



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ  
ACEVEDO Y GÓMEZ**

**PLAN DE ÁREA**

**VERSIÓN: 05  
CÓDIGO: DE-PA01  
FECHA: 04/08/2016**

**INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ ACEVEDO Y GÓMEZ**

Resolución 001216 de Noviembre 4 de 1994

# **EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES**

## **PLAN DE ÁREA**

| <b>REVISÓ:</b>  | <b>APOBÓ:</b>     | <b>DOCENTES RESPONSABLES:</b>  |
|---|-------------------|--|
| Yudy Estela Cardona Agudelo<br><br><b>CARGO:</b><br>Coordinadora<br>Académica | Consejo Académico | Fernando Parra Villegas<br>Ofelia Noreña Tamayo<br>María Victoria Henao Toro |

## 1. IDENTIFICACIÓN DEL PLANTEL Y DEL ÁREA

### LA EDUCACIÓN FÍSICA COMO MEDIO DE SOCIALIZACION, INTEGRACIÓN Y MANTENIMIENTO DE LA SALUD

Institución educativa José Acevedo y Gómez.  
Municipio de Medellín  
Núcleo 933  
Zona 6  
Comuna 15  
Barrio Guayabal  
Sector san Rafael  
Calle 8 sur numero 52 b 72  
Sede La Colina  
Sede Costa Rica  
Sede Gabriela mistral  
Sede principal  
Área de educación física, recreación y deportes.

## 2. INTRODUCCIÓN

### 2.1 CONTEXTO

La institución educativa José Acevedo y Gómez recibe éste título mediante resolución departamental 16307 del 27 de noviembre de 2002 como resultado de la aplicación del Art., 9 de la ley 715 del 21 de diciembre de 2001, pero su historia se remonta al año 1903 cuando fue creada como escuela rural de varones. Está ubicada en la calle 8 sur con carrera 52 C barrio guayabal, comuna 15 en el sur-occidente de la ciudad de Medellín, adscrita al núcleo educativo 933 de la secretaria de educación municipal.

En 1997 se autoriza por resolución departamental 1245 del 18 de septiembre la jornada nocturna, ésta jornada se nutre con estudiantes de todo el sur de la ciudad de Medellín y del norte del municipio de Itagüí, son personas que han tenido muchos tropiezos en su proceso de formación y dificultades de toda índole en sus vidas pero que por diferentes circunstancias llegan a la institución con el sueño de terminar sus estudios, por lo menos hasta ser BACHILLERES.

La población estudiantil es muy heterogénea, allí hay estudiantes de diferentes caracterizaciones, en general de un estrato socioeconómico que oscila entre 0,1 y 2, hay jóvenes que llegan de colegios donde se les han cerrado las puertas por aspectos comportamentales, bajo rendimiento académico, desplazados de otros municipios, estudiantes con necesidades educativas especiales, con discapacidades físicas y mentales.

La educación física en la básica primaria ha tenido deficiencias que de una u otra forma han influido en el aspecto comportamental, no habido una práctica continua por falta de idoneidad docente que se refleja en la no aceptación a los cambios que implica el superar la educación física tradicional que es cuando el estudiante hace lo que mejor le parece.

La institución brinda una buena dotación de implementos deportivos pero los espacios físicos con los que cuenta no cumplen con las necesidades que se ameritan, los estudiantes aún no se concientizan de los aspectos formativos del área, creen que todo es juego o deporte libre. Se hace indispensable un espacio cubierto para la práctica deportiva que cumpla con las necesidades de los estudiantes y permita procesos adecuados cuando el clima es indemente.

### 2.2 ESTADO DEL ÁREA

La educación física permite espacios de socialización y enseña a respetar las diferencias que hay entre jóvenes y adultos mediante la diversidad de actividades que se desarrollan en las sesiones de clase, además, fortalece los procesos de solidaridad, compañerismo y cooperación entre los estudiantes que llegan con timidez y desconfianza de sus capacidades intelectuales animándolos a elaborar un proyecto de vida.

La educación física es un espacio para la catarsis principalmente para aquellos estudiantes que llegan a la institución procedentes de barrios con una gran problemática social; en las clases se les brinda diferentes posibilidades de expresión corporal, artística, lúdica, recreación y deporte, el área está enfocada a la preservación de la salud, al aprovechamiento del

tiempo libre y al sano esparcimiento.

“la educación física se encuentra sujeta a continuas y profundas transformaciones por ser un factor fundamental en el desarrollo de todos los pueblos y por el papel que cumple en el mejoramiento de la calidad de vida de la humanidad. Los retos que plantea el contexto de la globalización obligan a Colombia y a Antioquia a transformar y actualizar su sistema educativo.

Para la ley 115 del 94 el área de educación física, recreación y deportes es uno de los fines de la educación colombiana; un área fundamental del currículo y un proyecto pedagógico transversal; juega un papel fundamental en la formación personal y social de los individuos y las comunidades contribuyendo a un mejor desarrollo humano y social de la población colombiana.

La Educación física en Colombia requiere de una transformación de fondo que tenga en cuenta los intereses y necesidades de la población, los avances científicos y tecnológicos de la disciplina y la profesión siendo para ello indispensable la elaboración de nuevas propuestas curriculares que surjan de la concertación permanente entre todos los integrantes de la comunidad educativa.

Para lograr los propósitos de la transformación se necesitan estrategias adecuadas para la cualificación de las profesoras y profesores que dictan las clases en básica primaria.”

**\*guía curricular para la educación física. Formación interactiva para el nuevo milenio. U de A. Inder, Indeportes, Secretaria para la cultura de Antioquia. (2006)**

“Investigaciones realizadas por diferentes autores encuentran que todas las culturas a través de la historia han desarrollado prácticas semejantes a las actividades deportivas y recreativas actuales.

Que el movimiento corporal desempeñó una función esencial en la evolución del hombre, en su relación con el medio y en el desarrollo cerebral y que el juego es el elemento fundamental de la cultura.

Se puede afirmar que las actividades corporales han ganado divulgación y legitimidad tanto en la sociedad como en las instituciones encargadas de su desarrollo, entre estas el estado, la escuela y la familia”.

**\*plan de estudios por competencias. Secretaria para la cultura de Antioquia. (2005)**

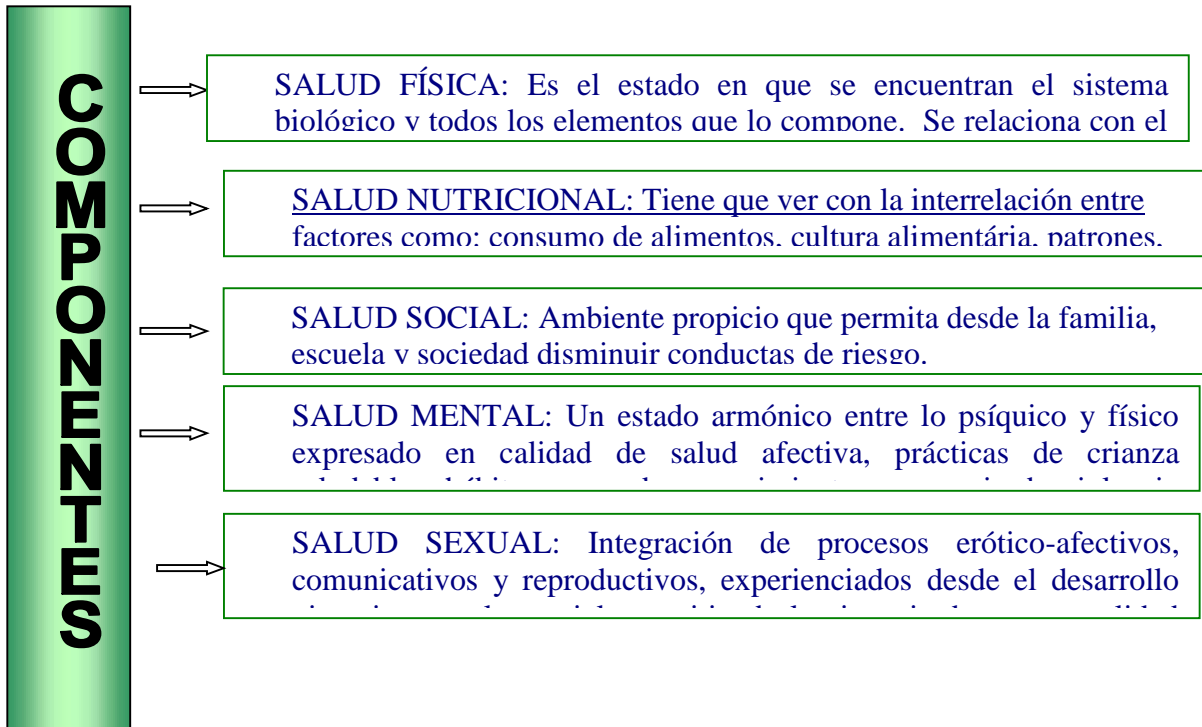
### 2.3 JUSTIFICACION:

*La educación física, recreación y deporte desarrolla el espíritu de convivencia, superación, cooperación y auto esquema Además enseña al estudiante a interactuar socialmente, factor bastante importante para el desarrollo integral que cumple con los propósitos del modelo pedagógico institucional (crítico social) en su carácter formador y representa para la comunidad la posibilidad de explorar y potenciar una dimensión distinta del saber. Se busca desde la corporeidad privilegiar el desarrollo humano y social por medio de prácticas donde el individuo como ser integral, confronte su capacidad de acción y reflexión en aras de aprovechar al máximo su participación y conocimiento de manera crítica.*

## 3. REFERENTES CONCEPTUALES

### 3.1 FUNDAMENTOS LÓGICO-DISCIPLINARES DEL ÁREA:

MOTRICIDAD:



Históricamente el concepto cultural sobre el cuerpo ha condicionado igualmente el concepto sobre la Educación Física, es así que desde el comienzo de la historia, con la aparición de la disociación cuerpo y alma, aparece también una concepción y práctica de la Educación Física instrumental, técnica y deportivista.

Tal vez inicialmente la preparación de los hombres para el trabajo y para la guerra, produjo a futuro dos consecuencias educativas, la primera que la generación de una Educación Física sistematizada que dio origen a unas prácticas igualmente militaristas, instrumentales, productivas, y de sometimiento del cuerpo. La segunda la segregación de la mujer, los ancianos y los enfermos en las prácticas corporales, es decir, aparece una Educación Física dirigida principalmente al cuerpo sano, joven y guerrero. Progresivamente la Educación Física fue constituyéndose como elemento importante del currículo escolar sin perder su condición tecnicista y de rendimiento, dentro de una idea de exigencia y disciplina, como patrón de formación, apoyado por las instancias reguladoras de la vida del escolar.

Con la aparición de la profesión de maestros como un asunto de formación académica, aparece también el maestro educador físico formado académicamente y preocupado por un objeto de estudio dentro de una reflexión epistemológica acerca de la constitución científica del área.

En el proceso de la constitución científica del área, se plantea una discusión acerca de las diferentes escuelas, corrientes y tendencias de la Educación Física escolar, en donde la corriente tecnicista sigue ocupando un lugar de privilegio, acentuando el dominio del espíritu sobre la materia, tal vez producto de la incidencia escolástica en los sistemas escolares de las diferentes culturas, dentro de un concepto de educación parcelada: educación mental, educación moral, Educación Física, para referirse a una especialización del ser en una serie de saberes aplicables a la vida práctica, lo que devela igualmente una segmentación del cuerpo.

La aparición de nuevos paradigmas pedagógicos dio origen a una idea que empieza a plantear que la Educación Física, no es solamente la educación de lo físico, en donde el cuerpo se convierte en un conjunto de bisagras, palancas y músculos susceptibles de entrenamiento y modificación, sino que es posible incluir lo motriz como una expresión de percepciones y sentimientos de la condición humana en su integridad y que se lleva a cabo mediante la motricidad. Así pues la Educación Física puede tomar como objeto de estudio la motricidad humana que opera a través de las acciones motrices o expresiones motrices,

es decir, el movimiento como la puesta en escena de los segmentos corporales, llena de procesos significantes e intencionados de la conducta humana, que mediante la organización didáctica de la Educación Física persigue objetivos educativos en los procesos pedagógicos de la formación y desarrollo humano.

La Educación Física, involucrada en el contexto educativo es ante todo educación y debe considerarse como un pilar fundamental junto con lo valórico y lo cognitivo en un concepto de integralidad del ser y es la única área del currículo escolar que se ocupa del ser que se mueve mucho más allá de la cualificación del simple movimiento. En este planteamiento a favor de la Educación Física y de la motricidad como objeto de estudio, pudiera parecer a simple vista una especie de desprecio por el cuerpo biomecánico y por el movimiento como producto; percepción que no es cierta porque no pueden existir procesos de desarrollo de la motricidad humana sin lograr una cualificación motriz; lo que pasa es que la realización del ser humano desde la perspectiva del movimiento solamente es posible con el logro de la competencia motriz que tiene repercusiones directas con la competencia humana.

Para hablar de **Motricidad** debemos partir del significado de **Movimiento** teniendo en cuenta que tradicionalmente estos dos elementos han sido tratados indistintamente, sin considerar las diferencias sustanciales que los identifican.

El concepto de Movimiento ha evolucionado considerablemente en los últimos años, estudiosos de la Educación Física y de otras áreas han realizado significativos aportes para proponer un cambio en la concepción mecanicista que se ha tenido sobre la actividad física, para llegar a una visión integracionista, evolucionista y globalizadora del "hacer"; manifestando su determinante implicación en los diferentes procesos del desarrollo humano. Es común hoy encontrar en los discursos disciplinares la marcada diferencia entre los conceptos Movimiento y Motricidad.

Sobre el tema, **Eugenia trigo, en su artículo, motricidad quién eres?**, plantea:

"En los últimos estudios sobre estos aspectos, los autores se posicionan sobre la diferenciación clara entre los términos motricidad y movimiento. Dentro del concepto de motricidad se clasifican "las características neuro- cibeméticas que incluyen también factores subjetivos y contenidos de la conciencia" (**Gutewort y pollman, 1966**).

La dimensión conceptual de la motricidad excede el simple proceso "espacio - temporal", para situarse en un proceso de complejidad humana: cultural, simbólico, social, volitivo, afectivo, intelectual...y por supuesto motor. El movimiento es una de las manifestaciones de la Motricidad, que lo desborda en complejidad".<sup>1</sup>

**<sup>1</sup>Llorca Linares y Otros. La práctica psicomotriz: Una propuesta Educativa mediante el Cuerpo y el Movimiento. Ediciones Aljibe.2002 España.**

### **El movimiento humano, motricidad y desarrollo psicomotriz**

El movimiento de las personas tiene un carácter adaptativo innegable, pues surge de la necesidad de ir resolviendo situaciones a las que se ha ido enfrentando nuestra existencia. En virtud de ello tiene un sello general característico de la especie, pero, como el movimiento es también signo de la individualidad, de la libertad personal, goza de una gama de matices que hacen que cada individuo tenga una forma peculiar de realizar sus movimientos, lo que viene a ser una forma de expresar su *forma de ser* y sobre todo su *forma de estar* en el mundo.

El movimiento representa, en definitiva, la síntesis de los diferentes aspectos bajo los que puede considerarse a la persona: el socio afectivo, el cognitivo y el puramente motor

Debemos realzar el valor del movimiento humano como motor del desarrollo global del individuo, pero fundamentalmente de su desarrollo intelectual, lingüístico y relacional. Con base en las experiencias motrices tempranas, el niño va construyendo sus primeros esquemas de pensamiento y, tras la manipulación de los objetos, por medio de la interiorización, llega a simbolizarlos mediante la palabra.

El movimiento responde siempre a una relación entre las funciones periféricas, representadas por los músculos y los órganos sensoriales, y las funciones centrales, representadas por el cerebro y los centros nerviosos. El movimiento, ya sea de carácter involuntario, automático o voluntario, siempre comprende procesos nerviosos de activación e inhibición.

---

<sup>1</sup>Llorca Linares y Otros. La práctica psicomotriz: Una propuesta Educativa mediante el Cuerpo y el Movimiento. Ediciones Aljibe.2002 España.

Finalmente nos detendremos en explicar determinados tipos de movimiento humano. No se trata de una clasificación de movimientos, sino de la descripción de términos de uso común referidos al movimiento.

- Movimiento *reflejo* o involuntario: en el que intervienen componentes sensoriales, centros nerviosos no corticalizados y centros motores de ejecución. Los reflejos del recién nacido constituyen un importante bagaje adaptativo de la especie que garantizan mínimamente su supervivencia.
- Movimiento *voluntario*: en el que interviene activamente la corteza cerebral para controlar el movimiento, pudiendo inhibirlo si el individuo lo desea. Los movimientos voluntarios están regulados por la voluntad, pero también por la experiencia anterior del sujeto y las informaciones que provienen del mundo exterior.
- Movimiento *natural*: es un tipo de respuesta motora que no se ajusta a un patrón cinético determinado y únicamente está supeditado a las limitaciones de la estructura corporal.
- Movimiento *artificial*: es el que se sujeta a normas o patrones que intentan la obtención de un fin determinado, pero que son ajenos a los patrones motores habituales en la vida del individuo. Este tipo de movimiento exige la intervención constante de la voluntad par mantener la rigurosidad en una ejecución motriz aprendida.
- Movimiento *automática*: es el que resulta de la insistente repetición de un movimiento de modo que, al cabo de muchas veces, no resulta preciso el concurso de la voluntad.
- Movimiento *expresivo* o subjetivo: es el que se realiza con la intención de comunicar una idea o sentimiento, se orienta al establecimiento de relaciones, a la comunicación.

El individuo llega a conocer la realidad y se relaciona con ella a través de una doble modalidad:

- La *función motriz*. Comprende toda la motricidad refleja, automática e instrumental permitiendo al individuo actuar en la realidad y conocerla mediante aquellos dos importantes procesos descritos por Piaget, la adaptación y la acomodación. Tal función es principalmente intencional y da la posibilidad al individuo de aprehender los contenidos esenciales de la realidad, generalmente de modo consciente.
- La *función tónica*. Garantiza la cualidad de estos mismos contenidos en el sentido de que a través de las propias modificaciones y modulaciones, consciente e inconscientemente, conocemos los matices y las variaciones de la propia realidad; en otros términos tal realidad es conocida y actuada de modo emotivo y relacional.

### Las conductas motrices básicas

La coordinación motriz es la posibilidad que tenemos de ejecutar acciones que implican una gama diversa de movimientos en los que interviene la actividad de determinados segmentos, órganos o grupos musculares y la inhibición de otras partes del cuerpo.

Tradicionalmente se distinguen dos grandes apartados en la coordinación motriz:

- *Coordinación global*: Movimientos que ponen en juego la acción ajustada y recíproca de diversas partes del cuerpo y que en la mayoría de los casos implican locomoción. Por ello, habitualmente, se le conoce con el nombre de *coordinación dinámica general*.
- *Coordinación segmentaria*: Movimientos ajustados por mecanismos perceptivos, normalmente de carácter visual y la integración de los datos percibidos en la ejecución de movimientos de los segmentos individualmente, en secuencias de movimientos singulares o en combinaciones de movimientos simultáneos de las diversas partes del cuerpo. Por esta razón se le denomina habitualmente *coordinación viso motriz* o *coordinación óculo-segmentaria*.

Las actividades que tradicionalmente se incluyen en el área de la coordinación motriz constituyen las conductas motrices básicas sobre las que se fundamenta la actividad físico-deportiva. Es por ello que en la práctica de la Educación Física se hace imprescindible contar con el desarrollo de la coordinación, y si analizamos las competiciones atléticas y los deportes de movimiento, individuales o grupales, nos costará encontrar uno que no requiera para su práctica de la coordinación global o segmentaria.

### La coordinación dinámica general

Pasaremos ahora a describir individualmente las actividades que habitualmente se engloban bajo el epígrafe de *coordinación dinámica general*, principalmente la marcha, la carrera y el salto, puesto que son los movimientos coordinados que más comúnmente responden a las necesidades motrices con que nos enfrentamos en nuestra postura habitual erguida, y se encuentran en la base del desarrollo de gran cantidad de habilidades motrices específicas.

**Desplazamientos:** en realidad se trata del gran protagonista de la coordinación dinámica general. Abarca cualquier

combinación de movimientos susceptible de provocar cambios de situación del cuerpo en el espacio.

- La **MARCHA** es el desplazamiento que se produce por la alternancia y sucesión del apoyo de los pies sobre la superficie de desplazamiento, un pie no se despegaba de la superficie hasta que el otro no ha establecido contacto con ella.
- La **CARRERA** es una habilidad que parece desarrollarse de forma instintiva, sin necesidad de ser motivada. Al igual que en la marcha, al producirse la transferencia del peso de un pie a otro, se producen ajustes neuromusculares, que en este caso son más rápidos y añaden a la marcha una diferencia: la *fase aérea*, el momento en que ninguno de los pies toca la superficie de desplazamiento.
- **SALTOS**: El salto es una actividad motriz que pone en juego varios elementos. Adquirir el salto es un importante hito en el desarrollo porque supone el logro de una buena capacidad de coordinación global de movimientos. El salto requiere de la previa adquisición de la marcha y frecuentemente de la carrera, sobre las cuales realiza algunas modificaciones. El salto necesita la propulsión del cuerpo en el aire (batida) y la recepción en el suelo (u otra superficie) de todo el peso corporal normalmente sobre ambos pies (caída). Pone en acción la fuerza, el equilibrio y la coordinación.
- **GIROS**: Son movimientos que provocan la rotación del cuerpo sobre alguno de sus ejes: longitudinal (de arriba abajo), transversal (de izquierda a derecha) o sagital (de delante a atrás).
- **TRANSPORTES**: Son actividades en las que el cuerpo simultáneamente se ocupa del desplazamiento y de los ajustes posturales precisos para evitar la desequilibración y mantener el contacto o la sujeción de la persona u objeto que se transporta.

### La coordinación viso motriz

La coordinación viso motriz es la ejecución de movimientos ajustados por el control de la visión. La visión del objeto en reposo o en movimiento es lo que provoca la ejecución precisa de movimientos para cogerlo con la mano o golpearlo con el pie. Del mismo modo, es la visión del objetivo la que provoca los movimientos de impulso precisos ajustados al peso y dimensiones del objeto que queremos lanzar para que alcance el objetivo.

Fundamentalmente concretamos la coordinación viso motriz en la relación que se establece entre la vista y la acción de las manos, por ello habitualmente se habla de *coordinación óculo-manual*. El desarrollo de esta coordinación óculo-manual tiene una enorme importancia en el aprendizaje de la escritura por lo que supone de ajuste y precisión de la mano en la prensión y en la ejecución de los grafemas, siendo la vista quien tiene que facilitarle la ubicación de los trazos en el renglón, juntos o separados, etc.

Existen dos acciones características de esta coordinación:

- El **Lanzamiento** aparece en el niño por primera vez en una conducta de desprenderse del objeto de forma burda que ocurre hacia los seis meses desde la posición sedente.
  - La **Recepción** se entiende como la interrupción de la trayectoria de un móvil, que por lo general suele ser una pelota o balón. Las primeras tentativas las encontramos en los niños pequeños que intentan interceptar una pelota que rueda por el suelo. Esta conducta de recepción requiere la sincronización de las propias acciones con la trayectoria del móvil lo que conlleva unos ajustes posturales y perceptivo-motores más complejos que el lanzamiento.
- Existen otros patrones básicos en los que no nos detendremos puesto que no se trata de habilidades tan fundamentales, por ejemplo golpear o patear, o constituyen habilidades especiales que combinan las destrezas de varias formas básicas con habilidades perceptivas, por ejemplo botar la pelota o saltar o la comba.

### Conductas perceptivo- motrices

La organización y estructuración espacio-temporal es un proceso que, integrado en el desarrollo psicomotor, resulta fundamental en la construcción del conocimiento.

El espacio y el tiempo constituyen la trama fundamental de la lógica del mundo sensible. Las relaciones que se establecen entre los objetos, las personas y las acciones o sucesos configuran el mundo en su acontecer y en su esencia.

El tiempo constituye un todo indisoluble con el espacio; es la coordinación de los movimientos, así como el espacio es la coordinación de las posiciones. Por ello podemos decir que el tiempo es el espacio en movimiento.

- **EDUCACION PARA LA SALUD EN EL MARCO DE PROYECTO SALUDABLES**

Para integrar la educación para la salud al currículo de la educación básica y la media, hay que partir de la convicción de que la educación para la salud en las instituciones educativas debe mantener su carácter transversal siguiendo la lógica secuencial y progresiva, con que se introducen todos los contenidos curriculares.

Para ello es importante reconocer que los maestros son actores fundamentales en la enseñanza y que son ellos con quienes es más viable llegar a cambiar actitudes y prácticas cotidianas de los escolares, a partir de un trabajo continuado, a largo plazo, que haga posible la construcción de una nueva cultura de la salud en la comunidad educativa.

En este marco de referencia se plantea la propuesta **Escuelas Saludables**. "La propuesta nace como una opción integradora salud-educación orientada a la prevención y promoción en salud durante el proceso de formación y el desarrollo humano. La prevención de las enfermedades busca fortalecer los factores protectores y bloquear los factores de riesgo para evitar que las enfermedades aparezcan o se compliquen. La promoción de la salud, entendida como las políticas y acciones orientadas al desarrollo de las potencialidades personales, comunitarias y del entorno hacia una mejor calidad de vida durante el proceso vital humano."<sup>3</sup>

La Organización Panamericana de la Salud, el Ministerio de Salud, el Ministerio de Educación y el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar han presentado la propuesta Escuelas Saludables, que enriquecida con la propuesta *Escuela amiga de los niños y las niñas*, busca el mejoramiento de la calidad de la educación y promueve los derechos de niños y niñas, planteada por UNICEF y ofrece herramientas excelentes para el acompañamiento a la comunidad educativa, muy especialmente a las personas durante su niñez y juventud, para que su proceso vital humano sea feliz y saludable.

Los puntos claves del trabajo en Escuelas Saludables son:

- Políticas y ambientes saludables
- Educación básica de calidad
- Participación activa de todos los estamentos
- Proyecto educativo institucional en perspectiva de derechos
- Desarrollo del pleno potencial y formación de hábitos saludables
- Promoción de la salud y prevención de la enfermedad

Las políticas sobre Promoción de la salud han ido construyendo una nueva manera de entender la salud que intenta superar la imagen negativa que la asume como lo opuesto a la enfermedad. Para ello, la PS aprovechó el horizonte de trabajo propiciado por la clásica definición de salud de la OMS y desde allí ha buscado nuevas maneras de abordar la salud como realidad propia, como vivencia de bienestar y como resultante de una compleja interacción de determinantes biológicos y sociales.

*"Se entiende por salud el estado de medida interna, de unidad consigo mismo, en relación con los otros, la integración del equilibrio individual, con el equilibrio universal y el potencial existente para alcanzar dicho equilibrio, por consiguiente, la salud no es sólo la ausencia de enfermedad física-individual, sino la interacción del sujeto y de la comunidad con el entorno."*<sup>4</sup>

Hay un compromiso urgente en la promoción de la salud como única opción para avanzar en la reducción de la brecha existente entre las condiciones de salud y bienestar de la población.

Para ello es necesario:

- Promoción de la salud como una meta para avanzar en la búsqueda de la equidad
- Disminuir diferencias en las condiciones de vida y acceso a servicios de salud como  
Meta fundamental del desarrollo humano sostenible
- Promover formas de empoderamiento y de autogestión en la solución de problemas
- Priorización de necesidades de intervención para solución de problemas
- Construcción de entornos saludables como desafío de la promoción de la salud

---

<sup>3</sup> *Lineamientos del MEN, ICBF OPS para la elaboración de proyectos educativos )*

<sup>4</sup> Restrepo Málaga. Promoción de la Salud. Cómo Construir vida Saludable, Edit. Panamericana, 2001



La escuela como un entorno saludable debe convertirse en un escenario local donde comparativamente, las condiciones de vida, y el Estado de Salud son más favorables en términos de oportunidades para el desarrollo individual, y colectivo de los diferentes actores del escenario escolar.

El entorno debe incluir:

- Espacios físicos capaces de satisfacer necesidades totales de vida que contrarresten las limitaciones que el urbanismo deja (**Joseph Hard-1925**)
- Espacios sociales
- Espacios ambientales, culturales, virtuales e institucionales que generen tareas de cuidado, y mantenimiento de bienes comunes

La promoción de entornos saludables va unida a la protección y cuidado del medio ambiente

“Si el entorno no es adecuado, tampoco lo serán la biología humana, el estilo de vida y la organización de la atención de los servicios”

El concepto de salud compromete muchas condiciones que van desde un ecosistema equilibrado hasta formas de organización social, que favorecen o que conjuran contra lo saludable

Algunos de los grandes desafíos para la salud relacionados a los entornos son:

Inseguridad: por el crecimiento desordenado de las ciudades y que genera tensiones

La contaminación: pone en peligro la preservación de recursos que sustentan calidad de vida.

