



Educación Física

Grado Once



Cuarto período

INSTITUCIÓN EDUCATIVA ALFONSO LÓPEZ PUMAREJO
PLAN DE ÁREA

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

ESTÁNDAR BÁSICO DE COMPETENCIA

FACTORES

Calidad y eficiencia en diseño de movimientos corporales.

ENUNCIADOS

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

SUBPROCESOS

- Investigo y socializo a mis compañeros el concepto de ergonomía
- Relaciono los conceptos de motricidad y deporte
- Ejecuto movimientos según principios de ergonomía
- Realizo rutinas de ejercicios por series de acuerdo a las cualidades físicas.
- Pongo en práctica las reglas generales en el juego de control de baloncesto.

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cree que la educación física ofrece las actividades necesarias para que la persona tenga un buen desempeño en su que hacer diario?

COMPETENCIAS

INTERPRETATIVA

Identifica y explica normas de salud ocupacional en la vida cotidiana.

ARGUMENTATIVA

Explica y maneja la metodología de ejercicios asociados para mejorar la salud.

PROPOSITIVA

Valora la importancia de la conservación, recuperación y mejoramiento del medio ambiente, para la práctica de la actividad física organizada y metódica.

LABORAL

Mejora las capacidades físicas como para el desarrollo integral del individuo.

CIUDADANA

Contribuyo a que los conflictos entre personas y entre grupos se manejen de manera pacífica y constructiva mediante la aplicación de estrategias basadas en el diálogo.

GRUPOS TEMÁTICOS

CONTENIDOS

- Ergonomía: concepto
- Relación motricidad- deporte
- Movimientos según principios de ergonomía
- Cualidades físicas (ejercicios en circuitos)
- Baloncesto: formas jugadas (reglamento)

LOGROS ESPERADOS

Integro las actividades de Educación Física con temas afines de otras áreas.

PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN

- Criterios de evaluación:
- Participación activa.
- Responsabilidad y permanencia en la clase.
- Estrategias de evaluación:
- Talleres.
- Trabajos grupales: diseñar circuitos con las cualidades físicas y corregir movimientos no adecuados.

PROCESOS EDUCATIVOS DEL ÁREA

METODOLOGÍA

- Demostración de movimientos específicos en su forma correcta.
- Motivación y trabajos en grupo.

MATERIAL DIDÁCTICO

- Sillas
- Balones
- Conos
- Cronometro

EVALUACIÓN DE COMPETENCIAS

CRITERIOS	DESEMPEÑOS
COGNITIVO	SUPERIOR Organizo y lidero ejercicios aumentando progresivamente la carga.
	ALTO Conoce las normas de salud ocupacional y las aplica en sus actividades físicas.
	BÁSICO Aplica normas de salud ocupacional en sus actividades físicas.
	BAJO Demuestro poco interés por aprender y superarme.
	SUPERIOR Muestro siempre una actitud positiva por los ejes temáticos del área.

PERSONAL	ALTO Mantengo y respeto las normas establecidas y apporto ideas para otras nuevas.
	BÁSICO Tengo buena autoestima.
	BAJO Me disperso con facilidad y demuestro poca asimilación.
SOCIAL	SUPERIOR Conozco y socializo a los compañeros las reglas teórico-práctica y su aplicación en el juego.
	ALTO Comparto con mis compañeros los conocimientos adquiridos en el área.
	BÁSICO Pongo en práctica los conocimientos adquiridos en el área pero tengo llamados de atención.
	BAJO No participo en clase ni me integro.

ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS DE APOYO

DEBILIDADES EN EL PROCESO FORMATIVO (plan especial de apoyo)

Ejecutar los patrones de movimientos teniendo en cuenta las actividades que realiza a diario.

METAS DE CALIDAD

Trabajar específicamente las valencias físicas para lograr una mayor eficiencia física.