



## SECRETARIA DE EDUCACION

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

**DOCENTES:** MARGARITA ESCOBAR BRAND

**GRADO:** SEPTIMO

**OBJETIVO DEL GRADO:** Combinar técnicas de expresión corporal con tácticas de movimiento, en cualquier tipo de actividad física.

<p><b>PERIODO:</b> 1  <b>INTENSIDAD HORARIA:</b> 20 horas  <b>No. SEMANAS:</b> 10</p>
<p><b>PREGUNTA PROBLEMATIZADORA</b>  ¿Para qué sirven las técnicas de expresión corporal en la actividad física?</p>
<p><b>COMPETENCIAS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>COMPETENCIA MOTRÍZ:</b> Combino las técnicas y tácticas de movimiento en diversas situaciones y contextos.</li> <li>• <b>COMPETENCIA EXPRESIVA CORPORAL-PROYECTO APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE:</b> Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones.</li> <li>• <b>COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL:</b> Comprendo el valor que tiene la actividad física para la formación personal.</li> <li>• <b>COMPETENCIA FINANCIERA:</b> Explica cómo el aumento en el valor de los bienes y servicios afecta la economía familiar.</li> </ul>
<p><b>COMPONENTE DE INFORMACIÓN</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>ACTIVIDAD FÍSICA y SALUD:</b> Nociones y conceptos para la práctica del ejercicio físico y efectos del ejercicio físico sobre el organismo.</li> <li>2. <b>DESARROLLO PERCEPTIVO MOTRIZ. (Estimulación perceptivo motriz):</b> Conocimiento y dominio del cuerpo, percepciones y experiencia motrices básicos.</li> </ol>

**3. HABILIDADES Y DESTREZAS FÍSICO MOTRICES:** Capacidades físicas condicionales: Fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad, Formación deportiva básica, Iniciación deportiva y Deporte escolar.

**4. EXPRESIONES SOCIOMOTRICES: Interacción social:** Actitudes y valores culturales, lúdicos, deportivos, recreativos de socialización e integración. Con estos contenidos se debe ejercer una acción pedagógica encaminada a satisfacer las necesidades individuales y sociales del escolar.

**ESTANDARES:**

- **Desarrollo motor:** Controlo el movimiento en diversos espacios, al desplazarme y manipular objetos.
- **Técnicas del cuerpo:** Reconozco mis fortalezas y limitaciones en la exploración de modalidades gimnásticas.
- **Condición física:** Comprendo los conceptos de las capacidades físicas, al participar en actividades propias de cada una de ellas.
- **Lúdica motriz:** Comprendo la importancia de las reglas para el desarrollo del juego.
- **Lenguajes corporales:** Comparo y ejecuto danzas y prácticas lúdicas de tradición regional.
- **Cuidado de sí mismo:** Comprendo la importancia de mi tiempo para la actividad física y el juego.

**DBA**

No hay DBA establecidos por el Ministerio de Educación para el área de Educación Física, Recreación y Deportes.

**CONTENIDOS**

- Técnicas y tácticas de movimientos.
- Técnicas de expresión corporal.
- Actividad física.
- Economía familiar (P. Educación Financiera)
- El juego (P. Aprovechamiento del tiempo libre)

**INDICADORES DE DESEMPEÑO**

- Control del movimiento en diversos espacios, al desplazarme y manipular objetos.
- Reconocimiento de mis fortalezas y limitaciones en la exploración de modalidades gimnásticas.
- Comprensión de los conceptos de las capacidades físicas, al participar en actividades propias de cada una de ellas.
- Comprensión de la importancia de las reglas para el desarrollo del juego.
- Comparación y ejecución de danzas y prácticas lúdicas de tradición regional.
- Comprensión de la importancia de mi tiempo para la actividad física y el juego.

