

# *Educación Física*

*Grado Décimo*



*Segundo período*

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

<b>NIVEL ESCOLAR:</b> BÁSICA SECUNDARIA	<b>INTENSIDAD HORARIA:</b> 2 HORAS
<b>ASIGNATURA:</b> EDUCACIÓN FÍSICA	<b>GRADO:</b> DÉCIMO
<b>ÁREA:</b> ED. FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES	<b>PERIODO:</b> SEGUNDO

**ESTÁNDAR BÁSICO DE COMPETENCIA**

**FACTORES**

Fundamentos básicos sobre higiene y recreación.

**ENUNCIADOS**

Aplico habilidades perceptivas motoras relacionadas con el conocimiento y dominio corporal al realizar una actividad físico-recreativa.

**SUBPROCESOS**

- Describo y demuestro en forma practica normas de seguridad e higiene con los espacios y aparatos deportivos
- Muestro buen desempeño en los fundamentos aprendidos cuando juego voleibol.
- Elaboro proyectos lúdicos recreativos en mi comunidad
- Selecciono las actividades recreativas teniendo en cuenta un grupo heterogéneo.

**FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

¿Elabora y ejecuta un proyecto lúdico recreativo teniendo en cuenta los parámetros básicos?

**COMPETENCIAS**

**INTERPRETATIVA:**

Explica perfectamente los parámetros para desarrollar un proyecto lúdico y lo aplico en mi comunidad educativa.

**ARGUMENTATIVA:**

Participa en la elaboración y desarrollo de proyectos lúdicos-recreativos como medios para conservar la salud.

**PROPOSITIVA:**

Diseña y organiza actividades lúdico-recreativas para mejorar las destrezas en el ejecución de movimientos físicos de la vida diaria.

**LABORAL:**

Realiza actividades lúdico-recreativas que posibilitan un estilo de vida saludable.

**CIUDADANA:**

Analizo e identifico dilemas de la vida en los que los valores de distintas culturas o grupos sociales entran en conflicto y exploro distintas opciones de solución.

## GRUPOS TEMÁTICOS

### CONTENIDOS

- Normas de seguridad e higiene con los aparatos deportivos
- Voleibol: formas jugadas, reglamento
- Diseño de proyectos lúdicos y recreativos
- Justificación
- Objetivos generales y específicos
- Población
- Recursos (humanos, físicos)
- Presupuesto
- Cronograma
- Metodología
- Evaluación

### LOGROS ESPERADOS

Reconocer el cuerpo como un todo que incide en la salud física y mental.

### PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN

- Criterios de evaluación:
- Asume con responsabilidad la organización de las actividades recreativas del periodo.
- Respeta las opiniones de sus compañeros y asume una actitud humilde en las correcciones que se le hacen.
- Estrategias de evaluación:
- Revisión de la estructura de los proyectos.
- Observación directa.
- Socialización de los proyectos.
- Consultas.

## PROCESOS EDUCATIVOS DEL ÁREA

### METODOLOGÍA

- Explicación de los parámetros para realizar un proyecto.
- Sustentación de los trabajos realizados.

### MATERIAL DIDÁCTICO

- Balones
- Pitos
- Cancha
- Cronometro
- Lazos

- Libros
- Material didáctico
- Neumáticos
- Banderines

### EVALUACIÓN DE COMPETENCIAS

CRITERIOS	DESEMPEÑOS
<b>COGNITIVO</b>	<b>SUPERIOR</b> Conozco y lidero en la comunidad actividades recreativas y normas de salud que pueda desarrollar en el tiempo libre.
	<b>ALTO</b> Distingo las actividades físicas generales de las específicas para el logro de la eficiencia deportiva.
	<b>BÁSICO</b> Valoro la competencia deportiva como elemento para mi desarrollo corporal.
	<b>BAJO</b> Con dificultad realizo ejercicios que me permiten mejorar mi capacidad física.
<b>PERSONAL</b>	<b>SUPERIOR</b> Aprendo rápidamente contenidos de la asignatura y los aplico en la vida cotidiana.
	<b>ALTO</b> Soy responsable con el manejo y utilización de los recursos didácticos y deportivos.
	<b>BÁSICO</b> Participo en algunas actividades prácticas.
	<b>BAJO</b> No me preocupo por presentar bien los trabajos de consulta.
<b>SOCIAL</b>	<b>SUPERIOR</b> Fomento el liderazgo de los trabajos en equipo y tomo decisiones responsables y compartidas en las actividades.
	<b>ALTO</b> Participa en la organización de proyectos y gestiono actividades recreativas.
	<b>BÁSICO</b> Participo adecuadamente en actividades escolares.
	<b>BAJO</b> En las actividades practicas uso un vocabulario soez y descuido la presentación personal.

### ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS DE APOYO

#### DEBILIDADES EN EL PROCESO FORMATIVO: (plan especial de apoyo)

Desarrollar un proyecto lúdico en una jornada recreativa

### METAS DE CALIDAD

Mantener la capacidad de ejecutar trabajos de larga duración en clases prácticas.

