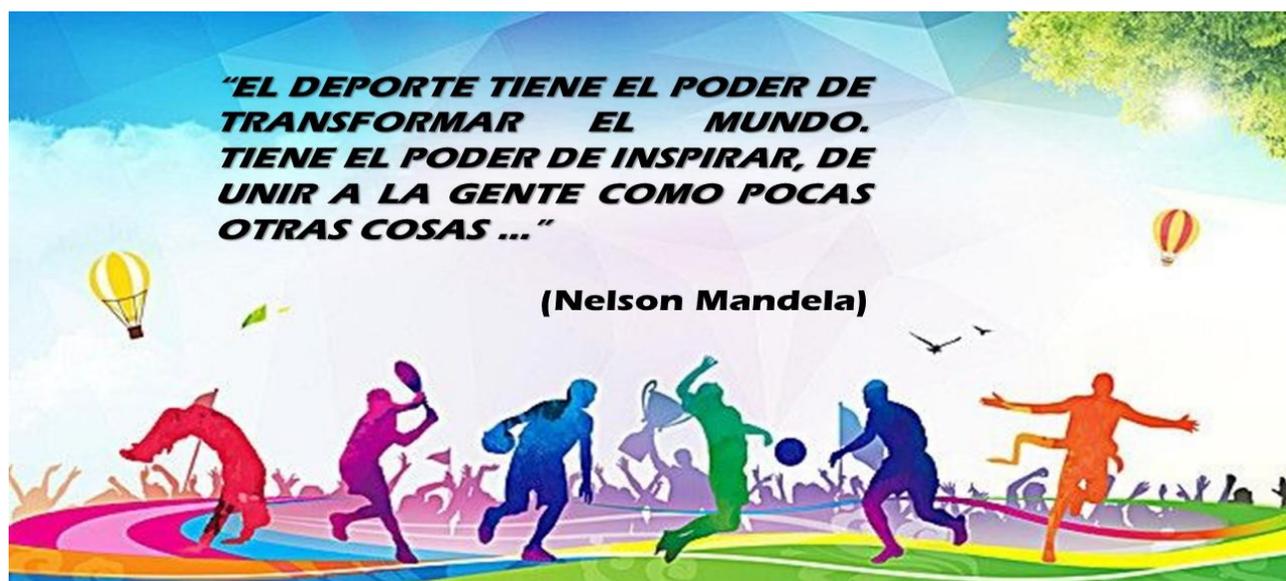


07 PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES 2022



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

“Formando personas en el ser, la ciencia y la competitividad”





INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

“Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

TABLA DE CONTENIDO

1. IDENTIFICACIÓN DEL ÁREA.....	4
1.1. Grados en los cuales se sirve el área e intensidad anual:	4
2. OBJETIVOS GENERALES DEL ÁREA:.....	4
3. FINES DEL SISTEMA EDUCATIVO COLOMBIANO:	6
4. MARCO CONCEPTUAL DEL ÁREA.....	7
4.1 Tendencias de la educación física	7
4.2 Propósitos de la Educación Física.....	7
4.3 Orientaciones pedagógicas para la educación física, recreación y deportes	8
4.4 Metas de formación del área de Educación física, Recreación y Deportes	8
4.5 Competencias de la educación física	8
5. DIAGNÓSTICO DE NECESIDADES DE FORMACIÓN:	9
5.1. Conclusiones generales	15
6. METODOLOGÍA GENERAL	16
Diseño Universal de Aprendizaje (DUA).....	16
Mando directo	23
Asignación de tareas	23
Actividades de grupos	24
El descubrimiento guiado.....	24
Resolución de problemas.....	24
Trabajo en equipo	24
Mapas Conceptuales	25
Vinculación de las TIC.....	25
Directiva N° 5 del 25 de marzo del 2020	25
Directiva N° 11 del 29 de mayo del 2020.....	26
Guías de aprendizaje en casa:.....	27
Aprendizaje en línea:	27
7. CRITERIOS DE EVALUACIÓN DEL ÁREA	28
8. RECURSOS GENERALES:	28
8.1. Físicos:.....	28
8.2. Tecnológicos.....	28
8.3. Humanos:	29
9. ESTRUCTURA DEL AREA:	30
10. DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS, COMPETENCIAS E INDICADORES POR GRADO EN LOS PERIODOS ACADÉMICOS.....	31
10.1. GRADO: PRIMERO	31



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

“Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008.Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de2012

PERIODO: UNO	31
PERIODO DOS	35
PERIODO TRES	38
10.2. GRADO SEGUNDO.....	41
PERIODO: UNO	41
PERIODO DOS	44
PERIODO TRES	47
10.3. GRADO TERCERO	51
PERIODO: UNO	51
PERIODO DOS	55
PERIODO TRES	59
10.4. GRADO CUARTO	63
PERIODO: UNO	63
PERIODO DOS	67
PERIODO TRES	70
10.5. GRADO QUINTO	74
PERIODO: UNO	74
PERIODO DOS	78
PERIODO TRES	82
10.6. GRADO SEXTO	86
PERIODO: UNO	86
PERIODO DOS	91
PERIODO TRES	95
10.7. GRADO SÉPTIMO	100
PERIODO: UNO	100
PERIODO DOS	106
PERIODO TRES	111
10.8. GRADO OCTAVO	116
PERIODO: UNO	116
PERIODO DOS	122
PERIODO TRES	128
10.9. GRADO NOVÉNO.....	133
PERIODO: UNO	133
PERIODO DOS	138
PERIODO TRES	144
10.10. GRADO DÉCIMO	149
PERIODO: UNO	149
PERIODO DOS	155



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

“Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617
Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

PERIODO TRES	160
10.11. GRADO ONCE	166
PERIODO: UNO	166
PERIODO DOS	172
PERIODO TRES	178
11. GLOSARIO	183
12. BIBLIOGRAFÍA.....	191
13. ANEXOS.....	192



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

1. IDENTIFICACIÓN DEL ÁREA

1.1. Grados en los cuales se sirve el área e intensidad anual:

GRADO	DOCENTE RESPONSABLE	INTENSIDAD HORARIA ANUAL
1º	Luz Aida López	80 HORAS
2º	Amparo Noreña Zuleima Cárdenas	80 HORAS
3º	Olga Cadavid	80 HORAS
4º	Olga Cadavid	80 HORAS
5º	Olga Cadavid	80 HORAS
PB	Keila Orrego	80 HORAS
6º	Edwin David Gutiérrez Quintana	80 HORAS
7º	Edwin David Gutiérrez Quintana	80 HORAS
8º	Edwin David Gutiérrez Quintana	80 HORAS
9º	Edwin David Gutiérrez Quintana	80 HORAS
10º	Edwin David Gutiérrez Quintana	40 HORAS
11º	Edwin David Gutiérrez Quintana	40 HORAS

2. OBJETIVOS GENERALES DEL ÁREA:

De conformidad con la ley 115 de 1994, los objetivos de la educación física en los diferentes niveles de educación son:

Artículo 13, Objetivos comunes de todos los niveles. Es objetivo primordial de todos y cada uno de los niveles educativos el desarrollo integral de los educandos mediante acciones estructuradas encaminadas a:

- Formar la personalidad y la capacidad de asumir con responsabilidad y autonomía sus derechos y deberes.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

- b) Proporcionar una sólida formación ética y moral, y fomentar la práctica del respeto a los derechos humanos.
- c) Fomentar en la institución educativa, prácticas democráticas para el aprendizaje de los principios y valores de la participación y organización ciudadana y estimular la autonomía y la responsabilidad.
- d) Desarrollar una sana sexualidad que promueva el conocimiento de sí mismo y la autoestima, la construcción de la identidad sexual dentro del respeto por la equidad de los sexos, la afectividad, el respeto mutuo y prepararse para una vida familiar armónica y responsable.
- e) Crear y fomentar una conciencia de solidaridad internacional.
- f) Desarrollar acciones de orientación escolar, profesional y ocupacional.
- g) Formar una conciencia educativa para el esfuerzo y el trabajo.
- h) Fomentar el interés y el respeto por la identidad cultural de los grupos étnicos

ARTICULO 20. Objetivos generales de la educación básica. Son objetivos generales de la educación básica:

- a) Propiciar una formación general mediante el acceso, de manera crítica y creativa, al conocimiento científico, tecnológico, artístico y humanístico y de sus relaciones con la vida social y con la naturaleza, de manera tal que prepare al educando para los niveles superiores del proceso educativo y para su vinculación con la sociedad y el trabajo;
- b) Desarrollar las habilidades comunicativas para leer, comprender, escribir, escuchar, hablar y expresarse correctamente;
- c) Ampliar y profundizar en el razonamiento lógico y analítico para la interpretación y solución de los problemas de la ciencia, la tecnología y de la vida cotidiana;
- d) Propiciar el conocimiento y comprensión de la realidad nacional para consolidar los valores propios de la nacionalidad colombiana tales como la solidaridad, la tolerancia, la democracia, la justicia, la convivencia social, la cooperación y la ayuda mutua;
- e) Fomentar el interés y el desarrollo de actitudes hacia la práctica investigativa, y
- f) Propiciar la formación social, ética, moral y demás valores del desarrollo humano

Artículo 21, Objetivos específicos de la educación básica en el ciclo de primaria los siguientes numerales:

- a) La valoración de la higiene y la salud del propio cuerpo y la formación para la protección de la naturaleza y el ambiente;
- b) El conocimiento y ejercitación del propio cuerpo, mediante la práctica de la educación física, la recreación y los deportes adecuados a su edad y conducentes a un desarrollo físico y armónico;
- c) La formación para la participación y organización infantil y la utilización adecuada del tiempo libre;

Artículo 22, Objetivos específicos de la educación básica en el ciclo de secundaria en los siguientes numerales:

- a) La valoración de la salud y de los hábitos relacionados con ella;
- b) La educación física y la práctica de la recreación y los deportes, la participación y organización juvenil y la utilización adecuada del tiempo libre.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

“Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

Artículos 14 y 23, le reconocen a la educación física, al deporte, a la recreación 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.

ARTICULO 30. Objetivos específicos de la educación media académica. En los siguientes numerales:

- a) La profundización en un campo del conocimiento o en una actividad específica de acuerdo con los intereses y capacidades del educando;
- b) El desarrollo de la capacidad para profundizar en un campo del conocimiento de acuerdo con las potencialidades e intereses;
- c) La vinculación a programas de desarrollo y organización social y comunitaria, orientados a dar solución a los problemas sociales de su entorno;
- d) El fomento de la conciencia y la participación responsables del educando en acciones cívicas y de servicio social;
- e) La capacidad reflexiva y crítica sobre los múltiples aspectos de la realidad y la comprensión de los valores éticos, morales, religiosos y de convivencia en sociedad.

3. FINES DEL SISTEMA EDUCATIVO COLOMBIANO:

Los fines aquí planteados, son fines emanados desde el Ministerio de Educación Colombiano y son, por su amplitud y precisión, los mismos que encausarán nuestro proyecto educativo del área.

Se reitera aquí entonces, el interés por abordar nuestras labores y el desempeño de los estudiantes desde sus diferentes dimensiones, hacia la construcción de una identidad de sujeto en sí mismo y en proyección.

Es, por tanto, que se definen para el presente proyecto los fines siguientes:

1. El pleno desarrollo de la personalidad sin más limitaciones que las que le imponen los derechos de los demás y el orden jurídico, dentro de un proceso de formación integral, física, psíquica, intelectual, moral, espiritual, social, afectiva, ética, cívica y demás valores humanos.
2. 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.
10. La adquisición de una conciencia para la conservación, protección y mejoramiento del medio ambiente, de la calidad de la 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.
11. La formación en la práctica del trabajo, mediante los conocimientos técnicos y habilidades, así como en la valoración del mismo como fundamento del desarrollo



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

individual y social.

12. 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.

