



INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ FÉLIX DE RESTREPO
 “Semillero de nuestra población, orgullo de nuestra Antioquia, manejo de enseñanza paz y amor”

RESOLUCIÓN MUNICIPAL No 348 DEL 27 OCTUBRE DEL 2011 SABANETA – ANTIOQUIA

Planeación Curricular

CÓDIGO: GAC-FO-02

Versión: 1

Página 1 de 6



I. E.: JOSÉ FÉLIX DE RESTREPO VÉLEZ		DOCENTE: BEATRIZ ELENA TORO OSORIO		ÁREA / ASIGNATURA: ED. FÍSICA	
Grado: 6º	Periodo: primero	Nº de clases: 26	Nº de Semanas: 13	Fecha Inicio: enero 20	Fecha Cierre: marzo 24

ESTÁNDARES O LINEAMIENTOS.

- Reconozco y valoro mi potencial biológico y psicológico para realizar tareas motrices.
- Identifico técnicas calentamiento, relajación y de mantenimiento corporal.
- Incremento mis capacidades y posibilidades físicas en el contexto del respeto a la vida y del cuerpo humano cumpliendo normas de seguir.
- Reconozco y valoro mi potencial biológico y psicológico para realizar tareas motrices.
- Reconozco las diferencias personales y el carácter único del ser humano y los respeto.

DESEMPEÑOS DEL PERIODO (DEBE TENER LA CODIFICACIÓN DEL DBA DEL PERIODO)

1. Relaciono las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos.
2. Combino técnicas de tensión-relajación y control corporal.
3. Comprendo los conceptos de las pruebas que miden mi capacidad física y hago aplicación de ellas.
4. Relaciono mis emociones con estados fisiológicos de mi cuerpo (sudoración, agitación, alteración de la frecuencia cardiaca y respiratoria).
5. Comprendo los efectos fisiológicos de la respiración en el desarrollo de la actividad física.
6. Reconozco mis fortalezas y limitaciones en la exploración de modalidades atléticas.
7. Reconozco procedimientos para realizar calentamiento y recuperación en pruebas atléticas.
8. Relaciono la práctica de la actividad física y los hábitos saludables.
9. Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida.
10. Identifico mis fortalezas y debilidades en la actividad física para lograr mis metas y conservar la salud.

DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE –DBA(CON EL CODIFICADOR)

No aplica

INDICADORES DE DESEMPEÑO:

Conceptuales (%10)	Procedimentales (% 50) bimestral (10)	Actitudinales (%20)
<ul style="list-style-type: none"> • Analiza el estado físico corporal, a través del diagnóstico físico y el Índice de masa Corporal (IMC). • Reconoce la importancia de los hábitos de higiene, limpieza y presentación personal y aplicarlos en su cotidianidad. • Explica las principales lesiones que se presentan en el atleta. 	<ul style="list-style-type: none"> • Identifico los huesos del cuerpo humano, su función y cuidado. • Realiza formaciones diversas de acuerdo a instrucciones dadas. • Aplica en la actividad física, las orientaciones dadas para el calentamiento general o específico. • Identifica los grupos de alimentos necesarios para 	<ul style="list-style-type: none"> • Es responsable con las actividades propuestas en clase y fuera de ella. • Fomenta de hábitos saludables y utilización apropiada de los recursos. • Valora y acata los beneficios de la actividad física para su salud. • Manifiesta respeto y practica la escucha activa,



INDICADORES DE DESEMPEÑO:

Conceptuales (%10)

- Conoce y explica la importancia de la respiración y la relajación en el control y dominio de la corporalidad.
- Explica la manera cómo se evalúan los diferentes cambios fisiológicos que producen la actividad física.
- Explica y diferencia el pulso y la frecuencia cardíaca (FC).

Procedimentales (% 50) bimestral (10)

- una dieta balanceada.
- Implementa medidas de seguridad y prevención en las formaciones, los desplazamientos y espacios físicos.
- Elabora tablas donde se relacionan el pulso y la frecuencia cardíaca.

Actitudinales (%20)

- cuando las personas hablan.
- Acata las normas dadas en el área.

Indicadores de Desempeño COMPETENCIAS LABORALES

- Realizo mis intervenciones respetando el orden de la palabra previamente acordada

Indicadores de Desempeño: COMPETENCIAS AMBIENTALES

- Comprendo que cuidarme y tener hábitos saludables favorecen mi bienestar y las relaciones con el entorno.

