



PLAN DE ESTUDIOS.
COMPONENTE DE FORMACION HUMANA:
AREA DE EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE
CICLO 5, GRADO 10 -11.
EDUCADOR: RODOLFO ROMERO VEGA

ENUNCIADO	1.Motriz	2.Expresiva corporal	3. Axiológica corporal
VERBO	ESTÁNDARES DE COMPETENCIA	ESTÁNDARES DE COMPETENCIA	ESTÁNDARES DE COMPETENCIA
Selecciono	• Selecciono técnicas de movimiento para perfeccionar mi ejecución movimientos de desplazamiento y manipulación.	• Selecciono técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos en diferentes	• Selecciono actividades físicas para la conservación de mi salud.

	• Selecciono modalidades Gimnásticas para la realización de esquemas de movimiento. • Selecciono técnicas de tensión y relajación de control corporal • Selecciono actividades para mi tiempo de ocio.	contextos.	
Tomo decisiones			• Tomo decisiones sobre los aspectos fundamentales de la actividad física para la formación personal
Reconozco	• que el movimiento incide en mi desarrollo corporal.		• el valor que tiene el juego y la actividad física como parte de mi formación. • mis potencialidades para realizar actividad física orientada hacia mi salud. • el estado de mi condición física, interpretando los resultados de pruebas específicas para ello.
Combino	• movimientos con uso de elementos, al oír una melodía musical.		
Controlo	• la respiración y la		

	relajación en situaciones de actividad física.		
Cuido	mi postura corporal desde principios anatómicos en la realización de movimientos.		
Domino	la ejecución de formas técnicas de movimiento de diferentes prácticas motrices y deportivas.		
Comprendo	Las exigencias técnicas y tácticas en la práctica de deportes individuales y de conjunto las razones biológicas del calentamiento y recuperación y las aplico. la importancia de la actividad física para una vida saludable. las características del juego y las pongo en práctica para su realización		
Ejercito	Técnicas de actividades físicas alternativas, en buenas condiciones de seguridad.		
Relaciono	los resultados de pruebas físicas de años anteriores, con el fin de mejorarlas.		
Identifico	Métodos para el desarrollo de cada una de mis capacidades físicas		

	y los aplico.		
Participo		en la ejecución y organización de muestras de danzas regionales colombianas	
Aplico	Procedimientos de actividad física y pausas de descanso para controlar la fatiga en la realización de actividades físicas		
Decido	las acciones más efectivas para resolver las diversas situaciones del juego.		
Apropio	las reglas de juego y las modifico, si es necesario.		
Establezco	Relaciones de empatía con los compañeros para preservar el momento de juego		
Propongo		Secuencias de movimiento con mis compañeros, que se ajusten a la música.	
Realizo		danzas teniendo en cuenta el uso de coreografías y planimetrías	
Logro		manejar los estados de ansiedad, usando técnicas de respiración y relajación.	

FORMATO 2.
CICLO 5° 2011.
Grados 10° y 11°.

EDUCADOR: RODOLFO ROMERO VEGA

CLASIFICACION DE STANDARES:

TAXONOMIA DE BLOOM

CONCEPTUALES SABER	PROCEDIMENTALES HACER	ACTITUDINALES SER
10° P2 Selecciona técnicas de movimiento para su proyecto de actividad física 11°P2 ejecuta técnicas de movimiento para su proyecto de actividad física		
	11° P 2 Perfecciona la calidad de ejecución de formas técnicas en diferentes prácticas deportivas y motrices.	
10° p1 Planifica el mejoramiento de su condición física a partir de la actualización de su ficha de evaluación 11° P1 Ejecuta el mejoramiento de su condición física a partir de la actualización de su ficha de evaluación		
	10°P3 Elabora estrategias para hacer más eficiente el juego.	
	10°P1 Ejecuta con calidad secuencias de movimiento con elementos y obstáculos. 11° p1 Propone y aplica con calidad secuencias de movimiento con elementos y obstáculos 10° P3 Participa en la organización de los juegos dela Institución, estableciendo acuerdos para su desarrollo.	
	11° P4 Presenta composiciones gimnásticas, aplicando técnicas de sus diferentes modalidades.	
	10° P3 Participa en la organización de los juegos de la institución, estableciendo acuerdos para su desarrollo. 11°P3 Planifica y ejecuta la Organización de los juegos de la institución, estableciendo acuerdos para su desarrollo.	11° P4 Aplica a su vida cotidiana prácticas de actividad física y hábitos saludables.
	10° P4 Diseña y realiza esquemas	