4. MARCO CONCEPTUAL DEL ÁREA

4.1 Tendencias de la educación física

Énfasis en las prácticas escolares

A pesar de que actualmente existen diversas tendencias de la educación física a nivel nacional con énfasis tales como: “Enseñanza y práctica del deporte y la condición física, en las actividades recreativas y tiempo libre, la psicomotricidad; estética corporal, danzas y representaciones artísticas”, nuestras instituciones han trascendido las limitaciones cuyos linderos propiciados por cada énfasis nos encasillaría en una sola de ellas, por el contrario pretendemos desarrollar una fusión, distribuyéndolas de acuerdo a los ciclos y grados

4.2 Propósitos de la Educación Física.

- Aportar a los actores del proceso educativo, en el contexto de sus intereses, necesidades de salud, derechos, deberes y responsabilidades individuales y sociales, a través del conocimiento, valoración, expresión y desarrollo de la dimensión corporal, la dimensión lúdica y la enseñanza de la diversidad de prácticas culturales de la actividad física.
- Contribuir al desarrollo de procesos formativos del ser humano la organización del tiempo y el espacio, la interacción social, la construcción de técnicas de movimiento y del cultivo y expresión del cuerpo, la experiencia lúdica y recreativa.
- Orientar una educación física que reconozca su desarrollo histórico y responda a las exigencias de la educación, la cultura y la sociedad, en las condiciones actuales.
- Generar prácticas sociales de la cultura física como el deporte, el uso creativo del tiempo libre, la recreación, el uso del espacio público, la lúdica, la salud, la estética y el medio ambiente interrelacionados con diferentes áreas del conocimiento, que respondan a la diversidad en un marco de unidad nacional.
- Promover acciones que ayuden a transformar las concepciones y prácticas de la educación física, la dinámica de cambio de la escuela y la construcción de los Proyectos Educativos Institucionales.
- Impulsar una nueva didáctica pertinente a los procesos formativos, que sea investigativa, participativa y generadora de proyectos creativos.
- Orientar el establecimiento de las condiciones educativas que permitan los cambios requeridos en los ambientes de participación y organización de materiales, espacios físicos, tiempos y equipos adecuados y necesarios para el mejoramiento cualitativo de la educación física.
- Orientar para que se asuma la investigación como actitud y proceso cotidianos y permanentes del trabajo curricular, como estrategia pedagógica para que el área responda a las necesidades actuales del desarrollo pleno de la personalidad.
- Promover la cualificación de los docentes como gestores y constructores de cambios educativos; impulsar la adquisición de nuevas competencias disciplinares, éticas, políticas pedagógicas y consolidar las comunidades académicas del área.



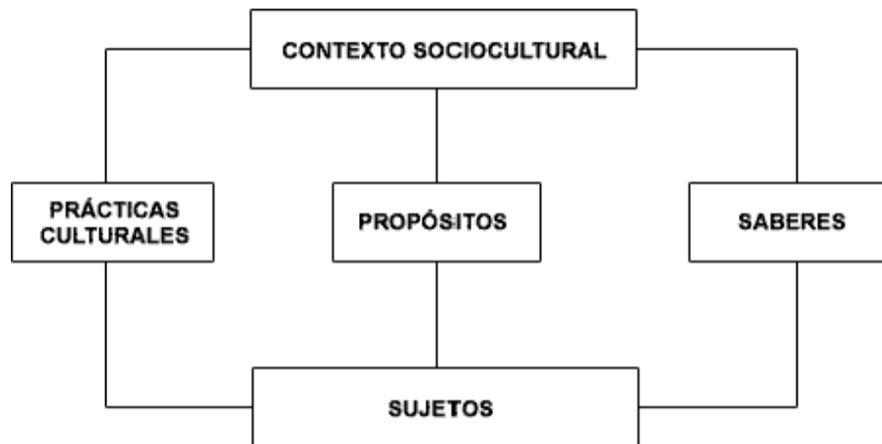
INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

El logro de estos propósitos exige un enfoque curricular que impulse los procesos que se desarrollan en el estudiante y analice permanentemente los resultados, determine el carácter y uso de las prácticas sociales, y precise las competencias para el desempeño del estudiante en un determinado contexto.



4.3 Orientaciones pedagógicas para la educación física, recreación y deportes

Al área de Educación Física, Recreación y Deporte corresponde la formación de estudiantes competentes para vivir humanamente, teniendo como referente las dimensiones antropológicas del cuerpo, el movimiento y el juego. En esta concepción formativa, lo corporal es la condición de posibilidad de ser, estar y actuar en el mundo. El juego es la condición de posibilidad de lo lúdico como ejercicio de la libertad y de la creatividad humana.

La actuación humana en el mundo, mediada por lo corporal, implica ser competente en lo motriz, en procesos de adaptación y transformación; en lo expresivo, en procesos de autocontrol y comunicación; y en lo axiológico, para el cuidado y la preservación de las condiciones vitales del individuo, en concordancia con el entorno social y natural.

4.4 Metas de formación del área de Educación física, Recreación y Deportes

- Promover el cultivo personal desde la realidad corporal del ser humano.
- Aportar a la formación del ser humano en el horizonte de su complejidad.
- Contribuir a la construcción de la cultura física y a la valoración de sus expresiones autóctonas.
- Apoyar la formación de cultura ciudadana y de valores fundamentales para la convivencia y la paz.
- Apoyar una educación ecológica, base de una nueva conciencia sobre el medio ambiente.
- Desarrollar una pedagogía de la inclusión de todas las personas en prácticas de la Educación Física, Recreación y Deporte.

4.5 Competencias de la educación física

La formación en Educación Física, Recreación y Deporte en el ámbito educativo no solo permite el desarrollo y fortalecimiento de las competencias básicas. Supone también el desarrollo y apropiación de unas competencias específicas propias del área, desde un enfoque integral del ser humano:

La competencia motriz, entendida como la construcción de una corporeidad autónoma que otorga sentido al desarrollo de habilidades motrices, capacidades físicas y técnicas de



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

“Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

movimiento reflejadas en saberes y destrezas útiles para atender el cultivo personal y las exigencias siempre cambiantes del entorno con creatividad y eficiencia.

La competencia expresiva corporal, debe entenderse como el conjunto de conocimientos acerca de sí mismo (ideas, sentimientos, emociones), de técnicas para canalizar la emocionalidad. (Liberar tensiones, superar miedos, aceptar su cuerpo), de disponibilidad corporal y comunicativa con los otros, a través de la expresión y la representación posible, flexible, eficiente y creativa, de gestos, posturas, espacio, tiempo e intensidades.

La competencia axiológica corporal, entendida como el conjunto de valores culturalmente determinados como vitales, conocimientos y técnicas adquiridos a través de actividades físicas y lúdicas, para construir un estilo de vida orientado a su cuidado y preservación, como condición necesaria para la comprensión de los valores sociales y el respeto por el medio ambiente.

Se debe resaltar que las competencias específicas del área de la Educación Física, Recreación y Deporte, expresan un conocimiento vivencial que implica una estrecha relación entre cuerpo, emoción y sentido. Toda acción supone la existencia de una intención que le otorga sentido al movimiento e involucra la totalidad del ser humano en su realización. Quien al moverse sabe lo que va a hacer, tiene un repertorio de posibilidades para tomar decisiones, ejecutadas de acuerdo con un objetivo y un contexto determinado.

La formación por competencias en la Educación Física, Recreación y Deporte es una importante tarea educativa para ser desarrollada en el proceso formativo de los estudiantes durante el transcurso de su vida escolar y en los distintos niveles y grados educativos, desde preescolar hasta grado once, con base en un concepto de educación permanente, que se inicia en la primera infancia y continúa a lo largo de la vida. Aun después de concluir la escolaridad.

5. DIAGNÓSTICO DE NECESIDADES DE FORMACIÓN:

El área de Educación Física Recreación y Deportes considerada como un área transversal a todos los saberes de formación académica y técnica y aunque no es evaluada como tal por el estado en la parte conceptual, si lo hace desde el sector productivo donde se percibe un estudiante organizado, competente en lo intelectual, en lo laboral y relacional, en una sociedad que lo tiene inmerso desde lo cotidiano y lo específico.

DIAGNÓSTICO DE NECESIDADES DE FORMACION POR GRADOS 2022		
GRADO	FORTALEZAS	DEBILIDADES
PRIMERO	<ul style="list-style-type: none"> - A nivel de las habilidades motrices básicas la mayoría de los estudiantes las realizan de forma adecuada (caminan, corren, trepan, lanzan, reptan...) y disfrutan las actividades que involucran dichas habilidades. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se encuentran en proceso las habilidades de control de espacio y tiempo, coordinación y lateralidad. - Adecuación de los contenidos que requieren material especializado como



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

“Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008.Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de2012

	<ul style="list-style-type: none"> - Se direccionaron las actividades para fortalecer hábitos de vida saludable- - Se transversalizaron y flexibilizaron los contenidos - La mayoría de los estudiantes demuestran interés y disposición para realizar las actividades. - El área de educación física es un área de agrado para los estudiantes. - Realizan adecuadamente ejercicios demostrando habilidades motrices básicas. - Cuentan con capacidades al interactuar con sus compañeros y los diferentes implementos deportivos. 	<p>cancha y/o porterías.</p> <ul style="list-style-type: none"> - El trabajo en equipo de áreas interdisciplinarias que permitan el trabajo transversal y flexible de los contenidos. - Escuchar y seguir las instrucciones. - Manejo de la lateralidad y espacialidad. - Acatar las normas durante la clase. - La cantidad de estudiantes por grupo dificulta captar la atención de los estudiantes y el desarrollo de la clase.
<p>SEGUNDO</p>	<ul style="list-style-type: none"> - A nivel de las habilidades motrices básicas la mayoría de los estudiantes las realizan de forma adecuada (caminan, corren, trepan, lanzan, reptan...) y disfrutan las actividades que involucran dichas habilidades. - Se direccionaron las actividades para fortalecer hábitos de vida saludable - Se transversalizaron y flexibilizaron los contenidos- - Se logró establecer que la mayoría de los estudiantes reconocen su cuerpo y la organización de las referencias espaciales, orientando al propio cuerpo en el espacio y a los objetos con respecto al propio cuerpo- - Los niños y niñas se relacionan con los compañeros, algunos demuestran liderazgo con las actividades y proponiendo juegos con los materiales que se le 	<ul style="list-style-type: none"> - Se encuentran en proceso las habilidades de control de espacio y tiempo, coordinación y lateralidad. - Adecuación de los contenidos que requieren material especializado como cancha y/o porterías. - El trabajo en equipo de áreas interdisciplinarias que permitan el trabajo transversal y flexible de los contenidos. - Se observa déficit en el acatamiento de la norma y seguimiento de las instrucciones por parte de los estudiantes para la práctica de los ejercicios realizados. - El mal uso que algunos estudiantes dan a los materiales e implementos deportivos que se utilizan en la realización de la prueba (aros, tizas, balones)



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

	brinda.	
TERCERO	<ul style="list-style-type: none"> - A nivel de las habilidades motrices básicas la mayoría de los estudiantes las realizan de forma adecuada (caminan, corren, trepan, lanzan, reptan...) y disfrutan las actividades que involucran dichas habilidades. - Se direccionaron las actividades para fortalecer hábitos de vida saludable - Se transversalizaron y flexibilizaron los contenidos. - La mayoría de los estudiantes demuestran interés y disposición para realizar las actividades. - El área de educación física es un área de agrado para los estudiantes. - Realizan adecuadamente ejercicios demostrando habilidades motrices básicas. - Cuentan con capacidades al interactuar con sus compañeros y los diferentes implementos deportivos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se encuentran en proceso las habilidades de control de espacio y tiempo, coordinación y lateralidad. - Adecuación de los contenidos que requieren material especializado como cancha y/o porterías. - El trabajo en equipo de áreas interdisciplinarias que permitan el trabajo transversal y flexible de los contenidos. - Se evidencia una falta de concentración al recibir las instrucciones para las actividades. - Presentar dificultad en las capacidades socio motrices en lo concerniente con la relación con los demás compañeros, algunos fueron hasta irrespetuosos.
CUARTO	<ul style="list-style-type: none"> - Reconoce sus capacidades y cualidades físicas. - Reconoce gradualmente las normas de relación y Comportamiento basadas en la equidad, y el respeto. - Explica algunas características de la cultura deportiva propias del área de educación física. - Reconoce que los seres humanos somos distintos que todos somos importantes y tenemos capacidades para participar en actividades deportivas. - Cuentan con capacidades al interactuar con sus compañeros y los diferentes implementos deportivos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Escuchar y seguir las instrucciones. - Manejo de la lateralidad y espacialidad. - Acatar las normas durante la clase. - Algunos estudiantes son demasiado intolerantes con sus compañeros lo cual nos les permite un buen trabajo. - La cantidad de estudiantes por grupo dificulta captar la atención de los estudiantes y el desarrollo de la clase.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

