



Educación Física

Grado Noveno



Segundo 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: SEGUNDO

ESTÁNDAR BÁSICO DE COMPETENCIA

FACTORES

Hábitos y usos sociales del cuerpo.

ENUNCIADOS

Tomo decisiones sobre alimentación y practicas de ejercicios que favorezcan mi salud.

SUBPROCESOS

- Reconozco las normas de seguridad e higiene con los escenarios y elementos deportivos
- Domino los conceptos básicos de nutrición- desnutrición
- Desarrollo habilidades para adoptar las diferentes posiciones de servicio, bloqueo, remate que exige el voleibol.
- Aplico normas generales de seguridad para evitar accidentes durante las prácticas del voleibol.
- Ejecuto rutinas de ejercicio adecuado a la cualidad física para su mejoramiento.

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Tiene en cuenta las normas de seguridad e higiene con los elementos o escenarios deportivos al realizar una actividad física?

COMPETENCIAS

INTERPRETATIVA

Clasifico los alimentos de acuerdo a la importancia para el rendimiento deportivo.

ARGUMENTATIVA

Explica la importancia de normas básicas de seguridad y buena nutrición para mejorar el rendimiento deportivo.

PROPOSITIVA

Descubro en la práctica de los fundamentos deportivos nuevas alternativas de solución a sus deficiencias.

LABORAL

Tomo decisiones sobre alimentación y practica de ejercicios que favorezcan mi salud.

CIUDADANA

Analizo mis prácticas cotidianas e identifico como mis acciones y omisiones pueden contribuir a la discriminación.

GRUPOS TEMÁTICOS

CONTENIDOS

- Normas de seguridad e higiene con los escenarios elementos deportivos
- Nutrición – desnutrición
- Voleibol: servicio, remate, bloqueo
- Cualidades físicas; rutinas de ejercicios

LOGROS ESPERADOS

Valorar la importancia de la buena nutrición para un mejor desempeño en la vida diaria.

PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN

- Criterios de evaluación:
- Avances en el mejoramiento de la nutrición para un buen desempeño deportivo.
- En forma oral describir que cualidades físicas intervienen en los fundamentos de: servicio, bloqueo, remate.
- Participación activa en las clases teórico-prácticas.
- Estrategias de evaluación:
- Evaluación tipo ICFES.

PROCESOS EDUCATIVOS DEL ÁREA

METODOLOGÍA

- Promover el trabajo en equipo
- Explicación del trabajo realizar

MATERIAL DIDÁCTICO

- Libros
- Internet
- Baloncesto
- Cancha
- Lazos
- Conos
- Pitos
- Cronómetro

EVALUACIÓN DE COMPETENCIAS

CRITERIOS	DESEMPEÑOS
COGNITIVO	SUPERIOR Proyecta sus capacidades físicas específicas en la práctica de alto rendimiento deportivo.
	ALTO Descubro en la práctica de los fundamentos deportivos nuevas alternativas de solución a

	las deficiencias.
	BÁSICO Reconozco la importancia de normas básicas de seguridad y buena nutrición para mejorar el rendimiento deportivo.
	BAJO Se me dificulta reconocer la importancia de las normas básicas de seguridad para evitar accidentes
PERSONAL	SUPERIOR Hago propuestas de una buena nutrición para mejorar el rendimiento deportivo.
	ALTO Rechazo cualquier propuesta alimenticia que no cumpla con los requerimientos nutricionales de un deportista.
	BÁSICO Explico mi propuesta nutricional para mantener mi condición física.
	BAJO Falta orden y pulcritud en la presentación de los trabajos y le doy mal uso a los implementos deportivos
SOCIAL	SUPERIOR Lidero el mejoramiento de los hábitos de aseo y presentación personal para rescatar la imagen de la institución.
	ALTO Promuevo las buenas prácticas de higiene y aseo personal.
	BÁSICO Con dificultad cumplo con las actividades propuestas en el periodo.
	BAJO Uso un vocabulario no adecuado cuando me dirijo a mis compañeros.

ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS DE APOYO

DEBILIDADES EN EL PROCESO FORMATIVO (plan especial de apoyo)

Realizar con responsabilidad los ejercicios de cada una de las cualidades físicas para mejorar la condición física.

METAS DE CALIDAD

- Mejorar las cualidades físicas como base para el desarrollo integral
- Aplicar las normas de seguridad e higiene con los aparatos cuando se programan eventos deportivos