	de movimiento atendiendo a la precisión de un apoyo rítmico musical y de tiempo de ejecución.	
11 ° P3 Elabora su plan de condición física teniendo en cuenta fundamentos fisiológicos, técnicos y metodológicos	10° P2 Aplica técnicas de movimiento para mejorar su postura corporal. 11 ° P1 Aplica a su vida cotidiana prácticas corporales alternativas.	11° P4 Aplica a su vida cotidiana prácticas de actividad física y hábitos saludables.
11° P3 Aplica sus conocimientos sobre la relación actividad física- pausa- actividad física, en su plan de condición física		
	10° p1 Decide sobre los procedimientos y actividades de calentamiento y recuperación y los aplica	
	10° P1 Conformar equipos de juego para participar en diversos eventos y contextos	
	11° P2 Utiliza técnicas respiratorias y de relajación en la actividad física.	
10° P2 Domina técnicas y tácticas de prácticas deportivas 11° P3 Aplica técnicas y tácticas de prácticas deportivas		
		10° P3 Valora el tiempo de ocio para su formación y toma el juego como una alternativa importante.
	10° P4 Realiza actividades físicas alternativas siguiendo parámetros técnicos, físicos, de seguridad y ecológicos	
		10°P2 Asume con autonomía y compromiso propio, o con los compañeros, las decisiones sobre el momento de juego.
		10° P3 Orienta el uso de técnicas de expresión corporal para el control emocional de sus compañeros, en situaciones de juego y actividad física.
		10° P4 Usa técnicas de expresión corporal y relajación para controlar y expresar sus emociones.
		11° P1 Comprende la relación entre salud y actividad física y desde ella realiza su práctica

		.11° P4 Organiza su plan de actividad física, de acuerdo con sus intereses y concepción sobre salud y calidad de vida.
		11° P2 Define con precisión y autonomía el proyecto personal de actividad física, salud y calidad de vida 11° P4Concientiza a sus compañeros del buen uso del tiempo libre y el juego.
		11° P4 Organiza su plan de actividad física, de acuerdo con sus intereses y concepción sobre salud y calidad de vida.
		11° P4Concientiza a sus compañeros del buen uso del tiempo libre y el juego.
	10° P4 Cultiva hábitos de higiene postural, recogiendo y trasladando objetos	

FORMATO 3
PLAN DE ESTUDIOS.

COMPONENTE DE FORMACION HUMANA:
AREA DE EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE
CICLO 5, GRADO 10. 11.
EDUCADOR: RODOLFO ROMERO VEGA.

CICLOS	4 (10-11)					
Meta por ciclo	Al terminar el ciclo 5, los estudiantes de los grados 10 y 11 de la Institución Educativa Sebastián de Belalcázar estarán en capacidad de estructurar un plan personal que mejore su condición física que promueva su salud y prevenga la enfermedad, además de adelantar experiencias comunitarias aplicando los conocimientos adquiridos en administración deportiva y recreación.					
Objetivo específico por grado	GRADO 10 : Fomentar la creatividad, autonomía y responsabilidad del alumno mediante la organización de eventos deportivos y recreativos. Afianzar la formación de valores sociales especialmente los relacionados con la autonomía, la disciplina, los hábitos de higiene y el uso adecuado del tiempo libre. Reconocer en el deporte y la actividad física su mejor aliado como factor protector ante algunos hábitos nocivos como el sedentarismo, tabaquismo, alcoholismo, y la drogadicción.			GRADO 11 Aplicar aspectos relacionados con la administración y organización deportiva en el desarrollo de eventos al interior de la institución. Analizar diversas formas de trabajo programado que permitan estructurar planes sencillos para el mejoramiento de la condición física en concordancia con las características individuales. Promover en los estudiantes el liderazgo social y comunitario para que se integre e interactúe en términos de respeto, tolerancia, equidad, solidaridad entre otros valores sociales.		
Competencias del componente	AUTONOMÍA Lidera acciones propias en beneficio de su formación integral sin afectar los derechos de sus compañeros.	AXIOLOGÍA Reconoce la educación física como un medio importante para afianzar los valores a nivel personal y social.	RELACIONES INTRA E INTER PERSONAL Aprovecha los espacios recreativos y deportivos para afianzar su autoestima y mejorar su círculo social.	RELACIÓN CON LA TRANSCENDENCIA Posee una un concepto claro frente a la importancia de la vida humana, la vivencia y la aplica en su cotidianidad con los demás	PENSAMIENTO CRÍTICO REFLEXIVO Reconoce que la educación física aporta elementos valiosos para su formación integral.	CREATIVIDAD Utiliza la educación física como un medio para adquirir elementos potencializados de sus aptitudes artísticas, deportivas y de liderazgo necesarias para su desenvolvimiento social.
Nivel de desarrollo de la competencia	N1. Define algunas acciones que apunten a	N1 Enumera los valores que se	N1 Clasifica algunos juegos y deportes que desarrollen la	N1 Nombra los principales actos y valores trascendentales	N1 Conoce los conceptos básicos del área en lo	N1 Identifica sus potencialidades y habilidades físicas y las pone en práctica en la