<p>QUINTO</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Reconoce sus capacidades y cualidades físicas. - Reconoce gradualmente las normas de relación y Comportamiento basadas en la equidad, y el respeto. - Explica algunas características de la cultura deportiva propias del área de educación física. - Reconoce que los seres humanos somos distintos que todos somos importantes y tenemos capacidades para participar en actividades deportivas. - Cuentan con capacidades al interactuar con sus compañeros y los diferentes implementos deportivos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Escuchar y seguir las instrucciones. - Manejo de la lateralidad y espacialidad. - Acatar las normas durante la clase. - Algunos estudiantes son demasiado intolerantes con sus compañeros lo cual nos les permite un buen trabajo. - La cantidad de estudiantes por grupo dificulta captar la atención de los estudiantes y el desarrollo de la clase.
<p>PB</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Reconocen la importancia del equilibrio en las diferentes posturas - Identifican los hábitos más importantes para obtener salud física. - Cuentan con capacidades al interactuar con sus compañeros y los diferentes implementos deportivos. 	<ul style="list-style-type: none"> - No reconocen las normas para el buen desarrollo de las clases tomando este espacio como recreación sin coordinación. - No distinguen la importancia de las diferencias. - Algunos estudiantes son demasiado intolerantes con sus compañeros lo cual nos les permite un buen trabajo.
<p>SEXTO</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Explica algunas características de la cultura deportiva propias del área de educación física. - Reconoce sus capacidades y cualidades físicas. - Demuestra buena actitud para realizar la clase. - La capacidad de adaptación de docentes y estudiantes en la transformación de los espacios de trabajo y de los contenidos a desarrollar. - A nivel general poseen buena coordinación dinámica general y ritmo neuromuscular. 	<ul style="list-style-type: none"> - La cantidad de estudiantes por grupo dificulta captar la atención de los estudiantes y el desarrollo de la clase. - Algunos estudiantes del grado presentan desempeño bajo en la competencia Físico motriz evidenciado desde la condición física. - El trabajo en equipo de áreas interdisciplinarias que permitan el trabajo transversal y flexible de los contenidos.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

“Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

SÉPTIMO	<ul style="list-style-type: none"> - Explica algunas características de la cultura deportiva propias del área de educación física. - Reconoce sus capacidades y cualidades físicas. - Demuestra buena actitud para realizar la clase. - La capacidad de adaptación de docentes y estudiantes en la transformación de los espacios de trabajo y de los contenidos a desarrollar. - A nivel general poseen buena coordinación dinámica general y ritmo neuromuscular. 	<ul style="list-style-type: none"> - La cantidad de estudiantes por grupo dificulta captar la atención de los estudiantes y el desarrollo de la clase. - Algunos estudiantes del grado presentan desempeño bajo en la competencia Físico motriz evidenciado desde la condición física. - El trabajo en equipo de áreas interdisciplinarias que permitan el trabajo transversal y flexible de los contenidos.
OCTAVO	<ul style="list-style-type: none"> - Se direccionaron las actividades para fortalecer hábitos de vida saludable. - Se transversalizaron y flexibilizaron los contenidos - Compromiso frente al desarrollo de actividades, uso adecuado de implementos y espacios, introyección y respeto a la norma. - Se evidencia un avance significativo en el desarrollo de la competencia físico motriz, buen desarrollo de las capacidades condicionales y manejo básico de la técnica deportiva. - Favorece el proceso de continuidad con el docente año tras año. 	<ul style="list-style-type: none"> - Algunos estudiantes deben mejorar en su parte teórica ya que no están acostumbrados en la clase a tener conocimientos teóricos enfocados a la anatomía y fisiología del cuerpo. - Se debe mejorar la condición física de los estudiantes y su estado nutricional puesto que varios presentaron IMC con bajo peso, fortalecer el trabajo en equipo sin discriminar a sus compañeros. - Algunos estudiantes del grado presentan desempeño bajo en la competencia Físico motriz evidenciado desde el desarrollo de la condición física la coordinación dinámica general.
NOVENO	<ul style="list-style-type: none"> - Se direccionaron las actividades para fortalecer hábitos de vida saludable. - Se transversalizaron y flexibilizaron los contenidos - Compromiso frente al desarrollo de actividades, uso adecuado de 	<ul style="list-style-type: none"> - Algunos estudiantes deben mejorar en su parte teórica ya que no están acostumbrados en la clase a tener conocimientos teóricos enfocados a la anatomía y fisiología del cuerpo.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

	<p>implementos y espacios, introyección y respeto a la norma.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se evidencia un avance significativo en el desarrollo de la competencia físico motriz, buen desarrollo de las capacidades condicionales y manejo básico de la técnica deportiva. - Favorece el proceso de continuidad con el docente año tras año. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se debe mejorar la condición física de los estudiantes y su estado nutricional puesto que varios presentaron IMC con bajo peso, fortalecer el trabajo en equipo sin discriminar a sus compañeros. - Algunos estudiantes del grado presentan desempeño bajo en la competencia Físico motriz evidenciado desde el desarrollo de la condición física la coordinación dinámica general.
DÉCIMO	<ul style="list-style-type: none"> - Acatan las normas tanto de clase como las deportivas y hacen uso adecuado de los espacios e implementos deportivos. - Los estudiantes del grado presentan buen desarrollo de la expresión corporal y la coordinación dinámica general. - La mayoría de estudiantes del grado evidencia habilidades para el trabajo en equipo. - Presentan buena disposición para el desarrollo de las actividades prácticas y, en especial las grupales. Acogen e integran fácilmente a los estudiantes nuevos. - Se observan motivados y con muy buena disposición frente a las actividades del área. 	<ul style="list-style-type: none"> - Los estudiantes, evidencian falencias en el dominio de los conceptos básicos requeridos para el grado. - Algunos estudiantes del grado presentan falencias en el desarrollo de las capacidades físicas y en la ejecución técnica de deportes de balón. - Algunos estudiantes evidencian falencias en el trabajo autónomo cuando se asignan actividades extra clase. - Algunos estudiantes del grado evidencian bajo índice de masa corporal o alto índice de masa corporal, debido a hábitos alimenticios deficientes.
UNDÉCIMO	<ul style="list-style-type: none"> - Acatan las normas tanto de clase como las deportivas y hacen uso adecuado de los espacios e implementos deportivos. - Los estudiantes del grado presentan buen desarrollo de la expresión corporal y la coordinación dinámica general. - La mayoría de estudiantes 	<ul style="list-style-type: none"> - Los estudiantes, evidencian falencias en el dominio de los conceptos básicos requeridos para el grado. - Algunos estudiantes del grado presentan falencias en el desarrollo de las capacidades físicas y en la ejecución técnica de deportes de



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

“Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

	<p>del grado evidencia habilidades para el trabajo en equipo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Presentan buena disposición para el desarrollo de las actividades prácticas y, en especial las grupales. Acogen e integran fácilmente a los estudiantes nuevos. - Se observan motivados y con muy buena disposición frente a las actividades del área. 	<p>balón.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Algunos estudiantes evidencian falencias en el trabajo autónomo cuando se asignan actividades extra clase. - Algunos estudiantes del grado evidencian bajo índice de masa corporal o alto índice de masa corporal, debido a hábitos alimenticios deficientes.
--	---	--

5.1. Conclusiones generales

Debemos seguir siendo una alternativa que contribuye al mejoramiento de la calidad de vida de los estudiantes y de sus familias, con el desarrollo de contenidos y prácticas de hábitos de vida saludable. Seguiremos aprovechando el talento humano con los estudiantes de media técnica, para el desarrollo de actividades recreativas y deportivas institucionales. Continuamos apostando a los trabajos por áreas transversales para favorecer aprendizajes significativos y así facilitar y optimizar tiempos de trabajo en docentes y estudiantes

En el proceso de diagnóstico del área se puede observar que los estudiantes en cada uno de los niveles y ciclos de formación, valoran y disfrutan los espacios generados en las clases, sus sistemas de relación son adecuados, acogen e integran con facilidad a los compañeros nuevos, estos a su vez se adaptan con facilidad a la dinámica de trabajo institucional.

En el desarrollo de las competencias específicas del área, se encontró:

El desarrollo perceptivo motriz de los estudiantes en lo que respecta a la orientación espacial, el reconocimiento y dominio corporal, al igual que la coordinación y ritmo son adecuados.

El desarrollo físico motriz evidencio en la básica primaria buen desarrollo de las habilidades motrices básicas locomotoras y manipulativas, facilitando la interacción de los estudiantes en la ejecución de juegos y actividades pre deportivos. En el ciclo de la básica secundaria, se encuentra en el grado noveno disminución en el desarrollo de las capacidades físicas condicionales, uno de los factores que inciden negativamente en ello es el estilo de vida sedentario y ausencia de hábitos de vida relacionados con la ejecución de actividad física. De igual forma, los estudiantes de la media presentan disminución en el desarrollo de las capacidades físicas condicionales y su ejecución técnica deportiva no es adecuada, la disminución del tiempo asignado al área en los grupos de la media técnica y el incremento en la exigencia frente a los resultados de pruebas externas llevan a los estudiantes de este ciclo a dedicar menos tiempo al trabajo físico.

En la competencia socio motriz, se observa en la básica primaria dificultad de los estudiantes frente a la capacidad de seguir instrucciones y acatar las normas, especialmente en las actividades lúdicas. En los grupos de la básica secundaria se requiere fortalecer el trabajo de



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

“Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

normas deportivas para dinamizar y facilitar las prácticas de equipo, previniendo enfrentamiento y accidentes. En los grupos de la media, se debe fortalecer el trabajo autónomo en la ejecución de actividades extra clase y con el uso de las herramientas TIC para mejorar los procesos conceptuales y optimizar los tiempos de clase.

6. METODOLOGÍA GENERAL

Incentivar a los estudiantes para que descubran la coherencia en su forma de pensar, vivir, creer y actuar mediante la construcción de su proyecto de vida. Dando sentido a nuestra misión “Formar ciudadanos dignos en el saber, el hacer y el ser”.

El desarrollo de la metodología en la educación física debe tener en cuenta unas condiciones y procedimientos que faciliten el aprendizaje, entendido como un proceso complejo que se produce bajo condiciones que están en permanente cambio de origen biológico, psicológico y sociocultural que se deben tener en cuenta para la orientación de la enseñanza, es decir, se debe partir de las características, la experiencia y las motivaciones del estudiante.

En las sesiones de clase se emplean estrategias metodológicas como:

Diseño Universal de Aprendizaje (DUA)

GRADO	REPRESENTACIÓN Múltiples formas de presentar la información	EXPRESIÓN Múltiples maneras de expresión y acción	MOTIVACIÓN Múltiples formas de motivación
1°	<p>Opciones de percepción</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Claves visuales. ➤ Descripciones visuales. <p>Opciones de lenguaje y símbolos</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Descripciones (texto o voz) para todas las imágenes, gráficos, vídeos o animaciones. ➤ Alternativas táctiles (gráficos táctiles u objetos de referencia) para los efectos visuales que representan conceptos. ➤ Objetos físicos y modelos espaciales. <p>Opciones de comprensión</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Indicaciones explícitas para proceso secuencial. ➤ Modelos interactivos. ➤ Apoyos graduales para procesamiento de la información. 	<p>Opciones de adecuación física</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Alternativas en el ritmo, plazos y acción al realizar las tareas. ➤ Interacciones físicas con los materiales a través de las manos, la voz, los conmutadores, joysticks, teclados o teclados adaptados. <p>Opciones de comunicación y expresión</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Medios sociales y herramientas Web interactivas (por ejemplo, foros de discusión, chats, diseño Web, herramientas de anotación, guiones gráficos, viñetas de cómic, presentaciones con animaciones). ➤ Resolución de problemas. <p>Opciones de funciones de la acción o ejecución</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Modelos de simulación 	<p>Opciones de búsqueda de intereses</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Llamadas y apoyos para estimar el esfuerzo, los recursos y la dificultad. ➤ Modelos o ejemplos del proceso y resultado de la definición de metas. ➤ Pautas y listas de comprobación para ayudar en la definición de los objetivos o metas. ➤ Metas, objetivos y planes en algún lugar visible. <p>Opciones de persistencia y esfuerzo</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Avisos que lleven “parar y pensar” antes de actuar, así como espacios adecuados para ello. ➤ Demostrar y explicar su trabajo” (por ejemplo, revisión de portafolio, críticas de arte). ➤ Instructores o mentores que modelen el proceso “pensando en voz alta”. ➤ Pautas para dividir las metas a largo plazo en objetivos a corto plazo alcanzables. <p>Opciones de autorregulación</p>



