

**SECRETARIA DE EDUCACION**

**ÁREA:** EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

**CLEI:**  CINCO

**OBJETIVO DEL CLEI:**  Iniciar a los estudiantes en la práctica de los fundamentos técnicos básicos de los diferentes deportes y la aplicación de las reglas básicas.

|  |
| --- |
| **PERIODO:** 1**INTENSIDAD HORARIA:** 11 horas**No. SEMANAS:** 11 |
| **PREGUNTA PROBLEMATIZADORA**¿Cuáles son los ejercicios que me permiten diariamente tener un buen estado de salud físico y emocional? |
| **EJES CURRICULARES:** * Selecciono los ejercicios apropiados que me permiten mejorar mi estado físico
* Organizo mi plan de actividad física de acuerdo a mis necesidades físicas
 |
| **COMPETENCIAS:*** Motriz
* Expresión Corporal
* Axiológico
 |
| **ESTANDARES:** * Defino con precisión y autonomía mi proyecto personal de actividad física, salud y calidad de vida
* Realizo actividades para el mejoramiento de la higiene corporal.
* Valoro el tiempo de ocio para mi formación y tomo el juego como una alternativa importante.
* Concientizo a mis compañeros del buen uso del tiempo libre y el juego
 |
| **DBA**No hay DBA establecidos por el Ministerio de Educación para el área de Educación Física, Recreación y Deportes.**MATRICES DE REFERENCIA** |
| **INDICADORES DE DESEMPEÑO**

|  |
| --- |
| * Ejecuta los ejercicios para el desarrollo corporal
* Sustenta y aplica la teoría de las capacidades físicas.
* Participa activamente en el desarrollo de la clase.
* Cumple con todas las actividades propuestas en clase.
 |
|  |

 |
| **CONTENIDOS**Actividades de preparación física: velocidad, fuerza, resistencia, movilidad. Preparación física y las capacidades físicas. |
| **CONCEPTUAL** | **PROCEDIMENTAL** | **ACTITUDINAL** |
| * Fuerza
* Resistencia
* Velocidad
* Flexibilidad
 | * Realización de ejercicios básicos de fuerza, flexibilidad, velocidad, resistencia.
* Capacidades físicas
 | * Utiliza las capacidades físicas para mejorar la condición física**.**
* Beneficios del desarrollo de las capacidades físicas
 |
| **METODOLOGIA** | **RECURSOS** | **ACTIVIDADES** |
| 1. ESTRATEGIAS METACOGNITIVAS Hace posible el control del propio aprendizaje mediante:
* La concentración de la atención.
* La planeación del aprendizaje.
* La evaluación del propio aprendizaje.
1. ESTRATEGIAS AFECTIVAS Ayudan a los estudiantes a ganar control sobre sus emociones, actitudes, motivaciones y valores.
* La disminución de la ansiedad.
* La propia estimulación.
* La medición de nuestra temperatura emocional.
1. ESTRATEGIAS SOCIALES Apoyan a los estudiantes en:
* Su interacción con otros y comprender la formulación de preguntas.
* La cooperación con otros.
* La empatía con otros.
 | * Patio de la institución
* Implementos deportivos: Colchonetas, Balones, cuerdas, bastones, juegos de mesa (Ajedrez, damas, parqués).
 | * Juegos libres y dirigidos.
* Actividades de calentamiento.
* Actividades de estiramiento.
* Consultas
* Trabajo en equipo.
* Actividades de estimulación sensorial.
 |
| **EVALUACION** |
| **CRITERIO** | **PROCESO** | **FRECUENCIA** |
| Participación activa en claseConsultas y exposicionesTrabajo en equipoAutoevaluación | Trabajo activo durante la clase práctica y/o elaboración de informe en caso de enfermedad o no presentación del uniformeConsultas e informe escrito de las mismasEvaluación escrita acerca de los contenidos en el periodoEjercicio para desarrollar las relaciones interpersonales, a través de la exposición de temas específicosAutovaloración que cada estudiante realiza del trabajo realizado de acuerdo a unos parámetros asignados | Todas las clases durante cada periodoUna vez por periodoUna por periodo, se presenta de forma individualVarias veces por periodo, se puede presentar en la mayoría de las clasesUna vez al finalizar el periodo académico |
| **PLANES DE APOYO**Se realizarán a partir de un plan de trabajo que permita la superación de las deficiencias observadas durante el 1º período, después de haber participado en todos los procesos formativos del área durante el período; de este proceso deberán quedar evidencias escritas. Plan de actividades de apoyo y superación, evidencias copia alumno, profesor y carpeta de consejo académico). |
| **RECUPERACION** | **NIVELACION** | **PROFUNDIZACION** |
| **PLAN DE RECUPERACIÓN**Investigar y entregar trabajo escrito sobre las pruebas diagnósticas de las capacidades físicas y sobre los fundamentos del área.Presentar formato con las medidas de cada una de las pruebas diagnósticas individuales y realizarlas en las respectivas jornadas. | * Talleres teórico - prácticos.
* Concertar actividades y evaluaciones de los contenidos vistos en el periodo
 | **PLAN DE PROFUNDIZACIÓN**A los estudiantes adelantados que no requieren actividades de apoyo se recomiendas las siguientes actividades:Talleres prácticosTrabajos escritosActividades de nivelaciónElaboración de talleres que amplíen temáticas vistas.Observación de talleres propuestosVisitas a páginas en internet que afiancen aprendizajes. |
| **ADECUACIONES CURRICULARES**Se Incluyen los tres principios del Diseño Universal del Aprendizaje para la realización de la planeación de las clases y actividades propuestas. Además se realizarán ajustes y flexibilizaciones curriculares para estudiantes con NEE o discapacidad, orientado desde los PIAR (Plan Individual de Ajustes Razonables). Decreto 1421 de 2017 |
| **OBSERVACIONES.** |



