



Educación Física

Grado Décimo



Cuarto período

INSTITUCIÓN EDUCATIVA ALFONSO LÓPEZ PUMAREJO
PLAN DE ÁREA

NIVEL ESCOLAR: BÁSICA SECUNDARIA	INTENSIDAD HORARIA: 2 HORAS
ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA	GRADO: DÉCIMO
ÁREA: ED. FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE	PERIODO: CUARTO

ESTÁNDAR BÁSICO DE COMPETENCIA

FACTORES

Acondicionamiento físico.

ENUNCIADOS

Poseo hábitos para la práctica organizada y responsable de actividades deportivas en clases o en mi tiempo libre.

SUBPROCESOS

- Analizo los resultados de las pruebas anteriores sobre mi rendimiento físico.
- Investigo, sustento y socializo las técnicas de relajación.
- Demuestro mis destrezas en los fundamentos en un partido de baloncesto

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Qué incidencia tienen los ejercicios de relajación después de realizar una actividad física?

COMPETENCIAS

INTERPRETATIVA

Planeo actividades físicas necesarias como medios para conservar la estética corporal.

ARGUMENTATIVA

Explica y ejecuta ejercicios físicos específicos para mejorar mis destrezas físicas.

PROPOSITIVA

Diseña circuitos con las cualidades físicas para el logro de la eficiencia.

LABORAL

Coordina los patrones básicos de movimiento para mostrar un buen desempeño en las actividades cotidianas.

CIUDADANA

Valoro positivamente las normas constructivamente que hacen posible, la preservación de las diferencias culturales y políticas y que regulan nuestra convivencia.

GRUPOS TEMÁTICOS

CONTENIDOS

- Análisis del resultado del rendimiento físico.
- Técnicas de relajación.
- Baloncesto: formas jugadas, reglamento.

LOGROS ESPERADOS

Mejorar el desarrollo de las cualidades físicas para favorecer la competencia en la práctica del baloncesto.

PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN

- Criterios de evaluación:
- Participación activa y responsable.
- Consultas y sustentación.
- Asumir actitud humilde en las correcciones hechas.
- Estrategias de evaluación:
- Observación del trabajo realizado
- Practicas continuas de los fundamentos vistos.
- Talleres.

PROCESOS EDUCATIVOS DEL ÁREA

METODOLOGÍA

- Corregir la ejecución de los fundamentos permanentemente durante toda la clase.
- Fomentar la participación activa, dialogo, integración social.

MATERIAL DIDÁCTICO

- Balones
- Pitos
- Cancha
- Cronometro
- CDS
- Grabadora
- Aula

EVALUACIÓN DE COMPETENCIAS

CRITERIOS	DESEMPEÑOS
COGNITIVO	SUPERIOR Establezco relaciones entre deporte y salud física y mental.
	ALTO Y ejecuto ejercicios específicos para mejorar mis destrezas físicas.
	BÁSICO Analizo la importancia e incidencia de la actividad física en la salud.
	BAJO

	Distingo algunos ejercicios básicos y su incidencia en la actividad física.
PERSONAL	SUPERIOR Siempre demuestro buena presentación, orden y organización en mis trabajos.
	ALTO Mantengo y respeto las normas de juego del baloncesto.
	BÁSICO Realizo actividades de mantenimiento físico.
	BAJO No respeto las normas de juego.
SOCIAL	SUPERIOR Planeo con mis compañeros y aplico estrategias ofensivas y defensivas del baloncesto y utilizo las técnicas de relajación para volver a la calma.
	ALTO Aplico elementos tácticos y técnicos en situaciones de juego.
	BÁSICO Aplico fundamentos técnicos en situaciones de juego.
	BAJO Tengo dificultad para presentar bien los trabajos de consulta.

ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS DE APOYO

DEBILIDADES EN EL PROCESO FORMATIVO (plan especial de apoyo)

Utilizar los estudiantes con mejor táctica y técnica como monitores en la clase

METAS DE CALIDAD

Desarrollar las cualidades motrices, como base principal tal para la ejecución eficiente de los fundamentos deportivos.