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

		<p>(por ejemplo, modelos que demuestren los mismos resultados, pero utilizando diferentes enfoques, estrategias, habilidades, etc.).</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Apoyos graduales que aumenten la autonomía y las habilidades. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Preguntas para guiar el auto-control y la reflexión. ➤ Representaciones de los progresos (por ejemplo, del antes y después con fotos, gráficas y esquemas o tablas mostrando el progreso a lo largo del tiempo, portafolios del proceso).
2°	<p>Opciones de percepción</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Transcripciones escritas. ➤ Compañero tutor <p>Opciones de lenguaje y símbolos</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Objetos físicos y modelos espaciales. ➤ Claves auditivas para las ideas principales y las transiciones en la información visual. <p>Opciones de comprensión</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Modelos interactivos. ➤ Apoyos graduales para procesamiento de la información 	<p>Opciones de adecuación física</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Alternativas en el ritmo, plazos y acción al realizar las tareas. <p>Opciones de comunicación y expresión</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Material de manipulación. ➤ Resolución de problemas. <p>Opciones de funciones de la acción o ejecución</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ejemplos de soluciones novedosas a problemas reales 	<p>Opciones de búsqueda de intereses</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pautas y listas de comprobación para ayudar en la definición de los objetivos o metas ➤ Rutinas de clase. <p>Opciones de persistencia y esfuerzo</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Incorporar llamadas a “mostrar y explicar su trabajo” (por ejemplo, revisión de portafolio, críticas de arte <p>Opciones de autorregulación</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Preguntas para guiar el auto-control y la reflexión.
3°	<p>Opciones de percepción</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Variación de velocidad en la información sonora ➤ Transcripciones escritas ➤ Objetos físicos ➤ Compañero tutor <p>Opciones de lenguaje y símbolos</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Mapas conceptuales ➤ Formas alternativas de texto <p>Opciones de comprensión</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Estrategias lectoras ➤ Saberes previos 	<p>Opciones de adecuación física</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Diferentes plazos de entrega ➤ Material didáctico <p>Opciones de comunicación y expresión</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Múltiples medios: texto, dibujo ➤ Material de manipulación <p>Opciones de funciones de la acción o ejecución</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Listas de comprobación ➤ Ejemplos de prácticas 	<p>Opciones de búsqueda de intereses</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Actividades variadas ➤ Rutinas de clase <p>Opciones de persistencia y esfuerzo</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Objetivos de diferentes maneras ➤ Diferentes grados de dificultad <p>Opciones de autorregulación</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Rúbricas de evaluación ➤ Autorreflexión
4°	<p>Opciones de percepción</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Variación de velocidad en la información sonora ➤ Transcripciones escritas ➤ Objetos físicos ➤ Compañero tutor <p>Opciones de lenguaje y símbolos</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Mapas conceptuales 	<p>Opciones de adecuación física</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Diferentes plazos de entrega ➤ Material didáctico <p>Opciones de comunicación y expresión</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Múltiples medios: texto, dibujo 	<p>Opciones de búsqueda de intereses</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Actividades variadas ➤ Rutinas de clase <p>Opciones de persistencia y esfuerzo</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Objetivos de diferentes maneras ➤ Diferentes grados de



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

“Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Formas alternativas de texto <p>Opciones de comprensión</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Estrategias lectoras ➤ Saberes previos 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Material de manipulación <p>Opciones de funciones de la acción o ejecución</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Listas de comprobación ➤ Ejemplos de prácticas 	<p>dificultad</p> <p>Opciones de autorregulación</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Rúbricas de evaluación ➤ Autorreflexión
5°	<p>Opciones de percepción</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Variación de velocidad en la información sonora ➤ Transcripciones escritas ➤ Objetos físicos ➤ Compañero tutor <p>Opciones de lenguaje y símbolos</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Mapas conceptuales ➤ Formas alternativas de texto <p>Opciones de comprensión</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Estrategias lectoras ➤ Saberes previos 	<p>Opciones de adecuación física</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Diferentes plazos de entrega ➤ Material didáctico <p>Opciones de comunicación y expresión</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Múltiples medios: texto, dibujo ➤ Material de manipulación <p>Opciones de funciones de la acción o ejecución</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Listas de comprobación ➤ Ejemplos de prácticas 	<p>Opciones de búsqueda de intereses</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Actividades variadas ➤ Rutinas de clase <p>Opciones de persistencia y esfuerzo</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Objetivos de diferentes maneras ➤ Diferentes grados de dificultad <p>Opciones de autorregulación</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Rúbricas de evaluación ➤ Autorreflexión
6°	<p>Opciones de percepción</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Información sonora a diferente volumen. ➤ Diagramas, gráficos. ➤ Objetos físicos y modelos espaciales. ➤ Programas informáticos para conversión de texto a voz. <p>Opciones de lenguaje y símbolos</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Clarificar vocabulario y símbolos. ➤ Enlazar ideas. ➤ Mapas conceptuales. ➤ Listas de términos o palabras clave. ➤ Imágenes, movimiento, tabla, video, fotografía. <p>Opciones de comprensión</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Indicación de pasos para un proceso. ➤ Ejemplos y contraejemplos. ➤ Unidades de información pequeñas. ➤ Presentación progresiva 	<p>Opciones de adecuación física</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Alternativas en el ritmo, plazos y acción al realizar las tareas ➤ Opciones para la interacción con los materiales didácticos. ➤ Uso de <i>software</i> accesible. <p>Opciones de comunicación y expresión</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Comunicación interactiva. ➤ Objetos físicos manipulables. ➤ Aplicaciones y herramientas web interactivas. ➤ Resolución de problemas. ➤ Material virtual. ➤ Retroalimentación formativa. <p>Opciones de funciones de la acción o ejecución</p>	<p>Opciones de búsqueda de intereses</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Diseño de actividades y tareas. ➤ Premios / recompensas. ➤ Secuencia y tiempos para completar tareas. ➤ Respuestas personales. ➤ Resolución de problemas y creatividad. ➤ Rutinas de clase. ➤ Calendarios y recordatorios. ➤ Avisos o alertas. <p>Opciones de persistencia y esfuerzo</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Formular o replantear objetivos personalizándolos. ➤ Uso de herramientas de gestión del tiempo. ➤ Identificación de errores y respuestas incorrectas ➤ Debates de evaluación. ➤ Diferenciar grados de dificultad. ➤ Grupos de colaborativos. ➤ Interacción entre iguales. <p>Opciones de autorregulación</p>



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

“Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

	<p>de contenidos.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Listas de comprobación, organizadores, notas, recordatorios. ➤ Plantillas y organizadores para tomar apuntes 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Objetivos visibles. ➤ Modelos o ejemplos del proceso y resultados. ➤ Pautas y listas de comprobación. ➤ Plantillas de planificación de proyectos ➤ Estrategias de autoevaluación. ➤ Ejemplos de prácticas. ➤ Preguntas de reflexión sobre el trabajo desarrollado. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Tiempos de concentración en la tarea. ➤ Autorreflexión e identificación de objetivos personales. ➤ Solución a situaciones conflictivas. ➤ Herramientas para recabar información sobre las propias conductas. ➤ Reconocimiento de los propios progresos.
7°	<p>Opciones de percepción</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Información sonora a diferente volumen. ➤ Diagramas, gráficos. ➤ Objetos físicos y modelos espaciales. ➤ Programas informáticos para conversión de texto a voz. <p>Opciones de lenguaje y símbolos</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Clarificar vocabulario y símbolos. ➤ Enlazar ideas. ➤ Mapas conceptuales. ➤ Listas de términos o palabras clave. ➤ Imágenes, movimiento, tabla, video, fotografía. <p>Opciones de comprensión</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Indicación de pasos para un proceso. ➤ Ejemplos y contraejemplos. ➤ Unidades de información pequeñas. ➤ Presentación progresiva de contenidos. ➤ Listas de comprobación, organizadores, notas, recordatorios. ➤ Plantillas y organizadores para tomar apuntes 	<p>Opciones de adecuación física</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Alternativas en el ritmo, plazos y acción al realizar las tareas ➤ Opciones para la interacción con los materiales didácticos. ➤ Uso de <i>software</i> accesible. <p>Opciones de comunicación y expresión</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Comunicación interactiva. ➤ Objetos físicos manipulables. ➤ Aplicaciones y herramientas web interactivas. ➤ Resolución de problemas. ➤ Material virtual. ➤ Retroalimentación formativa. <p>Opciones de funciones de la acción o ejecución</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Objetivos visibles. ➤ Modelos o ejemplos del proceso y resultados. ➤ Pautas y listas de comprobación. ➤ Plantillas de planificación de proyectos 	<p>Opciones de búsqueda de intereses</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Diseño de actividades y tareas. ➤ Premios / recompensas. ➤ Secuencia y tiempos para completar tareas. ➤ Respuestas personales. ➤ Resolución de problemas y creatividad. ➤ Rutinas de clase. ➤ Calendarios y recordatorios. ➤ Avisos o alertas. <p>Opciones de persistencia y esfuerzo</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Formular o replantear objetivos personalizándolos. ➤ Uso de herramientas de gestión del tiempo. ➤ Identificación de errores y respuestas incorrectas ➤ Debates de evaluación. ➤ Diferenciar grados de dificultad. ➤ Grupos de colaborativos. ➤ Interacción entre iguales. <p>Opciones de autorregulación</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Tiempos de concentración en la tarea. ➤ Autorreflexión e identificación de objetivos personales. ➤ Solución a situaciones conflictivas.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

“Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Estrategias de autoevaluación. ➤ Ejemplos de prácticas. ➤ Preguntas de reflexión sobre el trabajo desarrollado. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Herramientas para recabar información sobre las propias conductas. ➤ Reconocimiento de los propios progresos.
8°	<p>Opciones de percepción</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Información sonora a diferente volumen. ➤ Diagramas, gráficos. ➤ Objetos físicos y modelos espaciales. ➤ Programas informáticos para conversión de texto a voz. <p>Opciones de lenguaje y símbolos</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Clarificar vocabulario y símbolos. ➤ Enlazar ideas. ➤ Mapas conceptuales. ➤ Listas de términos o palabras clave. ➤ Imágenes, movimiento, tabla, video, fotografía. <p>Opciones de comprensión</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Indicación de pasos para un proceso. ➤ Ejemplos y contraejemplos. ➤ Unidades de información pequeñas. ➤ Presentación progresiva de contenidos. ➤ Listas de comprobación, organizadores, notas, recordatorios. ➤ Plantillas y organizadores para tomar apuntes 	<p>Opciones de adecuación física</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Alternativas en el ritmo, plazos y acción al realizar las tareas ➤ Opciones para la interacción con los materiales didácticos. ➤ Uso de <i>software</i> accesible. <p>Opciones de comunicación y expresión</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Comunicación interactiva. ➤ Objetos físicos manipulables. ➤ Aplicaciones y herramientas web interactivas. ➤ Resolución de problemas. ➤ Material virtual. ➤ Retroalimentación formativa. <p>Opciones de funciones de la acción o ejecución</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Objetivos visibles. ➤ Modelos o ejemplos del proceso y resultados. ➤ Pautas y listas de comprobación. ➤ Plantillas de planificación de proyectos ➤ Estrategias de autoevaluación. ➤ Ejemplos de prácticas. ➤ Preguntas de reflexión sobre el trabajo desarrollado. 	<p>Opciones de búsqueda de intereses</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Diseño de actividades y tareas. ➤ Premios / recompensas. ➤ Secuencia y tiempos para completar tareas. ➤ Respuestas personales. ➤ Resolución de problemas y creatividad. ➤ Rutinas de clase. ➤ Calendarios y recordatorios. ➤ Avisos o alertas. <p>Opciones de persistencia y esfuerzo</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Formular o replantear objetivos personalizándolos. ➤ Uso de herramientas de gestión del tiempo. ➤ Identificación de errores y respuestas incorrectas ➤ Debates de evaluación. ➤ Diferenciar grados de dificultad. ➤ Grupos de colaborativos. ➤ Interacción entre iguales. <p>Opciones de autorregulación</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Tiempos de concentración en la tarea. ➤ Autorreflexión e identificación de objetivos personales. ➤ Solución a situaciones conflictivas. ➤ Herramientas para recabar información sobre las propias conductas. ➤ Reconocimiento de los propios progresos.
9°	Opciones de percepción	Opciones de adecuación	Opciones de búsqueda de



