



COLEGIO PARROQUIAL SAN GABRIEL DE LA DOLOROSA  
PLAN DE ASIGNATURA  
ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE

Grado: Undécimo

Periodo: **Primero**

Fecha de inicio:

Fecha de finalización:

Intensidad Horaria Semanal: (2 Horas semanales)

**Docente:**

**Pregunta Problematicadora:** ¿De qué manera las prácticas recreativas permiten potenciar el desarrollo humano y social?

**Competencias:** Motriz - Expresiva Corporal - Axiológica Corporal

**Estándares básicos de competencias**

**Motriz**

Aplico a mi proyecto de actividad física fundamentos técnicos y tácticos

**Expresiva Corporal**

Elaboro diferentes estructuras de movimiento a partir del uso de expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos.

**Axiológica corporal**

Aplico con autonomía los fundamentos de la actividad física que favorecen el cuidado de sí mismo.

**Indicadores de Desempeño**

**Cognitivo**

Diferencio los fundamentos y principios de la recreación, lúdica ocio, tiempo libre y ritmo, establecidos y espontáneos, desde las condiciones contextuales del entorno.

**Praxeológico**

Propongo juegos recreativos, tradicionales y de ritmo, apoyados en condiciones y características específicas.

**Axiológico**

Adopto una actitud crítica ante las diferentes propuestas de las actividades recreativas.

Semana	Ejes Temáticos	Estrategias Metodológicas	Recursos	Acciones Evaluativas
1	Acondicionamiento físico.		• Galería de imágenes	

2	Test de Cooper.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo Individual.</li> <li>• Trabajo colaborativo.</li> <li>• Trabajo en equipo.</li> <li>• Línea del tiempo, según el tema</li> <li>• Registro anecdótico (Participación en clase teórica y práctica)</li> <li>• Creatividad de clase</li> <li>• Infografía</li> <li>• Cómic</li> <li>• Ilustraciones.</li> <li>• Mapas mentales.</li> <li>• Mapas conceptuales.</li> <li>• Lluvia de ideas.</li> <li>• Proyección de videos</li> <li>• Sustentaciones.</li> <li>• Informes de lectura</li> <li>• Presentación de diapositivas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hidratación</li> <li>• Correo institucional</li> <li>• Chat de plataformas</li> <li>• Plataformas institucionales</li> <li>• Web</li> <li>• Grabación de audios</li> <li>• Bailes</li> <li>• Fichero en juegos de entretenimiento</li> <li>• Tablero</li> <li>• Marcadores</li> <li>• Carteleras e imágenes de base</li> <li>• Prácticas de la clase experimental</li> <li>• Ejercicios de campo a nivel corporal (Estudiantes – Docente)</li> <li>• Materiales auditivos como: (Bafle – Música – Micrófono – Cables – Pc - USB).</li> <li>• La voz del docente</li> <li>• Silbatos</li> <li>• Cronómetros</li> <li>• Materiales deportivos como: (Conos de pico – Conos de plato – Pelotas de baloncesto –</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo Individual.</li> <li>• Trabajo colaborativo.</li> <li>• Trabajo en equipo.</li> <li>• Línea del tiempo, según el tema</li> <li>• Registro anecdótico (Participación en clase teórica y práctica)</li> <li>• Creatividad de clase</li> <li>• Infografía</li> <li>• Cómic</li> <li>• Ilustraciones.</li> <li>• Mapas mentales.</li> <li>• Mapas conceptuales.</li> <li>• Lluvia de ideas.</li> <li>• Proyección de videos</li> <li>• Sustentaciones.</li> <li>• Informes de lectura</li> <li>• Presentación de diapositivas.</li> </ul>
3	Selección de talentos.			
4	Competencias internas.			
5	Lúdicas: Trabajo en equipo y estrategias.			
6	Trabajo en equipo: Liderazgo.			
7	<b>EVALUACIÓN DE PERIODO</b>			
8	<b>Praxis:</b> Juegos competitivos			
8	Juegos tradicionales			
9	Deportes alternos			
10	Deportes de base 4 x 4			

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Música de animación</li> <li>• Juego de palabras</li> <li>• Conceptos para promover</li> <li>• Fichas de trabajo</li> <li>• Glosario de clase</li> <li>• Aprendizaje cooperativo</li> <li>• Secuencias didácticas</li> <li>• Construcción de gráficos y cuadros</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fútbol – Voleibol – Balonmano – Rugby – Plásticas - Goma – Tenis – De mano – Pimpones entre otras)</li> <li>•Cuerdas como: (Lazos personales – Manilas)</li> <li>•Arcos de fútbol: (Grandes – Mini arcos)</li> <li>•Aros plásticos</li> <li>•Clavas de madera</li> <li>• Testigos de atletismo</li> <li>•Raquetas de tenis</li> <li>•Colchonetas</li> <li>•Tizas</li> <li>•Bates de béisbol</li> <li>•Malla de voleibol</li> <li>•Petos</li> <li>•Juegos de mesa</li> <li>•Tapas plásticas</li> <li>•Escaleras de coordinación</li> <li>•Bastones de madera</li> <li>•Balde o canecas</li> <li>•Globos</li> <li>•Vasos desechables</li> <li>•Cocas plásticas</li> <li>•Colores</li> <li>•Cuaderno</li> <li>•Fotocopias</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Música de animación</li> <li>• Juego de palabras</li> <li>• Conceptos para promover</li> <li>• Fichas de trabajo</li> <li>• Glosario de clase</li> <li>• Aprendizaje cooperativo</li> <li>• Secuencias didácticas</li> <li>• Construcción de gráficos y cuadros</li> </ul>
--	--	---	--	---

- |  |  |  |   |  |
|--|--|--|---|--|
|  |  |  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Patio</li><li>• Aula de clase</li><li>• Bancas</li><li>• Escaleras del edificio</li><li>• Señalizaciones para juegos</li><li>• Papel iris – Block</li></ul> |  |
|--|--|--|---|--|