INSTITUCIÓN EDUCATIVA JORGE ROBLEDO
PLAN DE UNIDAD

DOCENTE: LUZ DIANA OCAMPO MONTOYA				**ÁREA/ASIGNATU**
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:		**PERÍODO: 01 - 2015**		**GRADO: 10º**
FUNDAMENTO TEÓRICO		**HABILIDAD**		**COMPE**
ESTÁNDAR	**EJES TEMÁTICOS**	**NOMBRE DE LA HABILIDAD**	**DESCRIPCIÓN DE LA HABILIDAD**	**COMPETENCIA**
competencia praxeológica (desarrollo de las cualidades físicas y adaptación física como fundamento de la preparación física básica) Defi nir las prácticas cotidianas de hábitos de vida saludables según intereses y aportes a su bienestar. • Elaborar propuestas de hábitos de vida personales y socializarlas con sus compañeros. • Asegurar la confi anza y autonomía en la decisión de apropiarse actividades que favorecen el cuidado de sí mismo.	PREPAACION FISICA cualidades motrices y adaptación física habilidades gimnasticas de piso	social corporal	adquisición y uso del control corporal	socio- motriz

	CÓDIGO: ED-F-01	VERSIÓN: 01
	FECHA: 07-01-2014 PÁGINA: 1-1	

JRA: EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES 2015

	GRUPOS: 1 y 2		
TENCIAS	EVALUACIÓN Y RECURSOS		
OBJETIVO DE LA COMPETENCIA	**INDICADORES DE DESEMPEÑO**	**TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN**	**RECURSOS EDUCATIVOS**
• comprensión del lenguaje corporal • Definir las prácticas cotidianas de hábitos de vida saludables según intereses y aportes a su bienestar. • Elaborar propuestas de hábitos de vida personales y socializarlas con sus compañeros. • Asegurar la confi anza y autonomía en la decisión de apropiarse actividades que favorecen el cuidado de sí mismo.	• aplicación de diferentes acciones socio-motrices. • Comprende la importancia de la actividad física en el desarrollo corporal • Aplica los conocimientos sobre la relación actividad física pausa- actividad física, en su plan de condición física y en prácticas corporales alternativas • Selecciono técnicas de movimiento para mi proyecto de actividad física. • Reconoce la importancia de llevar diario pedagógico personal como medio de seguimiento de su aprendizaje y mejoramiento • Reconoce los	• diagnostico, • saberes previos, • Diario Pedagogico del estudiante, • Portafolio Proyecto A.T.L - introduccion Proyecto de Investigacion • demostración • ejecución - realización de tareas, Talleres Teorico-Pràcticos, • Portafolio de Investigacion , • Observación • participación en las actividades propuestas y • evaluación conjunta de reconocimiento en la practica de actividades fisicas de acondicionamiento fisico y deportiva o en la actividad de	• Cuaderno de Diario Pedagogico, • Portafolio del Proyecto A.T.L (Proyecto de Investigaciòn), • espacios físicos deportivos, • aula de clase , • televisor, • computador personal • proyector. • espacios fisicos, •musica memoria , • colchonetas •cronometro, • pc - internet- • grabadora