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

“Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Texto en diferentes tamaños ➤ Información sonora a diferente volumen. ➤ Diagramas, gráficos... ➤ Descripciones texto-voz en imágenes, gráficos y videos. ➤ Ejercicios con objetos físicos y modelos espaciales. ➤ Convertir el texto digital (PDF) en audio. ➤ Programas informáticos para conversión de texto a voz. <p>Opciones de lenguaje y símbolos</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Clarificar vocabulario y símbolos. ➤ Enlazar ideas. ➤ Mapas conceptuales. ➤ Listas de términos o palabras clave. ➤ Formas alternativas al texto (imágenes, movimiento, tabla, video, fotografía, material físico y/o manipulable, etc.). <p>Opciones de comprensión</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Fijación de conceptos previos. ➤ Ejemplos y contraejemplos. ➤ Indicación de pasos para un proceso. ➤ Unidades de información pequeñas. ➤ Presentación progresiva de contenidos. ➤ Listas de comprobación, organizadores, notas, recordatorios. ➤ Plantillas y organizadores para tomar apuntes. 	<p>física</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Alternativas en el ritmo, plazos y acción al realizar las tareas. ➤ Elaboración de respuestas físicas o por selección. ➤ Interacción con los materiales didácticos ➤ Uso de <i>software</i> accesible. <p>Opciones de comunicación y expresión</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Objetos físicos manipulables (bloques, modelos 3D, regletas, ábacos, etc.). ➤ Aplicaciones y herramientas web interactivas. ➤ Resolución de problemas. ➤ Material virtual. ➤ Material manipulable. ➤ Mentores: tutor y compañeros de apoyo. ➤ <i>Feedback</i> o retroalimentación formativa. <p>Opciones de funciones de la acción o ejecución</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Modelos o ejemplos del proceso y resultados. ➤ Pautas y listas de comprobación. ➤ Objetivos visibles. ➤ Plantillas de planificación de proyectos. ➤ Plantillas para recoger y organizar la información. ➤ Preguntas de flexión sobre el trabajo desarrollado. ➤ Listas o matrices de evaluación. 	<p>intereses</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Diseño de actividades y tareas. ➤ Premios / recompensas. ➤ Actividades viables, reales y comunicables. ➤ Respuestas personales. ➤ Auto evaluación y la autorreflexión de contenidos y actividades. ➤ Resolución de problemas. ➤ Rutinas de clase. ➤ Uso de calendarios y recordatorios. <p>Opciones de persistencia y esfuerzo</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Formular o replantear objetivos personalizándolos. ➤ Uso de herramientas de gestión del tiempo. ➤ Grupos de colaboración con responsabilidades, objetivos y roles claros. ➤ Espacios de asesoría de otros compañeros o profesores. ➤ Interacción entre iguales (por ejemplo, mediante la tutorización entre compañeros). ➤ Rúbricas y normas para el trabajo en grupo. ➤ Identificación de errores y respuestas incorrectas. <p>Opciones de autorregulación</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pautas, listas y rúbricas de objetivos de autorregulación. ➤ Autorreflexión e identificación de objetivos personales. ➤ Solución a situaciones conflictivas. ➤ Estudios de casos
10°	<p>Opciones de percepción</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Texto en diferentes tamaños ➤ Información sonora a diferente volumen. ➤ Diagramas, gráficos... 	<p>Opciones de adecuación física</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Alternativas en el ritmo, plazos y acción al realizar las tareas. ➤ Elaboración de 	<p>Opciones de búsqueda de intereses</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Diseño de actividades y tareas. ➤ Premios / recompensas. ➤ Actividades viables, reales



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

“Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Descripciones texto-voz en imágenes, gráficos y videos. ➤ Ejercicios con objetos físicos y modelos espaciales. ➤ Convertir el texto digital (PDF) en audio. ➤ Programas informáticos para conversión de texto a voz. <p>Opciones de lenguaje y símbolos</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Clarificar vocabulario y símbolos. ➤ Enlazar ideas. ➤ Mapas conceptuales. ➤ Listas de términos o palabras clave. ➤ Formas alternativas al texto (imágenes, movimiento, tabla, video, fotografía, material físico y/o manipulable, etc.). <p>Opciones de comprensión</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Fijación de conceptos previos. ➤ Ejemplos y contraejemplos. ➤ Indicación de pasos para un proceso. ➤ Unidades de información pequeñas. ➤ Presentación progresiva de contenidos. ➤ Listas de comprobación, organizadores, notas, recordatorios. ➤ Plantillas y organizadores para tomar apuntes. 	<ul style="list-style-type: none"> respuestas físicas o por selección. ➤ Interacción con los materiales didácticos ➤ Uso de <i>software</i> accesible. <p>Opciones de comunicación y expresión</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Objetos físicos manipulables (bloques, modelos 3D, regletas, ábacos, etc.). ➤ Aplicaciones y herramientas web interactivas. ➤ Resolución de problemas. ➤ Material virtual. ➤ Material manipulable. ➤ Mentores: tutor y compañeros de apoyo. ➤ <i>Feedback</i> o retroalimentación formativa. <p>Opciones de funciones de la acción o ejecución</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Modelos o ejemplos del proceso y resultados. ➤ Pautas y listas de comprobación. ➤ Objetivos visibles. ➤ Plantillas de planificación de proyectos. ➤ Plantillas para recoger y organizar la información. ➤ Preguntas de flexión sobre el trabajo desarrollado. ➤ Listas o matrices de evaluación. 	<ul style="list-style-type: none"> y comunicables. ➤ Respuestas personales. ➤ Auto evaluación y la autorreflexión de contenidos y actividades. ➤ Resolución de problemas. ➤ Rutinas de clase. ➤ Uso de calendarios y recordatorios. <p>Opciones de persistencia y esfuerzo</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Formular o replantear objetivos personalizándolos. ➤ Uso de herramientas de gestión del tiempo. ➤ Grupos de colaboración con responsabilidades, objetivos y roles claros. ➤ Espacios de asesoría de otros compañeros o profesores. ➤ Interacción entre iguales (por ejemplo, mediante la tutorización entre compañeros). ➤ Rúbricas y normas para el trabajo en grupo. ➤ Identificación de errores y respuestas incorrectas. <p>Opciones de autorregulación</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pautas, listas y rúbricas de objetivos de autorregulación. ➤ Autorreflexión e identificación de objetivos personales. ➤ Solución a situaciones conflictivas. ➤ Estudios de casos
11°	<p>Opciones de percepción</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Texto en diferentes tamaños ➤ Información sonora a diferente volumen. ➤ Diagramas, gráficos... ➤ Descripciones texto-voz en imágenes, gráficos y videos. ➤ Ejercicios con objetos físicos y modelos espaciales. 	<p>Opciones de adecuación física</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Alternativas en el ritmo, plazos y acción al realizar las tareas. ➤ Elaboración de respuestas físicas o por selección. ➤ Interacción con los materiales didácticos ➤ Uso de <i>software</i> accesible. 	<p>Opciones de búsqueda de intereses</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Diseño de actividades y tareas. ➤ Premios / recompensas. ➤ Actividades viables, reales y comunicables. ➤ Respuestas personales. ➤ Auto evaluación y la autorreflexión de contenidos y actividades. ➤ Resolución de problemas.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

“Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

<ul style="list-style-type: none"> ➤ Convertir el texto digital (PDF) en audio. ➤ Programas informáticos para conversión de texto a voz. <p>Opciones de lenguaje y símbolos</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Clarificar vocabulario y símbolos. ➤ Enlazar ideas. ➤ Mapas conceptuales. ➤ Listas de términos o palabras clave. ➤ Formas alternativas al texto (imágenes, movimiento, tabla, video, fotografía, material físico y/o manipulable, etc.). <p>Opciones de comprensión</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Fijación de conceptos previos. ➤ Ejemplos y contraejemplos. ➤ Indicación de pasos para un proceso. ➤ Unidades de información pequeñas. ➤ Presentación progresiva de contenidos. ➤ Listas de comprobación, organizadores, notas, recordatorios. ➤ Plantillas y organizadores para tomar apuntes. 	<p>Opciones de comunicación y expresión</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Objetos físicos manipulables (bloques, modelos 3D, regletas, ábacos, etc.). ➤ Aplicaciones y herramientas web interactivas. ➤ Resolución de problemas. ➤ Material virtual. ➤ Material manipulable. ➤ Mentores: tutor y compañeros de apoyo. ➤ <i>Feedback</i> o retroalimentación formativa. <p>Opciones de funciones de la acción o ejecución</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Modelos o ejemplos del proceso y resultados. ➤ Pautas y listas de comprobación. ➤ Objetivos visibles. ➤ Plantillas de planificación de proyectos. ➤ Plantillas para recoger y organizar la información. ➤ Preguntas de flexión sobre el trabajo desarrollado. ➤ Listas o matrices de evaluación. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Rutinas de clase. ➤ Uso de calendarios y recordatorios. <p>Opciones de persistencia y esfuerzo</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Formular o replantear objetivos personalizándolos. ➤ Uso de herramientas de gestión del tiempo. ➤ Grupos de colaboración con responsabilidades, objetivos y roles claros. ➤ Espacios de asesoría de otros compañeros o profesores. ➤ Interacción entre iguales (por ejemplo, mediante la tutorización entre compañeros). ➤ Rúbricas y normas para el trabajo en grupo. ➤ Identificación de errores y respuestas incorrectas. <p>Opciones de autorregulación</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pautas, listas y rúbricas de objetivos de autorregulación. ➤ Autorreflexión e identificación de objetivos personales. ➤ Solución a situaciones conflictivas. ➤ Estudios de casos
---	---	---

Mando directo

Es una de las estrategias más utilizada en Educación Física, cuyo objetivo es la repetición de los ejercicios físicos a realizar bajo la directriz del profesor en la enseñanza masiva. Se da explicación verbal y demostración visual por parte del profesor, ensayo ocasional, repetición siguiendo el ritmo indicado, empleando sistema de señales que regulan la acción (principio y fin) y correcciones.

Asignación de tareas

En esta estrategia el estudiante asume parte de las decisiones interactivas referentes a la posición y organización de los mismos y al ritmo de ejecución. Supone un paso más hacia la



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

“Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

autonomía e individualización del alumno (Mosston, 1982).

Se parte de una información inicial general y clarificadora por parte del docente, durante la ejecución el profesor administra feedback, estimulando e interactuando con los alumnos.

Se emplea generalmente en la enseñanza de la técnica y táctica de los deportes y la preparación física a través de ejercicios físicos.

Actividades de grupos

Los grupos están organizados por más de dos estudiantes, lo que supone una mayor participación de los mismos. El profesor se convierte en un tutor, asesor que acompaña el desarrollo de las actividades definidas por los estudiantes. Este estilo permite 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. Se emplea tanto en actividades lúdicas como deportivas.

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 el alumno busca responder 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. Las tareas deben estar organizadas en secuencias lógicas y de forma muy progresiva, accesible para la mayor parte de los alumnos (Organización rigurosamente lógica y participación activa y regulación de la velocidad de asimilación propia), se utiliza continuamente el refuerzo positivo, como consecuencia del éxito de la consecución)

Resolución de problemas

Es el estilo más representativo de la técnica de Indagación o búsqueda. El estudiante es el verdadero protagonista del proceso de enseñanza – aprendizaje, es el nivel más avanzado dentro de los estilos cognoscitivos, el estudiante debe encontrar la respuesta por sí solo, a través de la búsqueda, en esta metodología el docente elabora y ofrece toda la información inicial del proceso al alumno, reforzando las respuestas de una forma no crítica negativa.

Trabajo en equipo

El trabajo en equipo o trabajo colaborativo promueve el proceso de aprendizaje y el logro de distintos objetivos pedagógicos, estimula la capacidad de análisis, el autoconocimiento, la reflexión conjunta y la expresividad. El equipo de aprendizaje no es otra cosa que una estructura de personas que interactúan en un aquí y ahora y que se proponen acceder a determinados conocimientos fijando acciones y objetivos claros. Objetivos que serán buscados en forma sistemática por todos los integrantes a través de sus interacciones.

El trabajo en equipo en los procesos áulicos y especialmente en los proyectos de aula es la columna vertebral para fomentar la participación de todos y cada uno de los integrantes de



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

“Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

acuerdo con sus capacidades y posibilidades. El trabajo no es competitivo sino cooperativo y en función de un bien común, se parte de lo que cada uno concibe como realidad y de sus procesos internos, por lo tanto, los aspectos más importantes son, por un lado, las vivencias y los procesos de construcción de realidades nuevas de cada uno de los participantes, y por el otro, la posibilidad de construir en el espacio de convivencia nuevas categorías éticas más acordes con lo colectivo, sin descuidar lo individual.

Mapas Conceptuales

Los mapas conceptuales colaborativos son también adecuados para alcanzar un aprendizaje comprensivo y cooperativo porque generan un producto intelectual resultado de los aportes de todos los integrantes del grupo, poniendo de manifiesto los efectos positivos inherentes al aprendizaje social. Obviamente, todos los integrantes deberán tener un mismo nivel de desarrollo cognitivo o, en términos de Vigotsky, estar en la misma ZDP (Zona de Desarrollo Próximo). Es una manera de combatir el aprendizaje memorístico para propender por un aprendizaje creativo, imprescindible para transitar este mundo global.

Vinculación de las TIC

Permite que el Estudiante adquiera una práctica reflexiva y enriquecedora. Desde los diferentes niveles educativos, la inserción de las TIC en la educación es clave para alcanzar aprendizajes significativos, fomentando la necesidad de un cambio en las metodologías tradicionales, el Estudiante puede aprender por diferentes vías, las cuales le faciliten la presentación de contenidos.

La implementación de las TIC favorece el aprendizaje significativo puesto que el uso de la tecnología actúa como elemento motivador, hace que lo arduo se convierta en ameno; los Estudiantes pueden avanzar a su propio ritmo y se fomenta el trabajo en equipo.