**PLANES DE MEJORAMIENTO**

<b>NIVELACIÓN</b>	<b>APOYO</b>	<b>PROFUNDIZACIÓN</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentar consulta en el cuaderno, donde explique los cambios que sufre el cuerpo en la etapa de crecimiento y desarrollo,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Taller en el cuaderno, donde se expliquen cada una de las modalidades gimnásticas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar un dibujo del cuerpo humano, donde se expliquen los cambios del cuerpo humano, dependiendo de la edad.</li> </ul>

acompañada de imágenes o dibujos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escribir y sustentar las reglas de un deporte o juego escogido por el o la estudiante.</li> </ul>	
<b>RECURSOS Y ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS</b>		
<b>METODOLOGÍA</b>	<b>RECURSOS</b>	<b>ACTIVIDADES</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ESTRATEGIAS METACOGNITIVAS</b> Hace posible el control del propio aprendizaje mediante: <ul style="list-style-type: none"> <li>· La concentración de la atención.</li> <li>· La planeación del aprendizaje.</li> <li>· La evaluación del propio aprendizaje.</li> </ul> </li> <li>• <b>ESTRATEGIAS AFECTIVAS</b> Ayudan a los estudiantes a ganar control sobre sus emociones, actitudes, motivaciones y valores. <ul style="list-style-type: none"> <li>· La disminución de la ansiedad.</li> <li>· La propia estimulación.</li> <li>· La medición de nuestra temperatura emocional.</li> </ul> </li> <li>• <b>ESTRATEGIAS SOCIALES</b> Apoyan a los estudiantes en: <ul style="list-style-type: none"> <li>· Su interacción con otros y comprender la formulación de preguntas.</li> <li>· La cooperación con otros.</li> <li>· La empatía con otros.</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>HUMANOS:</b> Directivos docentes, docentes, estudiantes, padres de familia y comunidad en general.</p> <p><b>FÍSICOS:</b> Planta física de la Institución (placa cubierta y descubierta, auditorio) MEDIOS Y AYUDAS: Películas, televisores, computadores, diapositivas, videos, DVD.</p> <p><b>MATERIAL DIDÁCTICO:</b> Textos guías, fotocopias, videos, talleres, lecturas, obras revistas, periódicos, láminas, carteles.</p>	<p>Explicación teórico-práctica del docente. Consultas. Trabajo en parejas. Sustentación de trabajos. Realización de talleres. Exposiciones. Presentación de películas y videos.</p>
<b>PROCESO EVALUATIVO</b>		
<b>CRITERIO</b>	<b>PROCESO</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participación activa en Clase.</li> <li>• Consultas y exposiciones.</li> <li>• Trabajo en equipo.</li> <li>• Autoevaluación - coevaluación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo activo durante la clase práctica y/o elaboración de informe en caso de enfermedad o no presentación del uniforme.</li> <li>• Consultas e informe escrito de las mismas.</li> <li>• Evaluación escrita acerca de los contenidos en el periodo.</li> <li>• Ejercicio para desarrollar las relaciones interpersonales, a través de la exposición de temas específicos.</li> <li>• Autovaloración que cada estudiante realiza del trabajo realizado de acuerdo a unos parámetros asignados.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Todas las clases durante cada periodo.</li> <li>• Todas las clases durante cada periodo.</li> <li>• Una vez por periodo.</li> <li>• Una vez por periodo.</li> <li>• Una vez al finalizar el periodo académico.</li> </ul>
--	---	--

**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



## SECRETARIA DE EDUCACION

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

**DOCENTES:** MARGARITA ESCOBAR BRAND

**GRADO:** SEPTIMO

**OBJETIVO DEL GRADO:** Combinar técnicas de expresión corporal con tácticas de movimiento, en cualquier tipo de actividad física.

**PERIODO:** 2

**INTENSIDAD HORARIA:** 20 horas

**No. SEMANAS:** 10

### PREGUNTA PROBLEMATIZADORA

¿Para qué sirven las técnicas de expresión corporal en la actividad física?

### COMPETENCIAS:

- **COMPETENCIA MOTRÍZ:** Combino las técnicas y tácticas de movimiento en diversas situaciones y contextos.
  - **COMPETENCIA EXPRESIVA CORPORAL-PROYECTO APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE:** Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones.
  - **COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL:** Comprendo el valor que tiene la actividad física para la formación personal.
- COMPETENCIA FINANCIERA:** Explica cómo el aumento en el valor de los bienes y servicios afecta la economía familiar.

