INSTITUCION EDUCATIVA LEON XIII EL PEÑOL

ESTRUCTURA DE PLAN DE ÁREA POR GRADOS

FECHA DE ACTUALIZACIÓN: MAYO DE 2010

ASIGNATURA: EDUCACION FISICA

GRADO: DECIMO

|  |
| --- |
| ESTANDARES BASICOS GENERALES GRADOS DECIMO Y ONCE |
| Se reconoce como un ser capaz de liderar y desarrollar actividades con proyección a la comunidad de carácter lúdico-recreativo, salud física y medio ambiente.Reconoce las dimensiones perceptivo motrices y la s relaciona en la sexualidad, la salud, el deporte y el medio ambiente, en la práctica de actividades cotidianas.Asume la práctica deportiva como una oportunidad para el desarrollo, mejoramiento y conservación de las capacidades físicas, así como una estrategia para el cuidado de la salud y las relaciones con los demás y con el medio ambiente.Reconoce en las actividades socio motrices un medio de interacción social que conlleva al reconocimiento del otro y equidad de género. |

COMPETENCIAS GRADOS DECIMO Y ONCE

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| PERCEPTIVO MOTRIZ | FISICO MOTRIZ | SOCIO MOTRIZ |
| -Reconozco y ejecuto algunas expresiones rítmico danzarías a nivel nacional e internacional. -Identifico las expresiones rítmicas como medio para la prevención y conservación de las salud física y sexual con el manejo adecuado del tiempo libre.-Comprendo la importancia de la preservación del medio ambiente como elemento inherente en el desarrollo humano.-Manifiesta interés para la realización de actividades físicas con el fin de preservar la salud física y mental y manejo del tiempo libre.-Utilizo diversas formas de expresión corporal para comunicarme y relacionarme con los demás. | Tengo conciencia del cuidado del medio ambiente y me preocupo por preservarlo.Practico los diferentes gestos técnicos para interactuar en mi entorno en diferentes disciplinas deportivas.-Poseo conocimientos teóricos básicos de los diferentes deportes practicados en mi región.-Ejecuto diversas prácticas deportivas buscando el mejoramiento y conservación de la salud.-Asumo con responsabilidad los resultados deportivos valorando el triunfo y la derrota como aportes para el crecimiento personal. | -Organizo mini festivales lúdicos deportivos, aplicables a nivel comunitario y social.-Desarrollo festivales lúdico deportivos y recreativos, intra mural e interinstitucional con proyección a las comunidades educativas.-Asumo con entusiasmo y responsabilidad actividades físicas que involucren la interacción estudiante – entorno.Participo en torneos inter clases e inter colegiados.-Reconozco la práctica deportiva como medio de prevención en el uso de sustancias psicoactivas |

|  |  |
| --- | --- |
| UNIDAD NO. 1 GRADO DECIMO | TIEMPO |
| 10 SEMANAS |
| ACONDICIONAMIENTO FISICO |
| CONTENIDOS | LOGROS | INDICADORES |
| Trabajo de resistencia y sus implicaciones fisiológicas.La flexibilidad y ubicación del sistema muscularLa fuerza u ubicación muscularJuegos de velocidadActividades de coordinación Equilibrio con actividades gimnásticas | Mejora las cualidades físicasAsume hábitos de prácticas saludablesPractica las actividades requeridasPresenta consultas y trabajos escritosPropone actividades y ejercicios | Asume hábitos de prácticas saludablesPractica carreras de corto y largo aliento.Da cuenta de los conceptos de fisiología de las cualidades físicasCamina, corre de forma adecuada en las actividades cotidianas |
| COMPETENCIAS | METAS | CRITERIOS DE EVALUACION |
| PRAXEOLOGICA**A Reconocimiento**C***omprende los conceptos de cada una de las cualidades físicas***B **.Uso comprensivo de los elementos** Practica los ejercicios de fuerza adoptando posturas correctas**C. Generación , control y uso:**Supera las pruebas correspondientes a cualidades físicasMejoró las ppm en los tres estados: reposo trabajo reposo. | Al finalizar el período académico, el 95 % de los estudiantes alcanzarán los logros planteados | Se tendrán en cuenta logros de tipo cognitivo, psicomotriz y socio afectivos de cada estudiante, según sus capacidades y ritmos de aprendizaje.**Aspectos a tener en cuenta** :-Desarrollo de las guías.-Prácticas de actividades libres.-Desarrollo de las guías.-Desarrollo de tests y pos tests.-Prácticas de pruebas en circuitos.-Entrada a la piscina y al gimnasio del municipio-Evaluación teórico práctica |
| ESTRATEGIAS PEDAGOGICAS | MATERIALES DIDACTICOS | BIBLIOGRAFIA |
| -Caminatas, salidas a piscina, proyección de videos-Carreras competitivas y recreativas-Maratón estudiantil-Sesiones de estiramientos-Consultas y talleres-Salidas al gimnasio | Películas, balones, cerdas pitos, carteleras,Colchonetas, cuerdas aros, canchas, Piscina, gimnasio. | * Guía cunicular
* Competencias y estándares del MEN
 |
| Nota: los planes especiales para estudiantes con dificultades se encuentran la final. |