Su uso constante permite desarrollar la autonomía, el pensamiento crítico, la creatividad, la comunicación y la colaboración para el aprendizaje en cualquier momento y lugar, de cara al ejercicio responsable de una ciudadanía coherente con los retos del siglo XXI. Proporciona escenarios para la investigación y la innovación, fundamentados en procesos de aprendizaje mediados por tecnologías de la información y la comunicación.

Directiva N° 5 del 25 de marzo del 2020

Orientaciones para la implementación de estrategias pedagógicas de trabajo académico en casa y la implementación de una modalidad de complementario alimentario para consumo en casa.

1. Niñas, niños, adolescentes y jóvenes desarrollan trabajo académico en casa.

1.1. Orientaciones pedagógicas

El Ministerio de Educación Nacional propone estrategias que se enmarcan en los procesos de flexibilización curricular del plan de estudios que será posible adelantar con la participación de todos los miembros de la comunidad educativa



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

De acuerdo con el documento de orientaciones a directivos docentes y docentes para la prestación del servicio educativo en casa durante la emergencia sanitaria por COVID -19 que entrega el Ministerio de Educación Nacional a las Secretarías del Educación bajo el título: “Sector Educativo al Servicio de la Vida: Juntos para Existir, Convivir y Aprender. Orientaciones a directivos docentes y docentes para la prestación del servicio educativo en casa durante la emergencia sanitaria por COVID -19” (Anexo 1), es importante orientar a los directivos docentes y docentes para que diseñen actividades educativas que se caractericen por ser:

- Flexibles, estratégicas, integradoras y contextualizadas.
- Reconocedoras de las características individuales de las niñas, niños, adolescentes y jóvenes y de sus capacidades en términos de autonomía para poderlas realizar.
- Posibles de ser desarrolladas con tranquilidad y en los tiempos disponibles. - Que promuevan el aprendizaje autónomo, colaborativo e incentive el desarrollo de proyectos pedagógicos.
- Conscientes de las dinámicas de las familias y consideradas con sus condiciones y capacidades para poder cumplir un papel de acompañantes en la realización de las mismas, de acuerdo con las características y momentos de desarrollo de las niñas, niños, adolescentes y jóvenes y sus circunstancias.

A través de estas estrategias se propone inspirarles para fortalecer las interacciones con sus niños, niñas, adolescentes y jóvenes, de manera que promuevan su desarrollo y experiencias de aprendizaje en casa, de acuerdo con las orientaciones de los establecimientos educativos, los cuales tendrán como principio orientador, que las actividades educativas estarán supeditadas y subordinadas a la dinámica de un hogar cuyas rutinas y cotidianidad se encuentran alteradas, en función de dar prelación a la asunción y mantenimiento de hábitos y prácticas que garanticen la vida y el bienestar de sus integrantes. Por lo anterior, tiene sentido focalizar estas experiencias en algunas de las áreas básicas y obligatorias: Ciencias Sociales, Ciencias Naturales, Humanidades; Matemáticas y Artes.

Directiva N° 11 del 29 de mayo del 2020

Orientaciones para la prestación del servicio educativo en el marco de la emergencia sanitaria por el COVID-19.

La presente directiva ofrece al sector educativo oficial, nuevas orientaciones y directrices que desarrollan disposiciones de orden nacional que inciden en la adecuación de la prestación del servicio educativo.

1. Orientaciones para continuar el trabajo académico en casa:

La medida de aislamiento preventivo obligatorio como mecanismo para prevenir el contagio de COVID-19, ha implicado que, en el marco de la emergencia sanitaria, el servicio educativo se transforme con el fin de atender la contingencia y asegurar que los niños, niñas, adolescentes y jóvenes continúen en casa su trabajo académico, con la orientación por parte de los docentes y el acompañamiento de sus familias. Para contribuir con el logro de este propósito, el Ministerio de Educación Nacional organizó y actualizó un conjunto de recursos educativos que han estado al servicio de los educadores. Éstos se encuentran disponibles en medio físico (guías, textos escolares, materiales de modelos educativos



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

“Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

flexibles), medios de comunicación masiva (radio y televisión) y medios digitales (Aprender digital y recursos transmedia). Además, ha venido desarrollando una estrategia de asistencia técnica a secretarías de educación para acompañar y fortalecer su acción con directivos docentes y docentes de los diferentes establecimientos educativos.

Igualmente, las instituciones educativas en el marco de su autonomía institucional y con el apoyo de las secretarías de educación, han diseñado guías, plataformas, materiales de apoyo y actividades que posibilitan a los estudiantes seguir avanzando en sus procesos de aprendizaje de acuerdo con las condiciones, contextos, situaciones particulares de las comunidades educativas y recursos educativos disponibles

2. Orientaciones para un retorno gradual y progresivo a los establecimientos educativos:

Reanudar las actividades en los establecimientos educativos, conlleva un proceso gradual que complementará el trabajo académico en casa y combinará diferentes opciones para desarrollar las interacciones entre docentes y estudiantes. A esto se refiere el concepto de alternancia que resalta la necesidad de conjugar distintas variables y circunstancias que estarán presentes en la prestación del servicio educativo, en el marco de la emergencia sanitaria y de acuerdo con las necesidades de cada territorio.

El concepto implica una combinación del trabajo académico en casa, complementado con encuentros periódicos presenciales e integración de diversos recursos pedagógicos, así como la asistencia al establecimiento educativo debidamente organizada, de acuerdo con el análisis particular de contexto del establecimiento educativo y otras variantes que puedan surgir, observando las medidas de bioseguridad y distanciamiento social.

Guías de aprendizaje en casa:

Es una estrategia didáctica diseñada para que el estudiante pueda organizar y planificar su propia evolución e integrarla con otras actividades que posiblemente desarrolla en el plano personal, la guía debe estar estructurada con orientaciones claras permitiendo al estudiante comprender su importancia y le permita organizar sus tiempos y espacios para cumplir con las tareas propuestas.

La Guía debe respetar el principio de autonomía institucional; para su diseño e implementación esta deberá responder a una secuencia y adecuación del plan de estudios, promover metodologías que privilegian el aprendizaje, la motivación, la construcción de conocimientos, su práctica y aplicación, así como la utilización de otros recursos didácticos. (Pedro Ignacio Mora Franco, 2020)

Aprendizaje en línea:

El aprendizaje en línea se divide en dos categorías: aprendizaje sincrónico y asincrónico. El primero se refiere a aquella educación donde los alumnos tienen la oportunidad de aprender e interactuar en el momento (o “en vivo”) con su profesor y sus compañeros. Más a detalle, el sincrónico es un tipo de aprendizaje grupal ya que todos están aprendiendo al mismo tiempo. El aprendizaje asincrónico es aquél que puede suceder en vivo o estando desconectados a través de videos, material o recursos educativos previamente proporcionados por la profesora o profesor, es decir, la clase aprende lo mismo pero cada alumno a su ritmo.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

“Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

Técnicamente, el aprendizaje sincrónico también incluye conferencias, debates, clases en aulas físicas o actividades grupales. A diferencia del asincrónico, que es más auto dirigido ya que el alumno decide a qué hora aprender.

7. CRITERIOS DE EVALUACIÓN DEL ÁREA

La evaluación de competencias en el área de Educación Física, está orientada a fortalecer todas las dimensiones del ser, a través de la implementación de múltiples estrategias que se adecuan a las características, necesidades, ritmos del estudiante, su contexto familiar y social. Los procesos de evaluación se desarrollarán teniendo en cuenta los criterios, procedimientos y frecuencia descritos en el siguiente cuadro y que hacen parte del S.I.E.

CRITERIO	PROCEDIMIENTOS	FRECUENCIA
Teleológica	Observación directa de las actitudes del estudiante frente a las normas y el fortalecimiento de los valores institucionales.	Continua
	Seguimiento individual al desarrollo de competencias ciudadanas y laborales.	Continua
	Participación en las actividades de los proyectos institucionales.	Continua
Integral	Valoración de desempeños desde lo: Actitudinal – ser – (competencias ciudadanas) Conceptual – saber – (seguimiento, pruebas de período y pruebas externas) Procedimental – hacer – (proyectos de aula acorde con los intereses de los estudiantes y las necesidades del entorno.	Continua
Multiestratégica	Valoración, seguimiento y análisis académico desde de la autoevaluación, co-evaluación, heteroevaluación, macro evaluación y micro evaluación. Observación directa del desempeño del estudiante en las aplicaciones de los componentes: perceptivo motriz, físico motriz y socio motriz durante las prácticas de clase. Asignación de talleres enfocados a la aplicación de conceptos. Desempeño en el trabajo de equipo colaborativo.	Continua

8. RECURSOS GENERALES:

8.1. Físicos:

- ✓ Aulas de clase
- ✓ Placa polideportiva
- ✓ Implementación deportiva
- ✓ Espacios en el hogar

8.2. Tecnológicos

En el campo del conocimiento de la Educación Física las experiencias con las TIC van dirigidas a facilitar las posibilidades del maestro para comunicarse, interactuar, construir



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

colectivamente, conseguir información, y como se ha manifestado, ahora hay una fuerte tendencia a la conformación de comunidades académicas en Educación Física haciendo uso de los medios virtuales.

Algunos de los recursos empleados son:

- ✓ Computadora
- ✓ Smartphone
- ✓ Video Beam
- ✓ Reproductores de audio
- ✓ Generadores de cuadernos, libros y publicaciones digitales (Calameo, Tikatok, Letterpop, etc.).
- ✓ Generadores de cuestionarios (thatquiz, Quizbox, Hotpotatoes, google, MASTER 2000).
- ✓ Generadores de mapas conceptuales (Bubbl.us, CmapTools)
- ✓ Generadores de videos y animaciones (movie maker, Dvolver, TikTok, inshot)
- ✓ Plataformas: Classroom, G-Suite, MASTER 2000, Aprender digital.
- ✓ Portal Educativo Colombia Aprende: Colección de objetos virtuales de aprendizaje
- ✓ Aplicación de Blogs y páginas web (blogger.com, wordpress.com, Wix. com webnode.com).
- ✓ Foros de opinión y debate.
- ✓ Herramientas para el trabajo colaborativo
- ✓ Colección de videos (You Tube. Edu).
- ✓ Correo electrónico
- ✓ Chat
- ✓ Redes sociales: WhatsApp, face book,
- ✓ Herramientas para compartir documentos y trabajo en línea (Google Drive, OneDrive)
- ✓ Aplicaciones de video llamadas: meet, Zoom, Teams, Google Duo
- ✓ Medios de comunicación masiva: Radio y Televisión, Señal Colombia.

8.3. Humanos:

- ✓ Docentes asignados al área
- ✓ Estudiantes
- ✓ Padres de familia
- ✓ Personal Administrativo



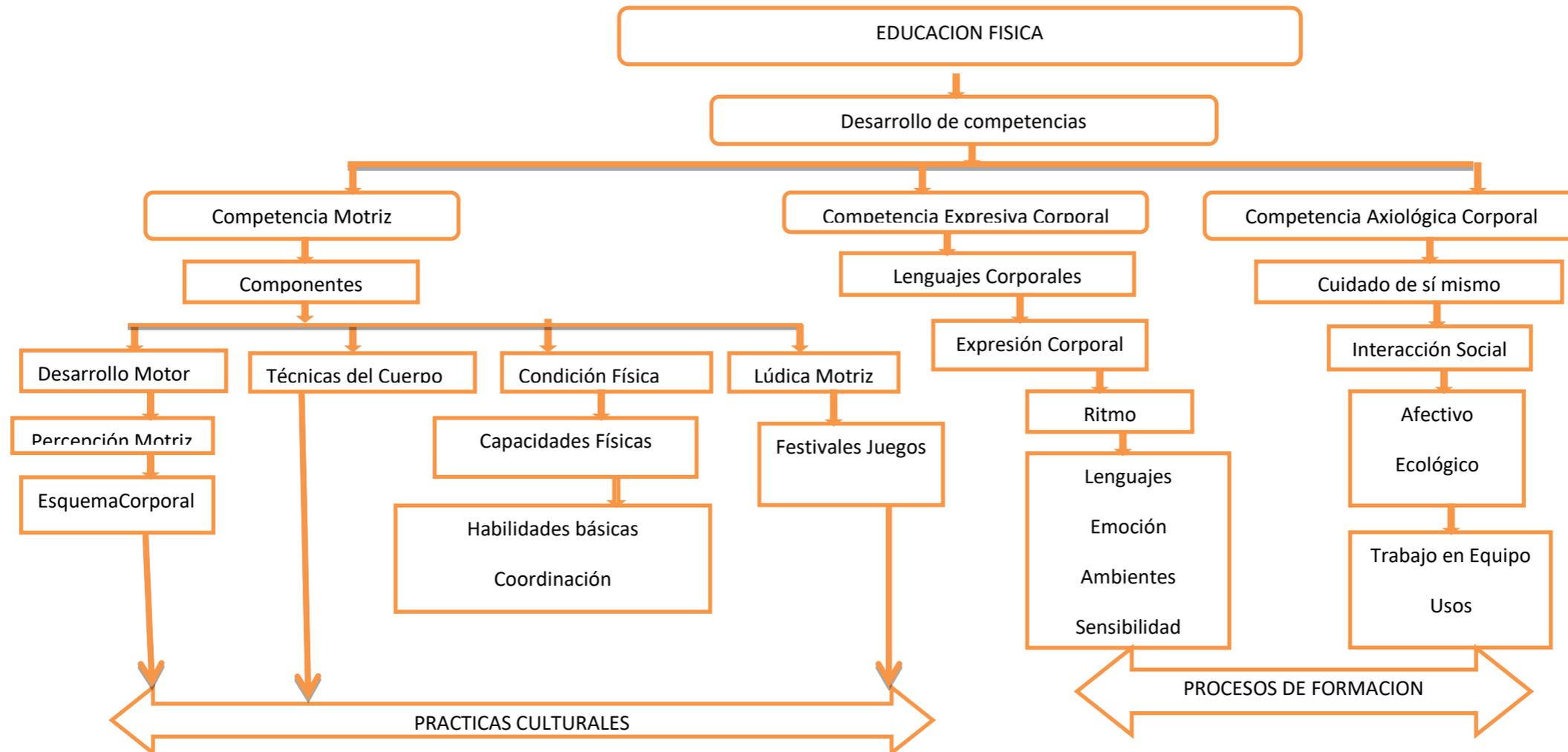
INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

“Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

9. ESTRUCTURA DEL AREA:





INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

10. DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS, COMPETENCIAS E INDICADORES POR GRADO EN LOS PERIODOS ACADÉMICOS

10.1. GRADO: PRIMERO

PERIODO: UNO

META POR GRADO: Al finalizar el grado los estudiantes estarán en capacidad de desarrollar habilidades motrices básicas mediante las expresiones motrices que le permitirán reconocerse a sí mismo, su entorno familiar y escolar, y relacionarse con el entorno.

OBJETIVO PERIODO: Explorar a través de actividades lúdicas sus capacidades y habilidades físicas.

COMPONENTES	ESTÁNDARES	COMPETENCIAS GENERALES DEL AREA	CONTENIDOS TEMÁTICOS	ÁMBITO CONCEPTUAL	AMBITO PROCEDIMENTAL	AMBITO ACTITUDINAL
Desarrollo motor	Adquiero y desarrollo mis habilidades básicas mediante las expresiones motrices que me permiten conocer mi entorno familiar y escolar, y relacionarme con los/as compañeros/as, amigos/as y	Competencia motriz Explora formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos	Expresión rítmica. Imitación fonética y motriz de sonidos de objetos y animales. Manejo de pequeños elementos. Equilibrio general estático. Flexibilidad y elasticidad Coordinación general.	Reconocimiento de diferentes ritmos y sonidos Reconocimiento de las diferentes habilidades motrices básicas de locomoción y estabilización Reconocimiento de acciones positivas y negativas en pro del medio ambiente Reconocimiento de	Representación de imitaciones fonéticas y motrices de sonidos de objetos y de movimientos de animales Combinación de diferentes habilidades motrices básica manipulación, locomoción y estabilización	Respeto a las diferencias Individuales de sus compañeros. Respeta las diferencias individuales de sus compañeros. Realiza con agrado las diferentes actividades que comprometen sus habilidades motrices.
Técnicas del cuerpo						
Condición física						
Lúdica motriz						



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

	profesores/as		<p>Interacción con la naturaleza Expresión rítmica.</p> <p>Imitación fonética y motriz de sonidos de objetos y animales.</p> <p>Manejo de pequeños elementos.</p>	diferentes ritmos y sonidos	<p>Ejecución de acciones que contribuyan al mejoramiento del medio ambiente</p> <p>Representación de imitaciones fonéticas y motrices de sonidos de objetos y de movimientos de animales</p>	Respeto a las diferencias Individuales de sus compañeros.
Lenguajes corporales		<p>Competencia expresiva corporal</p> <p>Exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal.</p>	<p>Equilibrio general estático.</p> <p>Flexibilidad y elasticidad</p> <p>Coordinación general.</p> <p>Desarrollo de habilidades motrices básicas a través de ejercicios de locomoción.</p>	Reconocimiento de las diferentes habilidades motrices básicas de locomoción y estabilización	Combinación de diferentes habilidades motrices básica manipulación, locomoción y estabilización	Respeto las diferencias individuales de sus compañeros.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

Cuidado de sí mismo	Competencia axiológica corporal Identifico las normas y principios establecidos para la realización de las prácticas propias de la actividad física.	Interacción con la naturaleza	Reconocimiento de acciones positivas y negativas en pro del medio ambiente	Ejecución de acciones que contribuyan al mejoramiento del medio ambiente	Realiza con agrado las diferentes actividades que comprometen sus habilidades motrices.
---------------------	--	-------------------------------	--	--	---

COMPETENCIAS	INDICADOR DE DESEMPEÑO
Desarrolla capacidades perceptivo motrices a través de la estimulación sensorial ejecutando diferentes movimientos de su esquema corporal. Explora las posibilidades de movimiento siguiendo diferentes ritmos musicales	CONCEPTUALES <ul style="list-style-type: none"> • Identifica la importancia de los sentidos para ubicarse en el entorno y relacionarse con los demás • Demuestra habilidades motrices básicas a partir de ejercicios de locomoción
	PROCEDIMENTALES <ul style="list-style-type: none"> • Realiza actividades perceptivo-motrices estimulando sus sentidos • Coordina rítmicamente distintos movimientos



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

ACTITUDINALES

Participa en campañas sobre el cuidado del entorno

INDICADORES BASICOS PARA NEE (DBA)

- Explora posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario.
- Identifica variaciones en mi respiración en diferentes actividades físicas.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

PERIODO DOS

META POR GRADO: Al finalizar el grado los estudiantes estarán en capacidad de desarrollar habilidades motrices básicas mediante las expresiones motrices que le permitirán re conocerse a sí mismo, su entorno familiar y escolar, y relacionarse con el entorno.

OBJETIVO PERIODO: Demostrar habilidad en la ejecución de movimientos que faciliten la expresión corporal.

COMPONENTES	ESTÁNDARES	COMPETENCIAS GENERALES DEL AREA	CONTENIDOS TEMÁTICOS	ÁMBITO CONCEPTUAL	AMBITO PROCEDIMENTAL	AMBITO ACTITUDINAL
Desarrollo motor	Adquiero y desarrollo mis habilidades motrices básicas mediante las expresiones motrices que me permiten conocer mi entorno familiar y escolar, y relacionarme con los/as compañeros/as, amigos/as y profesores/as	Competencia motriz Explora formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos	Órganos de los sentidos, activos y limitados. Gallina ciega, póngale la cola al burro. Juegos y actividades con elementos en diferentes espacios y estructuras. Juegos integradores con roles y actividades jerarquizadas Órganos de los	Identificación de la importancia de los sentidos para ubicarse en el entorno y relacionarse con los demás Asimilación de los conceptos de manipulación, locomoción y estabilización Comprensión del manejo de roles dentro del juego Identificación de la importancia de los	Participación en juegos donde utiliza los sentidos para ubicarse en el espacio Transformación de los espacios y elementos mediante habilidades motrices Realización de juegos donde asume su rol Participación en juegos donde utiliza los sentidos para ubicarse en el	Asume actitudes positivas para mantener la armonía en su equipo. Comparte y Cuida los diferentes espacios e implementos en sus actividades Acepta su rol y respeta el de los Demás Asume actitudes positivas para mantener la



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

			sentidos, activos y limitados. Gallina ciega, póngale la cola al burro.	sentidos para ubicarse en el entorno y relacionarse con los demás	espacio	armonía en su equipo.
Lenguajes corporales		Competencia expresiva corporal Exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal.	Juegos y actividades con elementos en diferentes espacios y estructuras.	Asimilación de los conceptos de manipulación, locomoción y estabilización	Transformación de los espacios y elementos mediante habilidades motrices	Comparte y Cuida los diferentes espacios e implementos en sus actividades
Cuidado de sí mismo		Competencia axiológica corporal Identifico las normas y principios establecidos para la realización de las prácticas propias de la actividad física.	Juegos integradores con roles y actividades jerarquizadas	Comprensión del manejo de roles dentro del juego	Realización de juegos donde asume su rol	Acepta su rol y respeta el de los Demás

COMPETENCIAS	INDICADOR DE DESEMPEÑO
Clasifica las actividades teniendo en cuenta la direccionalidad y lateralidad mediante la realización de movimientos dirigidos.	<p>CONCEPTUALES</p> <ul style="list-style-type: none"> Reconoce su cuerpo por sector: derecho e izquierdo afianzando su lado dominante



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

<p>Explora a través de actividades físicas las capacidades y habilidades motrices para el desempeño de diferentes roles en el trabajo de equipo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Comprende el manejo de roles dentro del juego.
	<p>PROCEDIMENTALES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realiza movimientos de direccionalidad de acuerdo al tiempo y Espacio • Elabora actividades sobre el proyecto de aula.
	<p>ACTITUDINALES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Acepta su rol y respete el de los demás. • Asume diferentes roles en juegos interactivos
	<p>INDICADORES BASICOS PARA NEE (DBA)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Juega siguiendo las orientaciones que se me dan. ➤ Participa en los juegos individuales y colectivos propuestos en la clase ➤ Juega de acuerdo con mis preferencias en el contexto escolar.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

PERIODO TRES

META POR GRADO: Al finalizar el grado los estudiantes estarán en capacidad de desarrollar habilidades motrices básicas mediante las expresiones motrices que le permitirán re conocerse a sí mismo, su entorno familiar y escolar, y relacionarse con el entorno.

OBJETIVO PERIODO: Fortalecer el desarrollo de destrezas físicas y emocionales a través de juegos, rondas y ritmos musicales.

COMPONENTES	ESTÁNDARES	COMPETENCIAS GENERALES DEL AREA	CONTENIDOS TEMÁTICOS	ÁMBITO CONCEPTUAL	AMBITO PROCEDIMENTAL	AMBITO ACTITUDINAL
Desarrollo motor	Adquiero y desarrollo mis habilidades motrices básicas mediante las expresiones motrices que me permiten conocer mi entorno familiar y escolar, y relacionarme con los/as compañeros/as, amigos/as y profesores/as	Competencia motriz Explora formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos	Construcción de objetos a partir de material natural o reciclable Trayectoria, distancia, altura y profundidad Juegos pre deportivos. Juegos de desarrollo lógico integrador. Construcción de objetos a partir de material natural o reciclable	reconocimiento de los materiales empleados en los procesos ambientales Identificación de conceptos formas y estilos de manipular los móviles Reconocimiento de la Ubicación y posición en el trabajo colectivo reconocimiento de los materiales empleados en los procesos ambientales	Creación de implementos lúdicos con materiales reciclables Manipulación de formas y estilos teniendo en cuenta la altura, forma y profundidad Participación en el trabajo colectivo asumiendo los roles asignados Creación de implementos lúdicos con materiales reciclables	Aprovecha los recursos reciclables para su creatividad Comparte adecuadamente el espacio de trabajo Asume con responsabilidad el rol asignado Aprovecha los recursos reciclables para su creatividad



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

Lenguajes corporales	Competencia expresiva corporal Exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal.	Trayectoria, distancia, altura y profundidad.	Identificación de conceptos formas y estilos de manipular los móviles	Manipulación de formas y estilos teniendo en cuenta la altura , forma y profundidad	Comparte adecuadamente el espacio de trabajo
Cuidado de sí mismo	Competencia axiológica corporal Identifico las normas y principios establecidos para la realización de las prácticas propias de la actividad física.	Juegos pre deportivos. Juegos de desarrollo lógico integrador.	Reconocimiento de la Ubicación y posición en el trabajo colectivo	Participación en el trabajo colectivo asumiendo los roles asignados	Asume con responsabilidad el rol asignado

COMPETENCIAS	INDICADOR DE DESEMPEÑO
Explora juegos y actividades físicas de acuerdo a su edad mejorando la coordinación y equilibrio. Realiza actividades perceptivo - motrices estimulando sus sentidos de orientación espacial.	CONCEPTUALES <ul style="list-style-type: none"> • Reconoce diferentes formas de postura, posiciones y movimientos en planos o alturas. • Identifica movimientos corporales según la dirección o el espacio.
	PROCEDIMENTALES <ul style="list-style-type: none"> • Realiza movimientos de direccionalidad de acuerdo al tempo y espacio



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

- Aplique las actividades del proyecto de aula.
- Aplica juegos de desarrollo lógico integrador desde diferentes páginas web.