Falta de espacios verdes y lugares de esparcimiento que favorezcan el desarrollo del potencial humano, y como paliativo ante el estrés, las dificultades de la vida cotidiana y posibilitan además el desarrollo de hábitos saludables

Ambientes laborales hostiles: generados por los sistemas de contratación Las escuelas que cuentan con una construcción segura y confortable, con instalaciones sanitarias adecuadas y un ambiente psicológico positivo para el aprendizaje, que propendan por relaciones humanas constructivas y armónicas y que promueve aptitudes y actitudes positivas hacia la salud, favorecen la recreación y el deporte, son las Escuelas Promotoras De La Salud (**Henderson 1994**)

Proponer directrices curriculares para implementar programas de salud implica considerar particularidades y necesidades de cada contexto escolar. Nos acogemos a la propuesta del **Ministerio de Educación Nacional. LINEAMIENTOS PARA LA EDUCACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLES. Santa Fe de Bogotá, 1997. Donde se propone la siguiente matriz:**  
**2.2.2**

### **FORMACION DEPORTIVA**

No se puede desconocer los problemas que atraviesa el deporte moderno, el afán de marcas y triunfos y detrás de ellos el poder económico de quienes lo organizan lo venden y deforman sus posibilidades educativas.

Si se quiere hacer del deporte una acción formativa se necesita fundamentar su dirección pedagógica y organización en los procesos de desarrollo humano y social.

### **LA RECREACION**

La recreación ha tenido un proceso de evolución y reconocimiento como necesidad y práctica social de expresión, esparcimiento, integración personal y sentido de pertenencia a un grupo y una cultura. La recreación está integrada a la educación física en diferentes planos. Por un lado como principio pedagógico y didáctico de toda acción matriz, por otro como proceso de desarrollo de estudiante a través de dominios de conocimiento y competencia al respecto de lo expresivo, lo indico, lo sensible y lo creativo y como un factor dominante de carácter social y cultural en las orientaciones del currículo.

### **DANZAS Y EXPRESION CORPORAL**

La danza y la expresión corporal son el lenguaje del cuerpo y la lúdica que representa una forma específica de las relaciones entre los seres humanos, el lenguaje corporal manifiesta las vivencias, sentimientos, sensaciones, ideas y pensamientos que se expresan en forma de rituales, danzas y juegos, estas manifestaciones representan buena parte de las costumbres, creencias y situaciones de la vida cotidiana de los pueblos.

La educación física ofrece esta opción para que jóvenes y adultos se vinculen a los procesos de organización que promueven la danza y la expresión, tanto por su contenido cultural y artístico como por la riqueza que ofrecen para la formación de quienes participan en su proceso.

## **ACTIVIDAD FISICA Y SALUD**

La salud es uno de los objetivos de la educación física, pues es necesario construir una pedagogía social en el campo de la prevención, de mantenimiento o de recuperación de la salud a través de la actividad física.

## **EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE**

El aprovechamiento del tiempo libre es de responsabilidad comunitaria y social y tiene una alta posibilidad de concreción en propuestas como la ciudad educadora en la cual todos los espacios de ciudad pueden albergar, con sentido formativo, a los jóvenes, niños y adultos en sus búsquedas artísticas, deportivas, expresivas, intelectuales o de pasar tranquilamente su tiempo

### **3.2 FUNDAMENTOS PEDAGÓGICOS – DIDÁCTICOS.**

La Educación Física adquiere unas particularidades que la diferencian de otras disciplinas del saber y que a su vez establecen unos modos particulares en su configuración teórico-práctica. El cuerpo y la motricidad, en su sentido más amplio, determinan un abordaje diferente desde los procesos de enseñanza-aprendizaje y en correspondencia al sujeto que se pretende formar. Si las teorías educativas dan cuenta de la complejidad del ser humano, en razón del reconocimiento de su singularidad biológica y cultural, entonces, la pedagogía deberá hacer su reflexión desde esa misma complejidad manifiesta.

Es pertinente entonces que la Educación Física como práctica pedagógica, al decir de Morín (1999), pueda enseñar más allá de los contenidos y exponga problemas centrales que generalmente son ignorados y olvidados. No se puede concebir una traslación ingenua y estéril de contenidos que poco o nada ayuden en el desarrollo humano del sujeto y en su forma de ser y estar en el mundo, pues el sujeto debe tener lecturas acertadas acerca de sí mismo, de los otros y de la sociedad en la que vive. Así, debe identificarse los orígenes de errores, de ilusiones y de cegueras propios del conocimiento que permitan establecer otros modos de acercamiento para su comprensión.

De igual manera, debe propiciarse un conocimiento pertinente en atención a: el contexto, lo global, lo multidimensional y lo complejo, con el fin de abordar problemáticas generales pero que respondan a lo local. Conocimiento que permita conocer el mundo y sus dinámicas, a través de experiencias particulares y contextualizadas. La Educación Física, además, debe reconocer la condición humana de los sujetos, aspecto que parte desde la realización de unos interrogantes ontológicos; ¿Quiénes somos?, ¿Dónde estamos? ¿De dónde venimos? ¿A dónde vamos? (Morín, 1999). Existe entonces un reconocimiento corporal que supera lo biológico para aprehender y reconocer la condición humana y el reconocimiento a su vez, de otras culturas, de otras formas de estar en el mundo. El cuerpo confina diferentes esferas que permiten la comunicación y la expresión, en él se inscriben las manifestaciones de la cultura, pero además determina y está inmerso en la modificación del contexto social (Bustamante, Arteaga, González, Chaverra y Gaviria, 2012).

Finalmente, en líneas apretadas, debe enfrentarse las incertidumbres, enseñar la comprensión y responder a la ética del género humano desde la Educación Física. Esto supone el enfrentamiento de obstáculos y la superación de retos desde el reconocimiento de sí mismo y el respeto por los otros, la comprensión de la condición humana, de la configuración del planeta y el respeto por el espacio físico y vital que habitamos. Pues "individuo - sociedad - especie son no solamente inseparables sino coproductores el uno del otro. Cada uno de estos términos es a la vez medio y fin de los otros. No se puede absolutizar a ninguno y hacer de uno solo el fin supremo de la tríada" (Morín, 1999, p. 54)

### **ORIENTACIONES DIDÁCTICAS: ESTILOS DE ENSEÑANZA.**

El estilo de enseñanza, según Contreras (1998), corresponde a la estrategia pedagógica o didáctica del profesor. Hace referencia a la forma particular de orientar la clase, de interactuar con los estudiantes y con el saber. Cada estilo no puede enfrentarse sino que en función de la enseñanza, el aprendizaje y los objetivos debe considerarse la utilidad del mismo. Siguiendo la propuesta y el abordaje conceptual de Contreras, pueden clasificarse los estilos de enseñanza de la Educación Física de la siguiente manera:

- Estilos de enseñanza tradicionales
- Estilos de enseñanza participativos
- Estilos de enseñanza que tienden a la individualización

- Estilos de enseñanza cognitivos
- Estilos de enseñanza que promueven la creatividad

- *Estilos de enseñanza tradicionales:* Se caracterizan por el control permanente del profesor sobre lo que va a ser enseñado, el cómo va a ser enseñado y desde qué criterios se realiza la evaluación. Se recomienda para la enseñanza de destrezas físicas específicas.

- *Instrucción directa:* se caracteriza porque el profesor ofrece la respuesta ante un problema motriz determinado. Las decisiones sobre contenidos, ejecución y evaluación de la clase son determinadas únicamente por el profesor. La secuencia entonces corresponde a: explicación, demostración, ejecución y evaluación. La evaluación hace referencia a la corrección de la ejecución.

- *Asignación de tareas:* este estilo se caracteriza porque la ejecución de la tarea motriz ya no está sometida al control absoluto del profesor, sino que el estudiante, a partir de sus particularidades individuales, determina de qué manera la realizará. El profesor tiene una mejor comunicación con sus alumnos debido a la flexibilidad en la organización de la clase.

- *Estilos de enseñanza participativos:* Se caracterizan por la participación de los estudiantes en su proceso de aprendizaje y en la colaboración para el aprendizaje de sus pares.

- *Enseñanza recíproca:* se caracteriza por el momento de la evaluación. Los estudiantes organizados por parejas o tríos realizan observaciones a sus pares mientras, ejecutan las tareas asignadas por el profesor. Además, de las correcciones que el compañero pueda brindar, él mismo corrige sus ejecuciones a partir de lo observado en sus pares. Aquí el profesor tendrá más posibilidad de corrección a los estudiantes en sus ejecuciones debido al tiempo que tiene para la observación individual.

- *La enseñanza en pequeños grupos:* los grupos están organizados por más de dos estudiantes, lo que supone una mayor participación de los mismos. El profesor. Este estilo permita una mayor comunicación, autonomía y responsabilidad de los estudiantes, es aconsejable en clases donde el número de participantes es muy numeroso y el espacio reducido.

- *Micro enseñanza:* Es muy similar a la anterior, en este caso el profesor proporciona información a un número de estudiantes para que estos luego la transmitan a otro número de estudiantes previamente organizados. El profesor permite la participación de los estudiantes previamente informados en las variantes y otros aspectos que considere importantes.

#### ***Estilos de enseñanza que tienden a la individualización:***

Tiene en cuenta los intereses de los estudiantes, sus ritmos de aprendizaje y sus particularidades. Mediante el trabajo individualizado se permite la autonomía de los estudiantes.

- *Organización por grupos:* la organización por grupos se realiza a partir de los niveles de aptitud de los estudiantes. Esta diferenciación permite al profesor una distribución particular de las tareas para el aprendizaje gradual de los estudiantes.

- *La enseñanza modular:* la diferencia del anterior, la distribución se realiza en torno a los intereses de los estudiantes.

- *Estilos de enseñanza cognitivos:* este estilo se caracteriza, entre otros aspectos, por la integración del alumno en la realización de la tarea y en la proporción de ayudas de acuerdo a sus dificultades y sus avances.

- *El descubrimiento guiado:* se fundamenta en los procesos cognitivos que pueden desarrollarse en la práctica de la Educación Física. El profesor no da las respuestas sino que es el alumno quien busca dar respuesta para alcanzar un objetivo determinado. En esa línea, se define el objeto de aprendizaje para luego estructurar las etapas que permitan dar solución final. Este estilo se recomienda para que el estudiante descubra conceptos básicos relacionados con su corporalidad y con su motricidad.

- *Resolución de problemas:* Se pretende que el estudiante de respuestas motrices con total autonomía e independencia. El profesor interviene en el diseño de los problemas, estos últimos deben estar determinados a partir de las experiencias y los intereses de los estudiantes.

***Estilos de enseñanza que promueven la creatividad.*** Se caracteriza por la posibilidad de exploración que tiene el estudiante. Permite la creación de nuevos movimientos y con amplia libertad en la actuación de los estudiantes. Se recomienda en grupos autónomos.

#### ***Acerca de la evaluación***

La evaluación como proceso permanente e integral, permite valorar el estado en que se desarrollan los distintos aspectos y componentes de trabajo curricular propio del área tal como se plantea en el decreto 1290 de 2009. Es pertinente establecer que la evaluación de los aprendizajes en Educación Física debe superar la concepción tradicional en la que la ejecución técnica de un fundamento deportivo correspondía al único criterio para establecer el nivel de aprendizaje. Si la pretensión de la Educación Física es la formación de ciudadanos, entonces debe atenderse el principio de la integralidad propio de una verdadera

evaluación que se sobreponga a la de una simple y reducida selección de atletas.

La evaluación, entonces, debe atender al ser humano en su complejidad. Este aspecto le confiere a la educación física el respeto por la condición humana de los sujetos, apartándose de otras perspectivas donde el cuerpo es cosificado y pensado en términos positivistas. Pensar de esa manera la evaluación es reconocer que la clase de educación física se convierte en un escenario diversificado de experiencias, ya no ubicada solo desde el deporte. Es fundamental indicar que la educación física no debe confundirse con entrenamiento deportivo, y ese énfasis solicita comprender otro tipo de evaluación. Si la evaluación solo tiene en cuenta las habilidades y destrezas perdería entonces, el carácter integral y holístico que ella misma pregona.

La evaluación, como manifiesta López (2000), debe entenderse como un proceso en vez de como un simple resultado, debe ser un proceso de diálogo entre los implicados, y no la simple aplicación de unos exámenes, pruebas o tests sobre los estudiantes; además, dicho proceso busca la comprensión de lo que está ocurriendo, como paso previo y necesario para poder mejorarlo. En ese sentido, debe darse prioridad a una evaluación formativa que realmente abogue por el mejoramiento de las potencialidades humanas. A su vez, debe ampliarse la concepción de evaluación en una sola dirección: del profesor al estudiante; para reconocer que el profesorado, de manera abierta y democrática, puede propiciar espacios en los cuales sus estudiantes, como sujetos de saber, evalúen las prácticas en las cuales se inscriben. Relaciones de aprendizaje recíprocas que redundan en el mejoramiento de las prácticas pedagógicas.

Unido a lo anterior, convendría destacar algunos aspectos que deben tenerse en cuenta a la hora de evaluar en Educación Física:

#### *Autoevaluación*

La autoevaluación es la valoración que hace cada individuo sobre su actitud y su propio desempeño en clase, a partir de sus conocimientos y las particularidades de las tareas motrices. Son datos que sólo conoce quien se autoevalúa (Camacho, Castillo y Monje, 2007), corresponden a la experiencia misma del estudiante. Vista de esa manera, es conveniente educar a los niños, desde edades tempranas, en procesos de autoevaluación que pueden instalarse desde la práctica de juegos y deportes, elaboración de materiales, participación en actividades motrices, y otros que considere pertinente el profesor; que potencien la autonomía y el autoconocimiento, además del componente axiológico que constituye este tipo de evaluación.

#### *Coevaluación*

Corresponde a la evaluación realizada por grupos de personas sobre una actividad, desempeño o productos de uno de sus miembros (Camacho, Castillo y Monje, 2007). Permite la participación de los pares en los procesos de aprendizaje. Cuando se manifiestan las fortalezas y aspectos por mejorar, según los criterios establecidos por el profesor, se crean ambientes de diálogo y responsabilidad. Es necesario precisar los criterios determinados a evaluar, pues, como sugiere Salinas (2001), podría evaluarse lo negativo exclusivamente o, en una práctica equivocada de solidaridad, cubrir al compañero frente al profesor, aspecto que negaría la posibilidad de comprender los procesos formativos del estudiante.

#### *Heteroevaluación*

Es la evaluación realizada por una persona, generalmente el profesor, al estudiante. En Educación Física el profesor deberá evaluar no sólo los niveles de destreza de los estudiantes, sino desde las potencialidades del sujeto. Se insiste en superar la perspectiva reduccionista de la educación física, por lo tanto, la evaluación también deberá acogerse a miradas integrales de quienes participan en ella, pues como bien señala el Decreto 1290 de 2009, la evaluación deberá proporcionar información básica para consolidar o reorientar los procesos educativos relacionados con el desarrollo integral del estudiante.

Ahora bien, convendría señalar que los profesores, en aras de mejorar sus prácticas pedagógicas, también deben permitir que sus estudiantes los evalúen. Dichas evaluaciones pueden partir de una entrevista con un estudiante o un grupo de ellos, un diálogo grupal, en el cuaderno de la asignatura o en fichas previamente establecidas. Una heteroevaluación debe servir tanto a estudiantes como profesores para mejorar los procesos educativos, pues unos y otros son indispensables en la configuración de mejores prácticas pedagógicas.

### **3.3 RESUMEN DE LAS NORMAS TÉCNICO LEGALES:**

Para mediados de siglo se expide la resolución 2011 de 1967, en la cual se contemplan como objetivos específicos, en el

programa de Educación Física para la enseñanza media, la formación física, la actitud y formación postural, el cuidado corporal, el tiempo libre, la formación en destrezas naturales, destrezas técnicas y el ritmo. Con los decretos 088 de 1976 y 1419 de 1978 se establecieron lineamientos para conceptualizar los diferentes niveles educativos, formulándose los currículos de preescolar, básica primaria, básica secundaria y media Vocacional. El contenido principal en el preescolar y la primaria fue la psicomotricidad, las funciones perceptivo motoras, la gimnasia infantil y las Cualidades físicas. En secundaria, los contenidos correspondían a la gimnasia, las Cualidades físicas y los deportes (MEN, 2012).

Con la expedición de la Constitución Nacional en 1991, se reconoce la Educación Física como práctica social que favorece la formación de los ciudadanos y como práctica educativa que permite la formación integral; mientras que, con la expedición de la Ley General de Educación en el año 1994, la Educación Física adquiere su carácter de obligatoria y fundamental para alcanzar los objetivos de la Educación. Se reconoce otras prácticas culturales como posibilidad de Implementación en el plan de estudios; además, de su aporte en las transformaciones sociales desde el reconocimiento del cuerpo y de los otros, Ligados a procesos que posibiliten, básicamente, el desarrollo del país.

La Ley 934 de 2004 establece que todas las instituciones educativas del país deben incluir en sus proyectos educativos institucionales, además del plan de área De Educación Física, los proyectos pedagógicos complementarios del área. En Medellín, con el objetivo de implementar la Ley mencionada, a través del Acuerdo Municipal 019 de 2005, se establecen unos criterios básicos para el "desarrollo exitoso" y el fortalecimiento área relacionada con la intensidad académica, los Horarios de clase, los contenidos y los recursos didácticos. Entre ellos, se estipula un mínimo de tres horas semanales, una organización temática diversa (no sólo Desde el deporte) y una formación permanente para el profesorado.

Marco constitucional.

El artículo 67 de la constitución colombiana, en el cual se refiere a la obligación del estado de: "velar por la formación moral, intelectual y física de los educandos".

Modificación a través del acto legislativo 02 de agosto de 2000 del artículo 52 de la constitución Colombiana, en el cual da un reconocimiento a la relación existente entre actividad física y salud.

Marco Normativo Educativo.

Ley general de la educación ¿ley 115 de 1994?, en el cual se enfatiza la importancia de una formación integral.

El artículo 5 de la ley 115 de conformidad con el artículo 67 de la constitución, fija los fines de la educación y establece que ésta se desarrollará atendiendo "la formación para la promoción preservación de la salud y la higiene, la prevención integral de los problemas sociales relevantes, **la educación física la recreación y el deporte** y la utilización adecuada del tiempo libre".

En el artículo 21 de la misma ley, define los objetivos para la Educación Básica en el ciclo de primaria, que en su literal ), establece "el conocimiento y la ejercitación del propio cuerpo, mediante la práctica de la educación Física la Recreación y el Deporte **adecuados a su edad y conducentes a un desarrollo físico armónico.**"

Fines de la educación art. 5 1994

La formación en el respeto a la vida y a los demás derechos humanos, a la paz, a los principios democráticos de convivencia, pluralismo, justicia, solidaridad y equidad, así como en el ejercicio de la tolerancia y de la libertad.

La adquisición y generación de los conocimientos científicos y técnicos más avanzados, humanísticos, históricos, sociales, Geográficos y estéticos, mediante la apropiación de hábitos intelectuales adecuados para el desarrollo del saber.

El acceso al conocimiento, la ciencia, la técnica y los demás bienes y valores de la cultura, el fomento de la investigación y el estímulo a la creación artística en sus diferentes manifestaciones.

La adquisición de una conciencia para la conservación, protección y mejoramiento del medio ambiente, de la calidad de vida, del uso racional de los recursos naturales, de la prevención de desastres, dentro de una cultura ecológica y del riesgo y la defensa del patrimonio cultural de la nación.

La formación en la práctica del trabajo, mediante los conocimientos técnicos y habilidades, así como en la valoración del mismo como fundamento del desarrollo individual y social;

La formación para la promoción y preservación de la salud y la higiene, la prevención integral de problemas socialmente relevantes, la educación física, la Recreación, el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre.

En el mismo artículo define los objetivos para la Educación Básica Secundaria en su literal), incluye la Educación Física, la Recreación y el Deporte y al aprovechamiento del tiempo libre.

Los artículos 14 y 23 le reconocen a la Educación Física, la Recreación y el Deporte y al aprovechamiento del tiempo libre su carácter de proyecto pedagógico transversal, de obligatoria inclusión en el currículo y en el Proyecto Educativo Institucional, para todos los grados y niveles del sistema educativo hasta la educación media.

La Institución Educativa José Acevedo y Gómez, ofrecerá la modalidad de atención educativa para adultos “presencial”, según lo definido en los artículos 18, 19, 20 y 21 del decreto 3011 de 1997 y los artículos 2.3.3.5.3.4.4, 2.3.3.5.3.4.5, 2.3.3.5.3.4.6 y 2.3.3.5.3.4.7 del decreto 1075 de 2015 específicamente.

Marco Normativo de la Ley del Deporte.

La ley 181 de 1995 en su artículo 1, destaca la importancia de “la implementación deportiva y fomento de la Educación Física para contribuir al formación integral de la persona en todas sus edades y facilitarle el cumplimiento eficaz de sus obligaciones como miembro de la sociedad”

En el artículo 14 de la misma ley, que se refiere al compromiso de los entes territoriales conjuntamente con sus Secretarías de Educación a elaborar conjuntamente los planes y programas necesarios para lograr el cumplimiento de la ley general de la educación.

El artículo 52 de la ley General del deporte habla de la construcción de un Plan de Desarrollo para la Educación Física, complementado con el artículo 53.

Otras Normas.

Acuerdo 001/sep., 2001 comité internacional para el desarrollo de la Educación Física en Antioquia.

Ley del menor, la infancia. y el adolescente

Cap. II

(Derechos y libertades). ART. 17 y 30 (DERECHO A LA VIDA, CALIDAD DE VIDA Y UN AMBIENTE SANO). “Los niños, las niñas y los adolescentes tienen derecho al descanso, esparcimiento, al juego y demás actividades recreativas propias del ciclo vital y a participar en la vida cultural y en las artes. Igualmente tienen derecho a que le reconozcan, respeten y fomenten el conocimiento y la vivencia de la cultura a la que pertenezcan.

También el Artículo 31 y 32 de la misma Ley que trata sobre el derecho de los niños, niñas y adolescentes a la participación, reunión y asociación con fines sociales, culturales, deportivos, recreativos, religiosos, políticos o de cualquier otra índole. . . .

| 4. MALLA CURRICULAR   |                     |
|---|---------------------|
| ÁREA: EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE.  | GRADO: 1°           |
| DOCENTES: JANNETH ASTRID OCAMPO CARVAJAL - LETICIA ZULUAGA OCAMPO.                          |                     |
| OBJETIVOS DEL GRADO:  |                     |
| Explorar formas básicas del movimiento en diferentes situaciones y contextos.               |                     |
| Explorar e identificar emociones a través del movimiento corporal.                          |                     |
| Identificar las normas para la realización de las prácticas propias de la actividad física. |                     |
| COMPETENCIAS:   |                     |
| Competencia Motriz  |                     |
| Competencia Expresiva corporal  |                     |
| Competencia Axiológica corporal   |                     |
| PERIODO I   |                     |
| PREGUNTA PROBLEMATIZADORA   | EJES DE ESTÁNDARES  |
|   | COMPETENCIA MOTRIZ: |

|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
| ¿Cómo siento a través de mi cuerpo?  | <p>Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario.<br/>Exploro formas básicas de movimiento con elementos y sin ellos.</p> <p><b>COMPETENCIA EXPRESIÓN CORPORAL:</b><br/>Exploro manifestaciones expresivas para comunicar mis emociones (tristeza, alegría, ira, entre otras) en situaciones de juego y actividad física.</p> <p><b>COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL:</b><br/>Aplico las recomendaciones sobre higiene corporal antes, durante y después de la actividad física.</p> |   |   |
| <b>CONTENIDOS</b>  | <b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>   |   |   |
|  | <b>CONCEPTUAL (Saber conocer)</b>   | <b>PROCEDIMENTAL (Saber Hacer)</b>  | <b>ACTITUDINAL (Saber Ser)</b>  |
| <p><b>Conocimiento corporal</b></p> <p><b>Tensión y relajación global y segmentaria.</b></p> <p><b>Equilibrio en las posiciones básicas.</b></p> <p><b>Percepción temporal, concepto de duración y orden.</b></p> <p><b>Higiene corporal</b></p> | <p>Reconoce de las partes del cuerpo humano.<br/>Identifica las funciones del cuerpo humano relacionados con el movimiento.</p> <p>Identifica los movimientos de tensión y relajación.</p> <p>Reconoce algunas posiciones de equilibrio.</p> <p>Identifica las direcciones adelante, atrás, arriba y bajo en función de su propio cuerpo.</p> <p>Identifica los conceptos de lento, rápido, sucesivo e intervalo mediante juegos de grupo.</p>  | <p>Explora las partes del cuerpo por medio de movimientos, rondas, fichas de trabajo.<br/>Vivencia y diferencia los conceptos de tensión y relajación a partir de rondas, juegos en grupo y ejercicios de imitación.<br/>Demuestra habilidad para mantener el equilibrio en diferentes posiciones y movimientos.<br/>Vivencia diversas formas de locomoción a través del juego.<br/>Explica algunas normas de aseo personal.<br/>Conserva buenos hábitos de higiene.<br/>Practica buenos hábitos alimenticios</p> | <p>Practica los conocimientos adquiridos en desarrollo de las demás áreas.<br/>Valoración y aceptación de la realidad corporal propia.<br/>Disposición favorable a la superación y el esfuerzo.<br/>Demuestra motivación en la realización de las actividades.<br/>Participa activamente en actividades propuestas.</p> |
| <b>PERÍODO II</b>  |   |   |   |
| <b>PREGUNTA PROBLEMATIZADORA</b>   |   | <b>EJES DE ESTÁNDARES</b>   |   |
| ¿Qué expreso con mi cuerpo?  |   | <p><b>COMPETENCIA MOTRIZ:</b><br/>Exploro pruebas de medición de mis capacidades físicas y llevo registro de ellas.<br/>Resuelvo las diversas situaciones que el juego me presenta.</p> <p><b>COMPETENCIA EXPRESIÓN CORPORAL:</b><br/>Exploro prácticas de tradición de danza y lúdicas de la familia</p> <p><b>COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL:</b><br/>Atiendo las orientaciones sobre mi tiempo para jugar y realizar actividad física.</p>  |   |
| <b>CONTENIDOS</b>  | <b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>   |   |   |
|  | <b>CONCEPTUAL (Saber conocer)</b>   | <b>PROCEDIMENTAL (Saber Hacer)</b>  | <b>ACTITUDINAL (Saber Ser)</b>  |
| <p><b>Lateralidad</b></p> <p><b>Coordinación general, óculo- manual, fina y óculo-pédica.</b></p> <p><b>Ajuste postural, Control corporal y Equilibrio en altura.</b></p> <p><b>Percepción rítmica básica.</b></p>                               | <p>Identifica el lado derecho e izquierdo en su propio cuerpo y en sus compañeros.<br/>Reconoce algunos ejercicios de coordinación.<br/>Identifica su esquema corporal y ajuste postural.<br/>Identifica algunos movimientos con los miembros superiores.<br/>Identifica algunos ritmos musicales.</p>  | <p>Adopta diferentes posiciones para el desarrollo de Movimientos.<br/>Mejora las tres clases de coordinaciones mediante diversos juegos.<br/>Descubre y vivencia diferentes posibilidades de movimiento de sus segmentos corporales en su propio cuerpo y en sus compañeros.<br/>Demuestra habilidad motora en el control corporal y el</p>  | <p>Demuestra agrado en la realización de su trabajo.<br/>Aplica las normas sobre el cuidado del cuerpo.<br/>Seguridad, confianza en sí mismo y autonomía personal.<br/>Participa en juegos para una buena socialización.</p>  |

