**INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN JORGE / M0NTELÍBANO – CÓRDOBA**

**PLAN DE ESTUDIO 2014 – 2015**

|  |  |
| --- | --- |
| **Área: Educación física recreación y deporte** | **Asignatura: Educación física** |
| **Docente: Grados terceros** | **Grado:**  **3°** **Intensidad horaria**: 2 horas semanales |
| **PROPÓSITO DE FORMACIÓN** |
| Formar personas con espíritu recreativo, deportivo, competitivo y de buena salud e interesado en mantener un sano cuidado del cuerpo, desarrollando destrezas y habilidades motoras, de movimientos para adquirir una cultura recreativa, deportiva y competitiva.  |
| **EJES TRANSVERSALES** |
| Estética, ética, técnica, honestidad, destrezas motoras, interés recreativo, espíritu deportivo, criterio competitivo, habilidades corporales. |
| **Metodología**. Comprender, desarrollar, aplicar; actividades y ejercicios corporales, lecturas y observaciones de experiencias, desarrollo de trabajos en el aula y extra escolar.  |
| **I BIMESTRE** |
| **LOGROS (Competencias)** |
| C. Cognitiva: Adquiere experiencias y realiza ejercicios físicos, corporales y mentales a fin de mejorar sus destrezas corporales. C. Laboral: Es puntual y organizado al momento de realizar sus actividades físicas y laborales.C. Ciudadana: Colabora en su grupo en la realización de rutinas programadas. |
| **UNIDADES** | **EJES TEMÁTICOS** | **TEMÁTICAS A DESARROLLAR (Contenidos)** |
| La educación física. | Ejercicios corporales | Ejercicios físicos rutina corporal: definición, nacional y características, ejercitación, práctica, ejemplos de exponentes del deporte del ámbito local, regional, global.  |
| Caminar | Movimientos pausados | Pasos, ritmo, posturas: definición, características, ejercicios prácticos, manejo del tiempo, juegos recreativos, deporte, competencias institucionales, locales, regionales.  |
| Trotar  | Resistencia | Fuerza, velocidad, tiempo: definición, características, ejercicios, manejo del tiempo, control de la respiración, ritmo cardiaco. |
| **Cuestionamientos de partida**: ¿Se puede adquirir habilidades para la educación del cuerpo? ¿ Es necesario que realicemos ejercicios físico para mantener un cuerpo sano?  |
| **PROCESO DE EVALUACIÓN** |
| **Tipos de evaluaciones** | **Sujetos de la evaluación** | **Guías, talleres. Individual / grupal** |
| Escritas orales divergentes y convergentes. | Hatero-evaluación, autoevaluación, coevaluación, meta-evaluación.  | Se realizaran competencias entre géneros, se realizarán competencias individuales y grupales de forma recreativas. |
| **II BIMESTRE / INST. ED. SAN JORGE. PLAN DE ESTUDIO 2014 – 2015. Asignatura: E. Física** |
| **LOGROS (Competencias)** |
| **C. Cognitiva:** Realiza ejercicios rítmicos de manera coordinada y de forma rutinaria.**C. Laboral:** Cumple con responsabilidad tareas asignada, realizándolas en el tiempo acordado.**C. Ciudadana:** Está presto para trabajar de manera responsable con sus compañeros. |
| **UNIDADES** | **EJES TEMÁTICOS** | **TEMÁTICAS A DESARROLLAR (Contenidos)** |
| Saltando y saltando vamos llegando | La coordinación | Ejercitación muscular, Coordinación dinámica general: definición, características, excitación muscular (la que consta del uso adecuado, de todas las partes del cuerpo)  |
| Saltos con obstáculos | La coordinación | Coordinación óculo-manual (uso de los miembros superiores del cuerpo) Coordinación óculo-pie (relación entre los diferentes elementos, y los miembros inferiores del cuerpo) |
| Desplazamiento |  Ritmo  | Gimnasia masiva o grupal: definición, características, práctica, en ámbitos institucionales locales y regionales. |
| **Cuestionamientos de partida:** ¿Es posible aplicar habilidades y destrezas básicas en la práctica de actividades de carácter recreativo, deportivo y laboral? |
| **PROCESO DE EVALUACIÓN** |
| **Tipos de evaluaciones** | **Sujetos de la evaluación** | **Guías, talleres. Individual / grupal** |
| Escritas orales divergentes y convergentes. | Heteroevaluación, auto-evaluación, coevaluación, meta -evaluación | Se practicará a la clase y se montara una revista gimnastica, se promoverá la práctica y desarrollo de movimientos ritmitos y coordinados y se pondrán en prácticas en clases de danza. |