Indicadores de Desempeño: COMPETENCIAS CIUDADANAS

- Coopero y muestro solidaridad con mis compañeros y compañeras trabajando constructivamente en equipo.

Actividades (N° = Número de Clases)

De Inicio / saberes previos	N°	Nueva información y profundización	N°	Retroalimentación / aplicación	N°
<p>Conceptualización:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sistema esquelético y actividad física. • Actividad Física y Salud. Grupos de alimentos. • Hábitos de higiene, limpieza y presentación personal y aplicarlos en su cotidianidad. • Valoración del estado atlético a través del diagnóstico físico. Índice de masa Corporal (IMC). • Formaciones grupales - conceptos y puesta en práctica. Medidas de seguridad y prevención en las formaciones, los desplazamientos y espacios físicos. • El calentamiento físico teniendo en cuenta su estructura general y específica. 		<ul style="list-style-type: none"> • Explicación, dibujo y reconocimiento de los principales huesos del cuerpo humano. • Realización de test para valorar el estado atlético a través del diagnóstico físico. Índice de masa Corporal (IMC). • Aplicación e importancia del calentamiento físico teniendo en cuenta su estructura general y específica. • Elaboración y presentación de manual de hábitos de higiene, limpieza y presentación personal. • Investigación del grupo de alimentos necesarios para una dieta balanceada. 		<ul style="list-style-type: none"> • Realización de calentamiento • Prácticas deportivas • Competencias individuales y grupales • Circuitos de ejercicios • Lecturas dirigidas • Consultas sobre temas del período • Exposición y cartelera • Realización de las prácticas deportivas. • Completado de fichas y 	



Actividades (N° = Número de Clases)

De Inicio / saberes previos	N°	Nueva información y profundización	N°	Retroalimentación / aplicación	N°
<ul style="list-style-type: none"> Lesiones deportivas. Frecuencia cardíaca y pulso. Habilidades y destrezas de manipulación y desplazamiento. Juegos grupales. 		<ul style="list-style-type: none"> Exposición sobre medidas de seguridad y prevención en las formaciones, los desplazamientos y espacios físicos. Consulta sobre las principales lesiones que se presentan en el atleta. Ejercicios de respiración y la relajación en el control y dominio de la corporalidad. Explicación de lo que es pulso y frecuencia cardíaca. 		<ul style="list-style-type: none"> fotocopias. Talleres de aplicación de conceptos vistos. Elaboración de tablas con pulso y frecuencia cardíaca. 	

PROCESO DE EVALUACIÓN (TENER EN CUENTA LA CO-EVALUACIÓN Y LA AUTOEVALUACIÓN)

PRODUCTOS / EVIDENCIAS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> Cuaderno con la temática del período y los trabajos propuestos. Fichas y fotocopias Talleres Consultas Sopas de letras y crucigramas Prácticas deportivas 	<ul style="list-style-type: none"> Evaluaciones prácticas y escritas Entrega de actividades del período: sopas de letras, consultas, crucigramas, fichas, talleres, carteleras, etc. Participación y realización de pruebas individuales y grupales. Salidas al tablero Trabajo en equipo Exposiciones y socializaciones. 	<ul style="list-style-type: none"> Muestra interés con el trabajo en equipo y coopera con sus compañeros. Aprovecha el tiempo y los espacios fomentando hábitos de vida saludable. Disposición y compromiso en las actividades desarrolladas. Acatamiento de normas y recomendaciones para la práctica deportiva. Asistencia, puntualidad, responsabilidad y uso adecuado de los implementos deportivos.

Recursos: Cuaderno, textos de lectura y consulta, marcadores, cartulina, fichas, fotocopias, láminas, revistas, implementos deportivos, escenarios deportivos, entre otros.



ESTRATEGIAS DE APOYO PARA RESOLVER SITUACIONES PEDAGÓGICAS PENDIENTES

Este apartado se refiere a las actividades supletorias para alcanzar los indicadores de logro y competencias, utilizando otras estrategias pedagógicas y éstas pueden realizarse en el inicio, en el transcurso o al final periodo.

ACTIVIDADES DE REFUERZO O RECUPERACIÓN

De Inicio / saberes previos	Profundización	Retroalimentación / aplicación/final
<ul style="list-style-type: none"> Entrega de documento ilustrado sobre deportes de conjunto e individuales. Entrega de un taller de aplicación Ejercicios prácticos. Consultas. 	<ul style="list-style-type: none"> Elaboración de un resumen del texto y elaboración de carteleras, carteles o afiches. Elaboración de taller. 	<ul style="list-style-type: none"> Exposición del taller y de las actividades propuestas. Pruebas físicas. Ilustraciones en el cuaderno.