|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
|   |  | mejoramiento del equilibrio.<br>Integra ritmos diferentes a sus movimientos corporales.<br>Organiza juegos rítmicos con sus compañeros.   |   |
| <b>PERÍODO III</b>  |  |   |   |
| <b>PREGUNTA PROBLEMATIZADORA</b>  | <b>EJES DE ESTÁNDARES</b>  |   |   |
| ¿Cómo ubico mi cuerpo en el espacio?  | COMPETENCIA MOTRIZ:<br>Ubico mi cuerpo en el espacio y en relación con objetos.<br>Exploro formas básicas de movimiento aplicados a formas y modalidades gimnásticas.  |   |   |
|   | COMPETENCIA EXPRESIÓN CORPORAL:<br>Exploro movimientos con diferentes ritmos musicales   |   |   |
|   | COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL:<br>Exploro juegos y actividad física de acuerdo con mi edad y mis posibilidades.  |   |   |
| <b>CONTENIDOS</b>   | <b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>  |   |   |
|   | <b>CONCEPTUAL (Saber conocer)</b>  | <b>PROCEDIMENTAL (Saber Hacer)</b>  | <b>ACTITUDINAL (Saber Ser)</b>  |
| Ubicación espacial.<br><br>Orientación espacial, identificación de direcciones básicas.<br><br>Percepción rítmica básica.   | Identifica su posición de manera adecuada en el espacio.<br><br>Identifica la percepción y estructuración espacio/temporal.<br><br>Reconoce algunos ritmos musicales.  | Vivencia variadas formas de desplazamiento de acuerdo con las direcciones al frente, atrás, diagonal, arriba, abajo.<br>Realiza ejercicios de ubicación y desplazamiento.<br>Integra ritmos diferentes a sus movimientos corporales.<br>Mejora la expresión rítmico - corporal individual y colectiva.  | Demuestra agrado en la realización de su trabajo.<br><br>Participa con agrado en las actividades propuestas.<br><br>Cumple con los compromisos propuestos.                        |
| <b>PERÍODO IV</b>   |  |   |   |
| <b>PREGUNTA PROBLEMATIZADORA</b>  | <b>EJES DE ESTÁNDARES</b>  |   |   |
| ¿Cómo puedo divertirme con mis compañeros?  | COMPETENCIA MOTRIZ:  |   | Realizo juegos y actividades propuestas que posibilitan la expresión de mis habilidades físicas.<br>Juego y desarrollo mis actividades siguiendo las orientaciones que se me dan. |
|   | COMPETENCIA EXPRESIVA CORPORAL:  |   | Reconozco mis propios gestos y los de mis compañeros a través de mis representaciones corporales, bailes y juegos de parejas y pequeños grupos.                                   |
|   | COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL:   |   | Identifico mis capacidades y reconozco la de mis compañeros.<br>Valoro el esfuerzo individual y grupal de la actividad realizada.   |
| <b>CONTENIDOS</b>   | <b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>  |   |   |
|   | <b>CONCEPTUAL (Saber conocer)</b>  | <b>PROCEDIMENTAL (Saber Hacer)</b>  | <b>ACTITUDINAL (Saber Ser)</b>  |
| Possibilidades de movimiento e independencia funcional de segmentos:<br><br>Direcciones Temporales<br><br>Tiempo libre (Juegos callejeros, Juegos de mesa, rondas y juegos) | Diferenciar los momentos de tiempo y las acciones rápidas y lentas mediante juegos.<br>Adecua su cuerpo al realizar los ejercicios.<br>Reconoce las diferentes formas de utilización del tiempo libre.<br>Reconoce normas para la sana competencia | Adopta diferentes posiciones para el desarrollo de Movimientos.<br>Adecua su cuerpo al realizar los ejercicios.<br>Realiza diferentes actividades que involucran el juego y el sano esparcimiento.<br>Diferencia y practica diferentes juegos.<br>Desarrolla la creatividad, seleccionando experiencias | Seguridad, confianza en sí Mismo y autonomía personal.<br>Participa en juegos para una buena socialización.<br>Participa con entusiasmo en las diferentes actividades.            |



|  |  |                                   |  |
|--|--|-----------------------------------|--|
|  |  | motoras de preferencia individual |  |
|--|--|-----------------------------------|--|

|  |           |
|--|-----------|
| ÁREA: Educación Física, Recreación y Deporte | GRADO: 2° |
|--|-----------|

|   |
|---|
| DOCENTES: JANNETH ASTRID OCAMPO CARVAJAL- LETICIA ZULUAGA OCAMPO. |
|---|

|   |
|---|
| <b>OBJETIVOS DEL GRADO:</b><br>Explorar formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.<br>Explorar e identificar emociones a través del movimiento corporal.<br>Identificar las normas y principios establecidos para la realización de las prácticas propias de la actividad física. |
|---|

|   |
|---|
| <b>COMPETENCIAS:</b><br>Competencia Motriz<br>Competencia Expresiva corporal<br>Competencia Axiológica corporal |
|---|

|                  |
|------------------|
| <b>PERIODO I</b> |
|------------------|

|                                  |                           |
|----------------------------------|---------------------------|
| <b>PREGUNTA PROBLEMATIZADORA</b> | <b>EJES DE ESTÁNDARES</b> |
|----------------------------------|---------------------------|

|  |   |
|--|---|
| ¿Qué expresa mi cuerpo a través del ritmo y la actividad física? | <b>COMPETENCIA MOTRIZ:</b><br>Exploro posibilidades de movimiento siguiendo ritmos de percusión y musicales diversos.<br>Exploro técnicas corporales de tensión, relajación y control del cuerpo. |
|  | <b>COMPETENCIA EXPRESIÓN CORPORAL:</b><br>Exploro prácticas de tradición de danza y lúdicas de la familia.  |
|  | <b>COMPETENCIA AXIOLOGICA CORPORAL:</b><br>Atiendo las orientaciones sobre mi tiempo para jugar y realizar actividad física.  |

|                   |                                 |
|-------------------|---------------------------------|
| <b>CONTENIDOS</b> | <b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b> |
|-------------------|---------------------------------|

|   | <b>CONCEPTUAL (Saber conocer)</b>   | <b>PROCEDIMENTAL (Saber Hacer)</b>  | <b>ACTITUDINAL (Saber Ser)</b>  |
|---|---|---|---|
| <b>Independencia segmentaria (brazos – Piernas)</b><br><br><b>Tensión y relajación global y segmentaria.</b><br><br><b>Ajuste postural, Control corporal y Equilibrio en altura.</b><br><br><b>Percepción rítmica</b> | Identifica el control sobre el trabajo disociado de los segmentos.<br><br>Identifica los movimientos de tensión y relajación.<br><br>Identifica su esquema corporal y ajuste postural.<br><br>Reconoce la expresión rítmico- corporal individual y colectiva. | Descubre y vivencia diferentes posibilidades de movimiento de sus segmentos corporales en su propio cuerpo y en sus compañeros.<br><br>Vivencia y diferencia los conceptos de tensión y relajación a partir de rondas, juegos en grupo y ejercicios de imitación.<br>Descubre y vivencia diferentes posibilidades de movimiento de sus segmentos corporales en su propio cuerpo y en sus compañeros.<br>Adecua el movimiento asecuencias y ritmos y a ejecución de bailes simples.<br>Explora e integra las cualidades del movimiento en la propia ejecución motriz, relacionándolas con actitudes, sensaciones y estados de ánimo. | Valora los usos expresivos y comunicativos del cuerpo.<br><br>Valora el movimiento de los otros, analizando los recursos expresivos empleados, su plasticidad y su intensión.<br><br>Participa en situaciones que supongan comunicación con otros, utilizando recursos motrices y corporales con espontaneidad. |

|                   |
|-------------------|
| <b>PERÍODO II</b> |
|-------------------|

|                                  |                           |
|----------------------------------|---------------------------|
| <b>PREGUNTA PROBLEMATIZADORA</b> | <b>EJES DE ESTÁNDARES</b> |
|----------------------------------|---------------------------|

|   |   |
|---|---|
| ¿Qué cambios percibo de mi cuerpo cuando juego? | <b>COMPETENCIA MOTRIZ:</b><br>Atiendo las indicaciones para realizar el calentamiento al iniciar y la recuperación al finalizar la actividad física.<br>Participo en los juegos individuales y colectivos propuestos en la clase. |
|   | <b>COMPETENCIA EXPRESIÓN CORPORAL:</b><br>Exploro movimientos con diferentes ritmos musicales.  |
|   | <b>COMPETENCIA AXIOLOGICA CORPORAL:</b><br>Exploro juegos y actividad física de acuerdo con mi edad y mis posibilidades.  |

| CONTENIDOS  | INDICADORES DE DESEMPEÑO  |  |  |
|---|---|--|--|
|   | CONCEPTUAL (Saber conocer)  | PROCEDIMENTAL (Saber Hacer)  | ACTITUDINAL (Saber Ser)  |
| <p><b>El calentamiento</b></p> <p><b>Coordinación óculo-manual – óculo-pédica (direcciones, distancias y alturas):</b></p> <p><b>Juegos callejeros</b></p> <p><b>Juegos de mesa</b></p> <p><b>Rondas y juegos</b></p> | <p>Identifica la importancia de realizar el calentamiento al iniciar la actividad física. Reconoce las diferentes formas de utilización del tiempo libre. Diferencia y practica diferentes juegos. Reconoce normas para la sana competencia.</p>  | <p>Aplica el calentamiento y la recuperación al iniciar y terminar la actividad física. Realiza diferentes actividades que involucran el juego y el sano esparcimiento. Aplica las normas para una sana competencia.</p>   | <p>Participa en actividades lúdicas y recreativas. Participa en juegos para una buena socialización. Participa con entusiasmo en las diferentes actividades.</p>   |
| <b>PERÍODO III</b>  |   |  |  |
| <b>PREGUNTA PROBLEMATIZADORA</b>  | <b>EJES DE ESTÁNDARES</b>   |  |  |
| ¿Que siento con mi cuerpo a través del juego individual y grupal?   | <b>COMPETENCIA MOTRIZ:</b><br>Identifico variaciones en mi respiración en diferentes actividades físicas. Exploro la práctica de diferentes juegos deportivos individuales y grupales.  |  |  |
|   | <b>COMPETENCIA EXPRESIÓN CORPORAL:</b><br>Exploro gestos, representaciones y bailes.  |  |  |
|   | <b>COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL:</b><br>Identifico mis capacidades cuando me esfuerzo en la actividad física.  |  |  |
| CONTENIDOS  | INDICADORES DE DESEMPEÑO  |  |  |
|   | CONCEPTUAL (Saber conocer)  | PROCEDIMENTAL (Saber Hacer)  | ACTITUDINAL (Saber Ser)  |
| <p><b>Control respiratorio, tensión y relajación.</b></p> <p><b>Coordinación segmentaria, equilibrio dinámico y estático.</b></p> <p><b>Juegos individuales y grupales.</b></p>                                       | <p>Reconoce el control respiratorio, la tensión y la relajación. Afianza la identificación del esquema corporal reconociendo los movimientos y limitaciones de cada segmento. Analiza las diferentes posiciones teniendo en cuenta la colocación de cada parte del cuerpo: cabeza, tronco, miembros superiores y miembros inferiores. Identifica los ejercicios de equilibrio dinámico y estático. Reconoce los valores al participar de los diferentes juegos.</p> | <p>Aplica el control respiratorio, la tensión y la relajación. Crea y organiza esquemas sencillos de movimiento con base en melodías rítmicas. Realiza ejercicios de equilibrio dinámico y estático. Establece una relación elemental entre tiempo y distancia sobre pruebas y prácticas. Participa en juegos individuales y de grupo.</p> | <p>Participa en las actividades y festivales recreativos escolares de acuerdo con sus intereses. Desarrolla la creatividad mediante la participación en la gimnasia, los juegos y la recreación, en pequeños y grandes grupos.</p> |
| <b>PERÍODO IV</b>   |   |  |  |
| <b>PREGUNTA PROBLEMATIZADORA</b>  | <b>EJES DE ESTÁNDARES</b>   |  |  |
| ¿Cuáles son mis hábitos de vida saludable en la actividad física y el juego?  | <b>COMPETENCIA MOTRIZ:</b>  |  | Sigo orientaciones sobre hidratación, nutrición e higiene para el adecuado desarrollo de la actividad física. Juego de acuerdo con mis preferencias en el contexto escolar.  |
|   | <b>COMPETENCIA EXPRESIÓN CORPORAL:</b>  |  | Expreso entusiasmo en las actividades propuestas en la clase.  |

|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
|   | COMPETENCIA AXIOLOGICA CORPORAL:   | Atiendo las indicaciones del profesor sobre la forma correcta de realizar los ejercicios.   |  |
| <b>CONTENIDOS</b>   | <b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>  |   |  |
|   | <b>CONCEPTUAL (Saber conocer)</b>  | <b>CONCEPTUAL (Saber conocer)</b>   | <b>CONCEPTUAL (Saber conocer)</b>  |
| Conceptos tempero-espaciales. La velocidad:<br><br>Iniciación a la expresión rítmica:<br><br>Hábitos de vida saludable. | Mejora la capacidad de control del cuerpo en diferentes posiciones.<br>Identifica conceptos como tiempo y espacio para la realización de las actividades.<br>Reconoce y practica algunos ritmos musicales.<br>Asocia movimientos con diferentes partes del cuerpo, los interioriza, los reproduce y crea nuevas formas.<br>Identifica algunas normas de aseo personal.<br>Reconoce algunos hábitos de nutrición e higiene. | Vivencia diversas formas de locomoción a través del juego.<br>Integra ritmos diferentes a sus movimientos corporales.<br>Mejora la expresión rítmico - corporal individual y colectiva.<br>Explica algunas normas de aseo personal.<br>Conserva buenos hábitos de nutrición e higiene.<br>Practica buenos hábitos Alimenticios. | Demuestra agrado en la realización de su trabajo.<br>Participa con agrado en las actividades propuestas.<br>Cumple con los compromisos propuestos. |

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
| ÁREA: Educación Física, Recreación y Deporte   |   | GRADO: 3°  |  |
| DOCENTES: JANNETH ASTRID OCAMPO CARVAJAL- LETICIA ZULUAGA OCAMPO.  |   |  |  |
| OBJETIVOS DEL GRADO:<br>Explorar formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.<br>Explorar e identificar emociones a través del movimiento corporal.<br>Identificar las normas y principios establecidos para la realización de las prácticas propias de la actividad física. |   |  |  |
| COMPETENCIAS:<br>Competencia Motriz<br>Competencia Expresiva corporal<br>Competencia Axiológica corporal   |   |  |  |
| <b>PERÍODO I</b>   |   |  |  |
| <b>PREGUNTA PROBLEMATIZADORA</b>   | <b>EJES DE ESTÁNDARES</b>   |  |  |
| ¿Qué partes tiene mi cuerpo y cómo funcionan cuando me muevo?  | COMPETENCIA MOTRIZ:<br>Identifico variaciones en mi respiración en diferentes actividades físicas.<br>Exploro la práctica de diferentes juegos deportivos individuales y grupales.  |  |  |
|  | COMPETENCIA EXPRESIÓN CORPORAL:<br>Exploro prácticas de tradición de danza y lúdicas de la familia.   |  |  |
|  | COMPETENCIA AXIOLOGICA CORPORAL:<br>Atiendo las orientaciones sobre mi tiempo para jugar y realizar actividad física.   |  |  |
| <b>CONTENIDOS</b>  | <b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>   |  |  |
|  | <b>CONCEPTUAL (Saber conocer)</b>   | <b>PROCEDIMENTAL (Saber Hacer)</b>   | <b>ACTITUDINAL (Saber Ser)</b>   |
| Tensión y relajación global y segmentaria.<br>Ajuste postural, Control corporal y Equilibrio en altura.<br>Formas básicas de movimiento<br>Juegos deportivos individuales y grupales.  | Identifica los movimientos de tensión y relajación.<br>Identifica su esquema corporal y ajuste postural.<br>Identifica las diferentes formas básicas de movimiento desde variadas posiciones.<br>Reconoce los valores al participar de los diferentes juegos. | Experimenta las diferentes formas básicas de movimiento desde posiciones variadas y /o utilizando elementos.<br>Aplica las formas básicas de movimiento en los juegos predeportivos. | Demuestra agrado en la realización de su trabajo.<br>Participa con agrado en las actividades propuestas.<br>Cumple con los compromisos propuestos. |
| <b>PERÍODO II</b>  |   |  |  |
| <b>PREGUNTA PROBLEMATIZADORA</b>   | <b>EJES DE ESTÁNDARES</b>   |  |  |

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
| ¿En que contribuye el movimiento de mi cuerpo a mi bienestar?  | COMPETENCIA MOTRIZ:<br>Sigo orientaciones sobre hidratación, nutrición e higiene para el adecuado desarrollo de la actividad física.<br>Juego de acuerdo con mis preferencias en el contexto escolar.                      |   |   |
|  | COMPETENCIA EXPRESIÓN CORPORAL:<br>Exploro movimientos con diferentes ritmos musicales.  |   |   |
|  | COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL:<br>Exploro juegos y actividad física de acuerdo con mi edad y mis posibilidades.  |   |   |
| <b>CONTENIDOS</b>  | <b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>  |   |   |
|  | <b>CONCEPTUAL (Saber conocer)</b>  | <b>CONCEPTUAL (Saber conocer)</b>   | <b>CONCEPTUAL (Saber conocer)</b>   |
| <b>Coordinación general.</b><br><br><b>Coordinación óculo-manual.</b><br><b>Coordinación óculo-pédica.</b><br><br><b>Iniciación rítmica.</b><br><br><b>Hábitos de higiene y nutrición.</b>   | Identifica los ejercicios para mejorar la coordinación en general.<br>Identifica diferentes ritmos escuchados.<br>Identifica algunos hábitos de higiene y nutrición.   | Mejora la coordinación óculo-pédica mediante el manejo del balón controlado directamente.<br>Aplica las habilidades adquiridas para la coordinación óculo manual y óculo – pédica a partir del trabajo con elementos.<br>Adecua el movimiento a secuencias y ritmos y ejecución de bailes simples<br>Asocia movimientos con diferentes partes del cuerpo, los interioriza, los reproduce y crea nuevas formas<br>Conserva buenos hábitos de nutrición e higiene.<br>Practica buenos hábitos Alimenticios. | Valoración de los usos Expresivos y comunicativos del cuerpo.<br><br>Valoración del movimiento de los otros, analizando los recursos expresivos Empleados, su plasticidad y su intención. |
| <b>PERÍODO III</b>   |  |   |   |
| <b>PREGUNTA PROBLEMATIZADORA</b>   | <b>EJES DE ESTÁNDARES</b>  |   |   |
| ¿Cómo mejoro mis habilidades motrices básicas a través de diferentes situaciones de juego?   | COMPETENCIA MOTRIZ:<br>Realizo distintas posturas en estado de quietud y en movimiento.<br>Exploro diversidad de actividades físicas que estén de acuerdo con mis posibilidades  |   |   |
|  | COMPETENCIA EXPRESIÓN CORPORAL:<br>Exploro gestos, representaciones y bailes   |   |   |
|  | COMPETENCIA EXPRESIÓN CORPORAL:<br>Identifico mis capacidades cuando me esfuerzo en la actividad física.   |   |   |
| <b>CONTENIDOS</b>  | <b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>  |   |   |
|  | <b>CONCEPTUAL (Saber conocer)</b>  | <b>CONCEPTUAL (Saber conocer)</b>   | <b>CONCEPTUAL (Saber conocer)</b>   |
| Valores en los juegos pre deportivo:<br>Pre deportivo utilizando las formas básicas de movimiento.<br>Pre deportivo en los que interviene la coordinación óculo-manual.<br>Pre deportivo en los que interviene la coordinación óculo-pédica. | Realiza ejercicios de ubicación y de desplazamientos.<br>Practica actividades dirigidas a nivel individual y grupal<br>Diferencia juegos individuales y colectivos.<br>Mantiene el control corporal en ejercicios y juegos | Participa en las actividades y festivales recreativos escolares de acuerdo con sus intereses.<br>Desarrolla la creatividad mediante la participación en la gimnasia, los juegos y la recreación, en pequeños y grandes grupos.<br>Demuestra habilidad para integrarse y participar de actividades grupales.   | Practica con entusiasmo actividades deportivas<br><br>Participa con agrado en las actividades propuestas.<br><br>Cumple con los compromisos propuestos.                                   |
| <b>PERÍODO IV</b>  |  |   |   |
| <b>PREGUNTA PROBLEMATIZADORA</b>   | <b>EJES DE ESTÁNDARES</b>  |   |   |
|  | COMPETENCIA MOTRIZ:  | Exploro cambios fisiológicos que se presentan entre actividad física-pausa- actividad física.   |   |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
| ¿Cuáles son los cambios fisiológicos cuando juego?   | COMPETENCIA CORPORAL:  | EXPRESIÓN  | Exploro el juego como un momento especial en la escuela   |
|  | COMPETENCIA CORPORAL:  | EXPRESIÓN  | Expreso entusiasmo en las actividades propuestas en la clase.   |
|  | COMPETENCIA CORPORAL:  | EXPRESIÓN  | Atiendo las indicaciones del profesor sobre la forma correcta de realizar los ejercicios.   |
| <b>CONTENIDOS</b>  | <b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>  |  |   |
|  | <b>CONCEPTUAL (Saber conocer)</b>  | <b>CONCEPTUAL (Saber conocer)</b>  | <b>CONCEPTUAL (Saber conocer)</b>   |
| <b>El cuidado del cuerpo: rutinas, normas y medidas de seguridad. Efectos de la actividad física en la salud y en el mantenimiento corporal.</b> | Diferencia la relajación de la tensión en los músculos de su propio cuerpo.<br>Relaja y tensiona los diferentes músculos de su cuerpo.<br>Manejo adecuado del equilibrio de su cuerpo por medio de diferentes elementos empleados en la clase.<br>Realiza pasos correctos a una distancia determinada. | Aplica técnicas de trabajo presentes en la actividad corporal: calentamiento relajación; higiene corporal y postural.<br>Adecua sus posibilidades a la actividad: economía y equilibrio en la dosificación y alcance de propio esfuerzo; concentración y atención en la ejecución.<br>Utiliza correctamente los espacios y materiales y adopta las medidas de seguridad. | Respeto los propios límites y estrictos de los deseos cuando impliquen un riesgo por encima de las posibilidades o un peligro para la salud.<br>Es responsable hacia su cuerpo y valora la importancia de la práctica de actividades físicas, de un desarrollo equilibrado y de la salud.<br>Gusta de actividades dirigidas de manera individual y en grupo.<br>Participa activamente de los juegos dirigidos |

|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
| ÁREA: Educación Física, Recreación y Deporte   |   | GRADO: 4°   |   |
| DOCENTES: JANNETH ASTRID OCAMPO CARVAJAL- LETICIA ZULUAGA OCAMPO.  |   |   |   |
| OBJETIVOS DEL GRADO:<br>Reconocer los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos.<br>Identificar diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional.<br>Reflexionar acerca del valor de la actividad física para la formación personal. |   |   |   |
| COMPETENCIAS:  |   |   |   |
| <b>PERÍODO I</b>   |   |   |   |
| <b>PREGUNTA PROBLEMATIZADORA</b>   | <b>EJES DE ESTÁNDARES</b>   |   |   |
| ¿Qué importancia tiene la actividad física para mi salud?  | COMPETENCIA MOTRIZ:<br>Controlo de forma global y segmentaria la realización de movimientos técnicos. Aplico formas básicas de movimiento en la realización de diferentes prácticas deportivas.<br>Identifico pruebas que me indiquen el estado de mis capacidades físicas y registro los resultados.<br>Anализo diversas situaciones de Juego y doy respuesta a ellas. |   |   |
|  | COMPETENCIA EXPRESIVA CORPORAL:<br>Identifico técnicas de expresión corporal que llevan a la regulación emocional en situaciones de juego y actividad física.   |   |   |
|  | COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL:<br>Reflexiono sobre la importancia de la actividad física para mi salud.   |   |   |
| <b>CONTENIDOS</b>  | <b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>   |   |   |
|  | <b>CONCEPTUAL (Saber conocer)</b>   | <b>PROCEDIMENTAL (Saber Hacer)</b>  | <b>ACTITUDINAL (Saber Ser)</b>  |
| <b>Actividades atléticas: Carrera, lanzamiento de pelota, salto de longitud.</b>   | Manejo adecuado del equilibrio de su cuerpo por medio de diferentes elementos empleados en la clase.  | Experimenta y crea figuras gimnásticas estáticas y dinámicas de responsabilidad compartida. | Valora la importancia de la responsabilidad individual para la ejecución de un trabajo colectivo. |
| <b>El cuidado del cuerpo: rutinas, normas y medidas de seguridad.</b>  | Identifica la responsabilidad   | Realiza la práctica deportiva   | Valora la importancia que tiene   |

|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
| Efectos de la actividad física en la salud y en el mantenimiento corporal.   | hacia el propio cuerpo.<br>Reconoce la importancia de la práctica de actividades físicas, para un desarrollo equilibrado y de la salud  | de acuerdo a sus posibilidades.<br>Utiliza correctamente los espacios y materiales y adopción de las medidas de seguridad.  | la práctica para lograr la ejecución de destrezas gimnásticas.<br>Respeto a los propios límites y restricciones de los deseos cuando impliquen un riesgo por encima de las posibilidades o un peligro para la salud.                               |
| <b>EJES DE ESTÁNDARES</b>  |   |   |  |
| ¿De qué soy capaz cuando juego y bailo?  | <p><b>COMPETENCIA MOTRIZ :</b><br/>Ajusto los movimientos de mi cuerpo en la manipulación de objetos.<br/>Cuido mi postura en la realización de diferentes prácticas y modalidades gimnásticas.<br/>Identifico mis capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos y juegos.<br/>Acepto y pongo en práctica las reglas de juego.</p> <p><b>COMPETENCIA EXPRESIVA CORPORAL:</b><br/>Reconozco y ejecuto danzas y prácticas lúdicas de tradición regional con lenguaje verbal y no verbal.</p> <p><b>COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL:</b><br/>Decido mi tiempo de juego y actividad física.</p> |   |  |
| <b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>  |   |   |  |
| <b>CONTENIDOS</b>  | <b>CONCEPTUAL (Saber conocer)</b>   | <b>PROCEDIMENTAL (Saber Hacer)</b>  | <b>ACTITUDINAL (Saber Ser)</b>   |
| <p><b>Actividades gimnásticas:</b><br/><b>Figuras estáticas de equilibrio, figuras de locomoción.</b><br/><b>Conceptos de educación física y Deportes de conjunto.</b><br/><b>Concepto teórico de fútbol y baloncesto.</b></p> | <p>Reconoce las figuras gimnásticas de equilibrio.<br/>Identifica las figuras de locomoción.<br/>Identifica conceptos sobre educación física y deportes de conjunto.<br/>Identifica las técnicas de fútbol y baloncesto.<br/>Reconoce los juegos dirigidos de forma individual y grupal.</p>  | <p>Experimenta y crea figuras gimnásticas estáticas y dinámicas de responsabilidad compartida.<br/>Realiza trabajos escritos en el cuaderno sobre la educación física y el deporte.<br/>Practícalo aprendido sobre las técnicas del fútbol y el baloncesto.<br/>Participa activamente en los juegos dirigidos.<br/>Participa en actividades deportivas dirigidas de manera individual y grupal.</p> | <p>Demuestra interés por el hábito del deporte.<br/>Demuestra interés por el fútbol y el baloncesto.<br/>Valora la importancia del juego en la vida del hombre.<br/>Disfruta de actividades deportivas dirigidas de manera individual y grupal</p> |
| <b>PERÍODO III</b>   |   |   |  |
| <b>PREGUNTA PROBLEMATIZADORA</b>   |   |   |  |
| ¿Qué prácticas corporales me permiten potencializar el trabajo en equipo?  | <p><b>COMPETENCIA MOTRIZ:</b><br/>Controlo formas y duración de movimientos en rutinas rítmicas sencillas.<br/>Aplico técnicas de tensión, relajación y control del cuerpo. Identifico movimientos y actividades de calentamiento y recuperación en la actividad física.<br/>Reconozco a mis compañeros como co-constructores del juego.</p> <p><b>COMPETENCIA EXPRESIVA CORPORAL:</b><br/>Reconozco movimientos que se ajusten al ritmo musical.</p> <p><b>COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL:</b><br/>Valoro mi capacidad para realizar actividad física adecuada con mis condiciones personales.</p>      |   |  |
| <b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>  |   |   |  |
| <b>CONTENIDOS</b>  | <b>CONCEPTUAL (Saber conocer)</b>   | <b>PROCEDIMENTAL (Saber Hacer)</b>  | <b>ACTITUDINAL (Saber Ser)</b>   |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| <p><b>El calentamiento y la relajación. Formas jugadas sobre pases y lanzamientos, conducción y lanzamiento.</b></p> <p><b>Integración de las diferentes formas jugadas.</b></p> | <p>Identifica las técnicas de trabajo presentes en la actividad corporal: calentamiento y relajación; higiene corporal y postural</p> <p>Identifica los juegos de conducción (driblen) y lanzamientos</p> <p>Identificar y analiza juegos sobre pases y conducción de pelota.</p> <p>Reconoce los elementos Básicos de las habilidades rítmicas.</p> | <p>Aplica técnicas de trabajo presentes en la actividad corporal: calentamiento y relajación; higiene corporal y postural.</p> <p>Practica juegos de pases y conducción de la pelota.</p> <p>Practica juegos de conducción y lanzamiento de la pelota.</p> <p>Demuestra habilidad sobre ejercicios de ritmo, baile y folclor.</p> <p>Practica los elementos básicos de las habilidades rítmicas.</p> | <p>Vivencia e inventa juegos de conducción (driblen) y lanzamientos</p> <p>Manifiesta habilidades Rítmicas.</p> <p>Realiza con agrado los ejercicios propuestos</p> <p>Valora y se esfuerza por realizar los ejercicios propuestos en clase.</p> |
|--|--|--|--|

