



*Educación Física*

*Grado Once*



*Tercer 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> ONCE                 |
| <b>ÁREA:</b> ED. FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES | <b>PERIODO:</b> TERCERO            |

**ESTÁNDAR BÁSICO DE COMPETENCIA**

**FACTORES**

Ejecución de un plan de preparación física.

**ENUNCIADOS**

Aplicar técnicas y el procedimiento de recuperación del organismo después de realizar una actividad física intensa.

**SUBPROCESOS**

- Ejecuta el plan de preparación física diseñado en el periodo anterior.
- Administro y ejecuto planes
- Evaluó los resultados de los planes
- Ejecuto fundamentos específicos del voleibol
- Realizo movimientos rítmicos siguiendo la melodía.

**FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

¿Identifica las posibilidades y limitaciones del cuerpo humano frente al ejercicio físico?

**COMPETENCIAS**

**INTERPRETATIVA**

Ejecuta un plan de preparación física en la institución o comunidad siguiendo los elementos indispensables.

**ARGUMENTATIVA**

Explica y hace demostración para la ejecución de un plan de preparación física incluyendo aplicación rítmica.

**PROPOSITIVA**

Crea estrategias para diseñar y ejecutar un plan de preparación física incluyendo aplicación rítmica.

**LABORAL**

Desarrolla sus destrezas básicas para mantener buen estado físico.

**CIUDADANA**

Utilizo distintas formas de expresión para promover y defender los derechos humanos en mi contexto escolar y comunitario.

**GRUPOS TEMÁTICOS**

**CONTENIDOS**

- Administración de planes
- Ejecución
- Seguimiento y valuación
- Voleibol
- Aspectos técnicos tácticos
- Reglamento
- Aplicación rítmica; bailes modernos

**LOGROS ESPERADOS**

Analizar y confrontar planes estructurados por diferentes grupos.

**PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN**

- Criterios de evaluación:
- Observar las diferentes formas de trabajo programado participación activa.
- Estrategias de evaluación:
- Talleres
- Cuestionario
- Desarrollar el plan de preparación física del periodo anterior.

**PROCESOS EDUCATIVOS DEL ÁREA**

**METODOLOGÍA**

Selección de los mejores planes para su ejecución y mejorar los otros.  
Explicación y práctica.

**MATERIAL DIDÁCTICO**

- Balones
- Cancha
- Pitos
- Cronómetros
- Papel
- Lápiz

**EVALUACIÓN DE COMPETENCIAS**

| CRITERIOS | DESEMPEÑOS  |
|-----------|---|
| COGNITIVO | <b>SUPERIOR</b><br>Organizo y ejecuto un plan con ejercicios específicos que me permiten mejorar las habilidades y destrezas físicas. |
|           | <b>ALTO</b><br>Realice planes estructurados por su grupo.   |
|           | <b>BÁSICO</b><br>Aplico los conceptos básicos de planes de preparación física en las clases prácticas.                                |

|                 |  |
|-----------------|--|
|                 | <b>BAJO</b><br>Con frecuencia olvida hacer los trabajos o talleres.  |
| <b>PERSONAL</b> | <b>SUPERIOR</b><br>En mi comportamiento cotidiano guardo respeto por las normas establecidas en el pacto de convivencia. |
|                 | <b>ALTO</b><br>Siempre demuestro buena presentación, orden y organización.   |
|                 | <b>BÁSICO</b><br>Entrego los trabajos académicos según las condiciones solicitadas y tiempo convenido                    |
|                 | <b>BAJO</b><br>No se nota esfuerzo ni dedicación por alcanzar los logros en el área.                                     |
| <b>SOCIAL</b>   | <b>SUPERIOR</b><br>Fomenta sentimientos de amistad, compañerismo y solidaridad.  |
|                 | <b>ALTO</b><br>Siempre participo en actividades comunitarias.  |
|                 | <b>BÁSICO</b><br>Debe trabajar con más dinamismo en el grupo.  |
|                 | <b>BAJO</b><br>Usa inadecuadamente los bienes de la institución o de los demás.  |

### **ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS DE APOYO**

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

Ejecutar el plan de preparación física para un deporte deseado.

### **METAS DE CALIDAD**

Experimentar y recibir los beneficios de los planes de preparación física.