PROCESO DE EVALUACIÓN DEL REFUERZO O RECUPERACIÓN

Productos / Evidencias	Técnicas e instrumentos	Criterios de evaluación
<ul style="list-style-type: none"> Desarrollo del taller de refuerzo Cuaderno Talleres desarrollados en el período y demás actividades propuestas en el área. 	<ul style="list-style-type: none"> Evaluación oral y escrita Sustentación de talleres y trabajo Trabajo en grupo 	<ul style="list-style-type: none"> Entrega oportuna de trabajos y talleres Participación e interés en las actividades propuestas. Revisión de trabajos



TRANSVERSALIZACIÓN CON LOS PROYECTOS OBLIGATORIOS.

(Se debe transversalizar 1 proyecto por periodo con el área o asignatura.)

Proyecto OBLIGATORIO	Competencias (es dada por cada proyecto)	Indicador de desempeño (se trae el indicador relacionado en la planeación del área)	Actividad con la cual se desarrollará la competencia	Productos (este debe ser tangible y significativo)	Proceso de evaluación de las acciones (se trae de la planeación del área)
PRAES	Reconocer los beneficios ambientales obtenidos por el ser humano, mediante acciones éticamente responsables, tras la conservación y la preservación de los recursos naturales, y el uso de prácticas de reciclaje y cuidado del entorno escolar.	<ul style="list-style-type: none"> Desarrolla actitudes ambientales de protección de los recursos del entorno, prácticas ambientales y de conservación a los recursos naturales a nivel escolar y del medio municipal. Cuida desde la escuela y la familia los recursos naturales, el medio ambiente; conserva e implementa acciones para un desarrollo sostenible (reciclaje, siembra de árboles, cuidado del agua, respeto por la fauna, entre otras). 	<ul style="list-style-type: none"> Lecturas sobre el cuidado del medio ambiente, como un regalo de Dios para el hombre. Conversatorio sobre el reciclaje. Resumen de texto sobre el cuidado del entorno. Cuestionarios sobre cuidado de los recursos y el medio ambiente. Propuesta de algunas acciones que puedan mejorar la ecología en los entornos escolar, familiar y social. 	<ul style="list-style-type: none"> Resumen sobre lecturas. Relatoría de conversatorio. Ornato de las aulas. Elaboración en el cuaderno de soluciones para mejorar los ambientes de clase. Elaboración de acciones de mejoramiento en el aula de clase para mejorar la contaminación. 	<ul style="list-style-type: none"> Revisión de compromisos. Entrega de actividades. Observación de prácticas de aseo y reciclaje. Lectura de propuestas para el mejoramiento. Participación en conversatorios. Revisión de resúmenes e ilustraciones



INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ FÉLIX DE RESTREPO
 “Semillero de nuestra población, orgullo de nuestra Antioquia, manejo de enseñanza paz y amor”

RESOLUCIÓN MUNICIPAL No 348 DEL 27 OCTUBRE DEL 2011 SABANETA – ANTIOQUIA

Planeación Curricular

CÓDIGO: GAC-FO-02

Versión: 1

Página 6 de 6



I. E.: JOSÉ FÉLIX DE RESTREPO VÉLEZ		DOCENTE: BEATRIZ ELENA TORO OSORIO		ÁREA / ASIGNATURA: ED. FÍSICA	
Grado: 7º	Periodo: primero	Nº de clases: 26	Nº de Semanas: 13	Fecha Inicio: enero 20	Fecha Cierre: marzo 24

ESTÁNDARES O LINEAMIENTOS.

- Reconozco y valoro mi potencial biológico y psicológico para realizar tareas motrices.
- Aplico conocimientos y técnicas en el deporte que practico.
- Aplico conceptos de seguridad personal en formaciones y demás prácticas deportivas.
- Incremento mis capacidades y posibilidades físicas en el contexto del respeto a la vida y del cuerpo humano cumpliendo normas de seguridad e higiene.
- Reconozco las diferencias personales y las características individuales de mis compañeros.

