



Educación Física

Grado Séptimo



Segunda período

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

NIVEL ESCOLAR: BÁSICA SECUNDARIA	INTENSIDAD HORARIA: 2 HORAS
ASIGNATURA: INGLÉS	GRADO: SÉPTIMO
ÁREA: ED. FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES.	PERIODO: SEGUNDO

ESTÁNDAR BÁSICO DE COMPETENCIA

FACTORES

Movimientos mecánicos y fundamentos técnicos.

ENUNCIADOS

Entiendo el ejercicio físico como un agente de mejoramiento de funciones orgánicas y corporales.

SUBPROCESOS

- Investigo las nociones de digestión y circulación.
- Realizo movimientos mecánicos del cuerpo en forma de circuitos.
- Ejecuto las posiciones básicas de pases y recepción en voleibol.

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cómo influye el ejercicio físico en las funciones orgánicas y corporales?

COMPETENCIAS

INTERPRETATIVA

Aplica diferentes circuitos de ejercicios dentro de su rutina diaria como medio para un buen desarrollo orgánico y corporal.

ARGUMENTATIVA

Reconoce que el ejercicio rutinario es la forma eficaz de lograr un excelente desarrollo orgánico y corporal.

PROPOSITIVA

Propone rutinas de ejercicios específicas para lograr un buen desarrollo orgánico y corporal.

LABORAL

Realizo ejercicios específicos para desempeñarme en mi quehacer diario.

CIUDADANA

Escucho y expreso con mis palabras, las razones de mis compañeros durante discusiones grupales, incluso cuando no estoy de acuerdo.

GRUPOS TEMÁTICOS

CONTENIDOS

- Fisiología:
- Digestión y circulación
- Movimientos mecánicos del cuerpo.
- Cualidades físicas.
- Voleibol 2: posiciones básicas para pasar y recibir.

LOGROS ESPERADOS

Concientizar al os estudiantes sobre la importancia del ejercicio para lograr un buen desarrollo orgánico y corporal.

PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN

- Cuestionarios.
- Observación del desempeño deportivo, pases y recepción.
- ESTRATEGIAS DE EVALUACION.
- Rutinas de ejercicios específicos.
- Practicar los pases y recepciones en horas extracurriculares.

PROCESOS EDUCATIVOS DEL ÁREA

METODOLOGÍA

- Ejercicios específicos para las diferentes cualidades físicas propuestas a desarrollar.
- Metodología de fundamentación básica en voleibol.

MATERIAL DIDÁCTICO

- Lazos
- Aros
- Bolsas de arenas
- Balones medicinales
- Balones deportivos
- Pitos
- Cronómetros
- mallas

EVALUACIÓN DE COMPETENCIAS

CRITERIOS	DESEMPEÑOS
COGNITIVO	SUPERIOR Aplico diferentes circuitos de ejercicios dentro de su rutina diaria como medio para un buen desarrollo orgánico y corporal.
	ALTO Justifico porque es fundamental el ejercicio para lograr un buen desarrollo orgánico y corporal.
	BÁSICO Reconozco la importancia del ejercicio para lograr un buen desarrollo orgánico.
	BAJO Se me dificulta reconocer la importancia del ejercicio físico.
	SUPERIOR

PERSONAL	Demuestro respeto a la dignidad de mi propia vida y de la vida de los demás.
	ALTO Fomento gran liderazgo en los trabajos en equipo.
	BÁSICO Realizo actividades de mantenimiento físico.
SOCIAL	BAJO No me intereso por mejorar mi rendimiento académico.
	SUPERIOR Demuestro disciplina y respeto por las intervenciones en discusiones de trabajos grupales.
	ALTO Fomentos sentimientos de amistad, compañerismo y solidaridad.
	BÁSICO Uso adecuadamente los bienes institucionales pero tengo llamadas de atención.
	BAJO Utilizo un vocabulario soez o despectivo cuando me dirijo hacia los demás.

ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS DE APOYO

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

Realizar ejercicios específicos para el desarrollo de valoración física y actividades deportivas.

METAS DE CALIDAD

Alcanzar un buen desarrollo orgánico y corporal con el ejercicio en un 80%.