



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA JORGE ROBLEDO  
PLAN DE UNIDAD**

<b>CÓDIGO:</b> ED-F-01	<b>VERSIÓN:</b> 01
<b>FECHA:</b> del 7 DE SEPTIEMBRE al 30 de NOVIEMBRE-2015	
<b>PÁGINA:</b> 1-1	

**UNIDAD TEMATICA: "ACTIVIDAD FÍSICA - Y - SALUD"**

**DOCENTE:** LUZ DIANA OCAMPO MONTOYA

**ÁREA/ASIGNATURA:** EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES 2015

**PREGUNTA: PROBLEMATIZADORA:**  
¿Cuál es la relación de la actividad física contemporánea y los hábitos físicos y sociales saludables?

**PERÍODO:** 04 - 2015

**GRADO:** 6°

**GRUPOS:** 1 - 2 - 3

**FUNDAMENTO TEÓRICO**

**HABILIDAD**

**COMPETENCIAS**

**EVALUACIÓN Y RECURSOS**

ESTÁNDAR	EJES TEMÁTICOS	NOMBRE DE LA HABILIDAD		COMPETENCIA	OBJETIVO DE LA COMPETENCIA	INDICADORES DE DESEMPEÑO	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	RECURSOS EDUCATIVOS
----------	----------------	------------------------	--	-------------	----------------------------	--------------------------	---------------------------------------	---------------------

<p><b>EJE TEMATICO: "SOCIO - MOTRIZ" "ACTIVIDAD FÍSICA - DEPORTE Y SALUD"</b> Potenciar la relación de la actividad física contemporánea y los hábitos físicos, humanos prsonales y sociales saludables</p> <p><b>PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:</b> ¿Cuál es la relación de la actividad física contemporánea y los hábitos físicos y sociales saludables?</p>	<p>Comprendo los efectos fisiológicos que mejoran mi condición física y salud corporal y mental.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifico la importancia de reconocer la aplicación de normas y condiciones de juego y deporte.</li> <li>• Relaciono la práctica de la actividad física, las expresiones corporales y los hábitos de vida saludables.</li> </ul>	<p>Desarrollo Perceptivo Motriz - - Desarrollo Socio-Motriz para la aplicación de la relacion de la actividad física, la salud, y los buenos hábitos físicos, mentales, emocionales, y sociales</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprender diferentes técnicas de expresión corporal y rítmica, para la manifestación de emociones.</li> <li>• Manifestar a través de técnicas corporales de expresión rítmica, toda la capacidad y posibilidad de expresar las emociones</li> <li>• Seleccionar las técnicas de expresión corporal y Expresión Rítmica para la manifestación de emociones y pensamientos en diferentes contextos.</li> </ul>	<p><b>Competencia Motriz`:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprendo los efectos fisiológicos que mejoran mi condición física y salud corporal y mental.</li> <li>• Identifico la importancia de reconocer la aplicación de normas y condiciones de juego y deporte.</li> <li>• Relaciono la práctica de la actividad física, las expresiones corporales y los hábitos de vida saludables.</li> <li>• Reconozco que la práctica regulada, continua y sistemática de la actividad física desde las actividades ritmico-danzarias,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Combinar técnicas de tensión, relajación y control corporal y gestual.</li> <li>• Elegir las técnicas de expresión corporal a partir de las actividades físicas deportivas y recreativas, que mejoren la eficiencia de los movimientos en beneficio de los resultados propios y del grupo.</li> <li>• Tomar decisiones sobre la práctica de los principios fundamentales que enseña la educación física para la formación del ser.</li> <li>• Conformo grupos deportivos y/o artisticos, para participar en</li> </ul>	<p><b>INDICADOR MOTRIZ - COGNITIVO</b> •Relaciona la actividad física y deportiva como un recurso para adquirir hábitos de vida saludables.</p> <p><b>INDICADOR EXPRESIVO-CORPORAL (PROCEDIMENTAL):</b> • <b>Pone en práctica las normas básicas de higiene corporal y las condiciones para la práctica del juego y deporte.</b></p> <p>• <b>INDICADOR AXIOLOGICO-EXPRESIVO (SER/CONVIVIR)</b> • <b>Muestra interés en la adquisición de hábitos y prácticas de</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•valoración inicial, diagnóstico,</li> <li>• Talleres teoricos de Actividad Física, salud, deporte (Voleibol), higiene, Habitos Saludables, posturas, estetica, ecologia del cuerpo de saberes previos (taller de terminos - Taller de Mapa Conceptual)</li> <li>• Talleres teoricos de danza folclorica colombiana</li> <li>• evaluación teorica y práctica de actividad física - deporte y salud</li> <li>• Talleres Practicos deportivo con Voleibol, juegos cooperativos, actividad física y postura</li> <li>• Diario Pedagógico</li> <li>• Portafolio Proyecto A.T.L - "CORPOREIDARTE"- PRIMER FESTIVAL</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Implementos deportivos: balones de Voleibol, colchonetas, aros, mancuernas</li> <li>• Coliseo, cancha deportiva, maya de Voleibol</li> <li>• Cuaderno de Diario Pedagógico del estudiante,</li> <li>• Portafolio del Proyecto A.T.L (cartilla),</li> <li>• espacios físicos deportivos,</li> <li>• aula de clase ,</li> <li>• televisor,</li> <li>• computador personal</li> <li>• proyector.</li> </ul>
---	---	---	--	--	---	---	---	---