su formación integral respetando las individualidades de sus compañeros. N2 Infiere acciones en beneficio de la construcción de su autonomía personal respetando los derechos de sus compañeros. N3 Aplica normas de higiene postural que favorezcan su integralidad física dentro de la clase. N4 Planifica prácticas relacionadas el buen mantenimiento de su estado físico. N5 Organiza actividades recreativas y deportivas que	pueden abordar desde la clase de educación física. N2 Relaciona los valores de convivencia que se dan en la cotidiana con los vividos en la clase de educación física y en la institución. N3 Usa de forma adecuada los valores de convivencia social en todas las actividades lúdicas, recreativas y deportivas. N4 Proyecta a la comunidad educativa sus conocimientos desde el área de manera ética y respetuosa N5 Diseña actividades recreativas y	capacidad para el trabajo en equipo. N2 Interpreta de manera positiva y respetuosa los espacios que ofrece la clase de educación física y los aprovecha para afianzar sus vínculos afectivos con sus compañeros. N3 Modifica y adapta algunos juegos para mejorar su expresión corporal y la relación con los compañeros. N4 Organiza juegos múltiples y/o pre-deportivos que fortalezcan la unidad grupal e institucional. N5 proyecta los valores adquiridos mediante el desarrollo de las diferentes actividades lúdicas y motrices en el ámbito institucional y familiar. N6 Juzga con	para la vida y la convivencia con los demás. N2 Explica su concepto personal frente a la vida y la manera como la educación física contribuye a su cuidado. N3 Aplica a su vida los hábitos que proporciona la educación física para propenden por una buena salud. N4 Crea estrategias individuales para impactar en su medio social. N5 Proyecta en su comportamiento dentro de las clases un ejemplo a seguir por sus compañeros. N6 Aprecia en su ser como persona una manera de ponerla al servicio de los demás y buscar mejoras para todos	referente a su desarrollo integral. N2 Distingue las cualidades físicas básicas y los métodos para desarrollarla. N3 Demuestra mediante las actividades prácticas la capacidad de liderazgo. N4 Diseña estrategias para promover eventos culturales, recreativos y deportivos. N5 Compila diferentes ideas en equipos de trabajo para liderar eventos deportivos, recreativos y culturales. N6 Justifica un plan de trabajo físico personal desde los conceptos incorporado	participación de eventos deportivos. N2 Distingue los elementos técnicos en la formación específica de algunos deportes. N3 Resuelve ejercicios que apunten al desarrollo actitudinal en actividades culturales y deportivas. N4 Planifica acciones de liderazgo a nivel deportivo y comunitario. N5 Proyecta su saber específico en la organización de eventos deportivos teniendo en cuenta la conservación del medio ambiente. N6 Discrimina acciones y hábitos que contribuyan a la creación de una buena cultura física, deportiva y saludable.
--	--	--	---	---	--

	permitan la promoción de la salud física y mental. N6 Compara las diferencias físicas y fisiológicas de una persona sedentaria y una que practique ejercicio físico regularmente y las consecuencias para su salud.	deportivas fomentando la convivencia dentro de la institución y el trabajo en equipo. N6 Fundamenta teóricamente la importancia de la educación física como un espacio que le permita su crecimiento personal	imparcialidad algunas dificultades presentadas en la cotidianidad grupal		s en las clases.	
Periodos	P1	P2	P3	P4		
Estándares por grado Y periodo GRADO 10 (1.2.3)	E1. Reconozco que el movimiento incide en mi desarrollo corporal. E2. Domino la ejecución de formas técnicas de movimiento de diferentes prácticas motrices y deportivas E3. Relaciono los resultados de pruebas Físicas de años anteriores, con el fin de mejorarlas E 5.	E6. Selecciono modalidades gimnásticas para la realización de esquemas de movimiento E8. Selecciono Actividades físicas para la conservación de mi salud E9. Identifico métodos para el desarrollo de cada una de mis capacidades físicas y los aplico. E15. Establezco relaciones de empatía con los compañeros para preservar el momento de juego E16. Propongo secuencias de movimiento con mis compañeros, que se ajusten a la música	E13. Reconozco el valor que tiene el juego y la actividad física como parte de mi formación. E17. Reconozco mis potencialidades para realizar actividad física orientada hacia mi salud E18. Controlo la respiración y la relajación en situaciones de actividad física. E19. Comprendo las exigencias técnicas y tácticas en la práctica de deportes individuales y de conjunto E21. Selecciono actividades para mi tiempo de ocio.	E22 Reconozco la diferencia de las coreografías de cada baile de las regiones. E25. Ejercito técnicas de actividades físicas alternativas, en buenas condiciones de seguridad. E26. Aplico rutinas básicas organizando coreografías con música. E27. Aplico procedimientos de actividad física y pausas de descanso para controlar la fatiga en la realización de actividades físicas E28. Me preocupo en		