DESEMPEÑOS DEL PERIODO (DEBE TENER LA CODIFICACIÓN DEL DBA DEL PERIODO)

1. Combino diferentes movimientos técnicos en la realización de prácticas deportivas.
2. Comprendo los conceptos de las capacidades físicas al participar en actividades propias de cada una de ellas.
3. Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones en situaciones de juegos y actividad física.
4. Controlo el movimiento en diversos espacios al desplazarme y manipular el balón.
5. Realizo secuencias de movimientos con duración y cadencias preestablecidas.
6. Practico elementos de actividades físicas alternativas o contemporáneas.
7. Comprendo y practico la relación entre actividad física y recuperación en la realización de los ejercicios físicos.
8. Procuro cuidar mi postura en la práctica de la actividad física y la vida cotidiana.

DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE –DBA(CON EL CODIFICADOR)

No aplica

INDICADORES DE DESEMPEÑO:

Conceptuales (%10)	Procedimentales (% 50) bimestral (10)	Actitudinales (%20)
<ul style="list-style-type: none"> • Relaciona la actividad física y salud. • Explica la importancia del sistema muscular y actividad física. • Reconoce las diferentes formaciones grupales, su aplicabilidad e importancia. • Explica el calentamiento y acondicionamiento físico general y específico. • Explica la relación frecuencia cardíaca (FC) - pulso. • Habilidades y destrezas deportivas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Realiza formaciones diversas de acuerdo a instrucciones dadas. • Realiza distintas secuencias de movimientos. • Practican los distintos movimientos y desplazamientos corporales. • Realiza el calentamiento general y específico acorde a los explicados. • Determina el estado físico usando el IMC. • Elabora una tabla de la relación FC – pulso. 	<ul style="list-style-type: none"> • Realiza de manera responsable todas las actividades propuestas en el período. • Asume una actitud crítica constructiva frente a las actividades de la clase. • Acata normas establecidas por la clase. • Reconoce sus capacidades y limitaciones para práctica de la educación física. • Manifiesta agrado para compartir las diferentes actividades de la clase.



INDICADORES DE DESEMPEÑO:

Conceptuales (%10)	Procedimentales (% 50) bimestral (10)	Actitudinales (%20)
<ul style="list-style-type: none"> Analiza la relación entre la seguridad personal y el tipo de formaciones. Explica y diferencia pulso y la frecuencia cardíaca (FC). 	<ul style="list-style-type: none"> Establece las prácticas no saludables en el ejercicio y las lesiones deportivas comunes. Practica habilidades y destrezas deportivas en el juego. 	<ul style="list-style-type: none"> Cuida y conserva el medio ambiente y los implementos utilizados para la clase.

Indicadores de Desempeño COMPETENCIAS LABORALES

- Identifico las situaciones cercanas a mi entorno (mi casa, mi barrio, mi colegio) que tienen diferentes modos de resolverse.

Indicadores de Desempeño: COMPETENCIAS AMBIENTALES

- Participo activamente en el mantenimiento limpio y aseado de las zonas comunes de la institución.

Indicadores de Desempeño: COMPETENCIAS CIUDADANAS

- Identifico y manejo mis emociones, como el temor a participar, o la rabia, durante situaciones grupales.

Actividades (N° = Número de Clases)

De Inicio / saberes previos	N°	Nueva información y profundización	N°	Retroalimentación / aplicación	N°
<p>Conceptualización:</p> <ul style="list-style-type: none"> Actividad física y salud. Organizaciones grupales - aplicabilidad e importancia. Secuencias de movimientos. Movimientos y desplazamientos corporales. Sistema muscular y actividad física. Calentamiento y acondicionamiento físico. El calentamiento Gral. y específico. Valoración del estado atlético a través del diagnóstico físico. Índice de Masa Corporal (IMC). Frecuencia cardíaca (FC) y pulso. 		<ul style="list-style-type: none"> Explicación de la relación entre la actividad física y la salud. Explicación de los tipos de formaciones y su relación con la seguridad. Práctica de los distintos tipos de formaciones. Ejercitación de las secuencias de movimientos. Diferenciación de los tipos de calentamiento y práctica de los mismos. Explicación de cómo se realiza la valoración a través del diagnóstico físico. Cálculo del índice de masa corporal (con base en la talla y peso). Explicación y práctica del pulso y la frecuencia cardíaca (FC). Realización de diferentes pruebas físicas 		<ul style="list-style-type: none"> Realización de calentamiento antes del ejercicio y las prácticas deportivas. Prácticas deportivas Competencias individuales y grupales Circuitos de ejercicios con pelota. Consultas sobre temas del período Lectura dirigida Observación de video, análisis y resúmenes. Exposiciones y carteleras Completado de fichas y fotocopias. Aplicación de técnicas. Seguimiento a la norma de la clase. Talleres de aplicación de conceptos vistos. 	



INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ FÉLIX DE RESTREPO
 “Semillero de nuestra población, orgullo de nuestra Antioquia, manejo de enseñanza paz y amor”

RESOLUCIÓN MUNICIPAL No 348 DEL 27 OCTUBRE DEL 2011 SABANETA – ANTIOQUIA

Planeación Curricular

CÓDIGO: GAC-FO-02

Versión: 1

Página 8 de 6



Actividades (N° = Número de Clases)

De Inicio / saberes previos	N°	Nueva información y profundización	N°	Retroalimentación / aplicación	N°
<ul style="list-style-type: none"> Ejercicio físico y contraindicaciones. Lesiones deportivas. Pruebas físicas. Habilidades y destrezas deportivas. 		(resistencia, velocidad, entre otras)			

PROCESO DE EVALUACIÓN (TENER EN CUENTA LA CO-EVALUACIÓN Y LA AUTOEVALUACIÓN)

PRODUCTOS / EVIDENCIAS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> Cuaderno con la temática del período y los trabajos propuestos. Fichas y fotocopias Talleres Consultas Sopas de letras y crucigramas Prácticas deportivas 	<ul style="list-style-type: none"> Evaluaciones prácticas y escritas Entrega de actividades del período: sopas de letras, crucigramas, fichas, talleres, carteleras, etc. Participación y realización de pruebas individuales y grupales. Salidas al tablero Trabajo en equipo Exposiciones y socializaciones. 	<ul style="list-style-type: none"> Valoración de fortalezas y descubrimiento de debilidades. Trabajo en equipo, ayuda mutua y vivencia de los valores sociales. Sentido de protección de la vida y cuidado del entorno. Disposición y compromiso en las actividades desarrolladas. Acatamiento de normas y recomendaciones para la práctica deportiva.

Recursos: Cuaderno, textos de lectura y consulta, marcadores, cartulina, fichas, fotocopias, láminas, revistas, implementos deportivos, escenarios deportivos, entre otros.



ESTRATEGIAS DE APOYO PARA RESOLVER SITUACIONES PEDAGÓGICAS PENDIENTES

Este apartado se refiere a las actividades supletorias para alcanzar los indicadores de logro y competencias, utilizando otras estrategias pedagógicas y éstas pueden realizarse en el inicio, en el transcurso o al final periodo.

ACTIVIDADES DE REFUERZO O RECUPERACIÓN

De Inicio / saberes previos	Profundización	Retroalimentación / aplicación/final
<ul style="list-style-type: none">Entrega de documento ilustrado sobre el voleibol, reglas básicas y técnicas.Entrega de un taller de aplicaciónEjercicios prácticos de juego con pelota, pre-deportivos y deportivos.Consulta y taller.	<ul style="list-style-type: none">Elaboración de un resumen del texto y elaboración de carteleras, carteles o afiches.Sustentación del taller.Socialización de consulta.	<ul style="list-style-type: none">Exposición del taller y de las actividades propuestas.Prueba físicaEvaluación de técnicas y reglamento del voleibol.

PROCESO DE EVALUACIÓN DEL REFUERZO O RECUPERACIÓN

Productos / Evidencias	Técnicas e instrumentos	Criterios de evaluación
<ul style="list-style-type: none">Carteleras, carteles o afichesResumen del texto de consultaTalleres resueltosPrácticas deportivas	<ul style="list-style-type: none">Pruebas grupales e individuales,SustentacionesTalleresTareasConsultasResúmenes	<ul style="list-style-type: none">Participación activa en las actividadesDedicación en la elaboración de talleres y trabajosPresentación limpia y ordenada de los trabajos y cuadernos.Respeto y acatamiento por las indicaciones y normas de trabajo.



TRANSVERSALIZACIÓN CON LOS PROYECTOS OBLIGATORIOS.

(Se debe transversalizar 1 proyecto por periodo con el área o asignatura.)