| PERÍODO IV   |  |   |   |
|--|--|---|---|
| PREGUNTA PROBLEMATIZADORA  | EJES DE ESTÁNDARES   |   |   |
| <p>¿Cómo expreso mediante el juego que acepto y quiero mi cuerpo?</p>  | <p>COMPETENCIA MOTRIZ:</p>   | <p>Controlo de forma global y segmentaria la realización de movimientos técnicos.</p> <p>Aplico formas básicas de movimiento en la realización de diferentes prácticas deportivas.</p> <p>Identifico pruebas que me indiquen el estado de mis capacidades físicas y registro los resultados. Analizo diversas situaciones de juego y doy respuesta a ellas.</p>   |   |
|  | <p>COMPETENCIA EXPRESIVA CORPORAL:</p>   | <p>Identifico técnicas de expresión corporal que llevan a la regulación emocional en situaciones de juego y actividad física.</p>   |   |
|  | <p>COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL:</p>  | <p>Reflexiono sobre la importancia de la actividad física para mi salud.</p>  |   |
| CONTENIDOS   | INDICADORES DE DESEMPEÑO   |   |   |
| <p><b>Formas jugadas sobre pases.</b></p> <p><b>Formas jugadas sobre conducir y eludir.</b></p> <p><b>Formas jugadas sobre remate.</b></p> <p><b>Formas jugadas sobre pases conducción y remate.</b></p> <p><b>Hábitos de higiene y nutrición.</b></p> | CONCEPTUAL (Saber conocer)   | PROCEDIMENTAL (Saber Hacer)   | ACTITUDINAL (Saber Ser)   |
|  | <p>Reconoce las múltiples formas de pasar y recibir un balón con los pies.</p> <p>Identifica y analizar juegos para conducir el balón con los pies eludiendo obstáculos.</p> <p>Identifica las múltiples formas de remate o dispara un balón a un sitio predeterminado y controladamente.</p> <p>Identifica la importancia del diálogo y la confianza por medio de juegos en grupo que combinen el pase, la conducción y el remate con los pies.</p> <p>Reconoce algunos hábitos de nutrición e higiene.</p> | <p>Experimenta y crea múltiples formas de pasar y recibir un balón con los pies.</p> <p>Vivencia y analiza juegos para conducir el balón con los pies eludiendo obstáculos</p> <p>Experimenta múltiples formas de remate o dispara un balón a un sitio predeterminado y controladamente.</p> <p>Valora el diálogo y la camaradería por medio de juegos en grupo que combinen el pase, la conducción y el remate con los pies.</p> <p>Practica algunos hábitos de higiene y nutrición.</p> | <p>Respeto a los propios límites y restricciones de los deseos cuando impliquen un riesgo por encima de las posibilidades o un peligro para la salud.</p> <p>Demostración de hábitos saludables.</p> <p>Práctica de actividades que benefician el cuidado personal.</p> |

|  |           |
|--|-----------|
| ÁREA: Educación Física, Recreación y Deporte   | GRADO: 5° |
| DOCENTES: JANNETH ASTRID OCAMPO CARVAJAL- LETICIA ZULUAGA OCAMPO.  |           |
| OBJETIVOS DEL GRADO:   |           |
| Reconocer los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos. Identificar diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional. |           |
| Reflexionar acerca del valor de la actividad física para la formación personal.  |           |
| COMPETENCIAS:  |           |
| Competencia Motriz   |           |

|  |  |   |   |   |
|--|--|---|---|---|
| Competencia expresiva corporal<br>Competencia Axiológica corporal  |  |   |   |   |
| <b>PERÍODO I</b>   |  |   |   |   |
| <b>PREGUNTA PROBLEMATIZADORA</b>   |  | <b>EJES DE ESTÁNDARES</b>   |   |   |
| ¿Cómo puedo hacer uso adecuado y creativo de mi tiempo libre para mi formación personal?   |  | COMPETENCIA MOTRIZ:<br>Ajusto los movimientos de mi cuerpo en la manipulación de objetos.<br>Cuido mi postura en la realización de diferentes prácticas y modalidades gimnásticas.<br>Identifico mis capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos y juegos. Acepto y pongo en práctica las reglas de juego.  |   |   |
|  |  | COMPETENCIA EXPRESIVA CORPORAL:<br>Reconozco y ejecuto danzas y prácticas lúdicas de tradición regional con lenguaje verbal y no verbal.  |   |   |
|  |  | COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL:<br>Decido mi tiempo de juego y actividad física  |   |   |
| <b>CONTENIDOS</b>  |  | <b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>   |   |   |
|  |  | <b>CONCEPTUAL (Saber conocer)</b>   | <b>PROCEDIMENTAL (Saber Hacer)</b>  |   |
| <b>Diagnóstico de la condición física inicial.</b><br><br><b>Fundamentos del área.</b><br><br><b>Experiencias básicas sobre carrera de relevos y obstáculos:</b><br>.<br><b>Expresión rítmica:</b><br><br><b>Trabajo individual.</b> |  | Reconoce los elementos necesarios para la evaluación de su condición física inicial.<br>Reconoce las prácticas deportivas adaptadas.<br>Identifica la importancia de la educación física, recreación y el deporte en el reconocimiento y cuidado del cuerpo.<br>Reconoce movimientos rítmicos y coordinados de forma individual y colectiva con separación segmentaria.<br>Identifica de juegos de campo, de exploración y aventura, populares y tradicionales. | Utilización de reglas para la organización de situaciones colectivas de juego y de las estrategias básicas (cooperación, oposición, cooperación/oposición).<br>Práctica de actividades deportivas adaptadas (haciendo flexibles las normas de juego).<br>Vivencia experiencias variadas de carreras de relevos y de obstáculo.<br>Demuestra capacidad para la autoevaluación mediante el análisis de las tareas desarrolladas en clase.<br>Ejecuta movimientos rítmicos y coordinados de forma individual y colectiva con separación segmentaria. | Participa en juegos aceptando diferentes niveles de destreza en su práctica, tanto en sí mismo como en los otros.<br>Acepta las normas y reglas de juego y del papel que le corresponde desempeñar como jugador.<br>Valora las posibilidades del equipo y de la participación de cada uno de sus miembros, con independencia del resultado obtenido.<br>Acepta el reto que supone oponerse a otros en situaciones de juego sin que ello derive en actitudes de rivalidad o menosprecio. |
| <b>PERÍODO II</b>  |  |   |   |   |
| <b>PREGUNTA PROBLEMATIZADORA</b>   |  | <b>EJES DE ESTÁNDARES</b>   |   |   |
| ¿Cómo puedo identificar mis condiciones físicas en la práctica de la actividad física y los juegos?  |  | COMPETENCIA MOTRIZ:<br>Controlo formas y duración de movimientos en rutinas rítmicas sencillas.<br>Aplico técnicas de tensión, relajación y control del cuerpo. Identifico movimientos y actividades de calentamiento y recuperación en la actividad física.<br>Reconozco a mis compañeros como co-constructores del juego.   |   |   |
|  |  | COMPETENCIA EXPRESIVA CORPORAL:<br>Reconozco movimientos que se ajusten al ritmo musical.   |   |   |
|  |  | COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL:<br>Valoro mi capacidad para realizar actividad física adecuada con mis condiciones personales.   |   |   |
| <b>CONTENIDOS</b>  |  | <b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>   |   |   |
|  |  | <b>CONCEPTUAL (Saber conocer)</b>   | <b>CONCEPTUAL (Saber conocer)</b>   |   |
| <b>Actividades de la condición física.</b><br><br><b>Destrezas gimnásticas de carácter colectivo con bastones.</b>   |  | Reconoce el esfuerzo físico para aumentar el rendimiento físico atlético.<br>Identifica tareas gimnásticas, saltos y transporte en pequeños grupos y con bastones.  | Realiza juegos recreativos que involucren la coordinación.<br>Realiza montajes y Esquemas rítmicos por grupos e individual.<br>Ejecuta actividades de   | Posee buena coordinación en sus desplazamientos.<br>Demuestra interés por la marcha y la carrera.<br>Valora las expresiones rítmicas.   |



|   |  |   |  |  |
|---|--|---|--|--|
| <p><b>Actividades gimnásticas.</b></p> <p><b>Trabajo individual</b></p>   | <p>Identifica la importancia de la responsabilidad individual en la ejecución de tareas colectivas.<br/>Reconoce las destrezas gimnásticas con y sin elementos.<br/>Reconoce de los conceptos de coordinación óculo-manual, óculo - pèdica y coordinación fina.<br/>Asocia la coordinación visual, manual y rítmica.</p> | <p>coordinación viso-pèdica y visomanual.<br/>Ejecuta tareas gimnásticas, saltos y transporte en pequeños grupos y con bastones.<br/>Desarrolla destrezas gimnásticas con y sin elementos</p>   | <p>Posee buena disposición para la práctica de las actividades de coordinación.<br/>.Realiza con creatividad montajes y esquemas rítmicos</p>  |  |
| <p><b>PERÍODO III</b></p>   |  |   |  |  |
| <p><b>PREGUNTA PROBLEMATIZADORA</b></p>   |  | <p><b>EJES DE ESTÁNDARES</b></p>  |  |  |
| <p>¿Qué importancia tiene la comunicación corporal en situaciones de juego?</p>   |  | <p><b>COMPETENCIA MOTRIZ:</b><br/>Relaciono variaciones en mi respiración en la actividad física y relajación.<br/>Aplico reglas sencillas en diferentes prácticas deportivas individuales y de grupo.<br/>Identifico hábitos de comportamiento saludable para el adecuado desarrollo de la actividad física.<br/>Propongo momentos de juego en el espacio escolar.</p> <p><b>COMPETENCIA EXPRESIVA CORPORAL:</b><br/>Realizo secuencias de movimientos con música, aplicando los tres ejes del cuerpo: adelante atrás, arriba- abajo, izquierda-derecha, de forma individual y grupal.</p> <p><b>COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL:</b><br/>Realizo actividad física actuando con respeto a mi cuerpo.</p> |  |  |
| <p><b>CONTENIDOS</b></p>  |  | <p><b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b></p>  |  |  |
| <p><b>Actividades de la condición física.</b></p> <p><b>Actividades pre deportivas con la Pelota.</b></p> <p><b>Fundamentos del voleibol.</b></p> <p><b>Fundamentos del área.</b></p> |  | <p><b>CONCEPTUAL (Saber conocer)</b></p> <p>Reconoce el esfuerzo físico para aumentar el rendimiento físico atlético.<br/>Asocia la pelota con la posibilidad de diversas formas de juego.<br/>Identifica los fundamentos técnicos del voleibol.<br/>Reconoce en el cuerpo diferentes músculos y huesos.<br/>Identifica el concepto de las habilidades gimnásticas.<br/>Reconoce la importancia de las habilidades físicas, como la flexibilidad y la elasticidad para un óptimo desempeño en el deporte.<br/>Reconoce ejercicios Estáticos y de locomoción que desarrollan habilidades en el cuerpo.</p>   | <p><b>CONCEPTUAL (Saber)</b></p> <p>Aplica los conocimientos del área en las diferentes actividades.<br/>Produce de movimientos atendiendo a estímulos reales.<br/>Aplica los fundamentos técnicos del voleibol en la práctica.<br/>Realiza figuras estáticas de locomoción que desarrollan habilidades en el cuerpo.<br/>Demuestra habilidad en la construcción de figuras en Forma individual y grupal.</p>  | <p><b>ACTITUDINAL (Saber Ser)</b></p> <p>Demuestra responsabilidad individual y compartida.<br/>Manifiesta respeto por las diferencias individuales.</p> |
| <p><b>PERÍODO IV</b></p>  |  |   |  |  |
| <p><b>PREGUNTA PROBLEMATIZADORA</b></p>   |  | <p><b>EJES DE ESTÁNDARES</b></p>  |  |  |
| <p>¿Cómo valoro mi condición física y su importancia para la salud e interacción con los demás?</p>   |  | <p><b>COMPETENCIA MOTRIZ:</b></p> <p><b>COMPETENCIA EXPRESIVA CORPORAL:</b></p> <p><b>COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL:</b></p>  | <p>Realizo posturas corporales propias de las técnicas de movimiento. Propongo la realización de juegos y actividades física que practico en mi comunidad.<br/>Identifico los cambios fisiológicos que se presentan entre actividad física-pausa- actividad física.<br/>Tomo el tiempo de juego como momento independiente de tareas escolares.</p> <p>Identifico cómo las emociones afectan mi cuerpo cuando estoy alegre, triste, deprimido, decaído u ofuscado.</p> <p>Identifico el valor de la condición física y su importancia para mi salud.</p> |  |
| <p><b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b></p>  |  |   |  |  |

| CONTENIDOS   | CONCEPTUAL (Saber conocer)  | PROCEDIMENTAL (Saber Hacer)   | ACTITUDINAL (Saber Ser)   |
|--|---|---|---|
| <b>Actividades finales de la condición física.</b><br><b>Bases del baloncesto.</b><br><b>Fundamentos del ajedrez.</b><br><b>Percepción rítmica</b> | Evalúa y analiza su rendimiento físico durante todo el año.<br>Identifica los fundamentos del baloncesto.<br>Identifica las posibilidades que brindan los deportes individuales como el ajedrez<br>.Reconoce las posibilidades de respuesta ante las situaciones que se presentan en la clase.<br>Reconoce los diferentes ritmos musicales. | Organiza montajes rítmicos atendiendo a distancias, ritmos, tiempos, altura, profundidad y espacio.<br>Aplica los fundamentos del baloncesto en la práctica deportiva.<br>Realiza juegos de coordinación viso manual y viso- pèdica.<br>Aplica los fundamentos del ajedrez en su práctica.<br>Expresa gestos con diferentes ritmos musicales.<br>Aplica de diferentes ritmos Folkóricos.<br>Demuestra habilidades Pre dancístico. | Valora de habilidades propias y de los demás.<br>Demuestra disposición e interés para la actividad rítmica.<br>Demuestra colaboración en las actividades grupales.<br>Manifiesta interés por los ritmos musicales |

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
| ÁREA: EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES   |  | GRADO: 6°   |   |
| DOCENTES: OFELIA NOREÑA Y FERNANDO PARRA   |  |   |   |
| <b>OBJETIVOS DEL GRADO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Reconocer los elementos necesarios para la evaluación de su condición física inicial</li> <li>2. Comprender diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones</li> <li>3. Comprender el valor que tiene la educación física para la formación personal</li> <li>4. Combinar las técnicas y tácticas de movimiento en diversas situaciones y contexto</li> </ol>   |  |   |   |
| <b>COMPETENCIAS:</b><br>Competencia Motriz<br>Competencia Expresiva corporal<br>Competencia Axiológica corporal <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identifica su condición física.</li> <li>2. Reconoce la importancia de la educación física y del conocimiento corporal.</li> <li>3. Reconoce partes del cuerpo fundamentales en el movimiento.</li> <li>4. Se apropia y aplica los contenidos del área y Desarrolla un trabajo individual</li> <li>5. Define su rendimiento físico durante todo el proceso.</li> </ol> |  |   |   |
| <b>PERÍODO I</b>   |  |   |   |
| <b>PREGUNTA PROBLEMATIZADORA</b>   | <b>EJES DE ESTÁNDARES</b>  |   |   |
|  | <b>EJE TEMÁTICO:</b><br>Identificación de capacidades corporales y de su sentido   |   |   |
|  | Competencia motriz   | Competencia expresivo corporal                                  | Competencia axiológica corporal   |
|  | Controla los movimientos en diversos espacios, al desplazarme y manipular objetos<br><br>Relaciono las variaciones de crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos | Comparo y ejecuto las diferentes pruebas de la condición física | Comprende la importancia del tiempo para la práctica de la actividad física, deportivas y la recreación |
| <b>CONTENIDOS</b>  | <b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>  |   |   |
|  | <b>CONCEPTUAL (Saber conocer)</b>  | <b>PROCEDIMENTAL (Saber Hacer)</b>                              | <b>ACTITUDINAL (Saber Ser)</b>  |
| <b>1. Pruebas diagnósticas de la condición física:</b><br>Peso, talla, velocidad, fuerza,  | Define cada una de las cualidades físicas<br>Identifica las cualidades   | Realiza Talleres de coordinación fina.                          | Elabora implementos personales para el desarrollo de la fuerza.   |

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
| resistencia, flexibilidad, y otras<br><b>2. Fundamentos del área:</b><br>Importancia de la EDF, diferencia entre educación física, recreación y deporte, conocimiento corporal (anatomía), principios de nutrición e higiene corporal.<br><b>3. Actividades pre deportivas</b><br><b>4. Trabajo individual</b> | físicas coordinativas y condicionantes.<br><br>Reconoce y aplica los métodos de entrenamiento para el desarrollo de cada una de las cualidades físicas | Diferencia y compara la coordinación general e independencia segmentaria<br>Ejecuta ejercicios de equilibrio y coordinación individual y colectivamente<br>Identifica y diferencia Carreras de Semifondo y de velocidad.<br>Realiza ejercicios de fuerza con implementos individuales y por pares.<br>Realiza, identifica y compara las Pruebas de aptitud física | Participa en el trabajo grupos para el desarrollo de actividades y competencias para la vida cotidiana<br>Comprende que la práctica física se refleja en la calidad de vida<br>Identifica, diferencia y compara capacidades físicas propias y de los compañeros. |
|--|--|---|--|

**PERÍODO II**

| PREGUNTA PROBLEMATIZADORA | EJES DE ESTÁNDARES  |   |  |
|---------------------------|---|---|--|
|                           | <b>EJE TEMÁTICO:</b><br>Relación y diferenciación de espacios y tiempos ambientales         |   |  |
|                           | <b>Competencia motriz</b>   | <b>Competencia expresivo corporal</b>   | <b>Competencia axiológica corporal</b>                             |
|                           | Reconoce fortalezas y limitaciones en la exploración de actividades atléticas y gimnásticas | Compara y ejecuta practicas lúdicas relacionadas con la gimnasia y el atletismo | Comprende que la actividad física se refleja en la calidad de vida |

| CONTENIDOS   | INDICADORES DE DESEMPEÑO   |   |  |
|--|--|---|--|
|  | CONCEPTUAL (Saber conocer)   | PROCEDIMENTAL (Saber Hacer)   | ACTITUDINAL (Saber Ser)  |
| <b>1. Pruebas de seguimiento de la condición física</b><br><b>2. Capacidades coordinativas:</b><br>Ajuste postural, ritmo, lateralidad, coordinación, equilibrio.<br><b>3. Actividades atléticas:</b><br>Carreras, saltos, lanzamientos.<br><b>4. Actividades gimnásticas:</b><br>Volteos, rueda lateral, parada de manos y trabajo con pequeños elementos.<br><br><b>Dominio personal</b><br><b>Proyecto vial</b> | Conoce la Historia del atletismo.<br><br>Identifica y diferencia las Clases y características de los lanzamientos, carreras y saltos<br><br>Reconoce las fortalezas y limitaciones en las actividades física atléticas y gimnásticas | Conoce y practica los lanzamientos de disco, jabalina, bala y martillo.<br><br>Clasifica, compara y practica las diferentes clases de carreras, saltos y lanzamientos<br><br>Compara y analiza los datos de su rendimiento físico en la ejecución de las pruebas de la condición física | Elabora implementos para ejecución de lanzamientos y la pértiga y tenerlos en su casa para seguir practicando.<br>Participa de eventos y competencias programadas en la institución y otras entidades.<br>Práctica actividades atléticas extractases para el mejoramiento de la calidad de vida. |

**PERÍODO III**

| PREGUNTA PROBLEMATIZADORA | EJES DE ESTÁNDARES  |   |   |
|---------------------------|---|---|---|
|                           | <b>EJE TEMÁTICO:</b><br>Experimentación, de posibilidades y finalidades de movimientos con implementación en deportes de conjunto.  |   |   |
|                           | <b>Competencia motriz</b>   | <b>Competencia expresivo corporal</b>   | <b>Competencia axiológica corporal</b>  |
|                           | Realiza secuencias de movimiento con duración y cadencia preestablecidas.<br>Combina técnicas de tensión-relajación y control corporal.<br>Reconoce procedimientos para realizar el calentamiento y recuperación en la actividad física.<br>Contribuye a la conformación equitativa de los grupos de juego. | Ajusta los movimientos personales a los movimientos grupales siguiendo un ritmo | Identifica las fortalezas y debilidades en la actividad física, para lograr las metas y conservar la salud. |
|                           | <b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>   |   |   |

| CONTENIDOS   | CONCEPTUAL (Saber conocer)  | PROCEDIMENTAL (Saber Hacer))  | ACTITUDINAL (Saber Ser)   |
|--|---|---|---|
| 1. Pruebas de seguimiento de la condición física<br>2. Actividades de pelota<br>3. Bases y fundamentos del voleibol<br>4. Bases y fundamentos Fútbol de salón<br>5. Fundamentos del área:<br>Función del sistema músculo esquelético<br>Manejo de la información | Conoce las Reglas del fútbol de salón, voleibol y otros deportes de pelota.<br>Diferencia entre fútbol sala, fútbol de salón, mini futbol y fútbol<br>Conoce la historia del microfútbol. Voleibol<br>Define los diferentes gestos técnicos del futsal y voleibol | Se desplaza con balón utilizando diferentes contactos del pié.<br>Ejecuta Pases cortos, largos y triangulación, paradas y dominio de balón en movimiento, dominio aéreo del balón con empeine, muslo, pecho y cabeza, lanzamientos y pateos, Regates.<br>Maneja las diferentes técnicas de voleibol: golpe de dedos ,golpe de antebrazos, saques, clavar, zona defensiva, zona ofensiva, posiciones, rotación | Participa dinámicamente de las actividades de clase.<br>Conformo equipos de juego.<br>Respeta al adversario.<br>Controla el temperamento ante situaciones de triunfo y la derrota.<br>Participa en torneos del grupo, de la institución y otros eventos programados en el sector. |

**PERÍODO IV**

|                                  |   |  |  |
|----------------------------------|---|--|--|
| <b>PREGUNTA PROBLEMATIZADORA</b> | <b>EJES DE ESTÁNDARES</b><br><b>EJE TEMÁTICO:</b><br>Hábito de cuidado personal y de su entorno.<br>Organización de movimientos de acuerdo con un fin |  |  |
|----------------------------------|---|--|--|

|  | Competencia motriz  | Competencia expresivo corporal   | Competencia axiológica corporal   |
|--|---|--|---|
|  | Comprende los efectos fisiológicos de la respiración en el desarrollo de la actividad física.<br>Identifica tácticas a partir de la práctica deportiva y sus reglas.<br>Relaciona la práctica de la actividad física y los hábitos saludables.<br>Organiza juegos para desarrollar en la clase. | Participa en actividades deportivas en deportes de conjunto e individuales<br>Y la ubicación temporoespacial | Identifica fortalezas y debilidades en la actividad física, para lograr mis metas y conservar la salud. |

**INDICADORES DE DESEMPEÑO**

| CONTENIDOS  | CONCEPTUAL (Saber conocer)  | PROCEDIMENTAL (Saber Hacer))   | ACTITUDINAL (Saber Ser)  |
|---|---|--|--|
| 1. Pruebas finales de la condición física<br>2. Bases y fundamentos del baloncesto<br>3. Tenis de mesa y ajedrez<br>4. Toma de decisiones | Conoce la Historia del tenis de mesa, ajedrez y del baloncesto<br>Identifica las Reglas oficiales del tenis de mesa, ajedrez y del baloncesto<br>Define algunos gestos técnicos del tenis de mesa Como golpe de revés, de derecha, remate y bloqueo o defensa.<br>Identifica los movimientos de las fichas, estrategias de juego en el ajedrez; y fundamentos y gestos técnicos del baloncesto<br>Analiza los resultados de las pruebas finales de las condición física | Adopta la posición básica y ejecuta los saques básicos del tenis de mesa y el baloncesto; los movimientos de las fichas del ajedrez<br>Realiza con compañeros golpe de derecha, golpes de revés, cortes de derecha, cortes de revés.<br>En forma individual y grupal<br>Ejecuta en forma individual y grupal las diferentes técnicas de lanzamientos, saques, desplazamientos del baloncesto<br>Practica las tácticas defensivas y ofensivas del baloncesto durante el juego<br>Determina el peso ideal de acuerdo a la estatura, edad y sexo.<br>Define IMC y evalúa el estado de la condición física | Fomenta la integración grupal mediante el juego de tenis de mesa, ajedrez y baloncesto.<br>Comparte con niños, jóvenes y adultos respetando siempre las capacidades individuales.<br>Fomenta la práctica del juego de tenis de mesa, el ajedrez y el baloncesto en el grupo y participa del torneo interno y externo |

|  |           |
|--|-----------|
| ÁREA: EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES | GRADO: 7° |
|--|-----------|

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
| DOCENTES: OFELIA NOREÑA TAMAYO   |  |   |   |
| <b>OBJETIVOS DEL GRADO:</b>  |  |   |   |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Desarrollar actitudes de aprendizaje hacia las diferentes actividades físicas deportivas, que les permitan reflexionar sobre sus propios desempeños y esforzarse por alcanzar mayores logros tanto de forma individual como colectiva.</li> <li>2. Combinar las técnicas y tácticas de movimiento en diversas situaciones y contextos.</li> <li>3. Comprender diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones.</li> </ol> |  |   |   |
| Comprender el valor que tiene la actividad física para la formación personal.  |  |   |   |
| <b>COMPETENCIAS:</b>   |  |   |   |
| Competencia Motriz   |  |   |   |
| Competencia Expresiva corporal   |  |   |   |
| Competencia Axiológica corporal  |  |   |   |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identifica su condición física.</li> <li>2. Reconoce la importancia de la educación física y del conocimiento corporal.</li> <li>3. Reconoce partes del cuerpo fundamentales en el movimiento.</li> <li>4. Se apropia y aplica los contenidos del área y Desarrolla un trabajo individual</li> <li>5. Define su rendimiento físico durante todo el proceso.</li> </ol>   |  |   |   |
| <b>PERÍODO I</b>   |  |   |   |
| <b>PREGUNTA PROBLEMATIZADORA</b>   |  | <b>EJES DE ESTÁNDARES</b>   |   |
|  |  | <b>EJE TEMÁTICO:</b><br>Fundamenta conceptos y experimenta diversas formas de movimiento con el juego.  |   |
|  | <b>Competencia motriz</b>  | <b>Competencia expresiva corporal</b>   | <b>Competencia axiológica corporal</b>  |
|  | Controla el movimiento en diversos espacios, al desplazarse y manipulación de objetos<br>Relaciona las variaciones de crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos   | Compara y ejecuta las diferentes pruebas de la condición física   | Comprende la importancia de mi tiempo para la práctica de la actividad física, deportivas y la recreación                                   |
| <b>CONTENIDOS</b>  |  | <b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>   |   |
|  | <b>CONCEPTUAL (Saber conocer)</b>  | <b>PROCEDIMENTAL (Saber Hacer)</b>  | <b>ACTITUDINAL (Saber Ser)</b>  |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pruebas diagnósticas de la condición física.</li> <li>2. Fundamentos del área:<br/><br/>Actividades pre deportivas</li> <li>3. Trabajo individual</li> </ol>   | Diferencia e identifica los datos de la condición física (Peso, talla, velocidad, fuerza resistencia, flexibilidad, etc.)<br>Identifica Conceptos generales de la edu. Física (cultura física, lúdica, ejercicio físico, actividad física).<br>-Diferencia entre Educación física, recreación y deporte.<br>-reconoce el cuerpo y los Sistemas que producen el movimiento (músculo esquelético).<br>Comprende los conceptos de las capacidades físicas, al realizarlas.<br>Entiende la importancia la importancia de las reglas para el desarrollo del juego | Identifica y analiza su condición física inicial<br>Diferencia los conceptos del área y Reconoce en su cuerpo el sistema músculo esquelético<br>Reconoce la importancia de las normas del juego deportivo | Realiza un trabajo autónomo en las actividades prácticas<br>Comprende la importancia de mi tiempo libre para la actividad física y el juego |
| <b>PERÍODO II</b>  |  |   |   |
| <b>PREGUNTA PROBLEMATIZADORA</b>   |  | <b>EJES DE ESTÁNDARES</b>   |   |
|  |  | <b>EJE TEMÁTICO:</b>  |   |

