



Educación Física

Grado Décimo



Tercer 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 DEPORTES	PERIODO: TERCERO

ESTÁNDAR BÁSICO DE COMPETENCIA

FACTORES

Fundamentación y primeros auxilios.

ENUNCIADOS

Aplico técnicas básicas en el cuidado y mantenimiento óptimo del tejido muscular, al realizar actividades físico-deportivas.

SUBPROCESOS

- Explico las diferentes clases de lesiones: musculares, tendinosas y articulares.
- Me informo sobre la forma de prevenir accidente en una actividad deportiva.
- Desarrollo mis destrezas para la ejecución de ritmos musicales.
- Ejecuto en forma técnica los fundamentos deportivos del deporte de microfútbol.

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Explica las diferentes lesiones que puede sufrir un deportista de microfútbol?

COMPETENCIAS

INTERPRETATIVA

Lidera y organiza con los compañeros actividades de acondicionamiento físico y su incidencia en el desempeño de la unidad diaria.

ARGUMENTATIVA

Ejecuta patrones específicos de movimiento en las destrezas deportivas, artísticas y recreativas.

PROPOSITIVA

Aplica normas de seguridad para evitar accidentes durante la práctica deportiva.

LABORAL

Aplica los patrones básicos de movimiento en las destrezas de las actividades de la vida diaria.

CIUDADANA

Uso los mecanismos jurídicos ordinarios y alternativos para la resolución pacífica de conflictos: jueces de paz, mediación, arbitramentos, etc.

GRUPOS TEMÁTICOS

CONTENIDOS

- Clasificación de lesiones:
- Musculares
- Tendinosas
- Articulares
- Motricidad lateralidad y ubicación
- Microfútbol: formas jugadas.
- Aplicación rítmica:
- Bailes típicos regionales

LOGROS ESPERADOS

Vivencia los cambios fisiológicos producidos por el ejercicio y el reposo, buscando la eficiencia física.

PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN

- Criterios de evaluación:
- Responsabilidad en el cuidado de su cuerpo.
- Mantener y respetar las normas de juego.
- Participar con agrado en las clases.
- Estrategias de evaluación:
- En microfútbol: juegos de control
- Observación directa.
- Montar una coreografía de un baile típico.
- Consultas y exposiciones.
- Talleres.

PROCESOS EDUCATIVOS DEL ÁREA

METODOLOGÍA

- Orientación en los movimientos físicos a realizar.
- Crear con los estudiantes un reglamento interno para realizar una actividad deportiva.
- Consultas.
- Realizar los ejercicios siguiendo una secuencia.

MATERIAL DIDÁCTICO

- Balones
- Pitos
- Cronometro
- CDS
- Grabadora

EVALUACIÓN DE COMPETENCIAS

CRITERIOS	DESEMPEÑOS
COGNITIVO	SUPERIOR Clasifico y organizo con mis compañeros actividades de acondicionamiento físico y su incidencia en el desempeño de la vida diaria.
	ALTO Conozco en forma teórico-practico las reglas y aplicaciones de las mismas en los deportes seleccionados.
	BÁSICO Demuestra habilidades en el estilo de movimiento al participar en danzas grupales.
	BAJO Realizo algunas actividades de acondicionamiento físico.
PERSONAL	SUPERIOR Demuestro con el cultivo de mi cuerpo, el respeto a la dignidad de su propia vida y de la vida de los demás.
	ALTO Fomenta gran liderazgo en los trabajos en equipo.
	BÁSICO Aplico normas básicas de seguridad en el trabajo práctico.
	BAJO Demuestro poco interés por aprender y superarme.
SOCIAL	SUPERIOR Organizo y lidero frecuentemente actividades dirigidas a dinamizar, recuperar y conservar el medio ambiente.
	ALTO Mantengo y respeto las normas del juego y creo otras nuevas.
	BÁSICO Conservo en buenas condiciones mi comportamiento y el ambiente escolar.
	BAJO No conservo el comportamiento donde expreso respeto por el ambiente escolar.

ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS DE APOYO

DEBILIDADES EN EL PROCESO FORMATIVO (plan especial de apoyo)

Realizar actividades rítmicas que impliquen trabajo creativo.

METAS DE CALIDAD

Relacionar sus pasatiempos con actividades que implican trabajo creativo satisfaciendo sus necesidades lúdicas.