**SECRETARIA DE EDUCACION**

**ÁREA:** EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

**CLEI:**  CINCO

**OBJETIVO DEL CLEI:**  Iniciar a los estudiantes en la práctica de los fundamentos técnicos básicos de los diferentes deportes y la aplicación de las reglas básicas.

|  |
| --- |
| **PERIODO:** 2**INTENSIDAD HORARIA:** 11 horas**No. SEMANAS: 11** |
| **PREGUNTA PROBLEMATIZADORA**¿Cómo puedo mejorar el pensamiento táctico deportivo a partir del trabajo en equipo? |
| **EJES CURRICULARES:** * Aplico para mi vida cotidiana tácticas que generan una cultura física y hábitos saludables
* Construyo acciones diversas y dinámicas que permiten innovación y creatividad en los hábitos de vida
 |
| **COMPETENCIAS:*** Motriz
* Expresión Corporal
* Axiológico
 |
| **ESTANDARES:** * Relaciono los resultados de pruebas físicas de años anteriores, con el fin de mejorarlas
* Realizo ejercicios de estiramiento relacionadas con el fortalecimiento y la relajación
 |
| **DBA**No hay DBA establecidos por el Ministerio de Educación para el área de Educación Física, Recreación y Deportes.**MATRICES DE REFERENCIA** |
| **INDICADORES DE DESEMPEÑO*** Ejecuta los ejercicios para el desarrollo corporal
* Comprende y realiza ejercicios de estiramiento y relajación
* Sustenta y aplica la teoría de las capacidades físicas.
* Participa con mucho agrado en el desarrollo de la clase.
* Cumple con todas las actividades propuestas en clase
 |
| **CONTENIDOS**Actividades de preparación física: velocidad, fuerza, resistencia, movilidad. Preparación física y las capacidades físicas. |
| **CONCEPTUAL** | **PROCEDIMENTAL** | **ACTITUDINAL** |
| * Entiende la importancia de las capacidades condicionales
* Comprende la importancia del baile en el desarrollo personal
* Identifica posibles variaciones de los juegos deportivos