Proyecto OBLIGATORIO	Competencias (es dada por cada proyecto)	Indicador de desempeño (se trae el indicador relacionado en la planeación del área)	Actividad con la cual se desarrollará la competencia	Productos (este debe ser tangible y significativo)	Proceso de evaluación de las acciones (se trae de la planeación del área)
PRAES	Reconocer los beneficios ambientales obtenidos por el ser humano, mediante acciones éticamente responsables, tras la conservación y la preservación de los recursos naturales, y el uso de prácticas de reciclaje y cuidado del entorno escolar.	<ul style="list-style-type: none"> Desarrolla actitudes ambientales de protección de los recursos del entorno, prácticas ambientales y de conservación a los recursos naturales a nivel escolar y del medio municipal. Cuida desde la escuela y la familia los recursos naturales, el medio ambiente; conserva e implementa acciones para un desarrollo sostenible (reciclaje, siembra de árboles, cuidado del agua, respeto por la fauna, entre otras). 	<ul style="list-style-type: none"> Lecturas sobre el cuidado del medio ambiente, como un regalo de Dios para el hombre. Conversatorio sobre el reciclaje. Resumen de texto sobre el cuidado del entorno. Cuestionarios sobre cuidado de los recursos y el medio ambiente. Propuesta de algunas acciones que puedan mejorar la ecología en los entornos escolar, familiar y social. 	<ul style="list-style-type: none"> Resumen sobre lecturas. Relatoría de conversatorio. Ornato de las aulas. Elaboración en el cuaderno de soluciones para mejorar los ambientes de clase. Elaboración de acciones de mejoramiento en el aula de clase para mejorar la contaminación. 	<ul style="list-style-type: none"> Revisión de compromisos. Entrega de actividades. Observación de prácticas de aseo y reciclaje. Lectura de propuestas para el mejoramiento. Participación en conversatorios. Revisión de resúmenes e ilustraciones



INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ FÉLIX DE RESTREPO
 “Semillero de nuestra población, orgullo de nuestra Antioquia, manejo de enseñanza paz y amor”

RESOLUCIÓN MUNICIPAL No 348 DEL 27 OCTUBRE DEL 2011 SABANETA – ANTIOQUIA

Planeación Curricular

CÓDIGO: GAC-FO-02

Versión: 1

Página 11 de 6



I. E.: JOSÉ FÉLIX DE RESTREPO VÉLEZ		DOCENTE: BEATRIZ ELENA TORO OSORIO		ÁREA / ASIGNATURA: ED. FÍSICA	
Grado: 8º	Periodo: primero	Nº de clases: 26	Nº de Semanas: 13	Fecha Inicio: enero 20	Fecha Cierre: marzo 24

ESTÁNDARES O LINEAMIENTOS.

- Reconozco y valoro mi potencial biológico y psicológico para realizar tareas motrices.
- Incremento mis capacidades y posibilidades físicas en el contexto del respeto a la vida y del cuerpo humano cumpliendo normas de seguir.
- Realizo de manera sistemática ejercicio físico para el mejoramiento de mis funciones orgánicas y corporales.
- Valoro la competencia deportiva como un escenario para mi desarrollo personal.
- Reconozco las diferencias individuales y el carácter único de cada persona y me integro con facilidad a través de actividades lúdicas y/o deportivas.
- Mantengo y respeto las normas de juego y contribuyo a la creación de nuevas normas.

DESEMPEÑOS DEL PERIODO (DEBE TENER LA CODIFICACIÓN DEL DBA DEL PERIODO)

1. Reconozco que el movimiento incide en mi desarrollo corporal.
2. Selecciono técnicas de tensión y relajación de control corporal.
3. Selecciono técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de mis emociones en situaciones de juego y actividades físicas.
4. Selecciono actividades físicas para la conservación de mi salud.
5. Reconozco mis potencialidades para realizar actividad física orientada hacia mi salud
6. Comprendo la importancia de la actividad mental para una vida saludable.
7. Decido las acciones más efectivas para resolver las diversas situaciones de juego.

DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE –DBA(CON EL CODIFICADOR)

No aplica

INDICADORES DE DESEMPEÑO:

Conceptuales (%10)	Procedimentales (% 50) bimestral (10)	Actitudinales (%20)
<ul style="list-style-type: none"> • Establece y explica la relación actividad física - salud. • Explica la importancia de los tipos de formaciones, relacionadas con la seguridad personal. • Valora el estado atlético a través del diagnóstico físico y el índice de masa Corporal (IMC). • Explica la importancia del acondicionamiento físico. • Explica qué es el calentamiento general y específico. • Explica la relación e importancia del control y 	<ul style="list-style-type: none"> • Calcula el índice de masa corporal de acuerdo a la relación talla-peso. • Realiza con precisión distintos tipos de formaciones. • Elabora un escrito explicando las distintas relaciones entre la actividad física, el deporte, y la salud. • Realiza prácticas de acondicionamiento físico con cuerdas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Es responsable con todas las actividades propuestas en la clase de educación física. • Utiliza el uniforme de educación física, tenis, medias y bebida hidratante para la práctica deportiva. • Manifiesta respeto por su cuerpo y el de los demás. • Cumple con las normas dadas para la clase. • Practica la escucha activa y demuestra interés por la clase.