			<p>la actividad física, deportiva y recreativa, incide en mi desarrollo corporal, motriz y emocional.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Selecciono movimientos que generen amplitud, destreza y autonomía de movimientos.</li> <li>• Ejecuto movimientos en concordancia con ritmos y objetos seleccionados.</li> <li>• Construyo esquemas corporales con variaciones individuales, grupales, estáticas, en desplazamiento, con y sin objetos.</li> </ul> <p><b>Competencia expresiva corporal:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Participo</li> </ul>	diversos eventos y contextos.	<b>higiene corporal, mental y social.</b>	<p>DE DANZA FOLCLORICA ROBLEDISTA-2015 Y</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Participacion y Reconocimiento de la practica de actividades de Expresiones Motrices Artisticas con Danza Folclórica.</li> <li>• Aplicacion de elementos básicos de la danza folclorica colombiana para el acondicionamiento fisico y deportivo</li> <li>• En la actividad de clase: participación activa, disciplina y respeto por las actividades propuestas.</li> </ul>	
--	--	--	--	-------------------------------	---	--	--

propositivamente en actividades de clase.

- Manifiesto la importancia de aplicar actividades corporales y juegos como una manera de facilitar los aprendizajes.
- Ajusto mis movimientos al de mis compañeros y al ritmo de la música.
- Selecciono técnicas de expresión rítmica y de expresión corporal para la manifestación y el control de mis emociones, en situaciones de juego y actividad física

• Relaciono mis emociones en concordancia con las situaciones de juego y los espacios dispuestos para su práctica.

•Tengo en cuenta las disposiciones espaciales y las comparto con facilidad y gusto.

**Competencia Axiológica corporal:**

• Identifico mis fortalezas y aspectos a mejorar en las prácticas físicas, de una manera saludable.

• Oriento favorablemente la práctica de mi aseo personal, con

**agrado y de manera natural, expresado mis beneficios y considerando la apreciación de mis compañeros.**

- Identifico mis fortalezas y aspectos a mejorar en las prácticas físicas, de una manera saludable.

- Me adapto a las condiciones, características y posibilidades de realizar mi actividad ritmico-danzaria y deportiva, en concordancia con mis preferencias y disposiciones espaciales.

- **perceptivo-motriz :**

- 1). Selecciono movimientos de

				desplazamiento, secuencias ritmicas, planimetricas y de manipulación, con y sin acompañamiento musical.				
--	--	--	--	--	--	--	--	--

