



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA JORGE ROBLEDO
PLAN DE UNIDAD**

CÓDIGO: ED-F-01	VERSIÓN: 01
FECHA: 30-06-2015 A EL 4-09-2015	
PÁGINA: 1-1	

				ÁREA/ASIGNATURA: EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES 2015					
PREGUNTAS PROBLEMATIZADORAS: 1. ¿Cómo articulo la práctica deportiva para fortalecer mis condiciones de salud y bienestar? 2. • ¿Cómo enriquezco mis movimientos corporales y mi sentido rítmico, desde la aplicación adecuada de la técnica y los gestos motrices propios de cada actividad?		PERÍODO: 02 - 2015		GRADO: 8°		GRUPOS: 1			
FUNDAMENTO TEÓRICO		HABILIDAD		COMPETENCIAS		EVALUACIÓN Y RECURSOS			
ESTÁNDAR	EJES TEMÁTICOS	NOMBRE DE LA HABILIDAD	DESCRIPCIÓN DE LA HABILIDAD	COMPETENCIA	OBJETIVO DE LA COMPETENCIA	INDICADORES DE DESEMPEÑO	INDICADORES DE DESEMPEÑO	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	RECURSOS EDUCATIVOS

<p>competencia praxeológica</p> <p>EJE TEMATICO: "SOCIO - MOTRIZ" "EXPRESIONES MOTRICES ARTISTICAS "</p> <ul style="list-style-type: none"> Elegir las técnicas de expresión corporal que mejoren la eficiencia de los movimientos en beneficio de los resultados propios y del grupo. Aplicar a mi proyecto de vida la práctica de la actividad física ritmico-danzaria, fundamentada en conceptos técnicos, científicos y sociales. Construir estructuras dinámicas y flexibles que permitan el desarrollo del ser desde el cuerpo, 	<p>EJE TEMATICO:</p> <p>"SOCIO - MOTRIZ"</p> <p>"ACTIVIDAD FÍSICA - DEPORTE Y SALUD"</p> <p>Potenciar la relación de la actividad física contemporánea y los hábitos físicos, humanos personales y sociales saludables</p> <p>PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:</p> <p>¿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 	<p>COMPETENCIA MOTRIZ</p> <ul style="list-style-type: none"> Realizo procesos regulados de acondicionamiento músculo-esquelético. Participo en la realización de actividades de preparación física y mental para el juego. Establezco relaciones de bienestar y convivencia para el disfrute de la actividad deportiva. <p>COMPETENCIA EXPRESIVA - CORPORAL</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejecuto acciones estratégicas y las relaciono con los resultados de la práctica. Realizo acciones que permitan la aplicación de 	<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 físicas, deportivas y recreativas, incide en mi desarrollo 	<p>COMPETENCIA MOTRIZ</p> <ul style="list-style-type: none"> Comprende la importancia de la práctica deportiva como una oportunidad de vida saludable. 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. Conforma grupos deportivos y/o artísticos, para participar en 	<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 terminos - 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 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>la mente y las emociones.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Asumir con autonomía la práctica cotidiana de la actividad física rítmico-danzaria favoreciendo el cuidado de sí mismo. 				<p>aquellas condiciones físicas que benefician los resultados de la actividad.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Propongo actividades de grupo y equipo que mejoren las condiciones del juego y el cumplimiento del objetivo establecido en común acuerdo. <p>COMPETENCIA AXIOLOGICA CORPORAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reconozco mis condiciones corporales y motrices en beneficio de mi salud y la convivencia escolar. • Seleccionar las técnicas de expresión corporal y Expresión Rítmica 	<p>corporal, motriz y emocional.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seleccione 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 de clase. • Manifiesto la importancia de aplicar 	<p>diversos eventos y contextos.</p> <p>COMPETENCIA EXPRESIVA-MOTRIZ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Participa en las actividades deportivas propuestas, con posibilidad de seleccionar aquellas que le generan bienestar y disfrute. <p>COMPETENCIA AXIOLOGICA-EXPRESIVA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cooperar y hacer parte de equipos de juego con sus compañeros para realizar actividades en clase y en los torneos interclases 		<p>DE DANZA FOLCLORICA ROBLEDISTA-2015 y</p> <ul style="list-style-type: none"> • Participación y Reconocimiento de la práctica de actividades de Expresiones Motrices Artísticas con Danza Folclórica. • Aplicación de elementos básicos de la danza folclórica colombiana para el acondicionamiento físico y deportivo • En la actividad de clase: participación activa, disciplina y respeto por las actividades propuestas. 	
--	--	--	--	---	---	---	--	--	--

para la manifestación de emociones y pensamientos en diferentes contextos.

