



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA JORGE ROBLEDO
PLAN DE UNIDAD**

CÓDIGO: ED-F-01	VERSIÓN: 01
FECHA: del 7 de Septiembre al 30 de Noviembre-2015	
PÁGINA: 1-1	

UNIDAD TEMATICA "ACTIVIDAD FÍSICA - DEPORTE Y SALUD"								
DOCENTE: LUZ DIANA OCAMPO MONTOYA				ÁREA/ASIGNATURA: EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES 2015				
PREGUNTAS PROBLEMATIZADORAS: 1. ¿Cómo reconozco mis cambios fisiológicos durante la actividad física? 2. ¿Cómo optimizo y disfruto de los espacios para la práctica de actividades físicas propuestas en clase y las preferidas por el grupo?		PERÍODO: 04 - 2015		GRADO: 7°		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>EJE TEMATICO: "SOCIO - MOTRIZ" "ACTIVIDAD FÍSICA - DEPORTE Y SALUD" Potenciar la relación de la actividad física contemporánea y los hábitos físicos, humanos personales y sociales saludables</p> <p>PREGUNTA PROBLEMATIZADORA: ¿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"> • Identifico la importancia de reconocer la aplicación de normas y condiciones de juego y deporte. • Relaciono la práctica de la actividad física, las expresiones corporales y los hábitos de vida saludables. 	<p>Desarrollo Perceptivo Motriz</p> <ul style="list-style-type: none"> - - Desarrollo Socio-Motriz para la aplicación de la relación de la actividad física, la salud, y los buenos hábitos físicos, mentales, emocionales, y sociales 	<ul style="list-style-type: none"> • Comprender diferentes técnicas de expresión corporal y rítmica, para la manifestación de emociones. • Manifestar a través de técnicas corporales de expresión rítmica, toda la capacidad y posibilidad de expresar las emociones • Seleccionar las técnicas de expresión corporal y Expresión Rítmica para la manifestación de emociones y pensamientos en diferentes contextos. 	<p>Competencia Motriz`:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comprendo los efectos fisiológicos que mejoran mi condición física y salud corporal y mental. • Identifico la importancia de reconocer la aplicación de normas y condiciones de juego y deporte. • Relaciono la práctica de la actividad física, las expresiones corporales y los hábitos de vida saludables. • Reconozco que la práctica regulada, continua y sistemática de la actividad física desde las actividades ritmico-danzarias, la actividad física, 	<ul style="list-style-type: none"> • Combinar técnicas de tensión, relajación y control corporal y gestual. • 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. • Tomar decisiones sobre la práctica de los principios fundamentales que enseña la educación física para la formación del ser. • Conformo grupos deportivos y/o artísticos, para participar en diversos eventos y contextos. 	<p>INDICADOR MOTRIZ - COGNITIVO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Relaciona la actividad física y deportiva como un recurso para adquirir hábitos de vida saludables. <p>INDICADOR EXPRESIVO-CORPORAL (PROCEDIMENTAL):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pone en práctica las normas básicas de higiene corporal y las condiciones para la práctica del juego y deporte. <p>INDICADOR AXIOLOGICO-EXPRESIVO (SER/CONVIVIR)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Muestra interés en la adquisición de hábitos y prácticas de higiene corporal, mental y social. 	<ul style="list-style-type: none"> • valoración inicial, • diagnostico, • Talleres teóricos de Actividad Física, salud, deporte (Voleibol), higiene, Hábitos Saludables, posturas, estética, ecología del cuerpo de saberes previos (taller de términos - Taller de Mapa Conceptual) • Talleres teóricos de danza folclórica colombiana • evaluación teórica y práctica de actividad física - deporte y salud • Talleres Prácticos deportivo con Voleibol, juegos cooperativos, actividad física y postura • Diario Pedagógico • Portafolio Proyecto A.T.L - "CORPOREIDARTE"- PRIMER FESTIVAL 	<ul style="list-style-type: none"> • Implementos deportivos: balones de Voleibol, colchonetas, aros, mancuernas • Coliseo, cancha deportiva, maya de Voleibol • Cuaderno de Diario Pedagógico del estudiante, • Portafolio del Proyecto A.T.L (cartilla), • espacios físicos deportivos, • aula de clase , • televisor, • computador personal • proyector.
--	---	---	--	---	---	--	---	---

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

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 física y deportiva, en concordancia con mis preferencias y disposiciones especiales.