### COMPONENTE DE INFORMACIÓN

1. **ACTIVIDAD FÍSICA y SALUD:** Nociones y conceptos para la práctica del ejercicio físico y efectos del ejercicio físico sobre el organismo.
2. **DESARROLLO PERCEPTIVO MOTRIZ. (Estimulación perceptivo motriz):** Conocimiento y dominio del cuerpo, percepciones y experiencia motrices básicos.

**3. HABILIDADES Y DESTREZAS FÍSICO MOTRICES:** Capacidades físicas condicionales: Fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad, Formación deportiva básica, Iniciación deportiva y Deporte escolar.

**4. EXPRESIONES SOCIOMOTRICES: Interacción social:** Actitudes y valores culturales, lúdicos, deportivos, recreativos de socialización e integración. Con estos contenidos se debe ejercer una acción pedagógica encaminada a satisfacer las necesidades individuales y sociales del escolar.

**ESTANDARES:**

- **Desarrollo motor:** Realizo secuencias de movimiento con duración y cadencia preestablecidas.
- **Técnicas del cuerpo:** Combino técnicas de tensión-relajación y control corporal.
- **Condición física:** Reconozco procedimientos para realizar el calentamiento y recuperación en la actividad física.
- **Lúdica motriz:** Contribuyo a la conformación equitativa de los grupos de juego.
- **Lenguajes corporales:** Ajusto mis movimientos al movimiento de mis compañeros y al ritmo de la música.
- **Cuidado de sí mismo:** Identifico mis fortalezas y debilidades en la actividad física, para lograr mis metas y conservar la salud.

**DBA**

No hay DBA establecidos por el Ministerio de Educación para el área de Educación Física, Recreación y Deportes.

**CONTENIDOS**

- Técnicas y tácticas de movimientos.
- Técnicas de expresión corporal.
- Actividad física.
- Economía familiar (P. Educación Financiera)
- El juego (P. Aprovechamiento del tiempo libre)

**INDICADORES DE DESEMPEÑO**

- Realización de secuencias de movimiento con duración y cadencia preestablecidas.
- Combinación de técnicas de tensión-relajación y control corporal.
- Reconocimiento de procedimientos para realizar el calentamiento y recuperación en la actividad física.
- Contribución a la conformación equitativa de los grupos de juego.
- Ajuste de mis movimientos al movimiento de mis compañeros y al ritmo de la música.
- Identificación de las fortalezas y debilidades en la actividad física, para lograr mis metas y conservar la salud.

**PLANES DE MEJORAMIENTO**

NIVELACIÓN	APOYO	PROFUNDIZACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Taller en el cuaderno, donde se expliquen cada una de las modalidades gimnásticas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar en el cuaderno, consulta sobre el calentamiento y tipos de calentamiento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar un dibujo del cuerpo humano, donde se expliquen los</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escribir y sustentar las reglas de un deporte o juego escogido por el o la estudiante.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar una coreografía, ya sea individual o en grupo, sobre un ritmo escogido por el o la estudiante.</li> </ul>	<p>cambios del cuerpo humano, dependiendo de la edad.</p>
RECURSOS Y ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS		
METODOLOGÍA	RECURSOS	ACTIVIDADES
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ESTRATEGIAS METACOGNITIVAS</b> Hace posible el control del propio aprendizaje mediante: <ul style="list-style-type: none"> <li>• La concentración de la atención.</li> <li>• La planeación del aprendizaje.</li> <li>• La evaluación del propio aprendizaje.</li> </ul> </li> <li>• <b>ESTRATEGIAS AFECTIVAS</b> Ayudan a los estudiantes a ganar control sobre sus emociones, actitudes, motivaciones y valores. <ul style="list-style-type: none"> <li>• La disminución de la ansiedad.</li> <li>• La propia estimulación.</li> <li>• La medición de nuestra temperatura emocional.</li> </ul> </li> <li>• <b>ESTRATEGIAS SOCIALES</b> Apoyan a los estudiantes en: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Su interacción con otros y comprender la formulación de preguntas.</li> <li>• La cooperación con otros.</li> <li>• La empatía con otros.</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>HUMANOS:</b> Directivos docentes, docentes, estudiantes, padres de familia y comunidad en general.</p> <p><b>FÍSICOS:</b> Planta física de la Institución (placa cubierta y descubierta, auditorio) MEDIOS Y AYUDAS: Películas, televisores, computadores, diapositivas, videos, DVD.</p> <p><b>MATERIAL DIDÁCTICO:</b> Textos guías, fotocopias, videos, talleres, lecturas, obras revistas, periódicos, láminas, carteles.</p>	<p>Explicación teórico-práctica del docente. Consultas. Trabajo en parejas. Sustentación de trabajos. Realización de talleres. Exposiciones. Presentación de películas y videos.</p>
PROCESO EVALUATIVO		
CRITERIO	PROCESO	PROCEDIMIENTO