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 expresion 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>EJE TEMATICO: PROYECTO APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE "CORPOREIDARTE" PRIMER FESTIVAL DE DANZA FOLCLORICA ROBLIDISTA 2015 LA DANZA FOLCLORICA - RITMOS BINARIOS Y TERCARIOS (Region Pacifica) - LA PERCEPCION - LA RITMICA - LA EXPRESION CORPORAL (conciencia corporal) NIVEL III 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>Desarrollo Perceptivo Motriz - - Desarrollo Socio-Motriz para la aplicación de Expresiones Motrices Artísticas (DANZA FOLCLORICA DE LA REGION PACIFICA)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Seleccionar las técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos en diferentes contextos. • Tomar decisiones sobre los aspectos fundamentales de la actividad física para la formación personal. 	<p>COMPETENCIA MOTRIZ`:</p> <p>Realizo secuencias de movimiento individual y en parejas, con duración y cadencia preestablecidas.</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. • Diseño y realizo 	<ul style="list-style-type: none"> • Elegir las técnicas de expresión corporal a partir de las expresiones motrices artísticas con baile popular, 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 equipos de juego para participar en diversos eventos y contextos. 	<p>COMPETENCIA COGNITIVA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Investiga, comprende y argumenta los fundamentos teóricos y conceptuales sobre expresiones motrices artísticas, el ritmo y las danzas folclóricas colombianas. (desde el saber previo y desde el saber científico) ••Comprende la importancia de la expresión corporal y las actividades rítmico-danzarías en la cotidianidad. <p>COMPETENCIA EXPRESIVA - MOTRIZ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Construye y comparte esquemas o secuencias de movimiento espontáneos y 	<p>COMPETENCIA COGNITIVA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Investiga, comprende y argumenta los fundamentos teóricos y conceptuales sobre expresiones motrices artísticas, el ritmo y las danzas folclóricas colombianas. (desde el saber previo y desde el saber científico) ••Comprende la importancia de la expresión corporal y las actividades rítmico-danzarías en la cotidianidad. <p>COMPETENCIA EXPRESIVA - MOTRIZ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Construye y comparte esquemas o secuencias de movimiento espontáneos y 	<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"> • Memoria con Musica e Internet • Cuaderno de Diario Pedagogico del estudiante, • Portafolio del Proyecto A.T.L (Proyecto de Investigación), • espacios físico deportivos, • aula de clase , • televisor, • computador personal • proyector.
---	---	---	--	--	--	--	---	---

			<p>esquemas de movimiento atendiendo a la precisión de un apoyo rítmico musical y de tiempo de ejecución.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Construyo esquemas corporales con variaciones individuales, grupales, estáticas, en desplazamiento, con y sin objetos. • Aplico a mi vida cotidiana prácticas corporales alternativas. • Conformo grupos coreograficos para participar en diversos eventos y contextos. • Reconozco que la práctica regulada, continua y sistemática de la actividad física 		<p>guiados</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejecuta adecuadamente ejercicios y juegos que requieren control y exploración corporal, ritmo y coordinación. • Identifica las prácticas corporales desde las expresiones motrices artísticas con la danza folclorica de la Región Pacífica, y las adaptaciones que se pueden establecer y que contribuyen a mejorar la calidad de vida. • Refuerza y valora las actividades dancísticas como parte de su formación personal y social. •••Comparto mi 	<p>guiados</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejecuta adecuadamente ejercicios y juegos que requieren control y exploración corporal, ritmo y coordinación. • Identifica las prácticas corporales desde las expresiones motrices artísticas con la danza folclorica de la Región Pacífica, y las adaptaciones que se pueden establecer y que contribuyen a mejorar la calidad de vida. • Refuerza y valora las actividades dancísticas como parte de su formación personal y social. •••Comparto mi 	<p>(Documentacion y Definicion de Instrumentos de Indagacion) y</p> <ul style="list-style-type: none"> • Participacion y Reconocimiento de la practica de actividades de Expresiones Motrices Artísticas con Baile. • Aplicacion de elementos basicos del baile para el acondicionamiento físico y deportivo y en la actividad de clase(participación activa, disciplina y respeto por las actividades propuestas) 	
--	--	--	--	--	---	---	--	--