<p>EJE TEMATICO: "SOCIO - MOTRIZ" PROYECTO PEDAGOGICO APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE "CORPOREIDARTE RITMOS TERCARIOS NIVEL II " 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.</p>	<p>LA DANZA FOLCLORICA - RITMOS TERCARIOS (Región Andina) "PRIMER FESTIVAL DE DANZA FOLCLORICA ROBLIDISTA 2015" - LA PERCEPCION - LA RITMICA - LA EXPRESION CORPORAL (conciencia corporal) NIVEL II</p>	<p>Desarrollo Perceptivo Motriz - - Desarrollo Socio-Motriz para la aplicación de Expresiones Motrices Artísticas (Danza Folclorica de la Region Andina)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Comprender diferentes técnicas de expresión corporal y rítmica, para la manifestación de emociones. • Manifestar a través de técnicas corporales de expresión rítmica, toda la capacidad y posibilidad de expresar las emociones • Seleccionar las técnicas de expresión corporal y Expresión Rítmica para la manifestación de emociones y pensamientos en diferentes contextos. 	<p>Competencia Motriz`:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Combino y coordino diferentes segmentos corporales en relación con diferentes ritmos y objetos. • Combino técnicas de tensión, relajación y control corporal y gestual. • Realizo secuencias de movimiento individual y en parejas, con duración y cadencia preestablecidas. • Reconozco que la práctica regulada, continua y sistemática de la actividad física desde las actividades ritmico-danzarias, incide en mi desarrollo corporal, motriz y emocional. • Selecciono movimientos que 	<ul style="list-style-type: none"> • Combinar técnicas de tensión, relajación y control corporal y gestual. • Elegir las técnicas de expresión corporal a partir de las expresiones motrices artísticas con danza folclórica de la Región Andina, que mejoren la eficiencia de los movimientos en beneficio de los resultados propios y del grupo. • Tomar decisiones sobre la práctica de los principios fundamentales que enseña la educación física para la formación del ser. • Conformar grupos coreograficos para participar en 	<p>INDICADOR MOTRIZ - COGNITIVO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comprende la importancia de la expresión corporal y las actividades rítmico-danzarias en la cotidianidad. • Investiga, comprende y argumenta los elementos teóricos básicos sobre expresiones motrices artísticas, el ritmo y la danza folclórica colombiana. (desde su saber previo y desde el saber científico). <p>INDICADOR EXPRESIVO-CORPORAL (PROCEDIMENTAL):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Construye y comparte esquemas o secuencias de movimientos espontáneos y guiados, con danza folclórica y ritmos 	<ul style="list-style-type: none"> • Valoración inicial, • diagnostico, • Talleres Practicos de la danza folclorica correspondiente a representar en el festival) • Montaje y creación coreografica, preparatorio para el festival institucional • participacion y presentacion de coreografias, carteleras y escenografias en el primer festival de danza folclorica. • Diario Pedagogico, • Portafolio Proyecto A.T.L - "CORPOREIDARTE"- Segundo Capitulo Proyecto de Investigacion "MIRADAS AL CUERPO" - "CORPOREIDARTE" 	<ul style="list-style-type: none"> • Minicomponente • Memoria con Musica e Internet • Cuaderno de Diario Pedagogico del estudiante, • Portafolio del Proyecto A.T.L (cartilla), • espacios físicos deportivos, • aula de clase , • televisor, • computador personal • proyector.
--	---	---	--	---	---	--	--	---

			<p>generen amplitud, destreza y autonomía de movimientos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejecuto movimientos en concordancia con ritmos y objetos seleccionados. • Construyo esquemas corporales con variaciones individuales, grupales, estáticas, en desplazamiento, con y sin objetos. <p>Competencia expresiva corporal:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ajusto mis movimientos al de mis compañeros y al ritmo de la música. • Selecciono técnicas de expresión rítmica y de expresión 	diversos eventos y contextos.	<p>binarios de la Región Andina</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejecuta adecuadamente ejercicios y esquemas rítmicos coreográficos a través de la danza folclórica, que requieren control y exploración corporal y coordinación. <p>INDICADOR AXIOLOGICO-EXPRESIVO (SER/CONVIVIR)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifico mis posibilidades de expresión corporal y procuro explorar otras que me permitan alcanzar y mejorar mis logros, para aportar a mi salud física y social. • Comparto mis posibilidades de expresión con mis compañeros • Identifico mis 	<p>(Documentación y Definición de Instrumentos de Indagación) y</p> <ul style="list-style-type: none"> • Participación y Reconocimiento de la práctica de actividades de Expresiones Motrices Artísticas con Baile. • 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) 	
--	--	--	---	-------------------------------	--	---	--

			<p>corporal para la manifestación y el control de mis emociones, en situaciones de juego y actividad física</p> <ul style="list-style-type: none">• 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. <p>Competencia Axiológica corporal:</p> <ul style="list-style-type: none">• Reconozco el significado que tiene la oportunidad de expresar mis pensamientos y		<p>fortalezas y las condiciones que debo mejorar mediante la actividad física asignada a ritmos propuestos para realizar espontáneamente, de manera individual, en parejas y en grupo</p> <ul style="list-style-type: none">• Valora las actividades dancísticas como 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.• Realiza formaciones correctas en actos cívicos y culturales.		
--	--	--	---	--	--	--	--

			<p>emociones a través de las expresiones motrices artísticas con danza folclórica.</p> <ul style="list-style-type: none">• Selecciono y pongo en práctica actividades físicas rítmico - dancísticas para la conservación de la salud mental y física individual y social• Me adapto a las condiciones, características y posibilidades de realizar mi actividad rítmico-dancística y deportiva, en concordancia con mis preferencias y disposiciones espaciales.• perceptivo-motriz : 1). Selecciono movimientos de desplazamiento, secuencias rítmicas, planimétricas y de		<ul style="list-style-type: none">• Asume los desplazamientos y posturas correctas en su diario vivir.• Realiza formaciones correctas en actos cívicos y culturales.•		
--	--	--	--	--	---	--	--

manipulación, con y sin acompañamiento musical.
2) Identifico métodos para el desarrollo de cada una de mis capacidades físicas y los aplico en la realización de esquemas coreográficos.
3). Selecciono modalidades y géneros rítmicos para la realización de esquemas de movimiento de coordinación, ritmo, destreza, equilibrio y flexibilidad con y sin acompañamiento musical

