**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/** | | |