INDICADORES DE DESEMPEÑO:

Conceptuales (%10)	Procedimentales (% 50) bimestral (10)	Actitudinales (%20)
<ul style="list-style-type: none"> dominio de la frecuencia cardíaca. Caracteriza las capacidades físicas básicas o condicionales. Analiza la relación existente entre la actividad física y el deporte. 	<ul style="list-style-type: none"> Realiza prácticas de calentamiento para cada caso, ya sea ejercicios físicos o deporte. Elabora tablas de relación con la FC y el pulso. Elabora un cuadro sinóptico de os tipos de gimnasia. Define y resume los deportes individuales. 	

Indicadores de Desempeño COMPETENCIAS LABORALES

- Permito a los otros dar sus aportes e ideas.

Indicadores de Desempeño: COMPETENCIAS AMBIENTALES

- Soy consciente de que a mayor compromiso en el manejo de mis basuras genero ambientes más agradables en mi colegio.

Indicadores de Desempeño: COMPETENCIAS CIUDADANAS

- Coopero y muestro solidaridad con mis compañeros y compañeras trabajando constructivamente en equipo.

Actividades (N° = Número de Clases)

De Inicio / saberes previos	N°	Nueva información y profundización	N°	Retroalimentación / aplicación	N°
<p>Conceptualización:</p> <ul style="list-style-type: none"> Actividad física y la salud. Formaciones. Valoración del estado atlético a través del diagnóstico físico. Índice de masa Corporal (IMC). Acondicionamiento físico (cuerdas) El calentamiento general y específico. Control y dominio de la frecuencia cardíaca Capacidades físicas básicas o condicionales. Tipos de gimnasia. 		<ul style="list-style-type: none"> Consulta y socialización sobre la relación actividad física y salud. Realización de distintos tipos de formaciones. Práctica. Cálculo de IMC, para cada caso específico. Realización de ejercicios con cuerdas para el acondicionamiento físico. Explicación, diferenciación y análisis de la importancia del calentamiento. Aplicación de los tipos de calentamiento. Consulta y socialización sobre las capacidades físicas o condicionales. Análisis de los distintos tipos de gimnasia. 		<ul style="list-style-type: none"> Realización de calentamiento ejercicios o deporte. Prácticas deportivas. Deportes individuales y grupales. Consultas sobre los temas. Socializaciones. Lecturas dirigidas Exposición y cartelera Ilustraciones en el cuaderno. Completado de fichas y fotocopias. Talleres de aplicación de conceptos vistos. 	



INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ FÉLIX DE RESTREPO
 “Semillero de nuestra población, orgullo de nuestra Antioquia, manojo de enseñanza paz y amor”

RESOLUCIÓN MUNICIPAL No 348 DEL 27 OCTUBRE DEL 2011 SABANETA – ANTIOQUIA

Planeación Curricular

CÓDIGO: GAC-FO-02

Versión: 1

Página 13 de 6



Actividades (N° = Número de Clases)

De Inicio / saberes previos	N°	Nueva información y profundización	N°	Retroalimentación / aplicación	N°
<ul style="list-style-type: none"> Deportes individuales. 		<ul style="list-style-type: none"> Caracterización de los deportes individuales. 			

PROCESO DE EVALUACIÓN (TENER EN CUENTA LA CO-EVALUACIÓN Y LA AUTOEVALUACIÓN)

PRODUCTOS / EVIDENCIAS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> Cuaderno con la temática del período y los trabajos propuestos. Fichas y fotocopias Talleres Consultas Sopas de letras y crucigramas Prácticas deportivas 	<ul style="list-style-type: none"> Evaluaciones prácticas y escritas Entrega de actividades del período: sopas de letras, crucigramas, fichas, talleres, carteleras, etc. Participación y realización de pruebas individuales y grupales. Salidas al tablero Trabajo en equipo Exposiciones y socializaciones. 	<ul style="list-style-type: none"> Mantiene y respeta las normas de juego y contribuye a la creación de nuevas normas. Motivación e interés hacia la práctica de las actividades físicas. Actitud y participación en el trabajo individual y en las actividades colectivas. Fomento de los valores y autonomía en las actividades que realiza.