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participación activa en Clase.</li> <li>• Consultas y exposiciones.</li> <li>• Trabajo en equipo.</li> <li>• Autoevaluación - coevaluación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo activo durante la clase práctica y/o elaboración de informe en caso de enfermedad o no presentación del uniforme.</li> <li>• Consultas e informe escrito de las mismas.</li> <li>• Evaluación escrita acerca de los contenidos en el periodo.</li> <li>• Ejercicio para desarrollar las relaciones interpersonales, a través de la exposición de temas específicos.</li> <li>• Autovaloración que cada estudiante realiza del trabajo realizado de acuerdo a unos parámetros asignados.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Todas las clases durante cada periodo.</li> <li>• Todas las clases durante cada periodo.</li> <li>• Una vez por periodo.</li> <li>• Una vez por periodo.</li> <li>• Una vez al finalizar el periodo académico.</li> </ul>
<p><b>ADECUACIONES CURRICULARES</b>          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</p>		



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
MARCO FIDEL SUÁREZ  
MEDELLÍN - COLOMBIA**



## SECRETARIA DE EDUCACION

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

**DOCENTES:** MARGARITA ESCOBAR BRAND

**GRADO:** SEPTIMO

**OBJETIVO DEL GRADO:** Combinar técnicas de expresión corporal con tácticas de movimiento, en cualquier tipo de actividad física.

**PERIODO:** 3

**INTENSIDAD HORARIA:** 20 horas

**No. SEMANAS:** 10

### PREGUNTA PROBLEMATIZADORA

¿De qué manera se pueden evidenciar las tácticas de movimiento en la actividad física?

### COMPETENCIAS:

- **COMPETENCIA MOTRÍZ:** Combino las técnicas y tácticas de movimiento en diversas situaciones y contextos.
- **COMPETENCIA EXPRESIVA CORPORAL-PROYECTO APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE:** Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones.
- **COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL:** Comprendo el valor que tiene la actividad física para la formación personal.  
**COMPETENCIA FINANCIERA:** Explica cómo el aumento en el valor de los bienes y servicios afecta la economía familiar.

### COMPONENTE DE INFORMACIÓN

- 1. ACTIVIDAD FÍSICA y SALUD:** Nociones y conceptos para la práctica del ejercicio físico y efectos del ejercicio físico sobre el organismo.
- 2. DESARROLLO PERCEPTIVO MOTRIZ. (Estimulación perceptivo motriz):** Conocimiento y dominio del cuerpo, percepciones y experiencia motrices básicos.

**3. HABILIDADES Y DESTREZAS FÍSICO MOTRICES:** Capacidades físicas condicionales: Fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad, Formación deportiva básica, Iniciación deportiva y Deporte escolar.

**4. EXPRESIONES SOCIOMOTRICES: Interacción social:** Actitudes y valores culturales, lúdicos, deportivos, recreativos de socialización e integración. Con estos contenidos se debe ejercer una acción pedagógica encaminada a satisfacer las necesidades individuales y sociales del escolar.