<p><b>PROYECTO PEDAGOGICO "APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE - "CORPOREIDARTE"PRIMER FESTIVAL DE DANZA FOLCLORICA ROBLIEDISTA 2015" Elegir las técnicas de expresión corporal y expresión rítmica-danzaria, que mejoren la eficiencia de los movimientos en beneficio de los resultados propios y del grupo.</b></p>	<p>Relaciono la práctica de la actividad Física, las Expresiones Corporales, las Expresiones Motrices Artísticas de la Danza y el Baile con los hábitos de vida saludables</p>	<p>Desarrollo Perceptivo Motriz - - Desarrollo Socio-Motriz para la aplicación de Expresiones Motrices Artísticas (Danza Folclorica de la Region Caribe)</p>	<p>Comprender diferentes técnicas de expresión corporal y rítmica, para la manifestación de emociones.  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Manifestar a través de técnicas corporales de expresión rítmica, toda la capacidad y posibilidad de expresar las emociones</li> <li>• Seleccionar las técnicas de expresión corporal y Expresión Rítmica para la manifestación de emociones y pensamientos en diferentes contextos.</li> </ul> </p>	<p><b>COMPETENCIA MOTRIZ:</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizo secuencias de movimiento en parejas y en grupo coreografico, con duración y cadencia preestablecidas.</li> <li>• Participo activamente en la organización, planeación y ejecución del Primer Festival de Danza Folclorica Robledista, creando escenografias, esquemas coreograficos y carteleras de la danza folclorica colombiana</li> </ul> <p><b>COMPETENCIA EXPRESIVO-MOTRIZ:</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifico métodos para el desarrollo de cada una de mis</li> </ul> </p> </p>	<p>Combinar técnicas de tensión, relajación y control corporal y gestual.  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elegir las técnicas de expresión corporal a partir de las expresiones motrices artísticas con danza folclórica de la Región Caribe, que mejoren la eficiencia de los movimientos en beneficio de los resultados propios y del grupo.</li> <li>• Tomar decisiones sobre la práctica de los principios fundamentales que enseña la educación física para la formación del ser.</li> <li>• Conformo grupos coreograficos para participar en</li> </ul> </p>	<p><b>INDICADOR MOTRIZ - C+G11OGNITIVO</b>  Construye y comparte esquemas o secuencias de movimientos espontáneos y guiados, con danza folclórica y ritmos binarios de la región caribe  <ul style="list-style-type: none"> <li>•Relaciona la actividad física y deportiva comoun recurso para adquirir hábitos de vida saludables.</li> <li>• Investiga, comprende y argumenta los elementos teóricos básicos sobre expresiones motrices artísticas.</li> </ul> <p><b>COMPETENCIA AXIOLOGICA</b>  Valora las actividades dancísticas como parte de su</p> </p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valoración inicial, • diagnostico, • Talleres Practicos de la danza folclorica correspondiente a representar en el festival) • Montaje y creación coreografica, preparatorio para el festival institucioonal • participacion y presentacion de coreografias, carteleras y escenografias en el primer festival de danza folclorica.</li> <li>• Diario Pedagogico, • Portafolio Proyecto A.T.L - "CORPOREIDARTE"- Segundo Capitulo Proyecto de Investigacion "MIRADAS AL CUERPO" - "CORPOREIDARTE"</li> </ul>	<p>Minicomponente</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memoria con Musica e Internet</li> <li>• Cuaderno de Diario Pedagogico del estudiante,</li> <li>• Portafolio del Proyecto A.T.L (Proyecto de Investigaciòn),</li> <li>• espacios físicos deportivos,</li> <li>• aula de clase ,</li> <li>• televisor,</li> <li>•computador personal</li> <li>•proyector.</li> </ul>
---	--	--	--	---	--	---	--	--



				<p>capacidades físicas y los aplico en la realización de esquemas coreográficos.</p> <p><b>COMPETENCIA AXIOLÓGICA</b></p> <p>Reconozco el significado que tiene la oportunidad de expresar mis pensamientos y emociones a través de las expresiones motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Selecciono y pongo en práctica actividades físicas rítmico - dancísticas para la conservación de la salud mental y física individual y social</li> </ul>	<p>diversos eventos y contextos.</p>	<p>formación personal y social</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comparto mi disfrute por el movimiento y el juego para mejorar las relaciones interpersonales.</li> <li>• Asumo compromisos de grupo, que propicie mejores ambientes de aprendizaje.</li> <li>• Realiza formaciones correctas en actos cívicos y culturales.</li> <li>• Asume los desplazamientos y posturas correctas en su diario vivir.</li> </ul> <p>Participa en eventos y juegos en su tiempo libre</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realiza formaciones correctas en actos cívicos y culturales.</li> <li>• Valora las actividades dancísticas como</li> </ul>	<p>(Documentación y Definición de Instrumentos de Investigación) y</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Participación y Reconocimiento de la práctica de actividades de Expresiones Motrices Artísticas con Baile.</li> <li>• Aplicación de elementos básicos del baile para el acondicionamiento físico y deportivo y en la actividad de clase (participación activa, disciplina y respeto por las actividades propuestas)</li> </ul>	
--	--	--	--	---	--------------------------------------	---	--	--

						parte de su formación personal y social • Comparto mi disfrute por el movimiento y el juego para mejorar las relaciones interpersonales. • Asumo compromisos de grupo, que propicie mejores ambientes de aprendizaje. • Participa en eventos institucionales y juegos en su tiempo libre • Realiza formaciones correctas en actos cívicos y culturales.		