|  |  |
| --- | --- |
| UNIDAD NO. 2 GRADO DECIMO | TIEMPO |
| 10 SEMANAS |
| EXPRESION RITMICA |
| CONTENIDOS | LOGROS | INDICADORES |
| * Fundamentos de los aeróbicos
* La cumbia
* La contradanza
* Baile popular
* Expresión rítmica libre
 | Utiliza la danza como un medio expresión corporal y formación de valoresDesarrolla habilidades para ejecutar con o sin acompañamiento musical los pasos fundamentales de los diferentes ritmos musicales | Utiliza la practica ritmico-musical como un medio de adquisición y conservación de la cultura.-Identifica algunas características folclóricas del país.-Realiza pequeños montajes coreógraficos. |
| COMPETENCIAS | METAS | CRITERIOS DE EVALUACION |
| PRAXEOLOGICA**A Reconocimiento**Identifica características de algunos ritmos folclóricas del país.*Comprende los conceptos de ritmo, expresión corporal y coordinación*.B **.Uso comprensivo de los elementos**Aplica el ritmo como adaptación del movimiento a situaciones de carácter auditivo y social.**Generación , control y uso:**Contribuye a la identidad nacional y regional resaltando los valores de nuestro folclor. | -Masificar la expresión rítmica como un medio de salud y bienestar en el 80% de la población | Se tendrán en cuenta logros de tipo cognitivo, psicomotriz y socio afectivos de cada estudiante, según sus capacidades y ritmos de aprendizaje.**Aspectos a tener en cuenta** :Ejecutará los fundamentos básicos de los aeróbicosEjecutará por instinto los diferentes ritmos musicalesEn pequeños grupos inventan una coreografía con ritmo asignado y otra con un ritmo libre.Evaluaciones teóricas y practicas |
| ESTRATEGIAS PEDAGOGICAS | MATERIALES DIDACTICOS | BIBLIOGRAFIA |
| -Desplazamientos de frente arrastrando los pies.-Práctica de diferentes ritmos musicales con movimientos instintivos-Ejecución de aeróbicos-Concursos de bailes por parejas-Proposición de ritmos musicales libres | Grabadora, ritmos musicales variadosColchonetasVideosSillasBombas | Programas curriculares de educación físicaFolclor colombianoInternet: últimas tendencias de los jóvenes en la música |
| NOTA: Los planes especiales para estudiantes con dificultades se encuentran al final |