**ESTANDARES:**

- **Desarrollo motor:** Comprendo los efectos fisiológicos de la respiración en el desarrollo de la actividad física.
  - **Técnicas del cuerpo:** Identifico tácticas a partir de la práctica deportiva y sus reglas.
  - **Condición física:** Relaciono la práctica de la actividad física y los hábitos saludables.
  - **Lúdica motriz:** Organizo juegos para desarrollar en la clase.
  - **Lenguajes corporales:** Participo en bailes folclóricos y modernos, siguiendo pasos o coreografías.
- Cuidado de sí mismo:** Aplico las variables: tipo de ejercicio, duración, intensidad frecuencia, indicaciones y contraindicaciones en la práctica del ejercicio físico.

**DBA**

No hay DBA establecidos por el Ministerio de Educación para el área de Educación Física, Recreación y Deportes.

**CONTENIDOS**

- Técnicas y tácticas de movimientos.
- Técnicas de expresión corporal.
- Actividad física.
- Economía familiar (P. Educación Financiera)
- El juego (P. Aprovechamiento del tiempo libre)

**INDICADORES DE DESEMPEÑO**

- Comprensión de los efectos fisiológicos de la respiración en el desarrollo de la actividad física.
  - Identificación de tácticas a partir de la práctica deportiva y sus reglas.
  - Relación de la práctica de la actividad física y los hábitos saludables.
  - Organización de juegos para desarrollar en la clase.
  - Participación en bailes folclóricos y modernos, siguiendo pasos o coreografías.
- Aplicación de las variables: tipo de ejercicio, duración, intensidad frecuencia, indicaciones y contraindicaciones en la práctica del ejercicio físico.

**PLANES DE MEJORAMIENTO**

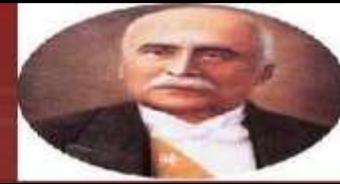
NIVELACIÓN	APOYO	PROFUNDIZACIÓN
------------	-------	----------------

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar en el cuaderno, consulta sobre el calentamiento y tipos de calentamiento.</li> <li>• Realizar una coreografía, ya sea individual o en grupo, sobre un ritmo escogido por el o la estudiante.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar una consulta en el cuaderno sobre la importancia y las técnicas de respiración en la actividad física.</li> <li>• Hacer una cartelera sobre los efectos negativos al momento de realizar inadecuadamente ejercicios físicos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar un dibujo del cuerpo humano, donde se expliquen los cambios del cuerpo humano, dependiendo de la edad.</li> </ul>
RECURSOS Y ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS		
METODOLOGIA	RECURSOS	ACTIVIDADES
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ESTRATEGIAS METACOGNITIVAS</b> Hace posible el control del propio aprendizaje mediante: <ul style="list-style-type: none"> <li>· La concentración de la atención.</li> <li>· La planeación del aprendizaje.</li> <li>· La evaluación del propio aprendizaje.</li> </ul> </li> <li>• <b>ESTRATEGIAS AFECTIVAS</b> Ayudan a los estudiantes a ganar control sobre sus emociones, actitudes, motivaciones y valores. <ul style="list-style-type: none"> <li>· La disminución de la ansiedad.</li> <li>· La propia estimulación.</li> <li>· La medición de nuestra temperatura emocional.</li> </ul> </li> <li>• <b>ESTRATEGIAS SOCIALES</b> Apoyan a los estudiantes en: <ul style="list-style-type: none"> <li>· Su interacción con otros y comprender la formulación de preguntas.</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>HUMANOS:</b> Directivos docentes, docentes, estudiantes, padres de familia y comunidad en general.</p> <p><b>FÍSICOS:</b> Planta física de la Institución (placa cubierta y descubierta, auditorio) MEDIOS Y AYUDAS: Películas, televisores, computadores, diapositivas, videos, DVD.</p> <p><b>MATERIAL DIDÁCTICO:</b> Textos guías, fotocopias, videos, talleres, lecturas, obras revistas, periódicos, láminas, carteles.</p>	<p>Explicación teórico-práctica del docente. Consultas. Trabajo en parejas. Sustentación de trabajos. Realización de talleres. Exposiciones. Presentación de películas y videos.</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>· La cooperación con otros.</li> <li>· La empatía con otros.</li> </ul>		
<b>PROCESO EVALUATIVO</b>		
<b>CRITERIO</b>	<b>PROCESO</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participación activa en Clase.</li> <li>• Consultas y exposiciones.</li> <li>• Trabajo en equipo.</li> <li>• Autoevaluación - coevaluación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo activo durante la clase práctica y/o elaboración de informe en caso de enfermedad o no presentación del uniforme.</li> <li>• Consultas e informe escrito de las mismas.</li> <li>• Evaluación escrita acerca de los contenidos en el periodo.</li> <li>• Ejercicio para desarrollar las relaciones interpersonales, a través de la exposición de temas específicos.</li> <li>• Autovaloración que cada estudiante realiza del trabajo realizado de acuerdo a unos parámetros asignados.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Todas las clases durante cada periodo.</li> <li>• Todas las clases durante cada periodo.</li> <li>• Una vez por periodo.</li> <li>• Una vez por periodo.</li> <li>• Una vez al finalizar el periodo académico.</li> </ul>
<b>ADECUACIONES CURRICULARES</b>		
<p>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</p>		