	Selección de movimientos de desplazamiento y Manipulación			liderar actividades lúdicas.
Estándares por grado y periodo GRADO 11	E3. Relaciono los resultados de pruebas Físicas de años anteriores, con el fin de mejorarlas E4. Decido las acciones más efectivas para resolver las diversas situaciones del juego. E7. Seleccione técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de mis emociones, en situaciones de juego y actividad física. E8. Seleccione Actividades físicas para la conservación de mi salud	E9. Identifico métodos para el desarrollo de cada una de mis capacidades físicas y los aplico. E10. Identifico el ritmo que puedo realizar con mayor fluidez E11. Apropio las reglas de juego y las modifico, si es necesario. E12. Apropio en la ejecución y organización de muestras de danzas regionales Colombianas.	E13. Reconozco el valor que tiene el juego y la actividad física como parte de mi formación. E14. Comprendo las razones biológicas del calentamiento y recuperación y las aplico. E15. Establezco relaciones de empatía con los compañeros para preservar el momento de juego E16. Propongo secuencias de movimiento con mis compañeros, que se ajusten a la música E19. Comprendo las exigencias técnicas y tácticas en la práctica de deportes individuales y de conjunto	E19. Comprendo las exigencias técnicas y tácticas en la práctica de deportes individuales y de conjunto E25. Ejercito técnicas de actividades físicas alternativas, en buenas condiciones de seguridad. E26. Aplico rutinas básicas organizando coreografías con música E27. Aplico procedimientos de actividad física y pausas de descanso para controlar la fatiga en la realización de actividades físicas E28. Me preocupo en liderar actividades lúdicas.

METODOLOGIA

MODELO PEDAGÓGICO INTEGRAL CON ENFASIS EN LO SOCIAL.

Metas: Crecimiento del individuo para la producción social

Método: Énfasis en el trabajo social colaborativo para el aprendizaje significativo.

Desarrollo: Progresivo y secuencial impulsado por el aprendizaje de las ciencias

Contenidos: Científico - técnico

Relación Maestro – Alumno: Bidireccional.

La metodología de la institución se enfoca en el trabajo colaborativo y aprendizajes significativos. Donde el estudiante desarrolla su personalidad y sus capacidades cognitivas en

