



Educación Física

Grado Noveno



Primer Período

**INSTITUCIÓN EDUCATIVA ALFONSO LÓPEZ PUMAREJO
PLAN DE ÁREA**

NIVEL ESCOLAR: BÁSICA SECUNDARIA	INTENSIDAD HORARIA: 2 HORAS
ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA	GRADO: NOVENO
ÁREA: ED.FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES	PERIODO: PRIMERO

ESTÁNDAR BÁSICO DE COMPETENCIA

FACTORES

Acondicionamiento físico.

ENUNCIADOS

Demuestro mi condición física y aptitud corporal en las diferentes actividades que realizo.

SUBPROCESOS

- Realizo la batería de test dada y analizo el estado físico inicial.
- Registro mis datos en la ficha antropométrica
- Investigo y expongo los lanzamientos de: bala, disco, martillo, jabalina.
- Realizo la biomecánica de los lanzamientos de: bala, disco, jabalina, martillo.
- Realizo el gesto técnico para cada uno de los lanzamientos de bala, disco, jabalina, martillo.
- Identifico ejercicios para mejorar las cualidades físicas.

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Realiza ejercicios para el mejoramiento de las cualidades físicas y desarrollo integral?

COMPETENCIAS

INTERPRETATIVA

Distingo correctamente los ejercicios que me llevan a mantener y mejorar la capacidad de movimientos corporales.

ARGUMENTATIVA

Ejecuta una estructura de trabajo para el mejoramiento de la condición física.

PROPOSITIVA

Promueve mediante las actividades artísticas y deportivas, la practica de valores relacionados con la responsabilidad y participación.

LABORAL

Promuevo la práctica de ejercicios físicos clasificados para tener un mejor desempeño en la vida diaria.

CIUDADANA

Entiendo la importancia de mantener expresiones de afecto y cuidados mutuo con mis compañeros y personal de la comunidad educativa a pesar de las diferencias, disgustos o conflictos.

GRUPOS TEMÁTICOS

CONTENIDOS

- Diagnostico: test y valoración antropométrica.
- Atletismo: fundamentos técnicos y básicos
- Lanzamientos (bala, disco, jabalina, martillo)
- Biomecánica de los lanzamientos
- Medidas del campo deportivo y del objeto
- Cualidades físicas; velocidad y resistencia
- Manifestaciones artísticas: bailes folclóricos, fono mímica, canto.

LOGROS ESPERADOS

Valorar la practica de actividades deportivas y artísticas como medios para la conservación de la salud, recreación y sociabilidad.

PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN

- Criterios de evaluación:
- Observar: la responsabilidad, participación y socialización de los trabajos grupales e individuales.
- Observación en las clases practicas siguiendo los parámetros dados.
- Estrategias de evaluación:
- En pequeños grupos realizar la biomecánica de los lanzamientos y las posibles correcciones.

PROCESOS EDUCATIVOS DEL ÁREA

METODOLOGÍA

- Promover el trabajo en equipo
- En las clase practicas utilizar los tres componentes de un sesión de trabajo (calentamiento-tema especifico-parte final o vuelta a la calma)
- Los primeros 15 minutos explicación del tema y el tiempo restante en lo practico.

MATERIAL DIDÁCTICO

- Barras fijas
- Cinta métrica
- Cronometro,
- Grabadora y Cd,
- micrófono,
- lazos,
- Conos.

EVALUACIÓN DE COMPETENCIAS

CRITERIOS	DESEMPEÑOS
COGNITIVO	SUPERIOR Explico estructuras de trabajo para el mejoramiento de la condición física en actividades lúdicas y deportivas.
	ALTO Distingo correctamente ejercicios que conllevan a mejorar la capacidad de movimientos corporales.

	BÁSICO Realizo ejercicios para mejorar las habilidades y destrezas en actividades deportivas y artísticas.
	BAJO No reconozco los ejercicios físicos que ayudan a mejorar la capacidad de movimientos corporales
PERSONAL	SUPERIOR Soy responsable con los trabajos de consulta y los pongo en práctica con ayuda de mis compañeros.
	ALTO Uso el vestuario adecuado y muestro interés por realizar las clases prácticas.
	BÁSICO Demuestro interés por consultar los temas y ponerlos en práctica.
	BAJO No demuestra interés por aprender los temas del periodo ni uso el vestuario adecuado
SOCIAL	SUPERIOR Promuevo el trabajo en equipo y sustento los trabajos de investigación.
	ALTO Busco soluciones oportunas a dificultades de convivencia humana.
	BÁSICO Debo mejorar mi vocabulario al expresarme ante los demás.
	BAJO No busco soluciones oportunas a dificultades de convivencia humana.

ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS DE APOYO

DEBILIDADES EN EL PROCESO FORMATIVO (plan especial de apoyo)

- Realizar ejercicios específicos para mejorar las cualidades y destrezas físicas
- Practicar continuamente los lanzamientos.
- Presentar ante el grupo una coreografía de un baile típico

METAS DE CALIDAD

Mejorar las cualidades físicas mediante la realización de ejercicios específicos.