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
MARCO FIDEL SUÁREZ  
MEDELLÍN - COLOMBIA**



## SECRETARIA DE EDUCACION

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

**DOCENTES:** MARGARITA ESCOBAR BRAND

**GRADO:** SEPTIMO

**OBJETIVO DEL GRADO:** Combinar técnicas de expresión corporal con tácticas de movimiento, en cualquier tipo de actividad física.

**PERIODO:** 4

**INTENSIDAD HORARIA:** 20 horas

**No. SEMANAS:** 10

### PREGUNTA PROBLEMATIZADORA

¿De qué manera se pueden evidenciar las tácticas de movimiento en la actividad física?

### COMPETENCIAS:

- **COMPETENCIA MOTRÍZ:** Combino las técnicas y tácticas de movimiento en diversas situaciones y contextos.
- **COMPETENCIA EXPRESIVA CORPORAL-PROYECTO APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE:** Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones.
- **COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL:** Comprendo el valor que tiene la actividad física para la formación personal.  
**COMPETENCIA FINANCIERA:** Explica cómo el aumento en el valor de los bienes y servicios afecta la economía familiar.

### COMPONENTE DE INFORMACIÓN

**1. ACTIVIDAD FÍSICA y SALUD:** Nociones y conceptos para la práctica del ejercicio físico y efectos del ejercicio físico sobre el organismo.

**2. DESARROLLO PERCEPTIVO MOTRIZ. (Estimulación perceptivo motriz):** Conocimiento y dominio del cuerpo, percepciones y experiencia motrices básicos.

**3. HABILIDADES Y DESTREZAS FÍSICO MOTRICES:** Capacidades físicas condicionales: Fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad, Formación deportiva básica, Iniciación deportiva y Deporte escolar.

**4. EXPRESIONES SOCIOMOTRICES: Interacción social:** Actitudes y valores culturales, lúdicos, deportivos, recreativos de socialización e integración. Con estos contenidos se debe ejercer una acción pedagógica encaminada a satisfacer las necesidades individuales y sociales del escolar.

**ESTANDARES:**

- Perfecciono posturas corporales propias de las técnicas de movimiento.
- Practico elementos de actividades físicas alternativas o contemporáneas.
- Comprendo y practico la relación entre actividad física y recuperación en la realización de los ejercicios físicos.
- Soy tolerante ante las diferentes circunstancias que me presenta el juego para contribuir a su desarrollo.
- Relaciono mis emociones con estados fisiológicos de mi cuerpo (sudoración, agitación, alteraciones de la frecuencia cardiaca y respiratoria).
- Procuro cuidar mi postura en la práctica de la actividad física y la vida cotidiana.

**DBA**

No hay DBA establecidos por el Ministerio de Educación para el área de Educación Física, Recreación y Deportes.