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
|   | Dominio y seguridad en la ejecución de movimientos corporales específicos.  |  |   |
| <b>COMPETENCIAS:</b><br>Competencia Motriz<br>Competencia Expresiva corporal<br>Competencia Axiológica corporal   | <b>Competencia motriz</b>   | <b>Competencia expresivo corporal</b>  | <b>Competencia axiológica corporal</b>  |
|   | Reconoce las fortalezas y limitaciones en la exploración de actividades Atléticas y gimnásticas   | Compara y ejecuta practicas lúdicas relacionadas con la gimnasia y el atletismo  | Comprende que la actividad física se refleja en mi calidad de vida  |
| <b>CONTENIDOS</b>   | <b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>   |  |   |
|   | <b>CONCEPTUAL (Saber conocer)</b>   | <b>PROCEDIMENTAL (Saber Hacer)</b>   | <b>ACTITUDINAL (Saber Ser)</b>  |
| <b>1. Pruebas de seguimiento de la condición física</b><br><b>2. Capacidades coordinativas y condicionales:</b><br>Ajuste postural, lateralidad, coordinación, ritmo, fuerza, equilibrio, resistencia, velocidad, movilidad.<br><b>3. Actividades atléticas:</b><br>Carreras, saltos, lanzamientos.<br><b>4. Actividades gimnásticas:</b><br>Volteos, rueda lateral, parada de manos y trabajo con pequeños elementos.<br><b>5. Dominio personal</b><br><b>6. Proyecto vial</b> | Consulta la Historia del atletismo, clases y características de los lanzamientos, clases y características de las carreras, y clases y características de los saltos<br>Reconoce las fortalezas y limitaciones en las actividades física<br>Diferencia la normas de tránsito y aplica las normas del peatón | Mejora el rendimiento físico atlético<br>Identifica las diferentes capacidades físicas<br>Perfecciona destrezas gimnásticas con y sin elementos<br>Diferencia y aplica las señales de tránsito y las normas del peatón                 | Afianza el trabajo individual y el autocontrol<br>Identifica las fortalezas y debilidades en la actividad física, para lograr mis metas y conservar la salud.   |
| <b>PERÍODO III</b>  |   |  |   |
| <b>PREGUNTA PROBLEMATIZADORA</b>  | <b>EJES DE ESTÁNDARES</b>   |  |   |
|   | <b>EJE TEMÁTICO:</b><br>Aplica prácticas corporales de diversos campos.   |  |   |
| <b>COMPETENCIAS:</b><br>Competencia Motriz<br>Competencia Expresiva corporal<br>Competencia Axiológica corporal   | <b>Competencia motriz</b>   | <b>Competencia expresivo corporal</b>  | <b>Competencia axiológica corporal</b>  |
|   | Comprende los efectos fisiológicos de la respiración en el desarrollo de la actividad física.<br>Identifico tácticas a partir de la práctica deportiva y sus reglas.<br>Relaciono la práctica de la actividad física y los hábitos saludables.<br>Organiza juegos para desarrollar en la clase.             | Ajusta los movimientos individuales al movimiento de mis compañeros siguiendo un ritmo   | Identifica las fortalezas y debilidades en la actividad física, para lograr mis metas y conservar la salud.   |
| <b>CONTENIDOS</b>   | <b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>   |  |   |
|   | <b>CONCEPTUAL (Saber conocer)</b>   | <b>PROCEDIMENTAL (Saber Hacer)</b>   | <b>ACTITUDINAL (Saber Ser)</b>  |
| <b>Pruebas de seguimiento de la condición física</b><br><b>Actividades de pelota</b><br><b>Bases y fundamentos del voleibol</b><br><b>Bases y fundamentos Fútbol de salón</b><br><b>Fundamentos del área:</b> Función del sistema músculo esquelético<br><b>Manejo de la información</b>  | Conoce las Reglas del fútbol de salón, voleibol y otros deportes de pelota.<br>Diferencia entre fútbol sala, fútbol de salón, mini futbol y fútbol<br>Conoce la historia del microfútbol.<br>Voleibol<br>Define los diferentes gestos técnicos del futsal y voleibol  | Aumenta el rendimiento físico atlético<br>Conoce diferentes componentes del sistema locomotor<br>Aplica los fundamentos técnicos y tácticos del voleibol y futbol sala.<br>Aplica los conocimientos del área en los deportes de pelota | Comprende que la práctica física se refleja en mi calidad de vida.<br>Participa dinámicamente de las actividades de clase.<br>Conforma equipos de juego', Respeto al adversario.<br>Controla sus emociones ante el triunfo y la derrota.<br>Participa de torneos y otros eventos dentro y fuera de la institución |

|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
| <b>PERIODO IV</b>   |  |   |   |
| <b>PREGUNTA PROBLEMATIZADORA</b>  |  | <b>EJES DE ESTÁNDARES</b>   |   |
|   |  | <b>EJE TEMÁTICO:</b><br>Dominio y seguridad en la ejecución de movimientos específicos y selección de deportes individuales   |   |
| <b>COMPETENCIAS:</b><br>Competencia Motriz<br>Competencia Expresiva corporal<br>Competencia Axiológica corporal |  | <b>Competencia motriz</b>   | <b>Competencia expresivo corporal</b>   |
|   |  | Comprende los efectos fisiológicos de la respiración en el desarrollo de la actividad física.<br>Identifico tácticas a partir de la práctica deportiva y sus reglas.<br>Relaciona la práctica de la actividad física y los hábitos saludables.<br>Organiza juegos para desarrollar en la clase. | Participa en actividades deportivas en deportes de conjunto e individuales<br>Y la ubicación tempero-espacial   |
|   |  |   | <b>Competencia axiológica corporal</b><br>Identifica las fortalezas y debilidades en la actividad física, para lograr metas y conservar la salud.   |
| <b>CONTENIDOS</b>   |  | <b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>   |   |
|   |  | <b>CONCEPTUAL (Saber conocer)</b>   | <b>PROCEDIMENTAL (Saber Hacer))</b>   |
| 1. Pruebas finales de la condición física   |  | Conoce la historia del tenis de mesa, ajedrez y del baloncesto<br>Identifica las reglas oficiales del tenis de mesa, ajedrez y del baloncesto   | Analiza su rendimiento físico durante el año<br>Aplica los fundamentos técnicos y tácticos del baloncesto, tenis de mesa y el ajedrez<br>Reconoce las formas básicas de juego de estos deportes individuales y grupales |
| 2. Bases y fundamentos del baloncesto   |  | Define los gestos técnicos del tenis de mesa Como golpe de revés, de derecha, , remate y bloqueo o defensa.<br>Realiza y entiende los movimientos de las fichas, estrategias de juego en el ajedrez; y fundamentos y gestos técnicos del baloncesto   | Establece posibilidades de respuesta ante las situaciones que se presentan en la clase.<br>Procura y cuida la postura en la práctica de la actividad física y la vida cotidiana   |
| 3. Tenis de mesa y ajedrez  |  | Analiza los resultados finales de las pruebas de la condición física.   |   |
| 4. Toma de decisiones   |  |   |   |

|   |  |  |
|---|--|--|
| <b>ÁREA:</b> EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES   |  | <b>GRADO:</b> 8°   |
| <b>DOCENTES:</b> OFELIA NOREÑA TAMAYO y FERNANDO PARRA V.   |  |  |
| <b>OBJETIVOS DEL GRADO:</b><br>Diferenciar los diversos factores que intervienen en las prácticas físico atlético y aplicarlos de acuerdo a contextos determinados, buscando un mayor desarrollo de su condición física y mejoramiento de las técnicas deportivas.<br>Seleccionar técnicas de movimiento para perfeccionar mi ejecución.<br>Seleccionar las técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos en diferentes contextos.<br>Tomar decisiones sobre los aspectos fundamentales de la actividad física para la formación personal. |  |  |
| <b>COMPETENCIAS:</b><br>Competencia Motriz<br>Competencia Expresiva corporal<br>Competencia Axiológica corporal   |  |  |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Analiza su condición física y propone actividades para su mejoramiento.</li> <li>2. Reconoce la importancia de la educación física y del conocimiento corporal.</li> <li>3. Desarrolla un trabajo individual.</li> <li>4. Comprensión teórica y práctica de las bases de algunos deporte individuales y de conjunto</li> <li>5. Actitud lúdica y creativa en la creación de juegos</li> </ol>   |  |  |
| <b>PERIODO I</b>  |  |  |
| <b>PREGUNTA PROBLEMATIZADORA</b>  |  | <b>EJES DE ESTÁNDARES</b>  |
|   |  | Fundamenta conceptos y experimenta diversas formas de movimiento con el juego. |

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
| (Situaciones problema o ámbito de investigación: definida como acción del conocimiento puesta en contexto para dinamizar los procesos de enseñanza y contribuir al desarrollo del pensamiento crítico reflexivo de los estudiantes y al alcance de las competencias por parte de ellos) | <b>Competencia motriz</b>   | <b>Competencia expresivo corporal</b>  | <b>Competencia axiológica corporal</b>  |
|   | Reconoce que el movimiento incide en el desarrollo corporal.<br>Domina la ejecución de formas técnicas de movimiento de diferentes prácticas motrices y deportivas.<br>Relaciona los resultados de pruebas físicas de años anteriores, con el fin de mejorarlas.<br>Decide las acciones más efectivas para resolver las diversas situaciones del juego.   | Selecciona técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de las emociones, en situaciones de juego y actividad física.   | Selecciona actividades físicas para la conservación de la salud.  |
| <b>CONTENIDOS</b>   | <b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>   |  |   |
|   | <b>CONCEPTUAL (Saber conocer)</b>   | <b>PROCEDIMENTAL (Saber Hacer)</b>   | <b>ACTITUDINAL (Saber Ser)</b>  |
| <p>1. <b>Pruebas diagnósticas de la condición física:</b><br/>Peso, talla, velocidad, resistencia, fuerza, flexibilidad, etc.</p> <p>2. <b>Fundamentos del área:</b></p> <p>3. <b>Capacidades coordinativas y condicionales:</b></p> <p>4. <b>Trabajo individual</b></p>                | <p>Define conceptos de: calentamiento, partes de la clase de educación física, importancia de la educación física, el cuerpo y la dimensión corporal, esquema corporal, ajuste postural.</p> <p>Diferencia entre: coordinación (oculo-pédica y óculo-manual), equilibrio (estático y dinámico), Ritmo, Lateralidad, Fuerza, velocidad, resistencia (aeróbica y anaeróbica), movilidad (elasticidad y flexibilidad), anticipación y adaptación y a los cambios</p> <p>Conoce e identifica conceptos de anatomía:<br/>Huesos de la cabeza, tórax, brazos y piernas,<br/>Circulación mayor y circulación menor.<br/>Pulso cardíaco, sistole, diástole, embolia e infarto.<br/>El colesterol y sus consecuencias.</p> | <p>Identifica los diferentes tipos de calentamiento</p> <p>Realiza las pruebas de la condición física</p> <p>Reconoce aspectos fundamentales que determinan el movimiento humano y su importancia para la educación física.</p> <p>Identifica y diferencia las capacidades físicas</p> <p>Determinar el grado de desarrollo que se posee frente a las capacidades físicas tanto coordinativas como condicionales</p> | <p>Realiza un trabajo autónomo reconociéndolo como parte del desarrollo personal</p> <p>Valora la actividad física como medio para mejorar su salud.</p>                                      |
| <b>PERIODO II</b>   |   |  |   |
| <b>PREGUNTA PROBLEMATIZADORA</b>  | <b>EJES DE ESTÁNDARES</b>   |  |   |
|   | <b>EJE TEMÁTICO:</b><br>Dominio y seguridad en la ejecución de movimientos corporales específicos.  |  |   |
| <b>COMPETENCIAS:</b><br>Competencia Motriz<br>Competencia Expresiva corporal<br>Competencia Axiológica corporal   | <b>Competencia motriz</b>   | <b>Competencia expresivo corporal</b>  | <b>Competencia axiológica corporal</b>  |
|   | Selecciona movimientos de desplazamiento y manipulación de elementos en las actividades físicas<br>Identifica las modalidades gimnásticas para la realización de esquemas de movimiento.  | Participa en la ejecución y organización de muestras de gimnasia rítmica<br>Ejecuta movimiento físicos en la manipulación con otros elementos como aros, cintas mancuernas, cuerdas y  | Reconoce el valor que tiene el juego y la actividad física como parte de mi formación.<br>Reconoce el estado de la condición física, interpretando los resultados de pruebas específicas para |



|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
|   | Explora métodos para el desarrollo de cada una de las capacidades físicas y su aplicación. Interioriza las reglas de juego y las modifica, si es necesario.   | pelotas   | ello.  |
| <b>CONTENIDOS</b>   | <b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>   |   |  |
|   | <b>CONCEPTUAL (Saber conocer)</b>   | <b>PROCEDIMENTAL (Saber Hacer)</b>  | <b>ACTITUDINAL (Saber Ser)</b>   |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pruebas de seguimiento de la condición física</li> <li>2. Preparación física y actividades gimnásticas</li> <li>3. Juegos de pelota</li> <li>4. Trabajo en equipo</li> </ol>  | <p>Conoce y analiza los resultados de las pruebas de la condición física</p> <p>Identifica la Historia de la gimnasia, clases de gimnasia, defectos posturales.</p>   | <p>Aumenta el esfuerzo para mejorar el desempeño físico. Reconoce las capacidades físicas como base para los deportes</p> <p>Reconoce las actividades de pelota como un medio para desarrollar capacidades socio motrices</p> <p>Realiza la práctica de gimnasia con aros y colchonetas, rotando el aro en un pie, dos pies, pié elevado, lanzando y atrapando aros. Parada de manos, vuelta estrella, giros y volteos.</p> | <p>Desarrolla las competencias interpersonales como base para trabajar en equipo</p> <p>Refuerza y valora las actividades dancísticas y gimnásticas como parte de su formación integral.</p> |
| <b>PERÍODO III</b>  |   |   |  |
| <b>PREGUNTA PROBLEMATIZADORA</b>  | <b>EJES DE ESTÁNDARES</b>   |   |  |
| <b>COMPETENCIAS:</b><br>Competencia Motriz<br>Competencia Expresiva corporal<br>Competencia Axiológica corporal   | <b>EJE TEMÁTICO:</b><br>Aplica prácticas corporales de diversos campos.   |   |  |
|   | <b>Competencia motriz</b>   | <b>Competencia expresivo corporal</b>   | <b>Competencia axiológica corporal</b>   |
|   | <p>Combina movimientos con uso de elementos.</p> <p>Selecciona técnicas de tácticas en el manejo del diferente deporte y en el control cuerpo.</p> <p>Comprende las razones biológicas del calentamiento y recuperación y las aplica.</p> <p>Establece relaciones de empatía con los compañeros para preservar el momento de juego.</p> | <p>Propone secuencias de movimiento con mis compañeros, que se ajusten a las actividades deportivas</p>   | <p>Reconoce las potencialidades para realizar actividad física orientada hacia la salud</p>  |
| <b>CONTENIDOS</b>   | <b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>   |   |  |
|   | <b>CONCEPTUAL (Saber conocer)</b>   | <b>CONCEPTUAL (Saber conocer)</b>   | <b>ACTITUDINAL (Saber Ser)</b>   |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Preparación física y pruebas de seguimiento de la condición física</li> <li>2. Voleibol: aspectos técnicos y juego de equipo</li> <li>3. Fútbol de salón: aspectos técnicos y juego de equipo</li> <li>4. Manejo de conflictos</li> </ol> | <p>Realiza un seguimiento de la condición física</p> <p>Identifica y conceptualiza aspectos técnicos y táctico en los deportes de conjunto</p> <p>Ejecuta las actividades de juego que se relacionan en los deportes de conjunto</p>  | <p>Desarrolla condiciones fisiológicas necesarias para el esfuerzo.</p> <p>Reconoce los elementos básicos del voleibol y fútbol de salón y los aplica</p>   | <p>Resuelve dificultades del proceso estableciendo consensos y acuerdos.</p>   |
| <b>PERÍODO IV</b>   |   |   |  |
| <b>PREGUNTA PROBLEMATIZADORA</b>  | <b>EJES DE ESTÁNDARES:</b><br><b>EJE TEMÁTICO:</b><br>Dominio y seguridad en la ejecución de movimientos específicos y selección de deportes individuales   |   |  |

|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
|  | <b>Competencia motriz</b>   | <b>Competencia expresivo corporal</b>  | <b>Competencia axiológica corporal</b>  |
|  | Comprende las exigencias técnicas y tácticas en la práctica de deportes individuales y de conjunto.<br>Comprende la importancia de la actividad física para una vida saludable.<br>Selecciona actividades para mi tiempo de ocio. | Reconoce la condición física propia.<br>Comprende los aspectos teóricos y los aplica en la práctica de las bases del baloncesto.<br>Mejora en la acción técnica de las pruebas atléticas de campo y pista.<br>Domina las acciones individuales y grupales en los deportes de conjunto. | Reconoce el estado de la condición física, interpretando los resultados de pruebas específicas.   |
|  | <b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>   |  |   |
| <b>CONTENIDOS</b>                                | <b>CONCEPTUAL (Saber conocer)</b>   | <b>PROCEDIMENTAL (Saber Hacer)</b>   | <b>ACTITUDINAL (Saber Ser)</b>  |
| 1. <b>Pruebas finales de la condición física</b> | Analiza cada una de las pruebas de la condición física. Identifica los fundamentos técnicos y tácticos del baloncesto.  | Obtiene una mejor condición física durante el año como resultado de un plan inicial.   | Mejora la capacidad de autocontrol aplicándolo en el desempeño deportivo.   |
| 2. <b>Baloncesto</b>                             | Conoce las Pruebas de campo y pista (saltos , lanzamientos, velocidad-relevos)  | Reconoce los fundamentos y los elementos básicos del baloncesto y los aplica.  | Practica el baloncesto y atletismo en los descansos escolares y extra clase dentro y fuera de la institución para el mejoramiento de la calidad de vida |
| 3. <b>Atletismo</b>                              |   | Mejora las técnicas de algunas acciones atléticas como el lanzamiento, el salto y la carrera.  |   |
| 4. <b>Dominio personal</b>                       |   |  |   |

|   |  |
|---|--|
| ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA  | GRADO: 9º  |
| RECREACIÓN Y DEPORTES.  |  |
| DOCENTES: OFELIA NOREÑA TAMAYO y FERNANDO PARRA V.  |  |
| <b>OBJETIVOS DEL GRADO:</b> Diferenciar los diversos factores que intervienen en las prácticas físico atlético y aplicarlos de acuerdo a contextos determinados, buscando un mayor desarrollo de su condición física y mejoramiento de las técnicas deportivas.<br>Seleccionar técnicas de movimiento para perfeccionar mi ejecución.<br>Seleccionar las técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos en diferentes contextos.<br>Tomar decisiones sobre los aspectos fundamentales de la actividad física para la formación personal.  |  |
| <b>COMPETENCIAS:</b>  |  |
| Competencia Motriz<br>Competencia Expresiva corporal<br>Competencia Axiológica corporal<br>Diferencia los diversos factores que intervienen en las prácticas físico atlético y aplicarlos de acuerdo a contextos determinados, buscando un mayor desarrollo de su condición física y mejoramiento de las técnicas deportivas.<br>Selecciona técnicas de movimiento para perfeccionar mi ejecución.<br>Selecciona las técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos en diferentes contextos.<br>Toma decisiones sobre los aspectos fundamentales de la actividad física para la formación personal. |  |
| <b>PERÍODO I</b>  |  |
| <b>PREGUNTA PROBLEMATIZADORA</b>  | <b>EJES DE ESTÁNDARES</b><br>Fundamenta conceptos y experimenta diversas formas de movimiento con el juego.  |
|   | <b>Competencia motriz</b>  |
|   | <b>Competencia expresivo corporal</b>  |
|   | <b>Competencia axiológica corporal</b>   |
|   | Reconoce que el movimiento incide en el desarrollo corporal.<br><br>Domina la ejecución de formas técnicas de movimiento de diferentes prácticas motrices y deportivas.<br><br>Relaciona los resultados de |
|   | Selecciona técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de las emociones, en situaciones de juego y actividad física.   |
|   | Selecciona actividades físicas para la conservación de la salud.   |

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
|  | pruebas físicas de años anteriores, con el fin de mejorarlas.<br><br>Decide las acciones más efectivas para resolver las diversas situaciones del juego   |  |  |
| <b>CONTENIDOS</b>  | <b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>   |  |  |
|  | <b>CONCEPTUAL (Saber conocer)</b>   | <b>PROCEDIMENTAL (Saber Hacer)</b>   | <b>ACTITUDINAL (Saber Ser)</b>   |
| <p>1. <b>Pruebas diagnósticas de la condición física:</b><br/>Peso, talla, velocidad, resistencia, fuerza, flexibilidad, etc.</p> <p>2. <b>Fundamentos del área:</b></p> <p>3. <b>Capacidades coordinativas y condicionales:</b></p> <p>4. <b>Trabajo individual</b></p> | <p>Identifica los conceptos de: calentamiento, partes de la clase de educación física, importancia de la educación física, el cuerpo y la dimensión corporal, esquema corporal, ajuste postural.</p> <p>Diferencia entre: coordinación (oculo-pédica y óculo-manual), equilibrio (estático y dinámico), Ritmo, Lateralidad, Fuerza, velocidad, resistencia (aeróbica y anaeróbica), movilidad (elasticidad y flexibilidad), anticipación y adaptación y a los cambios.</p> <p>Conoce conceptos de anatomía: Huesos de la cabeza, tórax, brazos y piernas, circulación mayor y circulación menor, Pulso cardíaco, sístole, diástole, embolia e infarto. El colesterol y sus consecuencias.</p> | <p>Identifica los diferentes tipos de calentamiento.</p> <p>Realiza las pruebas de la condición física.</p> <p>Reconoce aspectos fundamentales que determinan el movimiento humano y su importancia para la educación física.</p> <p>Identifica y diferencia las capacidades físicas</p> <p>Determinar el grado de desarrollo que se posee frente a las capacidades físicas tanto coordinativas como condicionales</p> | <p>Realiza un trabajo autónomo reconociéndolo como parte del desarrollo personal.</p> <p>Valora la actividad física como medio para mejorar su salud.</p>  |
| <b>PERÍODO II</b>  |   |  |  |
| <b>PREGUNTA PROBLEMATIZADORA</b>   | <b>EJES DE ESTÁNDARES EJE TEMÁTICO:</b><br>Dominio y seguridad en la ejecución de movimientos corporales específicos.   |  |  |
|  | <b>Competencia motriz</b>   | <b>Competencia expresivo corporal</b>  | <b>Competencia axiológica</b>  |
|  | <p>Selecciona movimientos de desplazamiento y manipulación.</p> <p>Practica modalidades gimnásticas para la realización de esquemas de movimiento.</p> <p>Identifica métodos para el desarrollo de cada una de las capacidades físicas y las aplica.</p> <p>Apropia las reglas de juego y las modifica, si es necesario.</p>  | <p>Participa en la ejecución y organización de muestras de gimnasia rítmica</p> <p>Ejecuta movimientos físicos en la manipulación con otros elementos como aros, cintas mancuernas, cuerdas y pelotas</p>  | <p>Reconoce el valor que tiene el juego y la actividad física como parte de la formación.</p> <p>Reconoce el estado de la condición física, interpretando los resultados de pruebas específicas para ello.</p> |
| <b>CONTENIDOS</b>  | <b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>   |  |  |
|  | <b>CONCEPTUAL (Saber conocer)</b>   | <b>PROCEDIMENTAL (Saber Hacer)</b>   | <b>ACTITUDINAL (Saber Ser)</b>   |
| 1. <b>Pruebas de seguimiento de la condición física</b>  | <p>Analiza las pruebas de la condición física</p> <p>Conoce la historia de la gimnasia, clases de</p>   | <p>Aumenta el esfuerzo para mejorar el desempeño físico.</p> <p>Reconoce las capacidades físicas como base para los</p>  | <p>Participa en todos los juegos propuestos en clase.</p> <p>Desarrolla las competencias interpersonales como base para</p>  |

|   |  |  |   |
|---|--|--|---|
| 2. Preparación física y actividades gimnásticas | gimnasia, defectos posturales. Diferencia los ejercicios de gimnasia en colchoneta como: rollo adelante, atrás, arco invertido, parada de manos, tripode, vuelta estrella, | deportes.<br>Reconoce las actividades de pelota como un medio para desarrollar capacidades socio motrices<br>Aplica y ejecuta los movimientos gimnásticos con aros: rotando el aro en un pie, dos pies, pié elevado, lanzando y atrapando aros.<br>Ejecuta movimientos con destreza y agilidad en la colchoneta como rollo adelante, rollo atrás, parada de mano, parada de cabeza, arco invertido, vuelta estrella. | trabajar en equipo.<br>Refuerza y valora las actividades dancísticas y gimnásticas como parte de su formación integral. |
| 3. Juegos de pelota                             |  |  |   |
| Trabajo en equipo                               |  |  |   |

**PERÍODO III**

|                                  |                           |
|----------------------------------|---------------------------|
| <b>PREGUNTA PROBLEMATIZADORA</b> | <b>EJES DE ESTÁNDARES</b> |
|----------------------------------|---------------------------|

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  | <b>EJE TEMÁTICO:</b><br>Aplica prácticas corporales de diversos campos   |  |  |
|  | <b>Competencia motriz</b>  | <b>Competencia expresivo corporal</b>  | <b>Competencia expresivo corporal</b>  |
|  | Combina movimientos con uso de elementos.<br><br>Selecciona técnicas de tácticas en el manejo del diferente deporte y en el control cuerpo.<br><br>Comprende las razones biológicas del calentamiento y recuperación y las aplica.<br><br>Establece relaciones de empatía con los compañeros para preservar el momento de juego. | Propone secuencias de movimiento con los compañeros, que se ajusten a las actividades deportivas | Reconoce las potencialidades para realizar actividad física orientada hacia la salud |

|                   |                                   |                                    |                                |
|-------------------|-----------------------------------|------------------------------------|--------------------------------|
| <b>CONTENIDOS</b> | <b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>   |                                    |                                |
|                   | <b>CONCEPTUAL (Saber conocer)</b> | <b>PROCEDIMENTAL (Saber Hacer)</b> | <b>ACTITUDINAL (Saber Ser)</b> |

|   |  |  |   |
|---|--|--|---|
| 1. Preparación física y pruebas de seguimiento de la condición física | Realiza un seguimiento de la condición física<br>Identifica y conceptualiza aspectos técnicos y táctico en los deportes de conjunto. | Desarrolla condiciones fisiológicas necesarias para el esfuerzo.<br>Reconoce los elementos básicos del voleibol y fútbol de salón aplicarlos y del ajedrez como deporte individual | Resuelve dificultades del proceso estableciendo consensos y acuerdos. |
| 2. Voleibol   | Ejecuta las actividades de juego que se relacionan en los deportes de conjunto.  |  |   |
| 3. Fútbol de salón  |  |  |   |
| 4. Fundamentos del ajedrez  |  |  |   |
| Manejo de conflictos  |  |  |   |

**PERÍODO IV**

|                                  |                           |
|----------------------------------|---------------------------|
| <b>PREGUNTA PROBLEMATIZADORA</b> | <b>EJES DE ESTÁNDARES</b> |
|----------------------------------|---------------------------|