|  |  |
| --- | --- |
| UNIDAD NO. 3 GRADO DECIMO | TIEMPO |
| 10 SEMANAS |
|  Elaboración de proyectos como propuestas estudiantiles a la innovación de las clases de educación física |
| CONTENIDOS | LOGROS | INDICADORES |
| Lineamientos para la planeación y administración autónoma del proyecto elegido.Fundamentos técnicos básicos, historia, reglamentos, arbitraje y planillaje del proyecto elegido. Tácticas y estrategias del proyecto elegido.Elementos para la práctica. | -Conoce ampliamente el proyecto de su preferencia.-Mejora sus habilidades y capacidades físicas en el deporte de su preferencia.-Realiza tácticas y estrategias aplicadas al proyecto elegido.-Presenta informe de conocimiento y practica del proyecto elegido. -Práctica su proyecto elegido autónoma, responsable. | Asume actitudes de liderazgo, para dirigir eventos y manejar grupos |
| COMPETENCIAS | METAS | CRITERIOS DE EVALUACION |
| PRAXEOLOGICA.**Reconocimiento e identificación:****C**onoce las pautas generales para la elaboración de proyectos.**Uso comprensivo de los elementos:**Aplica los conocimientos de administración en la realización de proyectos.**Generación, control y uso:**Aplica el pensamiento formal en actividades de carácter deportivo y/o recreativo que implican estudio, planeación ejecución de estrategias. | Incrementar el recurso de liderazgo en el municipio en un 70% | Se tendrán en cuenta logros de tipo cognitivo, psicomotriz y socio afectivos de cada estudiante, según sus capacidades y ritmos de aprendizaje.**Aspectos a tener en cuenta :**Planea, ejecuta y evalúa su propuesta a través de un proyecto.Identifica las pautas para la administración deportivo-recreativa. |
| ESTRATEGIAS PEDAGOGICAS | MATERIALES DIDACTICOS | BIBLIOGRAFIA |
| -Explicación acerca de la elaboración de proyectos-Estrategias para el manejo de grupos-Lectura de guias acerca de administración deportivo recreativa-Facilitar lkas pautas mínimas para la elaboración de un proyecto como propuesta. | Guias.Tiza, tablero.Los que los estudiantes decidan utilizar para la ejecución de su propuesta. | Administración de eventos deportivos y recreativosComo se lleva a cabo un proyectoPsicopedagogía de la educación motriz en la juventud. |
| NOTA: Los planes especiales para estudiantes con dificultades se encuentran al final. |
| UNIDAD NO. 4 GRADO DECIMO | TIEMPO |
| 10 SEMANAS |
| UNIDAD: Nº 4 Vivencia de los deportes individuales(ajedrez-tenis de mesa) Primeros Auxilios  |
| CONTENIDOS | LOGROS | INDICADORES |
| Generalidades: Importancia del ajedrez-tenis de mesa dentro del contexto social. Primeros Auxilios | Reconoce los elementos del ajedrez-tenis de mesa y sus partesRealiza y aplica los diferentes desplazamientos.Adquiere principios básicos de primeros auxilios | Adquiere la posición adecuada para desplazarse rápidamente en cualquier dirección de acuerdo con la teoría de slater Hamilton.Practica el ajedrez aplicando los principios básicos Maneja conceptos básicos de primeros auxilios.Aplica conceptos básicos dew primeros auxilios. |
| COMPETENCIAS | METAS | CRITERIOS DE EVALUACION |
| **PRAXEOLOGICA****A Reconocimiento**Reconoce las características y reglas básicas del ajedrez y el tenis de mesa.B **.Uso comprensivo de los elementos** Utiliza la práctica de los deportes individuales(ajedrez y tenis de mesa) como un medio de integración socialManeja conceptos básicos de primeros auxilios.**Generación , control y uso:** Valora la práctica deportiva como un medio de conservación de la salud. | Masificar el ajedrez tenis de mesa en un 70% de la población estudiantil.Lograr en un 30% de los estudiantes un manejo básico de primeros auxilios. | Se tendrán en cuenta logros de tipo cognitivo, psicomotriz y socio afectivos de cada estudiante, según sus capacidades y ritmos de aprendizaje.**Aspectos a tener en cuenta:**-Identificará los elementos de juego.-Demostrará mediante ejercicios su capacidad para realizar los movimientos básicos de cada pieza.-Ejecutará los desplazamientos de frente, atrás al lado y combinaciones readquiriendo la oposición de partida.-Evaluaciones teóricas y prácticas |
| ESTRATEGIAS PEDAGOGICAS | MATERIALES DIDACTICOS | BIBLIOGRAFIA |
| En el desarrollo del los temas se podrá utilizar información teórico-practica que incluya charlas, películas y ayudas audiovisuales, carteles y trabajo en las mesas de ajedrez-tenis de mesa. | Tableros .RaquetasLibrosGuíasChestmaster | Fundamentos del ajedrezFundamentos del tenis de mesaEnciclopedia de los deportesGuía curricular de educación física |
| NOTA: Los planes especiales para estudiantes con dificultades se encuentran al final. |