**CONTENIDOS**

- Técnicas y tácticas de movimientos.
- Técnicas de expresión corporal.
- Actividad física.
- Economía familiar (P. Educación Financiera)
- El juego (P. Aprovechamiento del tiempo libre)

**INDICADORES DE DESEMPEÑO**

- Perfección de posturas corporales propias de las técnicas de movimiento.
- Practica de elementos de actividades físicas alternativas o contemporáneas.
- Comprensión y práctica de la relación entre actividad física y recuperación en la realización de los ejercicios físicos.
- Tolerancia ante las diferentes circunstancias que me presenta el juego para contribuir a su desarrollo.
- Relación de las emociones con estados fisiológicos de mi cuerpo (sudoración, agitación, alteraciones de la frecuencia cardiaca y respiratoria).
- Procura cuidar postura en la práctica de la actividad física y la vida cotidiana.

**PLAN DE MEJORAMIENTO**

<b>NIVELACIÓN</b>	<b>APOYO</b>	<b>PROFUNDIZACIÓN</b>
-------------------	--------------	-----------------------

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar una consulta en el cuaderno sobre la importancia y las técnicas de respiración en la actividad física.</li> <li>• Hacer una cartelera sobre los efectos negativos al momento de realizar inadecuadamente ejercicios físicos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar una cartelera, explicando las posturas corporales correctas en el aula de clase. Además, las consecuencias de no aplicarlas de manera adecuada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar un dibujo del cuerpo humano, donde se expliquen los cambios del cuerpo humano, dependiendo de la edad.</li> </ul>
RECURSOS Y ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS		
METODOLOGIA	RECURSOS	ACTIVIDADES
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ESTRATEGIAS METACOGNITIVAS</b> Hace posible el control del propio aprendizaje mediante: <ul style="list-style-type: none"> <li>· La concentración de la atención.</li> <li>· La planeación del aprendizaje.</li> <li>· La evaluación del propio aprendizaje.</li> </ul> </li> <li>• <b>ESTRATEGIAS AFECTIVAS</b> Ayudan a los estudiantes a ganar control sobre sus emociones, actitudes, motivaciones y valores. <ul style="list-style-type: none"> <li>· La disminución de la ansiedad.</li> <li>· La propia estimulación.</li> <li>· La medición de nuestra temperatura emocional.</li> </ul> </li> <li>• <b>ESTRATEGIAS SOCIALES</b> Apoyan a los estudiantes en: <ul style="list-style-type: none"> <li>· Su interacción con otros y comprender la formulación de preguntas.</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>HUMANOS:</b> Directivos docentes, docentes, estudiantes, padres de familia y comunidad en general.</p> <p><b>FÍSICOS:</b> Planta física de la Institución (placa cubierta y descubierta, auditorio) MEDIOS Y AYUDAS: Películas, televisores, computadores, diapositivas, videos, DVD.</p> <p><b>MATERIAL DIDÁCTICO:</b> Textos guías, fotocopias, videos, talleres, lecturas, obras revistas, periódicos, láminas, carteles.</p>	<p>Explicación teórico-práctica del docente. Consultas. Trabajo en parejas. Sustentación de trabajos. Realización de talleres. Exposiciones. Presentación de películas y videos.</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>· La cooperación con otros.</li> <li>· La empatía con otros.</li> </ul>		
<b>PROCESO EVALUATIVO</b>		
<b>CRITERIO</b>	<b>PROCESO</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participación activa en Clase.</li> <li>• Consultas y exposiciones.</li> <li>• Trabajo en equipo.</li> <li>• Autoevaluación - coevaluación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo activo durante la clase práctica y/o elaboración de informe en caso de enfermedad o no presentación del uniforme.</li> <li>• Consultas e informe escrito de las mismas.</li> <li>• Evaluación escrita acerca de los contenidos en el periodo.</li> <li>• Ejercicio para desarrollar las relaciones interpersonales, a través de la exposición de temas específicos.</li> <li>• Autovaloración que cada estudiante realiza del trabajo realizado de acuerdo a unos parámetros asignados.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Todas las clases durante cada periodo.</li> <li>• Todas las clases durante cada periodo.</li> <li>• Una vez por periodo.</li> <li>• Una vez por periodo.</li> <li>• Una vez al finalizar el periodo académico.</li> </ul>
<b>ADECUACIONES CURRICULARES</b>		
<p>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</p>		