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
|   | <b>EJE TEMÁTICO:</b><br>Dominio y seguridad en la ejecución de movimientos específicos y selección de deportes individuales   |   |   |
|   | <b>Competencia motriz</b>   | <b>Competencia expresivo corporal</b>   | <b>Competencia axiológica corporal</b>  |
|   | Comprende las exigencias técnicas y tácticas en la práctica de deportes individuales y de conjunto. Comprende la importancia de la actividad física para una vida saludable. Selecciona actividades para el tiempo de ocio                                    | Reconoce la condición física propia<br>Comprende los conceptos teóricos y los aplica en la práctica y de las bases del baloncesto.<br>Mejora en la acción técnica de las pruebas atléticas de campo y pista.<br>Domina las acciones individuales y grupales en los deportes | Reconoce el estado de la condición física, interpretando los resultados de pruebas específicas para ello.   |
| <b>CONTENIDOS</b>   | <b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>   |   |   |
|   | <b>CONCEPTUAL (Saber conocer)</b>   | <b>PROCEDIMENTAL (Saber Hacer)</b>  | <b>ACTITUDINAL (Saber Ser)</b>  |
| 1. Pruebas finales de la condición física<br>2. Baloncesto<br>3. Atletismo<br><b>Dominio personal</b>   | Analiza los resultados finales de cada una de las pruebas de la condición física<br>Conoce e identifica los fundamentos técnicos y tácticos del baloncesto<br>Identifica las Pruebas de campo y pista del atletismo (saltos, lanzamientos, velocidad-relevos) | Obtiene una mejor condición física durante el año como resultado de su plan inicial<br>Reconoce los fundamentos y los elementos básicos del baloncesto y los aplica<br>Mejora las técnicas de algunas acciones atléticas como el lanzamiento, el salto y la carrera.        | Mejora la capacidad de autocontrol aplicándolo en el desempeño deportivo<br>Practica el baloncesto y el atletismo en los descansos escolares y extra clase dentro y fuera de la institución para el mejoramiento de la calidad de vida. |
| AREA: Educación Física Recreación y Deportes  | GRADO: 10°  |   |   |
| DOCENTES: Fernando Parra Villegas   |   |   |   |
| <b>OBJETIVOS DEL GRADO:</b>   |   |   |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicar a mi proyecto de actividad física fundamentos técnicos y tácticos.</li> <li>• Elaborar diferentes estructuras de movimiento a partir del uso de expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos.</li> <li>• Aplicar con autonomía los fundamentos de la actividad física que favorecen el cuidado de sí mismo.</li> <li>• Aplicar en mi vida personal los conocimientos del proyecto vial.</li> </ul> |   |   |   |
| <b>COMPETENCIAS:</b>  |   |   |   |
| Competencia Motriz<br>Competencia Expresiva corporal<br>Competencia Axiológica corporal   |   |   |   |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Reconoce su condición física e incorpora hábitos diarios de práctica sistemática de ejercicios</li> <li>2. Aplica los conceptos de la teoría del acondicionamiento físico</li> <li>3. Realiza un trabajo autónomo.</li> <li>4. Aplica los conocimientos del proyecto vial en su vida cotidiana</li> </ol>   |   |   |   |
| <b>PERÍODO I</b>  |   |   |   |
| <b>PREGUNTA PROBLEMATIZADORA</b>  | <b>EJES DE ESTÁNDARES</b>   |   |   |
|   | Construcción y diseño de prácticas corporales.  |   |   |
|   | Competencia Motriz  | Competencia expresivo corporal  | Competencia axiológica corporal   |
|   | Selecciona técnicas de movimiento para el proyecto de actividad física.<br>Perfecciona la calidad de  | Orienta el uso de técnicas de expresión corporal para el control de las emociones en situaciones de juego y   | Organiza el plan de actividad física, de acuerdo a los intereses y concepción sobre salud y calidad de vida.  |

|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
|  | <p>ejecución de formas técnicas en diferentes prácticas deportivas y motrices.</p> <p>Planifica el mejoramiento de la condición física a partir de la actualización de la ficha de evaluación.</p> <p>Elabora estrategias para hacer más eficiente el juego.</p>  | actividad física.  |   |
| <b>CONTENIDOS</b>  | <b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>   |  |   |
|  | <b>CONCEPTUAL (Saber conocer)</b>   | <b>PROCEDIMENTAL (Saber Hacer)</b>   | <b>ACTITUDINAL (Saber Ser)</b>  |
| <p>1. Pruebas diagnósticas.</p> <p>2. Acondicionamiento físico</p> <p>3. Rutinas planes y juegos lúdico recreativos</p> <p>4. Trabajo individual (hábitos de vida saludables)</p>                                  | <p>Diagnostica la condición física inicial: (Peso, edad, talla, velocidad, fuerza, resistencia, flexibilidad).</p> <p>Conoce los conceptos de: Acondicionamiento físico, Condición físico, ejercicio físico, actividad física, deporte, entrenamiento deportivo.</p> <p>Conoce la lógica interna de un plan de trabajo físico acorde a sus capacidades y necesidades.</p> <p>Aplica los conceptos de: Nutrición, higiene corporal y postural, rutina de ejercicios, planes de acondicionamientos en la vida cotidiana</p> | <p>Identifica su condición física inicial y proponer un plan de ejercicios.</p> <p>Implementa un trabajo autónomo que aporte al desarrollo de la corporalidad</p> <p>Propone ejercicios que pueden implementarse en una rutina diaria para mejorar y mantener su condición física.</p>   | <p>Reconoce sus capacidades motrices y respeta la de los demás.</p> <p>Participa en todos los juegos propuestos en clase.</p> <p>Respeto a los compañeros en la ejecución en las pruebas diagnósticas</p> <p>Asimila la importancia de la salud en la vida cotidiana</p>  |
| <b>PERÍODO II</b>  |   |  |   |
| <b>PREGUNTA PROBLEMATIZADORA</b>   | <b>EJES DE ESTÁNDARES</b><br>Calidad y eficiencia en diseño de movimientos corporales.  |  |   |
| <b>COMPETENCIAS:</b><br>Competencia Motriz<br>Competencia Expresiva corporal<br>Competencia Axiológica corporal  | <b>Competencia motriz</b><br>Elabora un plan de condición física teniendo en cuenta fundamentos fisiológicos, técnicos y metodológicos.<br>Participa en la organización de los juegos de la institución, estableciendo acuerdos para su desarrollo.<br>Aplica diferentes conceptos de movilidad del proyecto vial en mi vida cotidiana.   | <b>Competencia expresivo corporal</b><br>Utiliza la expresión corporal como base del conocimiento en las pruebas de seguimiento de la condición física.<br>Realiza ejercicios de ritmo en la adquisición de técnicas deportivas.   | <b>Competencia axiológica corporal</b><br>Racionaliza el uso del tiempo libre y el juego<br>Maneja adecuadamente la implementación deportiva durante las prácticas.<br>Participa en partidos con los compañeros y en torneos institucionales y locales.   |
| <b>CONTENIDOS</b>  | <b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>   |  |   |
|  | <b>CONCEPTUAL (Saber conocer)</b>   | <b>PROCEDIMENTAL (Saber Hacer)</b>   | <b>ACTITUDINAL (Saber Ser)</b>  |
| <p>1. Pruebas de seguimiento de la condición física</p> <p>2. Preparación física</p> <p>3. Fundamentos del Voleibol</p> <p>4. Trabajo de grupo (fundamentos de tránsito y normas peatonales del proyecto vial)</p> | <p>Entiende los métodos y utilidades de las diferentes capacidades físicas en la práctica deportiva.</p> <p>Conoce los fundamentos técnicos y tácticos del voleibol</p> <p>Identifica las señales de tránsito, y normas peatonales , principios de movilidad vial</p>   | <p>Mejora su capacidad física y contrarresta el sedentarismo</p> <p>Diferencia y aplicar los fundamentos de la preparación física de acuerdo a objetivos específicos.</p> <p>Aplica los conocimientos y gestos técnicos y tácticos del voleibol en las prácticas grupales</p> <p>Implementa habilidades valores para desarrollar proyecto vial en grupo.</p> | <p>Ejecuta ejercicios por parejas y en grupo</p> <p>Realiza práctica deportivas por fuera de clases demostrando respeto y buen comportamiento</p> <p>Participa en partidos con los compañeros y en torneos institucionales y locales.</p> <p>Aplica los conocimientos del proyecto vial en las salidas pedagógicas.</p> |
| <b>PERÍODO III</b>   |   |  |   |

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| <b>PREGUNTA PROBLEMATIZADORA</b>                                | <b>EJES DE ESTÁNDARES</b><br>Construcción de composiciones y organizaciones desde los diferentes campos   |   |   |
|   | <b>Competencia motriz</b>   | <b>Competencia expresivo corporal</b>   | <b>Competencia axiológica corporal</b>  |
|   | Aplica a la vida cotidiana prácticas corporales alternativas.<br>Decide sobre los procedimientos y actividades de calentamiento y recuperación y los aplica.<br>Conforma equipos de juego para participar en diversos eventos y contextos.<br>Planea y ejecuta diversas sesiones de trabajo.                    | Utiliza el ritmo para la afirmación de diferentes técnicas deportivas.  | Define con precisión y autonomía el proyecto personal de actividad física, salud y calidad de vida                  |
| <b>CONTENIDOS</b>   | <b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>   |   |   |
|   | <b>CONCEPTUAL (Saber conocer)</b>   | <b>PROCEDIMENTAL (Saber Hacer)</b>  | <b>ACTITUDINAL (Saber Ser)</b>  |
| 1. Pruebas de seguimiento de la condición física                | Define los métodos de entrenamiento<br>Capacidades físicas, habilidades, destrezas y gestos técnicos y tácticos del baloncesto  | Mejora las capacidades físicas y aplica planes de mejoramiento.<br>Combina los conocimientos sobre capacidades físicas y los aplica al desarrollo de habilidades y destrezas. | Aplica los diferentes métodos de entrenamiento individual y colectivamente respetando el trabajo con los otros      |
| 2. Acondicionamiento físico                                     | Conoce e identifica los fundamentos técnicos y tácticos del baloncesto.   | Aplica los conocimientos y gestos técnicos y tácticos del baloncesto en las prácticas individuales y grupales   | Adquiere conciencia sobre la importancia de los hábitos sanos para el mantenimiento de un estilo de vida saludable. |
| 3. Fundamentos del Baloncesto                                   | Define su condición física y aprende a mejorarla.   |   |   |
| 4. Liderazgo  |   |   |   |
| <b>PERÍODO IV</b>   |   |   |   |
| <b>PREGUNTA PROBLEMATIZADORA</b>                                | <b>EJES DE ESTÁNDARES</b><br>Proyección de sus capacidades corporales a un fin.   |   |   |
|   | <b>Competencia motriz</b>   | <b>Competencia expresivo corporal</b>   | <b>Competencia axiológica corporal</b>  |
|   | Utiliza técnicas respiratorias y de relajación en la actividad física.<br>Domina técnicas y tácticas de prácticas deportivas.<br>Aplica en la vida cotidiana prácticas de actividad física y Hábitos saludables.<br>Valora el tiempo de ocio para la formación y toma el juego como una alternativa importante. | Elabora un montaje que combine danza- representación, determinando coreografía y planimetría.   | Comprende la relación entre salud y actividad física y desde ella realiza la práctica.                              |
| <b>CONTENIDOS</b>   | <b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>   |   |   |
|   | <b>CONCEPTUAL (Saber conocer)</b>   | <b>PROCEDIMENTAL (Saber Hacer)</b>  | <b>ACTITUDINAL (Saber Ser)</b>  |
| 1. Pruebas finales de la condición física                       | Analiza la condición física final<br>Define los conocimientos básicos del fútbol de salón.  | Da cuenta de la condiciones físico deportivas propia y planea un programa de mejoramiento   | Expone y compara los resultados encontrados de su condición física durante el año.                                  |
| 2. Fundamentos Fútbol de salón                                  | Reconoce los principios fundamentales de la administración deportiva.   | Aplica los conocimientos, fundamentos, gestos técnicos y tácticos del fútbol de salón en las prácticas grupales.  | Elabora y aplica los fundamentos de la administración deportiva, en la ejecución de torneo de fútbol de salón.      |
| 3. Administración deportiva                                     | Identifica los principios básicos de primeros auxilios y conoce   | Aplica algunas técnicas básicas de primeros auxilios.   | Participa en simulacros donde se debe aplicar los primeros auxilios.  |
| 4. Nutrición deportiva  | Sobre nutrición deportiva.  | Propone juegos recreativos tradicionales y de ritmo.  |   |
| 5. Primeros auxilios,   |   | Elabora y planea actividades de administración deportiva (fixture, torneo internos, jornadas deportivas   |   |
| 6. fundamentos de recreación lúdica, ocio tiempo libre y ritmo. |   |   |   |

|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
|   |  |   | lúdicas, y recreativas)   |
| <b>ÁREA:</b>  | EDUCACIÓN FÍSICA   | GRADO: 11°  |   |
| RECREACIÓN Y DEPORTES.  |  |   |   |
| <b>DOCENTES:</b> OFELIA NOREÑA TAMAYO y FERNANDO PARRA V.   |  |   |   |
| <b>OBJETIVOS DEL GRADO:</b>   |  |   |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicar a mi proyecto de actividad física fundamentos técnicos y tácticos.</li> <li>• Elaborar diferentes estructuras de movimiento a partir del uso de expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos.</li> <li>• Aplicar con autonomía los fundamentos de la actividad física que favorecen el cuidado de sí mismo.</li> <li>• Aplicar en mi vida personal los conocimientos del proyecto vial.</li> </ul> |  |   |   |
| <b>COMPETENCIAS:</b>  |  |   |   |
| Competencia Motriz  |  |   |   |
| Competencia Expresiva corporal  |  |   |   |
| Competencia Axiológica corporal   |  |   |   |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Reconoce su condición física e incorpora hábitos diarios de práctica sistemática de ejercicios</li> <li>2. Aplica los conceptos de la teoría del acondicionamiento físico</li> <li>3. Realiza un trabajo autónomo.</li> <li>4. Aplica los conocimientos del proyecto vial en su vida cotidiana</li> </ol>   |  |   |   |
| <b>PERÍODO I</b>  |  |   |   |
| <b>PREGUNTA PROBLEMATIZADORA</b>  | <b>EJES DE ESTÁNDARES</b>  |   |   |
|   | EJE TEMÁTICO: Construcción y diseño de prácticas corporales.   |   |   |
|   | <b>Competencia Motriz</b>  | <b>Competencia expresivo corporal</b>   | <b>Competencia axiológica corporal</b>  |
|   | Selecciona técnicas de movimiento para el proyecto de actividad física.<br>Perfecciona la calidad de ejecución de técnicas en diferentes prácticas deportivas y motrices.<br>Planifica el mejoramiento de la condición física a partir de la actualización de la ficha de evaluación.<br>Elabora estrategias para hacer más eficiente el juego.  | Orienta el uso de técnicas de expresión corporal para el control emocional de los compañeros, en situaciones de juego y actividad física.   | Organiza el plan de actividad física, de acuerdo con los intereses y concepción sobre salud y calidad de vida.  |
| <b>CONTENIDOS</b>   | <b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>  |   |   |
|   | <b>CONCEPTUAL (Saber conocer)</b>  | <b>PROCEDIMENTAL (Saber Hacer)</b>  | <b>ACTITUDINAL (Saber Ser)</b>  |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pruebas diagnósticas.</li> <li>2. Acondicionamiento físico</li> <li>3. Rutinas planes y juegos lúdico recreativos</li> <li>4. Trabajo individual (hábitos de vida saludables)</li> </ol>  | Diagnostica la condición física inicial: (Peso, edad, talla, velocidad, fuerza, resistencia, flexibilidad).<br>Conoce los conceptos de: Acondicionamiento físico, Condición físico, ejercicio físico, actividad física, deporte, entrenamiento deportivo.<br>Conoce la lógica interna de un plan de trabajo físico acorde a sus capacidades y necesidades.<br>Aplica los conceptos de: Nutrición, higiene corporal y postural, rutina de ejercicios, | Identifica su condición física inicial y propone un plan de ejercicios<br>Implementa un trabajo autónomo que aporte al desarrollo de la corporalidad.<br>Propone ejercicios que pueden implementarse en una rutina diaria para mejorar y mantener su condición física | Reconoce las capacidades motrices y respeta la de los demás.<br>Participa en todos los juegos propuestos en clase.<br>Respeta a los compañeros en la ejecución en las pruebas diagnósticas<br>Asimila la importancia de la salud en la vida cotidiana |



|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
|   | planes de acondicionamientos en la vida cotidiana.   |   |  |
| <b>PERÍODO II</b>   |  |   |  |
| <b>PREGUNTA PROBLEMATIZADORA</b>  | <b>EJES DE ESTÁNDARES</b>  |   |  |
| <b>COMPETENCIAS:</b><br>Competencia Motriz<br>Competencia Expresiva corporal<br>Competencia Axiológica corporal   | Calidad y eficiencia en diseño de movimientos corporales.  |   |  |
|   | <b>Competencia motriz</b>  | <b>Competencia expresivo corporal</b>   | <b>Competencia axiológica corporal</b>   |
|   | Elabora un plan de condición física teniendo en cuenta fundamentos fisiológicos, técnicos y metodológicos.<br>Participa en la organización de los juegos de la institución, estableciendo acuerdos para su desarrollo.<br>Aplica diferentes conceptos de movilidad del proyecto vial en la vida cotidiana. | Utiliza la expresión corporal como base del conocimiento en las pruebas de seguimiento de la condición física.<br>Realiza ejercicios de ritmo en la adquisición de técnicas deportivas.   | Concientiza a los Compañeros del buen uso del tiempo libre y el juego. Maneja de forma adecuada la implementación deportiva durante las prácticas.<br>Participa en partidos con los compañeros y en torneos institucionales y locales.   |
| <b>CONTENIDOS</b>   | <b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>  |   |  |
|   | <b>CONCEPTUAL (Saber conocer)</b>  | <b>PROCEDIMENTAL (Saber Hacer)</b>  | <b>ACTITUDINAL (Saber Ser)</b>   |
| 1. Pruebas de seguimiento de la condición física<br><br>2. Preparación física<br><br>3. Fundamentos del Voleibol<br><br>4. Trabajo de grupo (fundamentos de tránsito y normas peatonales del proyecto vial) | Entiende los métodos y utilidades de las diferentes capacidades físicas en la práctica deportiva.<br>Conoce los fundamentos técnicos y tácticos del voleibol<br>Identifica las señales de tránsito, y normas peatonales, principios de movilidad vial.   | Mejora su capacidad física y contrarresta el sedentarismo<br>Diferencia y aplicar los fundamentos de la preparación física de acuerdo a objetivos específicos.<br>Aplica los conocimientos y gestos técnicos y tácticos del voleibol en las prácticas grupales<br>Implementa habilidades valores para desarrollar proyecto vial en grupo. | Ejecuta ejercicios por parejas y en grupo<br>Realiza prácticas deportivas por fuera de clases demostrando respeto y buen comportamiento.<br>Participa en partidos con los compañeros y en torneos institucionales y locales.<br>Aplica los conocimientos del proyecto vial en las salidas pedagógicas. |
| <b>PERÍODO III</b>  |  |   |  |
| <b>PREGUNTA PROBLEMATIZADORA</b>  | <b>EJES DE ESTÁNDARES</b>  |   |  |
|   | Construcción de composiciones y organizaciones desde los diferentes campos   |   |  |
|   | <b>Competencia motriz</b>  | <b>Competencia expresivo corporal</b>   | <b>Competencia axiológica corporal</b>   |
|   | Aplica a la vida cotidiana prácticas corporales alternativas.<br>Decide sobre los procedimientos y actividades de calentamiento y recuperación y los aplica.<br>Conformo equipos de juego para participar en diversos eventos y contextos.<br>Planea y ejecuta sesiones de trabajo físico.                 | Utiliza el ritmo para la afirmación de diferentes técnicas deportivas.  | Define con precisión y autonomía el proyecto personal de actividad física, salud y calidad de vida.  |
| <b>CONTENIDOS</b>   | <b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>  |   |  |
|   | <b>CONCEPTUAL (Saber conocer)</b>  | <b>PROCEDIMENTAL (Saber Hacer)</b>  | <b>ACTITUDINAL (Saber Ser)</b>   |
| 1. Pruebas de seguimiento de la condición física  | Define los métodos de entrenamiento, capacidades físicas, habilidades, destrezas y gestos técnicos y tácticos del baloncesto.  | Mejora las capacidades físicas y aplica planes de mejoramiento.<br>Combina los conocimientos sobre capacidades físicas y los aplica al  | Aplica los diferentes métodos de entrenamiento individual y colectivamente respetando el trabajo con los   |

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
| 2. <b>Acondicionamiento físico</b>                                     | Conoce e identifica los fundamentos técnicos y tácticos del baloncesto. Define su condición física y aprende a mejorarla.   | desarrollo de habilidades y destrezas.<br>Aplica los conocimientos y gestos técnicos y tácticos del baloncesto en las prácticas individuales y grupales. | otros<br>Adquiere conciencia sobre la importancia de los hábitos sanos para el mantenimiento de un estilo de vida saludable. |
| <b>Liderazgo</b>   |   |  |  |
| <b>PERÍODO IV</b>  |   |  |  |
| <b>PREGUNTA PROBLEMATIZADORA</b>                                       | <b>EJES DE ESTÁNDARES</b><br>Proyección de sus capacidades corporales a un fin.   |  |  |
|  | <b>Competencia motriz</b>   | <b>Competencia expresivo corporal</b>  | <b>Competencia axiológica corporal</b>   |
|  | Utiliza técnicas respiratorias y de relajación en la actividad física.<br><br>Domina técnicas y tácticas de prácticas deportivas.<br><br>Aplica en la vida cotidiana prácticas de actividad física y Hábitos saludables.<br><br>Valora el tiempo de ocio para la formación y toma el juego como una alternativa importante. | Elabora un montaje que combine danza- representación, determinando coreografía y planimetría.  | Comprende la relación entre salud y actividad física y desde ella realiza la práctica.                                       |
| <b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>  |   |  |  |
| <b>CONTENIDOS</b>  | <b>CONCEPTUAL (Saber conocer)</b>   | <b>PROCEDIMENTAL (Saber Hacer)</b>   | <b>ACTITUDINAL (Saber Ser)</b>   |
| 1. <b>Pruebas finales de la condición física</b>                       | Analiza la condición física final<br>Define los conocimientos básicos del fútbol de salón.  | Da cuenta de la condiciones físico deportivas propia y planea un programa de mejoramiento  | Expone y compara los resultados encontrados de su condición física durante el año.   |
| 2. <b>Fundamentos de Fútbol de salón</b>                               | Reconoce los principios fundamentales de la administración deportiva.   | Aplica los conocimientos, fundamentos, estos técnicos y tácticos del fútbol de salón en las prácticas grupales.  | Elabora y aplica los fundamentos de la administración deportiva, en la ejecución de torneo de fútbol de salón                |
| 3. <b>Administración deportiva</b>                                     | Identifica los principios básicos de primeros auxilios y conoce sobre nutrición deportiva.  | Aplica algunas técnicas básicas de primeros auxilios.  | Participa en simulacros donde se debe aplicar los primeros auxilios.   |
| 4. <b>Nutrición deportiva</b>  |   | Propone juegos recreativos tradicionales y de ritmo  |  |
| 5. <b>Primeros auxilios.</b>   |   | Elabora y planea actividades de administración deportiva (fixture, torneo internos, jornadas deportivas lúdicas, y recreativas).                         |  |
| 6. <b>Fundamentos de recreación lúdica, ocio tiempo libre y ritmo.</b> |   |  |  |

## EDUCACION PARA ADULTOS

|   |          |
|---|----------|
| ÁREA: Educación Física, Recreación y Deporte  | CLEI: 1° |
| DOCENTES: JUAN FERNANDO PALACIOS  |          |
| OBJETIVOS DEL GRADO: Explorar formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.<br>Explorar e identificar emociones a través del movimiento corporal.<br>Identificar las normas y principios establecidos para la realización de las prácticas propias de la actividad física. |          |
| COMPETENCIAS: Competencia Motriz  |          |

|   |  |   |   |  |
|---|--|---|---|--|
| Competencia Expresiva corporal<br>Competencia Axiológica corporal   |  |   |   |  |
| <b>PERIODO I</b>  |  |   |   |  |
| <b>PREGUNTA PROBLEMATIZADORA</b>  |  | <b>EJES DE ESTÁNDARES</b>   |   |  |
| ¿Qué partes tiene mi cuerpo y cómo funcionan cuando me muevo?   |  | COMPETENCIA MOTRIZ:<br>Identifico variaciones en mi respiración en diferentes actividades físicas.<br>Exploro la práctica de diferentes juegos deportivos individuales y grupales.  |   |  |
|   |  | COMPETENCIA EXPRESIÓN CORPORAL:<br>Exploro prácticas de tradición de danza y lúdicas de la familia.<br>COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL:<br>Atiendo las orientaciones sobre mi tiempo para jugar y realizar actividad física.                                  |   |  |
| <b>CONTENIDOS</b>   |  | <b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>   |   |  |
|   |  | <b>CONCEPTUAL (Saber conocer)</b>   | <b>PROCEDIMENTAL (Saber Hacer)</b>  | <b>ACTITUDINAL (Saber Ser)</b>   |
| Tensión y relajación global y segmentaria.<br>Ajuste postural, Control corporal y Equilibrio en altura.<br>Formas básicas de movimiento<br>Juegos deportivos individuales y grupales. |  | Identifica los movimientos de tensión y relajación.<br>Identifica su esquema corporal y ajuste postural.<br>Identifica las diferentes formas básicas de movimiento desde variadas posiciones.<br>Reconoce los valores al participar de los diferentes juegos. | Experimenta las diferentes formas básicas de movimiento desde posiciones variadas y /o utilizando elementos.<br>Aplica las formas básicas de movimiento en los juegos predeportivos.  | Demuestra agrado en la realización de su trabajo.<br>Participa con agrado en las actividades propuestas.<br>Cumple con los compromisos propuestos.                                       |
| <b>PERIODO II</b>   |  |   |   |  |
| <b>PREGUNTA PROBLEMATIZADORA</b>  |  | <b>EJES DE ESTÁNDARES</b>   |   |  |
| ¿En que contribuye el movimiento de mi cuerpo a mi bienestar?   |  | COMPETENCIA MOTRIZ:<br>Sigo orientaciones sobre hidratación, nutrición e higiene para el adecuado desarrollo de la actividad física.<br>Juego de acuerdo con mis preferencias en el contexto escolar.   |   |  |
|   |  | COMPETENCIA EXPRESIÓN CORPORAL:<br>Exploro movimientos con diferentes ritmos musicales.   |   |  |
|   |  | COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL:<br>Exploro juegos y actividad física de acuerdo con mi edad y mis posibilidades.   |   |  |
| <b>CONTENIDOS</b>   |  | <b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>   |   |  |
|   |  | <b>CONCEPTUAL (Saber conocer)</b>   | <b>PROCEDIMENTAL (Saber Hacer)</b>  | <b>ACTITUDINAL (Saber Ser)</b>   |
| Coordinación general.<br>Coordinación óculo- manual.<br>Coordinación óculo pèdica.<br>Iniciación rítmica.<br>Hábitos de higiene y nutrición.  |  | Identifica los ejercicios para mejorar la coordinación en general.<br>Identifica diferentes ritmos escuchados.<br>Identifica algunos hábitos de higiene y nutrición.  | Mejora la coordinación óculo-pédica mediante el manejo del balón controlado directamente.<br>Aplica las habilidades adquiridas para la coordinación óculo manual y óculo – pèdica a partir del trabajo con elementos.<br>Adecua el movimiento a secuencias y ritmos y ejecución de bailes simples<br>Asocia movimientos con diferentes partes del cuerpo, los interioriza, los reproduce y crea nuevas formas<br>Conserva buenos hábitos de nutrición e higiene.<br>Practica buenos hábitos Alimenticios. | Valoración de los usos Expresivos y comunicativos del cuerpo.<br>Valoración del movimiento de los otros, analizando los recursos expresivos<br>Empleados, su plasticidad y su intención. |

| PERÍODO III  |  |  |   |
|--|--|--|---|
| PREGUNTA PROBLEMATIZADORA  |  | EJES DE ESTÁNDARES   |   |
| ¿Cómo mejoro mis habilidades motrices básicas a través de diferentes situaciones de juego?   | COMPETENCIA MOTRIZ:<br>Realizo distintas posturas en estado de quietud y en movimiento.<br>Exploro diversidad de actividades físicas que estén de acuerdo con mis posibilidades  |  |   |
|  | COMPETENCIA EXPRESIÓN CORPORAL:<br>Exploro gestos, representaciones y bailes   |  |   |
|  | COMPETENCIA EXPRESIÓN CORPORAL:<br>Identifico mis capacidades cuando me esfuerzo en la actividad física.   |  |   |
| CONTENIDOS   |  | INDICADORES DE DESEMPEÑO   |   |
| Valores en los juegos pre deportivo:<br>Pre deportivo utilizando las formas básicas de movimiento.<br>Pre deportivo en los que interviene la coordinación óculo-manual.<br>Pre deportivo en los que interviene la coordinación óculo-pédica. | CONCEPTUAL (Saber conocer)   | PROCEDIMENTAL (Saber Hacer)  | ACTITUDINAL (Saber Ser)   |
|  | Realiza ejercicios de ubicación y de desplazamientos.<br>Practica actividades dirigidas a nivel individual y grupal<br>Diferencia juegos individuales y colectivos.<br>Mantiene el control corporal en ejercicios y juegos   | Participa en las actividades y festivales recreativos escolares de acuerdo con sus intereses.<br>Desarrolla la creatividad mediante la participación en la gimnasia, los juegos y la recreación, en pequeños y grandes grupos.<br>Demuestra habilidad para integrarse y participar de actividades grupales.  | Practica con entusiasmo actividades deportivas<br>Participa con agrado en las actividades propuestas.<br>Cumple con los compromisos propuestos.   |
| PERÍODO IV   |  |  |   |
| PREGUNTA PROBLEMATIZADORA  |  | EJES DE ESTÁNDARES   |   |
| ¿Cuáles son los cambios fisiológicos cuando juego?   | COMPETENCIA MOTRIZ:  |  | Exploro cambios fisiológicos que se presentan entre actividad física-pausa- actividad física.<br>Exploro el juego como un momento especial en la escuela  |
|  | COMPETENCIA EXPRESIÓN CORPORAL:  | Expreso entusiasmo en las actividades propuestas en la clase.  |   |
|  | COMPETENCIA EXPRESIÓN CORPORAL:  | Atiendo las indicaciones del profesor sobre la forma correcta de realizar los ejercicios.  |   |
| CONTENIDOS   |  | INDICADORES DE DESEMPEÑO   |   |
| El cuidado del cuerpo: rutinas, normas y medidas de seguridad.<br>Efectos de la actividad física en la salud y en el mantenimiento corporal.   | CONCEPTUAL (Saber conocer)   | CONCEPTUAL (Saber conocer)   | CONCEPTUAL (Saber conocer)  |
|  | Diferencia la relajación de la tensión en los músculos de su propio cuerpo.<br>Relaja y tensiona los diferentes músculos de su cuerpo.<br>Manejo adecuado del equilibrio de su cuerpo por medio de diferentes Elementos empleados en la clase.<br>Realiza pasos correctos a una distancia determinada. | Aplica técnicas de trabajo presentes en la actividad corporal: calentamiento relajación; higiene corporal y postural.<br>Adecua sus posibilidades a la actividad: economía y equilibrio en la dosificación y alcance de propio esfuerzo; concentración y atención en la ejecución.<br>Utiliza correctamente los espacios y materiales y adopta las medidas de seguridad. | Respeto los propios límites y restricciones de los deseos cuando impliquen un riesgo por encima de las Posibilidades o un peligro para la salud.<br>Es responsable hacia su Cuerpo y valora la importancia de la práctica de actividades físicas, de un desarrollo equilibrado y de la salud.<br>Gusta de actividades dirigidas de manera individual y en grupo.<br>Participa activamente de los juegos dirigidos |

