



Educación Física

Grado Octavo



Segunda período

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

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

ESTÁNDAR BÁSICO DE COMPETENCIA

FACTORES

Seguridad, higiene y fundamentos técnicos básicos.

ENUNCIADOS

Entiendo el ejercicio físico como un agente determinante y hábito diario para el funcionamiento de las funciones ordinarias.

SUBPROCESOS

- Pongo en práctica normas de seguridad e higiene con los escenarios y aparatos deportivos.
- Clasifico los alimentos de mi consumo de acuerdo al grupo.
- Ejecuto los elementos básicos de volea y recepción de voleibol.

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Tiene en cuenta las normas de seguridad e higiene al realizar una actividad física?

COMPETENCIAS

INTERPRETATIVA

Asocia el valor nutricional de los alimentos con el desempeño de actividades diarias.

ARGUMENTATIVA

Debata sobre la importancia de una buena nutrición para el desempeño de la actividad deportiva.

PROPOSITIVA

Comprende que la nutrición, seguridad e higiene son aspectos importantes en la protección de la vida.

LABORAL

Diseño dietas alimenticias de acuerdo al plan de trabajo.

CIUDADANA

Analizo críticamente la información de los medios de comunicación.

GRUPOS TEMÁTICOS

CONTENIDOS

- Normas de seguridad e higiene.
- Clasificación de los alimentos.
- Nutrición y deporte.
- Propiedad de los músculos
- Voleibol 3:
- Volea y recepción.

LOGROS ESPERADOS

Identificar las instalaciones, elementos, normas de seguridad y uso y mantenimiento de las mismas.

PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN

- Creo movimientos corporales permitiéndole mejorar su condición física.
- Selecciono la dieta alimenticia de acuerdo a la actividad física que realice.

PROCESOS EDUCATIVOS DEL ÁREA

METODOLOGÍA

- Investigación y exposición sobre normas de seguridad e higiene.
- Practicar ejercicios específicos para mejorar los fundamentos de bolea y recepción en voleibol.

MATERIAL DIDÁCTICO

- Balones
- Lazos
- Pitos
- Terreno de juego
- Malla
- Bolsas de arena
- Cronometro
- Cinta métrica.

EVALUACIÓN DE COMPETENCIAS

CRITERIOS	DESEMPEÑOS
COGNITIVO	SUPERIOR Explico y ejecuto las normas de seguridad e higiene que se aplican en una actividad deportiva y clasifico los alimentos.
	ALTO Conozco las normas de seguridad e higiene que se aplican en una actividad deportiva.
	BÁSICO Se me dificulta aplicar normas de seguridad e higiene en la actividad deportiva.
	BAJO No aplico normas de seguridad ni clasifico los alimentos.
	SUPERIOR Hago propuestas para mejorar las condiciones de la clase.

PERSONAL	ALTO Participo activamente en el desarrollo de la clase.
	BÁSICO Practico un comportamiento que no distrae a los demás.
	BAJO Me distraigo o distraigo a los demás alterando el normal desarrollo.
SOCIAL	SUPERIOR Integro el proyecto de investigación a situaciones del colegio o del contexto para mejorar las condiciones ambientales.
	ALTO Apoyo activamente propuestas de otros para mejorar las condiciones ambientales del colegio.
	BÁSICO Conservo el ambiente escolar en condiciones de higiene y cuidado de los implementos a su cargo.
	BAJO No conservo el ambiente escolar en condiciones de higiene y cuidado de los implementos a su cargo.

ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS DE APOYO

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

Realizo ejercicios físicos que permitan el desarrollo de su capacidad física para un mejor desempeño en la vida diaria.

METAS DE CALIDAD

Que el 80% de los estudiantes tengan en cuenta la nutrición _ gasto calórico y medidas preventivas en una actividad física.