Recursos: Cuaderno, textos de lectura y consulta, marcadores, cartulina, fichas, fotocopias, láminas, revistas, implementos deportivos, escenarios deportivos, entre otros.



ESTRATEGIAS DE APOYO PARA RESOLVER SITUACIONES PEDAGÓGICAS PENDIENTES

Este apartado se refiere a las actividades supletorias para alcanzar los indicadores de logro y competencias, utilizando otras estrategias pedagógicas y éstas pueden realizarse en el inicio, en el transcurso o al final periodo.

ACTIVIDADES DE REFUERZO O RECUPERACIÓN

De Inicio / saberes previos	Profundización	Retroalimentación / aplicación/final
<ul style="list-style-type: none"> Entrega de documento ilustrado sobre relación actividad física, salud, deporte, higiene. Entrega de un taller de aplicación Ejercicios prácticos de calentamiento para ejercicios y práctica de deporte. 	<ul style="list-style-type: none"> Elaboración de un resumen del texto y elaboración de carteleras, carteles o afiches, sobre diagnóstico físico e IMC. Sustentación del taller. Consulta sobre calentamiento. 	<ul style="list-style-type: none"> Exposición del taller y de las actividades propuestas. Pruebas físicas. Aplicación de normas de clase. Resúmenes e ilustraciones.

PROCESO DE EVALUACIÓN DEL REFUERZO O RECUPERACIÓN

Productos / Evidencias	Técnicas e instrumentos	Criterios de evaluación
<ul style="list-style-type: none"> Carteleras, carteles o afiches Resumen del texto de consulta Talleres resueltos Prácticas deportivas 	<ul style="list-style-type: none"> Pruebas grupales e individuales, Sustentaciones Talleres Tareas Consultas Resúmenes 	<ul style="list-style-type: none"> Participación activa en las actividades Dedicación en la elaboración de talleres y trabajos Presentación limpia y ordenada de los trabajos y cuadernos. Respeto y acatamiento por las indicaciones y normas de trabajo.



TRANSVERSALIZACIÓN CON LOS PROYECTOS OBLIGATORIOS.

(Se debe transversalizar 1 proyecto por periodo con el área o asignatura.)

Proyecto OBLIGATORIO	Competencias (es dada por cada proyecto)	Indicador de desempeño (se trae el indicador relacionado en la planeación del área)	Actividad con la cual se desarrollará la competencia	Productos (este debe ser tangible y significativo)	Proceso de evaluación de las acciones (se trae de la planeación del área)
PRAES	Reconocer los beneficios ambientales obtenidos por el ser humano, mediante acciones éticamente responsables, tras la conservación y la preservación de los recursos naturales, y el uso de prácticas de reciclaje y cuidado del entorno escolar.	<ul style="list-style-type: none"> Desarrolla actitudes ambientales de protección de los recursos del entorno, prácticas ambientales y de conservación a los recursos naturales a nivel escolar y del medio municipal. Cuida desde la escuela y la familia los recursos naturales, el medio ambiente; conserva e implementa acciones para un desarrollo sostenible (reciclaje, siembra de árboles, cuidado del agua, respeto por la fauna, entre otras). 	<ul style="list-style-type: none"> Lecturas sobre el cuidado del medio ambiente, como un regalo de Dios para el hombre. Conversatorio sobre el reciclaje. Resumen de texto sobre el cuidado del entorno. Cuestionarios sobre cuidado de los recursos y el medio ambiente. Propuesta de algunas acciones que puedan mejorar la ecología en los entornos escolar, familiar y social. 	<ul style="list-style-type: none"> Resumen sobre lecturas. Relatoría de conversatorio. Ornato de las aulas. Elaboración en el cuaderno de soluciones para mejorar los ambientes de clase. Elaboración de acciones de mejoramiento en el aula de clase para mejorar la contaminación. 	<ul style="list-style-type: none"> Revisión de compromisos. Entrega de actividades. Observación de prácticas de aseo y reciclaje. Lectura de propuestas para el mejoramiento. Participación en conversatorios. Revisión de resúmenes e ilustraciones