			<p>desde las Expresiones Motrices Artísticas, incide en mi desarrollo corporal, motriz y emocional.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Controlo la ejecución de formas y técnicas de movimiento en diferentes prácticas motrices y deportivas. • Decido las acciones más efectivas para resolver las diversas situaciones de creación y trabajo coreográfico. <p>COMPETENCIA EXPRESIVA - CORPORAL :</p> <p>1). Combino técnicas de tensión, relajación y control corporal y gestual.</p> <p>2). Selecciono movimientos de</p>		<p>disfrute por el movimiento y el Juego para mejorar las relaciones interpersonales.</p> <p>Asumo compromisos de grupo, que propicie mejores ambientes de aprendizaje.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realiza las actividades propuestas como una forma consciente de valorar la actividad física desde las expresiones motrices artísticas para conservar la salud. • Ejecuta con control corporal ejercicios de diferenciación, coordinación y fortalecimiento físico. • Realiza formaciones 	<p>disfrute por el movimiento y el Juego para mejorar las relaciones interpersonales.</p> <p>Asumo compromisos de grupo, que propicie mejores ambientes de aprendizaje.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realiza las actividades propuestas como una forma consciente de valorar la actividad física desde las expresiones motrices artísticas para conservar la salud. • Ejecuta con control corporal ejercicios de diferenciación, coordinación y fortalecimiento físico. • Realiza formaciones correctas en actos 		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

			<p>desplazamiento, secuencias ritmicas, planimetricas y de manipulaci3n, con y sin acompaamamiento musical.</p> <p>3) Identifico m3todos para el desarrollo de cada una de mis capacidades f3sicas y los aplico en la realizaci3n de esquemas coreograficos.</p> <p>4). Selecciono modalidades y generos ritmicos, para la realizaci3n de esquemas de movimiento de coordinaci3n, ritmo, destreza, equilibrio y flexibilidad con y sin acompaamamiento musical</p> <p>5) Participo eficientemente en la construcci3n de propuestas y</p>		<p>correctas en actos c3vicos y culturales.</p> <ul style="list-style-type: none"> •Asume los desplazamientos y posturas correctas en su diario vivir. • Realiza formaciones correctas en actos c3vicos y culturales. • Disea a y realiza esquemas coreogr3ficos de movimiento atendiendo a la precisi3n de un apoyo r3tmico musical y de tiempo de ejecuci3n. • Realiza esquemas coreograficos individuales y colectivas con el uso de diferentes ritmos musicales con danza folclorica, 	<p>c3vicos y culturales.</p> <ul style="list-style-type: none"> •Asume los desplazamientos y posturas correctas en su diario vivir. • Realiza formaciones correctas en actos c3vicos y culturales. • Disea a y realiza esquemas coreogr3ficos de movimiento atendiendo a la precisi3n de un apoyo r3tmico musical y de tiempo de ejecuci3n. • Realiza esquemas coreograficos individuales y colectivas con el uso de diferentes ritmos musicales con danza folclorica, espont3neos y 	
--	--	--	--	--	---	--	--

ejecución de esquemas y danzas creadas espontáneamente.

Competencia expresiva corporal:

- Realizo coreografías individuales y colectivas con el uso de diferentes ritmos musicales, espontáneos y adaptados.
- Relaciono mis emociones en concordancia con las situaciones de trabajo rítmico y los espacios dispuestos para su práctica.
- Tengo en cuenta las disposiciones espaciales y las comparto con facilidad

espontáneos y adaptados.

- Muestra interés por establecer ambientes de respeto y relaciones de convivencia favorables para la ecología humana.
- Aplica a su vida cotidiana prácticas corporales saludables.

adaptados.

- Muestra interés por establecer ambientes de respeto y relaciones de convivencia favorables para la ecología humana.
- Aplica a su vida cotidiana prácticas corporales saludables.

y gusto.

COMPETENCIA AXIOLOGICA CORPORAL:

- 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
- Reconozco el significado que tiene la oportunidad de expresar mis pensamientos y emociones a través de las expresiones motrices rítmico-danzarías.
- Me adapto a las condiciones, características

y posibilidades de realizar mi actividad física ritmico-danzaria y deportiva, en concordancia con mis preferencias y disposiciones espaciales.

- **Expresiva-Corporal**
- **Axiologica - Corporal**
- Selecciono y pongo en práctica actividades físicas ritmico -danzarias para la conservación de la salud mental y física individual y social
- Me adapto a las condiciones, características y posibilidades de realizar mi actividad ritmico-danzaria y deportiva, en concordancia

con mis
preferencias y
disposiciones
especiales.