|  |
| --- |
| **III BIMESTRE / INST. ED. SAN JORGE. PLAN DE ESTUDIO 2014 – 2015. Asignatura:**  |
| **LOGROS (Competencias)** |
| **C. Cognitiva:** Participa activamente en el ejercicio y práctica de los deportes que se desarrollan como temas de clase.**C. Laboral:** Entrega sus trabajos a tiempo y de forma impecable.**C. Ciudadana:** Se preocupa y colabora en algunas limitaciones que presenta algún compañero al realizar su trabajo. |
| **UNIDADES** | **EJES TEMÁTICOS** | **TEMÁTICAS A DESARROLLAR (Contenidos)** |
| Juegos pre deportivos | Mini futbol en cancha de arena.  | Futbol: definición, características, reglas universales, reglamentos de la cancha, número de participantes según sea, futbol, micro futbol, futbol de salo, futbol 7, teniendo en cuenta representantes de la región y globales.  |
|  Juegos tradicionales | Compendio de los juegos tradicionales de los abuelos. | Trompo, canicas, ranas, cucurubá, checa: definición, características, número de participante, reglas de juegos, juegos grupales e individuales, juegos del medio local, regional y global. |
| **Cuestionamientos de partida**: ¿Se puede a través de la recreación y el deporte desarrollar habilidades competitivas de forma sana y responsable? ¿Cómo se puede a través incentivar a los jóvenes y niños para que su rendimiento académico mejore? ¿De qué manera la actividad física contribuye a mantener un cuerpo sano?  |
| **PROCESO DE EVALUACIÓN** |
| **Tipos de evaluaciones** | **Sujetos de la evaluación** | **Guías, talleres. Individual / grupal** |
| Escritas orales divergentes y convergentes. | Heteroevaluación, autoevaluación, coevaluación, metaevaluación | Se desarrollaran competencias recreativas de juegos tradicionales y universales de manera individual y grupal. |

|  |
| --- |
| IV BIMESTRE / INST. ED. SAN JORGE. PLAN DE ESTUDIO 2014 – 2015. Asignatura: |
| **LOGROS (Competencias)** |
| **C. Cognitiva:** Realiza ejercicios corporales de acuerdo con teorías estudiadas y reglas dadas. **C. Laboral:** Trabaja activamente utilizando materiales deportivos y gimnásticos.**C. Ciudadana:** Entiende que tanto el como sus compañeros tienen limitaciones y que hay que dar y recibir ayuda. |
| **UNIDADES** | **EJES TEMÁTICOS** | **TEMÁTICAS A DESARROLLAR (Contenidos)** |
| Ejercicios prácticos para el desarrollo de habilidades físicas  | Reflexión sobre el uso de equilibro, velocidad y fuerza. | Equilibrio, velocidad, fuerza: definición, carteristas, velocidad de reacción, muscular y desplazamiento, peso corporal, ejercicios con objetos gimnásticos y por parejas. |
| Sistema de ejercicios | Mejoramiento de la flexibilidad | Flexibilidad, agilidad: definición, características, estiramiento muscular, circulación sanguínea, tención muscular**, ejercicios de elongación,** ritmos lentos y precisos. |
| **Cuestionamientos de partida**: ¿El ejercicio en algunos casos es necesario para el aprendizaje integral? |
| **PROCESO DE EVALUACIÓN** |
| **Tipos de evaluaciones** | **Sujetos de la evaluación** | **Guías, talleres. Individual / grupal** |
| Escritas orales divergentes y convergentes. | Heteroevaluación, autoevaluación, coevaluación, metaevaluación | Establecimiento de competencia donde se aplique la temática planteada en este bimestre (4°) |
| **Herramientas:** Visuales (estructuras graficas y laminas didácticas) audiovisuales, auditivas, y de observación, deportivos, gimnásticos, |
| **Recursos:** cuerdas, pelotas, balones, tableros, canchas, palos, pinturas, pesas, periódicos viejos, colchonetas, barras, sogas, arena, yeso, pegante,  |
| **Bibliografía,** SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA, 2007, Argentina 28, Col. Centro, C.P. 06020, México, D. F. Isbn 978-968-9076-62-9.[**http://www.efdeportes.com/efd130/la-importancia-de-la-educacion-fisica-en-la-escuela.htm**](http://www.efdeportes.com/efd130/la-importancia-de-la-educacion-fisica-en-la-escuela.htm)[**http://diarioeducacion.com/libro-de-educacion-fisica-para-primaria-1-2-3-4-5-y-6-grado-sep**](http://diarioeducacion.com/libro-de-educacion-fisica-para-primaria-1-2-3-4-5-y-6-grado-sep)[**www.youtube.com/watch?v=LC-DrHp1PDI**](http://www.youtube.com/watch?v=LC-DrHp1PDI)**http://www.ehowenespanol.com/actividades-educacion-fisica-escuela-primaria-info\_140593/** |