E3. | * Práctica diferentes juegos deportivos modificados
* Ejecuta pasos básicos de baile
* Realización de ejercicios básicos de fuerza, flexibilidad, velocidad, resistencia.
 | * Se realiza test físicas para diagnosticar la condición física del educando.
* Utiliza las capacidades físicas para mejorar la condición física**.**
* Colabora con sus compañeros para la realización de actividades de clase
* Propone actividades diferentes a las presentadas por el profesor
 |
| **METODOLOGIA** | **RECURSOS** | **ACTIVIDADES** |
| 1. ESTRATEGIAS METACOGNITIVAS Hace posible el control del propio aprendizaje mediante:
* La concentración de la atención.
* La planeación del aprendizaje.
* La evaluación del propio aprendizaje.
1. ESTRATEGIAS AFECTIVAS Ayudan a los estudiantes a ganar control sobre sus emociones, actitudes, motivaciones y valores.
* La disminución de la ansiedad.
* La propia estimulación.
* La medición de nuestra temperatura emocional.
1. ESTRATEGIAS SOCIALES Apoyan a los estudiantes en:
* Su interacción con otros y comprender la formulación de preguntas.
* La cooperación con otros.
* La empatía con otros.
 | * Patio de la institución
* Implementos deportivos: Colchonetas, Balones, cuerdas, bastones, juegos de mesa (Ajedrez, damas, parqués).
 | * Juegos libres y dirigidos.
* Actividades de calentamiento.
* Actividades de estiramiento.
* Consultas
* Trabajo en equipo.
* Competencias, partidos de futbol, basquetbol y voleibol. .
 |
| **EVALUACION** |
| **CRITERIO** | **PROCESO** | **FRECUENCIA** |
| Participación activa en claseConsultas y exposicionesTrabajo en equipoAutoevaluación | Trabajo activo durante la clase práctica y/o elaboración de informe en caso de enfermedad o no presentación del uniformeConsultas e informe escrito de las mismasEvaluación escrita acerca de los contenidos en el periodoEjercicio para desarrollar las relaciones interpersonales, a través de la exposición de temas específicosAutovaloración que cada estudiante realiza del trabajo realizado de acuerdo a unos parámetros asignados | Todas las clases durante cada periodoUna vez por periodoUna por periodo, se presenta de forma individualVarias veces por periodo, se puede presentar en la mayoría de las clasesUna vez al finalizar el periodo académico |
| **PLANES DE APOYO**Se realizarán a partir de un plan de trabajo que permita la superación de las deficiencias observadas durante el 2º período, después de haber participado en todos los procesos formativos del área durante el período; de este proceso deberán quedar evidencias escritas. Plan de actividades de apoyo y superación, evidencias copia alumno, profesor y carpeta de consejo académico).A continuación se presenta un banco de actividades que servirán para los planes de apoyo de acuerdo al grado, la temática y la situación. |
| **RECUPERACION** | **NIVELACION** | **PROFUNDIZACION** |
| **PLAN DE RECUPERACIÓN**Investigar y entregar trabajo escrito sobre las pruebas diagnósticas de las capacidades físicas y sobre los fundamentos del área.Presentar formato con las medidas de cada una de las pruebas diagnósticas individuales y realizarlas en las respectivas jornadas. | * Talleres teórico - prácticos.
* Concertar actividades y evaluaciones de los contenidos vistos en el periodo
 | **PLAN DE PROFUNDIZACIÓN**A los estudiantes adelantados que no requieren actividades de apoyo se recomiendas las siguientes actividades:Talleres prácticosTrabajos escritosActividades de nivelaciónElaboración de talleres que amplíen temáticas vistas.Observación de talleres propuestosVisitas a páginas en internet que afiancen aprendizajes. |
| **ADECUACIONES CURRICULARES**Se Incluyen los tres principios del Diseño Universal del Aprendizaje para la realización de la planeación de las clases y actividades propuestas. Además se realizarán ajustes y flexibilizaciones curriculares para estudiantes con NEE o discapacidad, orientado desde los PIAR (Plan Individual de Ajustes Razonables). Decreto 1421 de 2017 |
| **OBSERVACIONES.** |