|  |          |
|--|----------|
| ÁREA: Educación Física, Recreación y Deporte | CLEI: 2° |
| DOCENTES: LIBIA NELLY GUTIERREZ MESA         |          |

|   |  |  |  |   |
|---|--|--|--|---|
| <p><b>OBJETIVOS DEL GRADO:</b> Reconocer los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos. Identificar diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional.<br/>Reflexionar acerca del valor de la actividad física para la formación personal.</p> |  |  |  |   |
| <p><b>COMPETENCIAS:</b> Competencia Motriz<br/>Competencia expresiva corporal<br/>Competencia Axiológica corporal</p>   |  |  |  |   |
| <p><b>PERIODO I</b></p>   |  |  |  |   |
| <p><b>PREGUNTA PROBLEMATIZADORA</b></p>   |  | <p><b>EJES DE ESTÁNDARES</b></p>   |  |   |
| <p>¿Cómo puedo hacer uso adecuado y creativo de mi tiempo libre para mi formación personal?</p>   |  | <p><b>COMPETENCIA MOTRIZ:</b><br/>Ajusto los movimientos de mi cuerpo en la manipulación de objetos.<br/>Cuido mi postura en la realización de diferentes prácticas y modalidades gimnásticas.<br/>Identifico mis capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos y juegos. Acepto y pongo en práctica las reglas de juego.</p>  |  |   |
|   |  | <p><b>COMPETENCIA EXPRESIVA CORPORAL:</b><br/>Reconozco y ejecuto danzas y prácticas lúdicas de tradición regional con lenguaje verbal y no verbal.</p>  |  |   |
|   |  | <p><b>COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL:</b><br/>Decido mi tiempo de juego y actividad física</p>  |  |   |
| <p><b>CONTENIDOS</b></p>  |  | <p><b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b></p>   |  |   |
|   |  | <p><b>CONCEPTUAL (Saber conocer)</b></p>   | <p><b>PROCEDIMENTAL (Saber Hacer)</b></p>  | <p><b>ACTITUDINAL (Saber Ser)</b></p>   |
| <p>Diagnóstico de la condición física inicial.<br/>Fundamentos del área.<br/>Experiencias básicas sobre carrera de relevos y obstáculos:<br/>Expresión rítmica:<br/>Trabajo individual.</p>   |  | <p>Reconoce los elementos necesarios para la evaluación de su condición física inicial.<br/>Reconoce las prácticas deportivas adaptadas.<br/>Identifica la importancia de la educación física, recreación y el deporte en el reconocimiento y cuidado del cuerpo.<br/>Reconoce movimientos rítmicos y coordinados de forma individual y colectiva con separación segmentaria.<br/>Identifica de juegos de campo, de exploración y aventura, populares y tradicionales.</p> | <p>Utilización de reglas para la organización de situaciones colectivas de juego y de las estrategias básicas (cooperación, oposición, cooperación/oposición).<br/>Práctica de actividades Deportivas adaptadas (haciendo flexibles las normas de juego).<br/>Vivencia experiencias variadas de carreras de relevos y de obstáculo.<br/>Demuestra capacidad para la autoevaluación mediante el análisis de las tareas desarrolladas en clase.<br/>Ejecuta movimientos rítmicos y coordinados de forma individual y colectiva con separación segmentaria.</p> | <p>Participa en juegos aceptando diferentes niveles de destreza en su práctica, tanto en sí mismo como en los otros.<br/>Acepta las normas y reglas de juego y del papel que le corresponde desempeñar como jugador.<br/>Valora las posibilidades del equipo y de la participación de cada uno de sus miembros, con independencia del resultado obtenido.<br/>Acepta el reto que supone oponerse a otros en situaciones de juego sin que ello derive en actitudes de rivalidad o menosprecio.</p> |
| <p><b>PERIODO II</b></p>  |  |  |  |   |
| <p><b>PREGUNTA PROBLEMATIZADORA</b></p>   |  | <p><b>EJES DE ESTÁNDARES</b></p>   |  |   |
| <p>¿Cómo puedo identificar mis condiciones físicas en la práctica de la actividad física y los juegos?</p>  |  | <p><b>COMPETENCIA MOTRIZ:</b><br/>Controlo formas y duración de movimientos en rutinas rítmicas sencillas.<br/>Aplico técnicas de tensión, relajación y control del cuerpo. Identifico movimientos y actividades de calentamiento y recuperación en la actividad física.<br/>Reconozco a mis compañeros como co-constructores del juego.</p>   |  |   |
|   |  | <p><b>COMPETENCIA EXPRESIVA CORPORAL:</b><br/>Reconozco movimientos que se ajusten al ritmo musical.</p>   |  |   |
|   |  | <p><b>COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL:</b><br/>Valoro mi capacidad para realizar actividad física adecuada con mis condiciones personales.</p>   |  |   |
| <p><b>CONTENIDOS</b></p>  |  | <p><b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b></p>   |  |   |
|   |  | <p><b>CONCEPTUAL (Saber conocer)</b></p>   | <p><b>PROCEDIMENTAL (Saber Hacer)</b></p>  | <p><b>ACTITUDINAL (Saber Ser)</b></p>   |
| <p>Actividades de la condición física.</p>  |  | <p>Reconoce el esfuerzo físico para aumentar el</p>  | <p>Realiza juegos recreativos que involucran la coordinación.</p>  | <p>Posee buena coordinación en sus desplazamientos.</p>   |

|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
| Destrezas gimnásticas de carácter colectivo con bastones.<br><br>Actividades gimnásticas.<br><br>Trabajo individual                                | rendimiento físico atlético.<br>Identifica tareas gimnásticas, saltos y transporte en pequeños grupos y con bastones.<br>Identifica la importancia de la responsabilidad individual en la ejecución de tareas colectivas.<br>Reconoce las destrezas gimnásticas con y sin elementos.<br>Reconoce de los conceptos de coordinación óculo-manual, óculo-pédica y coordinación fina.<br>Asocia la coordinación visual, manual y rítmica.   | Realiza montajes y Esquemas rítmicos por grupos e individual.<br>Ejecuta actividades de coordinación viso-pédica y viso manual.<br>Ejecuta tareas gimnásticas, saltos y transporte en pequeños grupos y con bastones.<br>Desarrolla destrezas gimnásticas con y sin elementos   | Demuestra interés por la marcha y la carrera.<br>Valora las expresiones rítmicas.<br>Posee buena disposición para la práctica de las actividades de coordinación.<br>Realiza con creatividad montajes y esquemas rítmicos |
| <b>PERÍODO III</b>   |   |   |   |
| <b>PREGUNTA PROBLEMATIZADORA</b>   |   | <b>EJES DE ESTÁNDARES</b>   |   |
| ¿Qué importancia tiene la comunicación corporal en situaciones de juego?   |   | <b>COMPETENCIA MOTRIZ:</b><br>Relaciono variaciones en mi respiración en la actividad física y relajación.<br>Aplico reglas sencillas en diferentes prácticas deportivas individuales y de grupo.<br>Identifico hábitos de comportamiento saludable para el adecuado desarrollo de la actividad física.<br>Propongo momentos de juego en el espacio escolar.                  |   |
|  |   | <b>COMPETENCIA EXPRESIVA CORPORAL:</b><br>Realizo secuencias de movimientos con música, aplicando los tres ejes del cuerpo: adelante atrás, arriba-abajo, izquierda-derecha, de forma individual y grupal.  |   |
|  |   | <b>COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL:</b><br>Realizo actividad física actuando con respeto a mi cuerpo.   |   |
| <b>CONTENIDOS</b>  |   | <b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>   |   |
|  | <b>CONCEPTUAL (Saber conocer)</b>   | <b>PROCEDIMENTAL (Saber Hacer)</b>  | <b>ACTITUDINAL (Saber Ser)</b>  |
| Actividades de la condición física.<br><br>Actividades pre deportivas con la Pelota.<br><br>Fundamentos del voleibol.<br><br>Fundamentos del área. | Reconoce el esfuerzo físico para aumentar el rendimiento físico atlético.<br>Asocia la pelota con la posibilidad de diversas formas de juego.<br>Identifica los fundamentos técnicos del voleibol.<br>Reconoce en el cuerpo diferentes músculos y huesos.<br>Identifica el concepto de las habilidades gimnásticas.<br>Reconoce la importancia de las habilidades físicas, como la flexibilidad y la elasticidad para un óptimo desempeño en el deporte.<br>Reconoce ejercicios Estáticos y de locomoción que desarrollan habilidades en el cuerpo. | Aplica los conocimientos del área en las diferentes actividades.<br>Produce de movimientos atendiendo a estímulos reales.<br><br>Aplica los fundamentos técnicos del voleibol en la práctica.<br><br>Realiza figuras estáticas de locomoción que desarrollan habilidades en el cuerpo.<br><br>Demuestra habilidad en la construcción de figuras en Forma individual y grupal. | Demuestra responsabilidad individual y compartida.<br>Manifiesta respeto por las diferencias individuales.  |
| <b>PERÍODO IV</b>  |   |   |   |
| <b>PREGUNTA PROBLEMATIZADORA</b>   |   | <b>EJES DE ESTÁNDARES</b>   |   |
| ¿Cómo valoro mi condición física y   |   | <b>COMPETENCIA MOTRIZ:</b><br>Realizo posturas corporales propias de las técnicas de movimiento.  |   |

|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
| su importancia para la salud e interacción con los demás?  |   | Propongo la realización de juegos y actividades física que practico en mi comunidad.<br>Identifico los cambios fisiológicos que se presentan entre actividad física-pausa- actividad física.<br>Tomo el tiempo de juego como momento independiente de tareas escolares.  |   |
|  | COMPETENCIA EXPRESIVA CORPORAL:   | Identifico cómo las emociones afectan mi cuerpo cuando estoy alegre, triste, deprimido, decaído u ofuscado.  |   |
|  | COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL:  | Identifico el valor de la condición física y su importancia para mi salud.   |   |
| <b>CONTENIDOS</b>  | <b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>   |  |   |
|  | <b>CONCEPTUAL (Saber conocer)</b>   | <b>CONCEPTUAL (Saber conocer)</b>  | <b>CONCEPTUAL (Saber conocer)</b>   |
| Actividades finales de la condición física.<br><br>Bases del baloncesto.<br><br>Fundamentos del ajedrez.<br><br>Percepción rítmica | Evalúa y analiza su rendimiento físico durante todo el año.<br>Identifica los fundamentos del baloncesto.<br>Identifica las posibilidades que brindan los deportes individuales como el ajedrez.<br>Reconoce las posibilidades de respuesta ante las situaciones que se presentan en la clase.<br>Reconoce los diferentes ritmos musicales. | Organiza montajes rítmicos atendiendo a distancias, ritmos, tiempos, altura, profundidad y espacio.<br>Aplica los fundamentos del baloncesto en la práctica deportiva.<br>Realiza juegos de coordinación viso manual y viso- pèdica.<br>Aplica los fundamentos del ajedrez en su práctica.<br>Expresa gestos con diferentes ritmos musicales.<br>Aplica de diferentes ritmos Folklóricos.<br>Demuestra habilidades Pre dancístico. | Valora de habilidades propias y de los demás.<br>Demuestra disposición e interés para la actividad rítmica.<br>Demuestra colaboración en las actividades grupales.<br>Manifiesta interés por los ritmos musicales |

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
| ÁREA: Educación Física, Recreación y Deporte   |  | CLEI: 3°  |   |
| DOCENTES: JUAN FERNANDO PALACIOS MONTOYA   |  |   |   |
| OBJETIVOS DEL GRADO:   |  |   |   |
| COMPETENCIAS: Competencia Motriz<br>Competencia Expresiva corporal<br>Competencia Axiológica corporal<br>6. Identifica su condición física.<br>7. Reconoce la importancia de la educación física y del conocimiento corporal.<br>8. Reconoce partes del cuerpo fundamentales en el movimiento.<br>9. Se apropia y aplica los contenidos del área y Desarrolla un trabajo individual<br>10. Define su rendimiento físico durante todo el proceso. |  |   |   |
| <b>PERÍODO I</b>   |  |   |   |
| <b>PREGUNTA PROBLEMATIZADORA</b>   | <b>EJES DE ESTÁNDARES</b>  |   |   |
|  | <b>EJE TEMÁTICO:</b><br>Identificación de capacidades corporales y de su sentido   |   |   |
|  | Competencia motriz   | Competencia expresivo corporal                                  | Competencia axiológica corporal   |
|  | Controla los movimientos en diversos espacios, al desplazarme y manipular objetos<br>Relaciono las variaciones de crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos | Comparo y ejecuto las diferentes pruebas de la condición física | Comprende la importancia del tiempo para la práctica de la actividad física, deportivas y la recreación |
| <b>CONTENIDOS</b>  | <b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>  |   |   |
|  | <b>CONCEPTUAL (Saber conocer)</b>  | <b>PROCEDIMENTAL (Saber Hacer)</b>                              | <b>ACTITUDINAL (Saber Ser)</b>  |

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| <p><b>5. Pruebas diagnósticas de la condición física:</b><br/>Peso, talla, velocidad, fuerza, resistencia, flexibilidad, y otras</p> <p><b>6. Fundamentos del área:</b><br/>Importancia de la EDF, diferencia entre educación física, recreación y deporte, conocimiento corporal (anatomía), principios de nutrición e higiene corporal.</p> <p><b>7. Actividades pre deportivas</b><br/><b>Trabajo individual</b></p>                   | <p>Define cada una de las cualidades físicas</p> <p>Identifica las cualidades físicas coordinativas y condicionantes.</p> <p>Reconoce y aplica los métodos de entrenamiento para el desarrollo de cada una de las cualidades físicas</p>   | <p>Realiza Talleres de coordinación fina.</p> <p>Diferencia y compara la coordinación general e independencia segmentaria</p> <p>Ejecuta ejercicios de equilibrio y coordinación individual y colectivamente</p> <p>Identifica y diferencia Carreras de Semifondo y de velocidad.</p> <p>Realiza ejercicios de fuerza con implementos individuales y por pares.</p> <p>Realiza, identifica y compara las Pruebas de aptitud física</p> | <p>Elabora implementos personales para el desarrollo de la fuerza.</p> <p>Participa en el trabajo grupos para el desarrollo de actividades y competencias para la vida cotidiana</p> <p>Comprende que la práctica física se refleja en la calidad de vida</p> <p>Identifica, diferencia y compara capacidades físicas propias y de los compañeros.</p> |
| <b>PERÍODO II</b>   |  |  |  |
| <b>PREGUNTA PROBLEMATIZADORA</b>  | <b>EJES DE ESTÁNDARES</b>  |  |  |
|   | <p><b>EJE TEMÁTICO:</b><br/>Relación y diferenciación de espacios y tiempos ambientales</p>  |  |  |
|   | <p><b>Competencia motriz</b></p> <p>Reconoce fortalezas y limitaciones en la exploración de actividades atléticas y gimnásticas</p>  | <p><b>Competencia expresivo corporal</b></p> <p>Compara y ejecuta practicas lúdicas relacionadas con la gimnasia y el atletismo</p>  | <p><b>Competencia axiológica corporal</b></p> <p>Comprende que la actividad física se refleja en la calidad de vida</p>  |
| <b>CONTENIDOS</b>   | <b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>  |  |  |
| <p><b>5. Pruebas de seguimiento de la condición física</b></p> <p><b>6. Capacidades coordinativas:</b><br/>Ajuste postural, ritmo, lateralidad, coordinación, equilibrio.</p> <p><b>7. Actividades atléticas:</b><br/>Carreras, saltos, lanzamientos.</p> <p><b>8. Actividades gimnásticas:</b><br/>Volteos, rueda lateral, parada de manos y trabajo con pequeños elementos.</p> <p><b>Dominio personal</b><br/><b>Proyecto vial</b></p> | <p><b>CONCEPTUAL (Saber conocer)</b></p> <p>Conoce la Historia del atletismo.</p> <p>Identifica y diferencia las Clases y características de los lanzamientos, carreras y saltos</p> <p>Reconoce las fortalezas y limitaciones en las actividades física atléticas y gimnásticas</p>                                       | <p><b>PROCEDIMENTAL (Saber Hacer)</b></p> <p>Conoce y practica los lanzamientos de disco, jabalina, bala y martillo.</p> <p>Clasifica, compara y practica las diferentes clases de carreras, saltos y lanzamientos</p> <p>Compara y analiza los datos de su rendimiento físico en la ejecución de las pruebas de la condición física</p>   | <p><b>ACTITUDINAL (Saber Ser)</b></p> <p>Elabora implementos para ejecución de lanzamientos y la pértiga y tenerlos en su casa para seguir practicando.</p> <p>Participa de eventos y competencias programadas en la institución y otras entidades.</p> <p>Práctica actividades atléticas extractases para el mejoramiento de la calidad de vida.</p>  |
| <b>PERÍODO III</b>  |  |  |  |
| <b>PREGUNTA PROBLEMATIZADORA</b>  | <b>EJES DE ESTÁNDARES</b>  |  |  |
|   | <p><b>EJE TEMÁTICO:</b><br/>Aplica prácticas corporales de diversos campos.</p>  |  |  |
|   | <p><b>Competencia motriz</b></p> <p>Comprende los efectos fisiológicos de la respiración en el desarrollo de la actividad física.</p> <p>Identifico tácticas a partir de la práctica deportiva y sus reglas.</p> <p>Relaciono la práctica de la actividad física y los hábitos saludables.</p> <p>Organiza juegos para</p> | <p><b>Competencia expresivo corporal</b></p> <p>Ajusta los movimientos individuales al movimiento de mis compañeros siguiendo un ritmo</p>   | <p><b>Competencia axiológica corporal</b></p> <p>Identifica las fortalezas y debilidades en la actividad física, para lograr mis metas y conservar la salud.</p>   |



|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
|  | desarrollar en la clase.  |  |   |
|  | <b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>   |  |   |
| <b>CONTENIDOS</b>  | <b>CONCEPTUAL (Saber conocer)</b>   | <b>PROCEDIMENTAL (Saber Hacer)</b>   | <b>ACTITUDINAL (Saber Ser)</b>  |
| Pruebas de seguimiento de la condición física<br>Actividades de pelota<br>Bases y fundamentos del voleibol<br>Bases y fundamentos Fútbol de salón<br>Fundamentos del área: Función del sistema músculo esquelético<br>Manejo de la información | Conoce las Reglas del fútbol de salón, voleibol y otros deportes de pelota.<br>Diferencia entre fútbol sala, fútbol de salón, mini futbol y fútbol<br>Conoce la historia del microfútbol. Voleibol<br>Define los diferentes gestos técnicos del futsal y voleibol   | Aumenta el rendimiento físico atlético<br>Conoce diferentes componentes del sistema locomotor<br>Aplica los fundamentos técnicos y tácticos del voleibol y futbol sala.<br>Aplica los conocimientos del área en los deportes de pelota | Comprende que la práctica física se refleja en mi calidad de vida.<br>Participa dinámicamente de las actividades de clase.<br>Conforma equipos de juego', Respeto al l adversario.<br>Controla sus emociones ante el triunfo y la derrota.<br>Participa de torneos y otros eventos dentro y fuera de la institución |
| <b>PERÍODO IV</b>  |   |  |   |
| <b>PREGUNTA PROBLEMATIZADORA</b>   | <b>EJES DE ESTÁNDARES</b>   |  |   |
|  | <b>EJE TEMÁTICO:</b><br>Dominio y seguridad en la ejecución de movimientos específicos y selección de deportes individuales   |  |   |
|  | <b>Competencia motriz</b>   | <b>Competencia expresivo corporal</b>  | <b>Competencia axiológica corporal</b>  |
|  | Comprende los efectos fisiológicos de la respiración en el desarrollo de la actividad física.<br>Identifico tácticas a partir de la práctica deportiva y sus reglas.<br>Relaciona la práctica de la actividad física y los hábitos saludables.<br>Organiza juegos para desarrollar en la clase.   | Participa en actividades deportivas en deportes de conjunto e individuales Y la ubicación tempero-espacial   | Identifica las fortalezas y debilidades en la actividad física, para lograr metas y conservar la salud.   |
|  | <b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>   |  |   |
| <b>CONTENIDOS</b>  | <b>CONCEPTUAL (Saber conocer)</b>   | <b>CONCEPTUAL (Saber conocer)</b>  | <b>CONCEPTUAL (Saber conocer)</b>   |
| Pruebas finales de la condición física<br>6. Bases y fundamentos del baloncesto<br>7. Tenis de mesa y ajedrez<br>8. Toma de decisiones   | Conoce la historia del tenis de mesa, ajedrez y del baloncesto<br>Identifica las reglas oficiales del tenis de mesa, ajedrez y del baloncesto<br>Define los gestos técnicos del tenis de mesa Como golpe de revés, de derecha, remate y bloqueo o defensa.<br>Realiza y entiende los movimientos de las fichas, estrategias de juego en el ajedrez; y fundamentos y gestos técnicos del baloncesto<br>Analiza los resultados finales de las pruebas de la condición física. | Analiza su rendimiento físico durante el año<br>Aplica los fundamentos técnicos y tácticos del baloncesto, tenis de mesa y el ajedrez<br>Reconoce las formas básicas de juego de estos deportes individuales y grupales                | Establece posibilidades de respuesta ante las situaciones que se presentan en la clase.<br>Procura y cuida la postura en la práctica de la actividad física y la vida cotidiana   |

|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
| ÁREA: Educación Física, Recreación y Deporte  |  | CLEI: 4°  |   |
| DOCENTES: JUAN FERNANDO PALACIOS  |  |   |   |
| <p><b>OBJETIVOS DEL GRADO:</b> Diferenciar los diversos factores que intervienen en las prácticas físico atlético y aplicarlos de acuerdo a contextos determinados, buscando un mayor desarrollo de su condición física y mejoramiento de las técnicas deportivas.</p> <p>Seleccionar técnicas de movimiento para perfeccionar mi ejecución.</p> <p>Seleccionar las técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos en diferentes contextos.</p> <p>Tomar decisiones sobre los aspectos fundamentales de la actividad física para la formación personal.</p> |  |   |   |
| <p><b>COMPETENCIAS:</b> Competencia Motriz<br/>Competencia Expresiva corporal<br/>Competencia Axiológica corporal</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6. Analiza su condición física y propone actividades para su mejoramiento.</li> <li>7. Reconoce la importancia de la educación física y del conocimiento corporal.</li> <li>8. Desarrolla un trabajo individual.</li> <li>9. Comprensión teórica y práctica de las bases de algunos deporte individuales y de conjunto</li> <li>10. Actitud lúdica y creativa en la creación de juegos</li> </ol>                                |  |   |   |
| <b>PERÍODO I</b>  |  |   |   |
| <b>PREGUNTA PROBLEMATIZADORA</b>  |  | <b>EJES DE ESTÁNDARES</b>   |   |
|   |  | <p><b>EJE TEMÁTICO:</b><br/>Dominio y seguridad en la ejecución de movimientos corporales específicos.</p>  |   |
|   |  | <b>Competencia motriz</b>   | <b>Competencia expresiva corporal</b>   |
|   |  | <p>Selecciona movimientos de desplazamiento y manipulación de elementos en las actividades físicas</p> <p>Identifica las modalidades gimnásticas para la realización de esquemas de movimiento.</p> <p>Explora métodos para el desarrollo de cada una de las capacidades físicas y su aplicación.</p> <p>Interioriza las reglas de juego y las modifica, si es necesario.</p> | <p>Participa en la ejecución y organización de muestras de gimnasia rítmica</p> <p>Ejecuta movimiento físicos en la manipulación con otros elementos como aros, cintas mancuernas, cuerdas y pelotas</p>  |
|   |  | <b>Competencia axiológica corporal</b>  |   |
|   |  | <p>Reconoce el valor que tiene el juego y la actividad física como parte de mi formación.</p> <p>Reconoce el estado de la condición física, interpretando los resultados de pruebas específicas para ello.</p>  |   |
| <b>CONTENIDOS</b>   |  | <b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>   |   |
|   |  | <b>CONCEPTUAL (Saber conocer)</b>   | <b>PROCEDIMENTAL (Saber Hacer)</b>  |
| <p><b>Pruebas de seguimiento de la condición física</b></p> <p><b>Preparación física y actividades gimnásticas</b></p> <p><b>Juegos de pelota</b></p> <p><b>Trabajo en equipo</b></p>   |  | <p>Conoce y analiza los resultados de las pruebas de la condición física</p> <p>Identifica la Historia de la gimnasia, clases de gimnasia, defectos posturales.</p>   | <p>Aumenta el esfuerzo para mejorar el desempeño físico.</p> <p>Reconoce las capacidades físicas como base para los deportes</p> <p>Reconoce las actividades de pelota como un medio para desarrollar capacidades socio motrices</p> <p>Realiza la práctica de gimnasia con aros y colchonetas, rotando el aro en un pie, dos pies, pié elevado, lanzando y atrapando aros.</p> <p>Parada de manos, vuelta estrella, giros y volteos.</p> |
|   |  | <b>ACTITUDINAL (Saber Ser)</b>  |   |
|   |  | <p>Desarrolla las competencias interpersonales como base para trabajar en equipo</p> <p>Refuerza y valora las actividades dancísticas y gimnásticas como parte de su formación integral.</p>  |   |
| <b>PERÍODO II</b>   |  |   |   |
| <b>PREGUNTA PROBLEMATIZADORA</b>  |  | <b>EJES DE ESTÁNDARES</b>   |   |

|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
|   | <b>EJE TEMATICO:</b><br>Aplica prácticas corporales de diversos campos.  |   |  |
|   | <b>Competencia motriz</b>  | <b>Competencia expresivo corporal</b>   | <b>Competencia axiológica corporal</b>   |
|   | Combina movimientos con uso de elementos.<br>Selecciona técnicas de tácticas en el manejo del diferente deporte y en el control cuerpo.<br>Comprende las razones biológicas del calentamiento y recuperación y las aplica.<br>Establece relaciones de empatía con los compañeros para preservar el momento de juego. | Propone secuencias de movimiento con mis compañeros, que se ajusten a las actividades deportivas  | Reconoce las potencialidades para realizar actividad física orientada hacia la salud |
| <b>CONTENIDOS</b>   | <b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>  |   |  |
|   | <b>CONCEPTUAL (Saber conocer)</b>  | <b>PROCEDIMENTAL (Saber Hacer)</b>  | <b>ACTITUDINAL (Saber Ser)</b>   |
| <b>Preparación física y pruebas de seguimiento de la condición física</b><br><b>Voleibol:</b> aspectos técnicos y juego de equipo<br><b>Fútbol de salón:</b> aspectos técnicos y juego de equipo<br><b>Manejo de conflictos</b> | Realiza un seguimiento de la condición física<br>Identifica y conceptualiza aspectos técnicos y táctico en los deportes de conjunto<br>Ejecuta las actividades de juego que se relacionan en los deportes de conjunto  | Desarrolla condiciones fisiológicas necesarias para el esfuerzo.<br>Reconoce los elementos básicos del voleibol y fútbol de salón y los aplica                                      | Resuelve dificultades del proceso estableciendo consensos y acuerdos.                |
| <b>PERÍODO III</b>  |  |   |  |
| <b>PREGUNTA PROBLEMATIZADORA</b>  | <b>EJES DE ESTÁNDARES</b>  |   |  |
|   | <b>EJE TEMATICO:</b><br>Aplica prácticas corporales de diversos campos   |   |  |
|   | <b>Competencia motriz</b>  | <b>Competencia expresivo corporal</b>   | <b>Competencia expresivo corporal</b>  |
|   | Combina movimientos con uso de elementos.<br>Selecciona técnicas de tácticas en el manejo del diferente deporte y en el control cuerpo.<br>Comprende las razones biológicas del calentamiento y recuperación y las aplica.<br>Establece relaciones de empatía con los compañeros para preservar el momento de juego. | Propone secuencias de movimiento con los compañeros, que se ajusten a las actividades deportivas  | Reconoce las potencialidades para realizar actividad física orientada hacia la salud |
| <b>CONTENIDOS</b>   | <b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>  |   |  |
|   | <b>CONCEPTUAL (Saber conocer)</b>  | <b>PROCEDIMENTAL (Saber Hacer)</b>  | <b>ACTITUDINAL (Saber Ser)</b>   |
| <b>Preparación física y pruebas de seguimiento de la condición física</b><br><b>Voleibol</b><br><b>Fútbol de salón</b><br><b>Fundamentos del ajedrez</b><br><b>Manejo de conflictos</b>   | Realiza un seguimiento de la condición física<br>Identifica y conceptualiza aspectos técnicos y táctico en los deportes de conjunto<br>Ejecuta las actividades de juego que se relacionan en los deportes de conjunto.   | Desarrolla condiciones fisiológicas necesarias para el esfuerzo.<br>Reconoce los elementos básicos del voleibol y fútbol de salón aplicarlos y del ajedrez como deporte individual. | Resuelve dificultades del proceso estableciendo consensos y acuerdos.                |
| <b>PERÍODO IV</b>   |  |   |  |
| <b>PREGUNTA PROBLEMATIZADORA</b>  | <b>EJES DE ESTÁNDARES</b>  |   |  |