	torno a las necesidades sociales y el docente es un investigador que convierte su aula en un taller donde se busca solución a los problemas para mejorar la calidad de vida de la comunidad. Nos proponemos centrarnos en el modelo pedagógico que identifica nuestra Institución Educativa Sebastián De Bel alcázar: "modelo histórico social", en el cual los alumnos desarrollan su personalidad y sus capacidades cognitivas en torno a las necesidades sociales para una colectividad, en consideración del hacer científico. Se pretende capacitar para resolver problemas sociales, para mejorar la calidad de vida de una comunidad. El trabajo es principalmente solidario. La metodología para el área de educación física en el proceso de enseñanza y aprendizaje abarca dos referentes teóricos los cuales son: El método Sicocinetico de Jean le Bouch: le da gran importancia al movimiento en la edad escolar y considera de suma importancia recurrir a la acción como fuente de educación. Mira al niño en su integración en su interacción social y su autonomía; el trabajo debe estar acompañado de actividades que se involucren las actitudes y capacidades del niño más que su especialización deportiva. Se busca que a partir de una experiencia se desarrolle el trabajo en equipo y se fomente la democracia a demás las relaciones del docente y alumno en sus diversos roles. Método de tareas de movimiento de Ana María Seybold: su teoría se cimienta en el método de educación sicomotriz. Gracias a la espontaneidad del alumno y a su participación se plantean preguntas como ¿Quién es capaz de..?Ellos tratan de realizar el ejercicio y a medida de que se desarrolle van perfeccionando sus movimientos, es el resultado de un trabajo colectivo y no de la imposición del maestro, esto hace que el docente organice las sesiones de trabajo según las necesidades del alumno. Las clase de educación física se convierten en un espacio para fomentar valores y principios didácticos como: la democracia, el dialogo, el dinamismo, la imaginación y creatividad atención individual y colectiva, vinculación teórico practica, correlación interdisciplinaria y vida social. Debemos de aclarar que no se trata de un método infalible de enseñanza aprendizaje, sino de unas consideraciones pedagógicas básicas y factores didácticos importantes en la educación psicomotriz. - A partir del trabajo en clase, que ha de ser preferiblemente en forma pareja o grupal, se debe dar oportunidad al estudiante para que se forme una visión clara de un entorno de medio ambiente social y familiar. - Para lograr lo anterior en la clase de educación física seguiremos los siguientes parámetros o criterios a saber. - TRABAJO EN EQUIPO. Se asume como un equipo de alto desempeño que define, alcanza y supera las metas propuestas. - TRABAJO INDIVIDUAL. Se asume el trabajo que realiza el estudiante y las metas que alcance en su realización. - Por medio de ejemplos, videos y demostraciones del profesor o de un compañero con mayor capacidad en el deporte. - Con vivencias personales en la actividad.
ACTIVIDADES	- Atletismo. Carreras de velocidad, de resistencia, relevos. Pasaje de vallas y lanzamiento de bala. - Voleibol. Voleo, antebrazos, saques, remate, rotación de juego, sistema 3-1-2. juego - Baloncesto. Driblin, pases, lanzamientos a una y dos manos, doble ritmo y trenzas de 3-4 y de 5, juego. - Expresión corporal. Danzas colombianas, canto, trabajo de porristas para las damas y de revista gimnastica para los hombres.
RECURSOS	- Entre los recursos que se utilizaran en las clases de educación física son: - Cronometro, pito, colchonetas, cuerdas, bandas elásticas o resortes. - Equipo de sonido, vdv, grabadora, dvd, películas.

	- balones baloncesto, voleibol, micro. - sombreros. Vestidos de danzas, de porristas, petos, uniformes. - Fotocopias, fotografías, mapas. - Internet. Recursos humanos: estudiantes. Alfabetizadores. capacitadores de diferentes entidades gubernamentales, docente del área.
EVALUACION	ASPECTO COGNITIVO. - Apropiación de conceptos científicos, habilidad de plantear y resolver problemas, habilidad para la investigación científica y habilidad para el diseño tecnológico. Entre las actividades pedagógicas que conduce a evidenciar este aspecto encontramos: tareas, consultas individuales, exposiciones, talleres, elaboración y sustentación de proyectos, dramatizaciones, actos culturales y las estrategias que cada área considere pertinente en su saber específico. ASPECTO PERSONAL. Afecto y seguridad, autoestima y comunicación, auto-reconocimiento, libre desarrollo de la personalidad, higiene, integridad física, preservación de la salud, preservación del Medio ambiente, recreación y deporte. Las estrategias que permiten valorar este aspecto son : Responsabilidad, compromiso, puntualidad, asistencia, sentido de pertenencia, Auto-valoración, motivación, respeto, manejo del tiempo libre. ASPECTO SOCIAL. Convivencia pacífica, respeto a la diversidad, actitud y sentido crítico, participación democrática, actitud propositiva, respeto a la norma, respeto a la autoridad, respeto a los símbolos patrios, coloración equitativa. algunas de las estrategias observadas hasta el momento son: Cumplimiento del manual de convivencia, trabajo colaborativo, solidaridad, participación en los actos comunitarios (culturales, sociales, cívicos y deportivos). NOTA: LAS ANTERIORES ACCIONES CONVERTIDAS EN UNA ESCALA DE VALORACION DE 0 A 4 CONFORMARAN LA CERTIFICACION O NOTA DEFINITIVA,

Sociales y ciudadanas:

Asume con responsabilidad el concepto de la norma en los diferentes deportes y de esta manera incorpora los códigos sociales para una mejor convivencia.

N1 Fija su posición frente al uso del deporte como medio para asimilar de mejor modo la norma social.

N2 Explica la manera como la práctica deportiva favorece la convivencia social.

N3 Modifica e incorpora reglas en juegos y deportes de tal modo que permitan una mayor participación en su ejecución.

N4 Compila juegos tradicionales y los socializa con sus respectivas reglas.

N5 Combina la participación de hombres y mujeres en las actividades físicas y deportivas.

N6 Aprecia las diferentes actividades del área como un espacio incluyente para todos.