



*Educación Física*

*Grado Octavo*



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

**ESTÁNDAR BÁSICO DE COMPETENCIA**

**FACTORES**

Fisiología fundamentos técnicos básicos.

**ENUNCIADOS**

Entiendo el ejercicio físico como un agente determinante y habito diario para el mejoramiento de sus funciones orgánicas y corporales.

**SUBPROCESOS**

- Realizo ejercicios físicos y aplico los procesos de respiración.
- Identifico los métodos de respiración.
- Ejecuto la vertical de dos apoyos, arco, trípode y puente.

**FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

¿Entiende que el ejercicio es indispensable para mejorar las funciones orgánicas y corporales?

**COMPETENCIAS**

**INTERPRETATIVA**

Construye un esquema para ejecución de movimientos gimnásticos, deportivos y de aplicación a la vida diaria.

**ARGUMENTATIVA**

Desarrolla destrezas básicas y técnicas en la vertical 2 apoyos, trípode, arco y puente.

**PROPOSITIVA**

Proyecta sus capacidades físicas en la ejecución de actividades de la vida diaria.

**LABORAL**

Tiene en cuenta las destrezas básicas para ejecutar un movimiento específico.

**CIUDADANA**

Analizo mis prácticas cotidianas e identifico cómo mis acciones u omisiones pueden contribuir a la discriminación.

**GRUPOS TEMÁTICOS**

## CONTENIDOS

- Ejercicios y respiración.
- Métodos de respiración.
- Gimnasia:
- Vertical dos apoyos.
- Trípede arco y puente.

## LOGROS ESPERADOS

Mejorar las destrezas para la ejecución de movimientos gimnásticos y deportivos.

## PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN

- Observación de los diferentes métodos de respiración con la realización de ejercicios físicos.
- Proceso metodológico para realizar el puente, arco, trípede vertical tres apoyos.
- Utilizo los métodos de respiración en las clases.
- Ejecuto bien los procesos metodológicos del puente, arco, trípede y vertical, 3 apoyos.

## PROCESOS EDUCATIVOS DEL ÁREA

### METODOLOGÍA

- Aplicación de los diferentes métodos de respiración.
- Buscar perfección en la realización de la vertical dos apoyos – arco – puente y trípede.

### MATERIAL DIDÁCTICO

- Reloj
- Cronometro
- Colchonetas
- Pitos
- Cancha.
- Block.

## EVALUACIÓN DE COMPETENCIAS

CRITERIOS	DESEMPEÑOS
COGNITIVO	SUPERIOR Construyo un esquema para la ejecución de movimientos gimnásticos deportivos y de aplicación a la vida cotidiana.
	ALTO Proyecto mis capacidades físicas en la ejecución de actividades gimnásticas.
	BÁSICO Identifico las capacidades de movimiento de las articulaciones del cuerpo.
	BAJO No tengo en cuenta medidas de prevención en la ejecución de ejercicios gimnásticos.

<b>PERSONAL</b>	SUPERIOR Nunca faltó a clase, si faltó, presentó excusas justificadas.
	ALTO Asisto a clases entre 90 y 99%
	BÁSICO Asisto a clases entre 80 y 94%.
	BAJO Faltó a clases sin justificación.
<b>SOCIAL</b>	SUPERIOR Organizo y gestiono prácticas de prevención de accidentes dentro o fuera del colegio.
	ALTO Cuido a los demás para evitar accidentes en las prácticas deportivas.
	BÁSICO Conservo las normas de seguridad en el colegio como a los alrededores.
	BAJO Desacato las normas de seguridad en las prácticas deportivas.

### **ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS DE APOYO**

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

Mejoro la habilidad y destreza para la ejecución del puente, arco y trípode.

### **METAS DE CALIDAD**

Que el 80% de los estudiantes desarrollan habilidades para ejecutar movimientos corporales acorde a la actividad física.