



Educación Física

Grado Primero

Cuarto período

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

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

ESTÁNDAR BÁSICO DE COMPETENCIA

FACTORES

PATRONES DE MOVIMIENTO.

ENUNCIADOS

Practica libremente espacios rítmicos con implementos o sin ellos, dentro y fuera de la institución escolar.

SUBPROCESOS

Utiliza patrones básicos de movimiento.

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

COMPETENCIAS

INTERPRETATIVA

ARGUMENTATIVA

Expresa sus sentimientos y emociones mediante distintas formas y lenguajes (gestos, palabras, pintura, teatro, juegos, etc.).

PROPOSITIVA

Maneja la respiración al realizar las diferentes actividades deportivas -recreativas
Desarrolla y práctica el control, manejo de la respiración en la realización de las diferentes actividades recreativas logrando el mejoramiento Sico-biológico motor y socio - afectivo en el desarrollo de su formación integral.

CIUDADANA

Comprendo que las normas ayudan a promover el buen trato y evitar el maltrato en el juego y en la vida escolar.

LABORAL

Atiendo con actitud positiva las solicitudes de los otros (padres, pares y docentes).
Escucho las críticas de lo otros.
Busco mejorar mi forma de relacionarme con otros con base en sus apreciaciones.

GRUPOS TEMÁTICOS

CONTENIDOS

- Tipos de formación.
- Formación: marcha y desplazamientos.
- Control de la respiración inhalar, exhalar.
- Combinaciones de respiración.
- Lanzamientos de objetos.
- Lanzamiento en diferentes posiciones.
- Lanzamiento en distintos blancos.

LOGROS ESPERADOS

Desarrollar y practicar el control, manejo de la respiración en actividades recreativas.

PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN

- Uniforme de Educación física de la Institución educativa.
- Puntualidad.
- Disciplina.
- Manejo de elementos participación.

PROCESOS EDUCATIVOS DEL ÁREA

METODOLOGÍA

Desarrollar actividades que le permitan manifestar su lateralidad.

MATERIAL DIDÁCTICO

- Grabadora.
- CD.
- Ula ula.
- Pelotas.
- Lazos.

EVALUACIÓN DE COMPETENCIAS

CRITERIOS	DESEMPEÑOS
COGNITIVO	SUPERIOR Reconoce que de regular su respiración depende en gran medida su rendimiento físico deportivo.
	ALTO Realiza control de respiración al realizar actividades recreativas.
	BÁSICO Identifica ocasionalmente la dificultad de la respiración al realizar actividades recreativas.
	BAJO

	Expresa dificultad de respiración al realizar actividades recreativas.
PERSONAL	SUPERIOR Interpreta que los ejercicios aprendidos le favorecen no solo para las actividades físicas sino también en su cotidianidad por eso dedica tiempo en hacer bien lo aprendido.
	ALTO Utiliza el manejo de la respiración adecuadamente al realizar las actividades recreativas.
	BÁSICO Explica el manejo de la respiración en actividades recreativas.
	BAJO Reconoce el manejo de la respiración en algunas actividades recreativas.
SOCIAL	SUPERIOR Demuestra capacidad y rendimiento físico al participar en competencias deportivas siendo integrante de los equipos de su institución y de escuelas deportivas ajenas a ella.
	ALTO Proyecta alegría y entusiasmo al realizar las actividades recreativas.
	BÁSICO Ofrece alternativas al realizar las actividades recreativas.
	BAJO Descubre cansancio al realizar las actividades recreativas.

ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS DE APOYO

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

Valorar el proceso de evolución mediante la práctica de actividades que impliquen las diferentes conductas sicomotoras.

METAS DE CALIDAD

Participar en actividades encaminados.