|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
|   | <b>EJE TEMÁTICO:</b><br>Dominio y seguridad en la ejecución de movimientos específicos y selección de deportes individuales  |   |   |
|   | <b>Competencia motriz</b>  | <b>Competencia expresivo corporal</b>   | <b>Competencia axiológica corporal</b>  |
|   | Comprende las exigencias técnicas y tácticas en la práctica de deportes individuales y de conjunto.<br><br>Comprende la importancia de la actividad física para una vida saludable.<br><br>Selecciona actividades para el tiempo de ocio                         | Reconoce la condición física propia<br>Comprende los conceptos teóricos y los aplica en la práctica y de las bases del baloncesto.<br>Mejora en la acción técnica de las pruebas atléticas de campo y pista.<br><br>Domina las acciones individuales y grupales en los deportes | Reconoce el estado de la condición física, interpretando los resultados de pruebas específicas para ello.   |
|   | <b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>  |   |   |
| <b>CONTENIDOS</b>   | <b>CONCEPTUAL (Saber conocer)</b>  | <b>CONCEPTUAL (Saber conocer)</b>   | <b>CONCEPTUAL (Saber conocer)</b>   |
| <b>Pruebas finales de la condición física</b><br><br><b>Baloncesto</b><br><br><b>Atletismo</b><br><br><b>Dominio personal</b> | Analiza los resultados finales de cada una de las pruebas de la condición física.<br>Conoce e identifica los fundamentos técnicos y tácticos del baloncesto.<br>Identifica las Pruebas de campo y pista del atletismo (saltos, lanzamientos, velocidad-relevos). | Obtiene una mejor condición física durante el año como resultado de su plan inicial<br>Reconoce los fundamentos y los elementos básicos del baloncesto y los aplica<br>Mejora las técnicas de algunas acciones atléticas como el lanzamiento, el salto y la carrera             | Mejora la capacidad de autocontrol aplicándolo en el desempeño deportivo<br>Practica el baloncesto y el atletismo en los descansos escolares y extra clase dentro y fuera de la institución para el mejoramiento de la calidad de vida. |

|  |  |                                |                                 |
|--|--|--------------------------------|---------------------------------|
| ÁREA: Educación Física, Recreación y Deporte   |  | CLEI: 5°                       |                                 |
| DOCENTES: JUAN FERNANDO PALACIOS   |  |                                |                                 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• OBJETIVOS DEL GRADO: Aplicar a mi proyecto de actividad física fundamentos técnicos y tácticos.</li> <li>• Elaborar diferentes estructuras de movimiento a partir del uso de expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos.</li> <li>• Aplicar con autonomía los fundamentos de la actividad física que favorecen el cuidado de sí mismo.</li> <li>• Aplicar en mi vida personal los conocimientos del proyecto vial.</li> </ul> |  |                                |                                 |
| <b>COMPETENCIAS:</b> Competencia Motriz<br>Competencia Expresiva corporal<br>Competencia Axiológica corporal<br><br>5. Reconoce su condición física e incorpora hábitos diarios de práctica sistemática de ejercicios<br>6. Aplica los conceptos de la teoría del acondicionamiento físico<br>7. Realiza un trabajo autónomo.<br>8. Aplica los conocimientos del proyecto vial en su vida cotidiana  |  |                                |                                 |
| <b>PERIODO I</b>   |  |                                |                                 |
| <b>PREGUNTA PROBLEMATIZADORA</b>   | <b>EJES DE ESTÁNDARES</b>                                      |                                |                                 |
|  | EJE TEMÁTICO<br>Construcción y diseño de prácticas corporales. |                                |                                 |
|  | Competencia Motriz   | Competencia expresivo corporal | Competencia axiológica corporal |
|  | Selecciona técnicas de   | Orienta el uso de técnicas de  | Organiza el plan de actividad   |

|   |   |  |  |
|---|---|--|--|
|   | <p>movimiento para el proyecto de actividad física.</p> <p>Perfecciona la calidad de ejecución de formas técnicas en diferentes prácticas deportivas y motrices.</p> <p>Planifica el mejoramiento de la condición física a partir de la actualización de la ficha de evaluación.</p> <p>Elabora estrategias para hacer más eficiente el juego.</p>  | <p>expresión corporal para el control de las emociones en situaciones de juego y actividad física.</p>   | <p>física, de acuerdo a los intereses y concepción sobre salud y calidad de vida.</p>  |
| <b>CONTENIDOS</b>   | <b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>   |  |  |
|   | <b>CONCEPTUAL (Saber conocer)</b>   | <b>PROCEDIMENTAL (Saber Hacer)</b>   | <b>ACTITUDINAL (Saber Ser)</b>   |
| <p>5. Pruebas diagnósticas.</p> <p>6. Acondicionamiento físico</p> <p>7. Rutinas planes y juegos lúdico recreativos</p> <p>8. Trabajo individual (hábitos de vida saludables)</p> | <p>Diagnostica la condición física inicial: (Peso, edad, talla, velocidad, fuerza, resistencia, flexibilidad).</p> <p>Conoce los conceptos de: Acondicionamiento físico, Condición físico, ejercicio físico, actividad física, deporte, entrenamiento deportivo.</p> <p>Conoce la lógica interna de un plan de trabajo físico acorde a sus capacidades y necesidades.</p> <p>Aplica los conceptos de: Nutrición, higiene corporal y postural, rutina de ejercicios, planes de acondicionamientos en la vida cotidiana</p> | <p>Identifica su condición física inicial y proponer un plan de ejercicios</p> <p>Implementa un trabajo autónomo que aporte al desarrollo de la corporalidad</p> <p>Propone ejercicios que pueden implementarse en una rutina diaria para mejorar y mantener su condición física</p> | <p>Reconoce sus capacidades motrices y respeta la de los demás.</p> <p>Participa en todos los juegos propuestos en clase.</p> <p>Respeta a los compañeros en la ejecución en las pruebas diagnósticas</p> <p>Asimila la importancia de la salud en la vida cotidiana</p> |
| <b>PERÍODO II</b>   |   |  |  |
| <b>PREGUNTA PROBLEMATIZADORA</b>  | <b>EJES DE ESTÁNDARES</b>   |  |  |
|   | <p>EJE TEMÁTICO</p> <p>Calidad y eficiencia en diseño de movimientos corporales.</p>  |  |  |
|   | <b>Competencia motriz</b>   | Competencia expresivo corporal   | Competencia axiológica corporal  |
|   | <p>Elabora un plan de condición física teniendo en cuenta fundamentos fisiológicos, técnicos y metodológicos.</p> <p>Participa en la organización de los juegos de la institución, estableciendo acuerdos para su desarrollo.</p> <p>Aplica diferentes conceptos de movilidad del proyecto vial en mi vida cotidiana.</p>   | <p>Utiliza la expresión corporal como base del conocimiento en las pruebas de seguimiento de la condición física.</p> <p>Realiza ejercicios de ritmo en la adquisición de técnicas deportivas.</p>   | <p>Racionaliza el uso del tiempo libre y el juego</p> <p>Maneja adecuadamente la implementación deportiva durante las prácticas.</p>   |
| <b>CONTENIDOS</b>   | <b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>   |  |  |
|   | <b>CONCEPTUAL (Saber conocer)</b>   | <b>PROCEDIMENTAL (Saber Hacer)</b>   | <b>ACTITUDINAL (Saber Ser)</b>   |
| <p>Pruebas de seguimiento de la condición física</p> <p>Preparación física</p> <p>Fundamentos del Voleibol</p>  | <p>Entiende los métodos y utilidades de las diferentes capacidades físicas en la práctica deportiva.</p> <p>Conoce los fundamentos técnicos y tácticos del voleibol</p>   | <p>Mejora su capacidad física y contrarresta el sedentarismo</p> <p>Diferencia y aplicar los fundamentos de la preparación física de acuerdo a objetivos específicos.</p>  | <p>Ejecuta ejercicios por parejas y en grupo</p> <p>Aplica los conocimientos del proyecto vial en simulaciones.</p>  |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| Trabajo de grupo (fundamentos de tránsito y normas peatonales del proyecto vial) | Identifica las señales de tránsito, y normas peatonales , principios de movilidad vial | Aplica los conocimientos y gestos técnicos y tácticos del voleibol en las prácticas grupales<br>Implementa habilidades valores para desarrollar proyecto vial en grupo |  |
|--|--|--|--|

|  |          |
|--|----------|
| ÁREA: Educación Física, Recreación y Deporte<br>DOCENTES: JUAN FERNANDO PALACIOS | CLEI: 6° |
|--|----------|

- OBJETIVOS DEL GRADO: Aplicar a mi proyecto de actividad física fundamentos técnicos y tácticos.
- Elaborar diferentes estructuras de movimiento a partir del uso de expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos.
- Aplicar con autonomía los fundamentos de la actividad física que favorecen el cuidado de sí mismo.
- Aplicar en mi vida personal los conocimientos del proyecto vial.

COMPETENCIAS: Competencia Motriz  
Competencia Expresiva corporal  
Competencia Axiológica corporal  
Reconoce su condición física e incorpora hábitos diarios de práctica sistemática de ejercicios  
Aplica los conceptos de la teoría del acondicionamiento físico  
Realiza un trabajo autónomo.  
Aplica los conocimientos del proyecto vial en su vida cotidiana

**PERÍODO I**

| PREGUNTA PROBLEMATIZADORA | EJES DE ESTÁNDARES |  |  |
|---------------------------|--------------------|--|--|
|---------------------------|--------------------|--|--|

|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
|  | EJE TEMÁTICO: Construcción y diseño de prácticas corporales.  |   |  |
|  | <b>Competencia Motriz</b>   | <b>Competencia expresivo corporal</b>   | <b>Competencia axiológica corporal</b>   |
|  | Selecciona técnicas de movimiento para el proyecto de actividad física.<br>Perfecciona la calidad de ejecución de técnicas en diferentes prácticas deportivas y motrices.<br>Planifica el mejoramiento de la condición física a partir de la actualización de la ficha de evaluación.<br>Elabora estrategias para hacer más eficiente el juego. | Orienta el uso de técnicas de expresión corporal para el control emocional de los compañeros, en situaciones de juego y actividad física. | Organiza el plan de actividad física, de acuerdo con los intereses y concepción sobre salud y calidad de vida. |

| CONTENIDOS | INDICADORES DE DESEMPEÑO |  |  |
|------------|--------------------------|--|--|
|------------|--------------------------|--|--|

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
|   | <b>CONCEPTUAL (Saber conocer)</b>   | <b>PROCEDIMENTAL (Saber Hacer)</b>  | <b>ACTITUDINAL (Saber Ser)</b>  |
| <b>Pruebas diagnósticas.</b><br><br><b>Acondicionamiento físico</b><br><br><b>Rutinas planes y juegos lúdico recreativos</b><br><br><b>Trabajo individual (hábitos de vida saludables)</b><br><br>○ | Diagnostica la condición física inicial: (Peso, edad, talla, velocidad, fuerza, resistencia, flexibilidad).<br>Conoce los conceptos de: Acondicionamiento físico, Condición físico, ejercicio físico, actividad física, deporte, entrenamiento deportivo.<br><br>Conoce la lógica interna de un plan de trabajo físico acorde a sus capacidades y necesidades.<br>Aplica los conceptos de: Nutrición, higiene corporal y postural, rutina | Identifica su condición física inicial y propone un plan de ejercicios<br>Implementa un trabajo autónomo que aporte al desarrollo de la corporalidad.<br>Propone ejercicios que pueden implementarse en una rutina diaria para mejorar y mantener su condición física | Reconoce las capacidades motrices y respeta la de los demás.<br>Participa en todos los juegos propuestos en clase.<br>Respeta a los compañeros en la ejecución en las pruebas diagnósticas<br>Asimila la importancia de la salud en la vida cotidiana |

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
|   | de ejercicios, planes de acondicionamientos en la vida cotidiana.  |  |  |
| <b>PERÍODO II</b>   |  |  |  |
| <b>PREGUNTA PROBLEMATIZADORA</b>  | <b>EJES DE ESTÁNDARES</b>  |  |  |
|   | Calidad y eficiencia en diseño de movimientos corporales.  |  |  |
|   | <b>Competencia motriz</b>  | <b>Competencia expresivo corporal</b>  | <b>Competencia axiológica corporal</b>   |
|   | Elabora un plan de condición física teniendo en cuenta fundamentos fisiológicos, técnicos y metodológicos. Participa en la organización de los juegos de la institución, estableciendo acuerdos para su desarrollo. Aplica diferentes conceptos de movilidad del proyecto vial en la vida cotidiana. | Utiliza la expresión corporal como base del conocimiento en las pruebas de seguimiento de la condición física. Realiza ejercicios de ritmo en la adquisición de técnicas deportivas.   | Concientiza a los Compañeros del buen uso del tiempo libre y el juego. Maneja de forma adecuada la implementación deportiva durante las prácticas.   |
| <b>CONTENIDOS</b>   | <b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>  |  |  |
|   | <b>CONCEPTUAL (Saber conocer)</b>  | <b>PROCEDIMENTAL (Saber Hacer)</b>   | <b>ACTITUDINAL (Saber Ser)</b>   |
| <b>Pruebas de seguimiento de la condición física</b><br><b>Preparación física</b><br><b>Fundamentos de recreación lúdica, ocio tiempo libre y ritmo.</b><br><b>Trabajo de grupo (fundamentos de tránsito y normas peatonales del proyecto vial)</b> | Entiende los métodos y utilidades de las diferentes capacidades físicas en la práctica deportiva. Identifica las señales de tránsito, y normas peatonales, principios de movilidad vial  | Mejora su capacidad física y contrarresta el sedentarismo. Diferencia y aplicar los fundamentos de la preparación física de acuerdo a objetivos específicos. Propone juegos recreativos tradicionales y de ritmo. Implementa habilidades valores para desarrollar proyecto vial en grupo | Ejecuta ejercicios por parejas y en grupo. Realiza prácticas deportivas por fuera de clases demostrando respeto y buen comportamiento. Aplica los conocimientos del proyecto vial en simulaciones. |

|  |  |
|--|--|
| <b>5. RECURSOS Y ESTRATEGIAS</b>   |  |
| <b>Recursos y estrategias pedagógicas</b>  | <b>Criterios y estrategias de evaluación (ACUERDOS)</b>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li><b>HUMANOS:</b> Contamos con dos profesores licenciados en educación física, maestros de básica primaria, coordinadores y un rector que siempre están dispuestos a colaborar con el área, estudiantes practicantes de la universidad de Antioquia y el politécnico colombiano Jaime Isaza Cadavid, entrenadores de Comfama y Confenalco, estudiantes que prestan su servicio social y estudiantes colaboradores.</li> <li><b>FISICOS:</b> contamos con dos patios en la sede Costa Rica y un patio salón, una placa polideportiva cubierta en la sede La Colina y una placa polideportiva en la sede principal, una placa polideportiva cubierta en la sesión Gabriela Mistral, una cancha de fútbol en el barrio san Rafael, calles aledañas a las sedes, una sede de Comfama en el barrio Cristo Rey, una sede de Confenalco en el</li> </ul> | <p>Se tendrán en cuenta los acuerdos establecidos entre los estudiantes y profesores, las normas reglamentarias contenidos en el decreto 1290 y la autoevaluación del proceso realizada por el estudiante.</p> <p>La Evaluación en los ciclos lectivos especiales integrados, será la prevista en el SIEE institucional, (Decreto 3011 de 1997, artículo 20 y artículo 2.3.3.5.3.4.6 del decreto 1075 de 2015).</p> <p>Desde el área de educación física, recreación y deportes se pretende fomentar una verdadera cultura físico-deportiva creando conciencia en los estudiantes acerca de la importancia de su dimensión corporal. Por esto, se busca llegar a un punto en el proceso evaluativo donde los estudiantes sean quienes califiquen su trabajo, de acuerdo a sus competencias afectivas, intelectuales, expresivas (aquí se hallan las competencias motrices) y laborales generales. Así mismo, tengan en cuenta su responsabilidad, su voluntad, su seriedad e interés a la hora de participar en las actividades de clase o de ejecutar los ejercicios físicos programados, para llegar a una verdadera autoevaluación por parte de ellos.</p> <p>Se lleva un seguimiento individualizado del proceso de los estudiantes, quedando siempre consignado las fortalezas y debilidades que se</p> |

|   |   |
|---|---|
| <p>barrio Santa Fe. Biblioteca</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>MATERIALES:</b> balones de diferentes disciplinas deportivas, tulas balconeras. Infladores, agujas, pelotas. Aros, cuerda, bastones, balancines, pitos, cronómetros, planillas, grabadoras, televisores, V.H.S, video beam, computadores, libros.</li> </ul> | <p>evidencian en su trabajo. Se hace simultáneamente una heteroevaluación por parte del docente, la coevaluación de sus pares y la autoevaluación, para constatar con ellos si lo alcanzado es lo planeado en las competencias.</p> <p>Los instrumentos de evaluación son cada una de las actividades prácticas y teóricas que los jóvenes deben realizar durante todo el año, de acuerdo a los contenidos del área.</p> <p>Específicamente en el campo físico deportivo, el área de educación física aplica un test de entrada con el cual se busca indagar en qué condiciones motrices llegan los estudiantes al iniciar el año escolar. Consta de varias pruebas de aptitud física que deben ser realizadas por los estudiantes sin tener un máximo exigido por el profesor. Con el transcurso de los meses y el trabajo de las diferentes unidades desarrolladas se buscará ir trabajando dichas cualidades con el fin de mejorar su rendimiento, el cual se constata a partir de pruebas de seguimiento. Al finalizar el año se aplica el test nuevamente con el objetivo de averiguar cuál fue el progreso de los estudiantes durante el año y ellos hacen su propia valoración del interés personal que mantuvieron para mejorar su rendimiento físico.</p> <p>La conceptualización de los saberes de la educación física por parte de los estudiantes, es también una herramienta fundamental para dar un sentido profundo a sus prácticas y les abre la posibilidad de participar de una forma reflexiva y responsable de sus propios procesos de formación, generando para el área un ambiente de compromiso personal y de construcción de la convivencia.</p> <p>De acuerdo a los requerimientos del área cada estudiante debe hacer sus propias autoevaluaciones, sin embargo se han construido unos parámetros guía desde los docentes, para evaluar el desempeño de los niños y los jóvenes, como parte del proceso de coevaluación, estos están caracterizados así:</p> <p><b>Desempeño superior:</b> para el estudiante que demuestra una actitud destacada y positiva en el área, su rendimiento físico atlético va más allá de las metas propuestas, reconoce y aplica en la educación física hábitos saludables para su estilo de vida.</p> <p><b>Desempeño alto:</b> para un estudiante participativo, que tiene buen dominio de los temas, a través de su desempeño físico alcanza los logros propuestos y aprovecha los conocimientos que adquiere para su desarrollo corporal.</p> <p><b>Desempeño básico:</b> corresponde a un estudiante que medianamente participa de las actividades, identifica algunos elementos básicos de los temas tratados, tanto en la teoría como en la práctica y aplica principios básicos del área.</p> <p><b>Desempeño bajo:</b> cuando el estudiante asiste a clase pero no toma una participación activa, no presenta las actividades teóricas y prácticas, no sustenta su falta de participación y no identifica los temas tratados o cuando el estudiante permanece ausente de la clase, no justifica su ausencia y por tanto no da cuenta de su proceso de formación en el área.</p> <p>Los casos de los estudiantes que tienen necesidades educativas especiales, también se tienen en cuenta para evaluarse de acuerdo a sus capacidades y fortalezas, siendo particular la valoración y mirando el proceso personal desde el diagnóstico hasta el producto de su proceso. Se cuenta con los padres y el aula de apoyo en algunos de los casos para apoyar la evaluación.</p> |
| <p><b>6. PLANES DE MEJORAMIENTO CONTINUO (estrategias complementarias para favorecer el logro de las competencias)</b></p>  |   |



| NIVELACIÓN   | APOYO  | REFUERZO  |
|--|--|---|
| <p>(Estrategias para los estudiantes que son promovidos anticipadamente y para los que llegan a la IE de forma extemporánea)</p> | <p>Es importante anotar que el trabajo en el área de educación física, recreación y deportes, es un proceso continuo que involucra de manera individual y grupal a los estudiantes en su formación, por tanto es difícil recuperar las actividades y experiencias que cada uno deja de realizar porque son fundamentales a la hora de hacer un seguimiento.</p> <p>Dentro de los aspectos teóricos es clave que cada estudiante recopile y se apropie de la información pendiente de cada periodo. Así mismo, desde las prácticas debe realizar las actividades a la luz de los objetivos que no ha alcanzado aún.</p> <p>Las actividades grupales ameritan realizarse de igual manera para lo cual el estudiante debe asistir a las prácticas que tengan esta característica y desarrollar la intención diseñada para éstas.</p> <p>Cuando la inasistencia o no realización de la práctica tiene motivos médicos debe presentarse excusa por escrito y realizar luego las actividades pendientes o las posibles dada la situación de salud. Si no es viable la actividad práctica solo se evalúa los contenidos teóricos y desde estos se concluye una valoración para la asignatura.</p> <p>Las actividades pendientes de cada periodo se pueden presentar a lo largo del año pero la valoración parcial del área no será positiva hasta tanto se logren los aprendizajes pendientes.</p> <p>El estudiante puede revisar cuál o cuáles son los contenidos que no ha adquirido y realizarlos dentro de las clases si es posible o fuera ellas previo conocimiento del docente y los compañeros si estos tienen un relación directa con la actividades que el estudiante debe realizar. Debe contarse además con el tiempo adecuado para realizar las actividades y debe prever los materiales necesarios para su trabajo, para lo cual debe planear con el docente sus refuerzos.</p> | <p>Se encuentran el página web institucional <a href="http://www.iejoseacvedoygomez.edu.co">www.iejoseacvedoygomez.edu.co</a></p> |

## 7. ARTICULACIÓN CURRICULAR

| Disciplinas                           | Acciones de articulación de las disciplinas con el área   |
|---------------------------------------|---|
| <b>Matemáticas</b>                    | Manejamos conocimientos de longitud, amplitud, distancia, velocidad, masa, tiempo-espacio, peso, área, ángulos y otras figuras geométricas, fuerza, resistencia, equilibrio, poleas, potencia.                                |
| <b>Ciencias sociales</b>              | Compartimos la ubicación espacio temporal, conceptos aplicados como altura, clima, movilidad, desplazamiento, orientación, el conocimiento del mundo para ubicarnos en el desarrollo de eventos nacionales e internacionales. |
| <b>Ciencias naturales y educación</b> | Es el área con la cual vamos ligados profundamente ya que compartimos el conocimiento del cuerpo humano, su funcionamiento, mantenimiento y conservación, fuentes energéticas, primeros auxilios,                             |

|  |   |
|--|---|
| <b>ambiental</b>                                   | masa corporal y cuidado del medio ambiente.   |
| <b>Lengua castellana</b>                           | Lectura, escritura, expresión oral y escrita, ortografía y comprensión lectora.   |
| <b>Idioma extranjero (ingles)</b>                  | Es importante su estudio para comprender términos deportivos que se manejan en inglés como football, básquetbol, voleiball. Baseball, foul, offside, penalty, hándball, waterpolo, stop y muchos más dependiendo de la disciplina deportiva que estemos estudiando.   |
| <b>Tecnología informática</b>                      | Las nuevas tecnologías permiten obtener mayor información y profundización en todos los temas abordados en clases, nos pone al servicio video, competencias deportivas, juegos, actividades de concentración, estadísticas, facilitan la sistematización de los procesos y es la mejor ayuda para los programas de refuerzo y nivelación.   |
| <b>Artística</b>                                   | Nos ayuda con el desarrollo de la expresión corporal, el trabajo del ritmo y la danza, manejo del dibujo y la perspectiva en el momento de dibujar canchas y sistemas de juego. Y manejo de materiales para la elaboración de artículos deportivos.   |
| <b>Filosofía</b>                                   | En la búsqueda del propio conocimiento del cuerpo y el razonamiento del bienestar propio y la aplicación  |
| <b>Emprendimiento</b>                              |   |
| <b>Ética y valores</b>                             | Trabajamos conjuntamente en el respeto por el otro, por la vida, por el cuerpo, por las normas, por la sexualidad, en el manejo de emociones para aprender a ganar y a perder, a buscar siempre la superación y un proyecto de vida definido.   |
| <b>Educación religiosa</b>                         |   |
| <b>PRAE</b>  | Se integra perfectamente en las salidas pedagógicas y utilización del tiempo libre con la optimización de recursos ambientales, siembra de árboles, aprovechamiento del recurso hídrico, importancia del agua en el cuerpo, cerros tutelares, etc.  |
| <b>Ocio y tiempo libre</b>                         | La integración curricular desde los proyectos de enseñanza obligatoria se constituyen en una oportunidad en la formación de los estudiantes, ya que permiten la articulación de contenidos, actividades y procesos por medio de los cuales se potencialicen las dimensiones del ser humano desde los intereses y necesidades de niños, niñas y jóvenes en beneficio de la comunidad en general.<br>El área de educación física, recreación y deporte con su proyecto de aprovechamiento del tiempo libre posibilita en su estructura curricular procesos y actividades articuladoras como:<br>Hábitos y estilos de vida saludable: los estudiantes adquieren actitudes en beneficio de su salud y promoción de adecuados hábitos de vida.<br>Reconocimiento y valoración de sí mismo: desde la promoción de valores los estudiantes se reconocen en un contexto, adoptando posturas reflexivas en cuando a la competencia axiológica corporal.<br>Trabajo colaborativo: es indispensable para el entrenamiento de las habilidades de trabajo en equipo y la relación con el otro para las actividades cotidianas. |
| <b>Proyecto de constitución y democracia</b>       | Los derechos de la educación, la participación en las diferentes actividades, la elecciones y definición de su vida, la convivencia social<br>Trabajo colaborativo: es indispensable para el entrenamiento de las habilidades de trabajo en equipo y la relación con el otro para las actividades cotidianas.   |
| <b>Afrocolombianidad</b>                           | El respeto por el otro, la convivencia, la tolerancia y la diferencia por los demás.  |
| <b>Prevención integral de la drogadicción</b>      | La utilización del tiempo libre con actividades físicas, deportivas y recreativas dentro y fuera de la institución, garantiza el crecimiento individual alejándolos al consumo de sustancias alucinógenas o Sico-activas  |
| <b>significación de los restaurantes escolares</b> | El buen uso de este espacio obteniendo una alimentación balanceada para el crecimiento y desarrollo del cuerpo y previniendo enfermedades en el futuro.   |
| <b>Bibliotecas escolares</b>                       | Utilizando de forma adecuada estos espacios, contribuyendo con el uso adecuado de los mismos a su desarrollo académico y su crecimiento personal  |
| <b>Jornadas complementarias</b>                    | Valorando y aprovechando el tiempo libre haciendo parte de grupos estos espacios para su crecimiento personal, asumiendo actitudes de respeto y responsabilidad con los mismos.<br>todos los espacios de ciudad pueden albergar, con sentido formativo, a los jóvenes, niños y adultos en sus búsquedas artísticas, deportivas, expresivas, intelectuales o de pasar tranquilamente su tiempo   |

|   |   |
|---|---|
| <b>Cultura</b>                                      | Como miembro de una comunidad participar en los diferentes eventos culturales, deportivos y recreativos demostrando la socialización con todo su entorno familiar, institucional y comunitario en forma pasiva (observando), o activa   |
| <b>Finanzas para el cambio</b>                      | El buen uso del tiempo y el saber utilizar los materiales hace que el alumno se concientice del manejo de los incentivos materiales y monetarios  |
| <b>Educación vial</b>                               | En la capacidad de observación, análisis y aplicación de las normas de comportamiento que debe asumir como peatón.<br>En la prevención y búsqueda de prácticas de convivencias, en el cuidado de todos y la prevención de la vida, el manejo de espacios, el conocimiento de reglas y principios de movilidad vial. |
| <b>Servicio social obligatorio (alfabetización)</b> | La organización de los diferentes actividades deportivas, recreativas dentro y fuera de la institución, como organización de torneos extra clase, actividades recreativa en niños.  |