ACTITUDINALES

- Aprovecha el tiempo en las actividades sugeridas

INDICADORES BASICOS PARA NEE (DBA)

- Atiende las indicaciones para realizar el calentamiento al iniciar y recuperación al finalizar la actividad física
- Explora diversidad de actividades físicas que estén de acuerdo con su posibilidades.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

10.2. GRADO SEGUNDO

PERIODO: UNO

META POR GRADO: Al finalizar el grado los estudiantes estarán en capacidad de desarrollar habilidades motrices básicas mediante las expresiones motrices que le permitirán reconocerse a sí mismo, su entorno familiar y escolar, y relacionarse con el entorno.

OBJETIVO PERIODO: Realizar actividades que propendan el desarrollo armónico de su cuerpo como elemento fundamental para su evolución física.

COMPONENTES	ESTÁNDARES	COMPETENCIAS GENERALES DEL AREA	CONTENIDOS TEMÁTICOS	ÁMBITO CONCEPTUAL	AMBITO PROCEDIMENTAL	AMBITO ACTITUDINAL
Desarrollo motor	Adquiero y desarrollo mis habilidades motrices básicas mediante las expresiones motrices que me permiten conocer mi entorno familiar y escolar, y relacionarme con los/as compañeros/as, amigos/as y profesores/as	Competencia motriz Explora formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos	Equilibrio en las posiciones básicas de locomoción. Coordinación general Desarrollo de relevos y mini competencias en distintos espacios. Actividades compartidas, juego de roles	Identificación de las posiciones básicas de locomoción y coordinación general Identificación de la importancia de realizar ejercicios de competencia Diferenciación de las reglas de juego donde asume roles Identificación de las posiciones básicas de locomoción y coordinación general	Demostración de las posiciones básicas de locomoción y coordinación general a través de ejercicios de equilibrio, ritmo. Participación en ejercicios de competencia que implican cambios de velocidad y dirección Construcción de nuevas reglas de juego y respeto por	Coopera con el trabajo en clase Asume las reglas de competencia con responsabilidad y transparencia Se integra con facilidad al trabajo en equipo Coopera con el trabajo en clase
Técnicas del cuerpo						
Condición física						
Lúdica motriz						



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

			Equilibrio en las posiciones básicas de locomoción. Coordinación general		las establecidas Demostración de las posiciones básicas de locomoción y coordinación general a través de ejercicios de equilibrio, ritmo.	
Lenguajes corporales		Competencia expresiva corporal Exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal.	Desarrollo de relevos y mini competencias en distintos espacios.	Identificación de la importancia de realizar ejercicios de competencia	Participación en ejercicios de competencia que implican cambios de velocidad y dirección	Asume las reglas de competencia con responsabilidad y transparencia
Cuidado de sí mismo		Competencia axiológica corporal Identifico las normas y principios establecidos para la realización de las prácticas propias de la actividad física.	Actividades compartidas, juego de roles	Diferenciación de las reglas de juego donde asume roles	Construcción de nuevas reglas de juego y respeto por las establecidas	Se integra con facilidad al trabajo en equipo



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

INDICADOR DE DESEMPEÑO

- Identifica los patrones básicos de locomoción y manipulación en las actividades cotidianas.
- Diferencia los tipos de volteo y posiciones invertidas en las actividades de clase.
- Identifica las Posturas corporales equilibradas y desequilibradas.
- Realiza rondas que involucren el manejo de direcciones durante la ejecución de calentamiento.
- Experimenta giros sobre diferentes ejes corporales.
- Cumple las normas para el buen desarrollo de las clases.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

PERIODO DOS

META POR GRADO: Al finalizar el grado los estudiantes estarán en capacidad de desarrollar habilidades motrices básicas mediante las expresiones motrices que le permitirán reconocerse a sí mismo, su entorno familiar y escolar, y relacionarse con el entorno.

OBJETIVO PERIODO: Practicar hábitos que favorecen su rendimiento en la actividad física y la salud.

COMPONENTES	ESTÁNDARES	COMPETENCIAS GENERALES DEL AREA	CONTENIDOS TEMÁTICOS	ÁMBITO CONCEPTUAL	AMBITO PROCEDIMENTAL	AMBITO ACTITUDINAL
Desarrollo motor	Adquiero y desarrollo mis habilidades motrices básicas mediante las expresiones motrices que me permiten conocer mi entorno familiar y escolar, y relacionarme con los/as compañeros/as, amigos/as y profesores/as	Competencia motriz Explora formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos	Iniciación a la expresión rítmica. Reconocimiento de su identidad corporal. "Desplazamientos" Desarrollo de relevos y mini competencias en distintos espacios. Mini competencias jerarquizadas y valorativas.	Conocimiento de los segmentos corporales para realizar diferentes tareas motrices Identificación de espacios que implican relevos y mini competencias Identificación de los líderes positivos y negativos dentro del grupo Conocimiento de los segmentos corporales para realizar diferentes tareas	Realización de desplazamientos que comprometen los segmentos corporales Ejecución de ejercicios de relevos y mini competencias Realización de acciones que demuestran características de un líder positivo Realización de desplazamientos	Comparte y Cuida los diferentes espacios e implementos en sus actividades. Respeto las reglas propuestas por el grupo Demuestra acciones en el liderazgo frente al grupo Comparte y Cuida los diferentes espacios e implementos en sus actividades.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

			Iniciación a la expresión rítmica. "Desplazamientos"	motrices	que comprometen los segmentos corporales	
Lenguajes corporales		Competencia expresiva corporal Exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal.	Desarrollo de relevos y mini competencias en distintos espacios.	Identificación de espacios que implican relevos y mini competencias	Ejecución de ejercicios de relevos y mini competencias	Respeto las reglas propuestas por el grupo
Cuidado de sí mismo		Competencia axiológica corporal Identifico las normas y principios establecidos para la realización de las prácticas propias de la actividad física.	Mini competencias jerarquizadas y valorativas. Juegos de piso y de pared. Coordinación segmentaria Equilibrio dinámico y estático.	Identificación de los líderes positivos y negativos dentro del grupo	Realización de acciones que demuestran características de un líder positivo	Demuestra acciones en el liderazgo frente al grupo



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

INDICADOR DE DESEMPEÑO

- Diferencia los tipos de volteo y posiciones invertidas en las actividades de clase.
- Aplica los conceptos de ritmo, coordinación y equilibrio.
- Identifica los conceptos de autoestima, cuidado del cuerpo y disciplina
- Utilice los recursos educativos que brindan las TIC para complementar los conocimientos propios del área.
- Realice actividades en el espacio y en tiempo determinados.
- Sea constante en su proceso formativo, mostrando responsabilidad en todas las actividades de clase.





INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

PERIODO TRES

META POR GRADO: Al finalizar el grado los estudiantes estarán en capacidad de desarrollar habilidades motrices básicas mediante las expresiones motrices que le permitirán reconocerse a sí mismo, su entorno familiar y escolar, y relacionarse con el entorno.

OBJETIVO PERIODO: Afianzar a través de juegos, rondas y ritmos el desarrollo de destrezas físicas y emocionales.

COMPONENTES	ESTÁNDARES	COMPETENCIAS GENERALES DEL AREA	CONTENIDOS TEMÁTICOS	ÁMBITO CONCEPTUAL	AMBITO PROCEDIMENTAL	AMBITO ACTITUDINAL
Desarrollo motor	Adquiero y desarrollo mis habilidades motrices básicas mediante las expresiones motrices que me permiten conocer mi entorno familiar y escolar, y relacionarme con los/as compañeros/as, amigos/as y profesores/as	Competencia motriz Explora formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos	Juegos de piso y de pared. Coordinación segmentaria Equilibrio dinámico y estático. Actividades lúdico Recreativas Movilidad y control corporal en diferentes terrenos y estructuras. Acciones para el cuidado del cuerpo	Identificación espacio tiempo en momentos y lugares determinados Identificación de Coordinación segmentaria Equilibrio dinámico y estático. Orientación de actividades lúdicas replicando roles, con, establecimiento de liderazgos Identificación espacio tiempo en momentos	Ejecución de actividades donde combina espacio y tiempo. Ejecución de actividades de Coordinación segmentaria, Equilibrio dinámico y estático. Representación de actividades lúdicas replicando roles, organizando equipos, y estableciendo	Realiza actividades en donde fortalece el trabajo de clase. Acepta su rol y respeta el delos demás Demuestra interés por ser líder, respetando la opinión de sus compañeros. Realiza actividades en donde fortalece el trabajo de clase.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

				y lugares determinados	liderazgos de actividades donde combina espacio y tiempo.	
Lenguajes corporales		<p>Competencia expresiva corporal</p> <p>Exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal.</p>	<p>Juegos de piso y de pared.</p> <p>Coordinación segmentaria Equilibrio dinámico y estático.</p>	<p>Identificación de Coordinación segmentaria Equilibrio dinámico y estático.</p>	<p>Ejecución de actividades de Coordinación segmentaria, Equilibrio dinámico y estático.</p>	<p>Acepta su rol y respeta el de los demás</p>
Cuidado de sí mismo		<p>Competencia axiológica corporal</p> <p>Identifico las normas y principios establecidos para la realización de las prácticas propias de la actividad física.</p>	<p>Actividades lúdico Recreativas</p> <p>Juegos pre deportivos, tradicionales y competitivos.</p>	<p>Orientación de actividades lúdicas replicando roles, con establecimiento de liderazgos</p>	<p>Representación de actividades lúdicas replicando roles, organizando equipos, y estableciendo liderazgos</p>	<p>Demuestra interés por ser líder, respetando la opinión de sus compañeros.</p>

COMPETENCIAS	INDICADOR DE DESEMPEÑO
<p>Desarrolla experiencias prácticas que le permiten mantener de manera coordinada las conductas sicomotoras como: velocidad, coordinación y equilibrio.</p> <p>Participa con agrado de los juegos individuales y colectivos propuestos en clase,</p>	<p>CONCEPTUALES</p> <ul style="list-style-type: none"> Realiza los movimientos en diferentes espacios, niveles, ritmos y tiempo.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

respetando las reglas y roles asignados.

- Reconoce las reglas del juego dentro de la cancha.
- Asimila con facilidad conceptos teóricos de expresión corporal.
- Reconozca la importancia del cuidado corporal

PROCEDIMENTALES

- Experimenta y resuelva situaciones diversas en el juego libre.
- Realiza juegos como forma de diversión.
- Implementa las normas al ejecutar las pruebas físicas.
- Utiliza los recursos educativos que brindan las TIC para complementar los conocimientos propios del área.

ACTITUDINALES

- Cumple las normas para el buen desarrollo de las clases.
- Participa en el proyecto de aula.

INDICADORES BASICOS PARA NEE (DBA)

- Participa en los juegos individuales y colectivos propuestos en la



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

clase

- Juega de acuerdo con mis preferencias en el contexto escolar.
- Atiende las indicaciones para realizar el calentamiento al iniciar y recuperación al finalizar la actividad física



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

“Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

10.3. GRADO TERCERO

PERIODO: UNO

META POR GRADO: Al finalizar el grado los estudiantes estarán en capacidad de desarrollar habilidades motrices básicas mediante las expresiones motrices que le permitirán re conocerse a sí mismo, su entorno familiar y escolar, y relacionarse con el entorno.

OBJETIVO PERIODO: Favorecer un desarrollo motriz armónico teniendo en cuenta la coordinación y orientación como base fundamental

COMPONENTES	ESTÁNDARES	COMPETENCIAS GENERALES DEL AREA	CONTENIDOS TEMÁTICOS	ÁMBITO CONCEPTUAL	AMBITO PROCEDIMENTAL	AMBITO ACTITUDINAL
Desarrollo motor	Adquiero y desarrollo mis habilidades básicas mediante las expresiones motrices que me permiten conocer mi entorno familiar y escolar, y relacionarme con los/as compañeros/as, amigos/as y	Competencia motriz Explora formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos	Coordinación dinámica Manejo de pequeños elementos Coordinación óculo-pédica y juegos con la pelota, aro, cintas y otros elementos. Seguimiento de instrucciones. Disciplina Respeto Autoestima Hábitos	Identificación de acciones que involucran la importancia de la coordinación fina y gruesa. Explicación de la forma como se combinan actividades con utilización de objetos Interpretación de instrucciones. Identificación de	Producción de dibujos enmarcados en las técnicas de motricidad fina. elementos Demostración de coordinación en ejercicios con diferentes objetos. Fundamentación de momentos y circunstancias en las que se demuestra Desarrollo de la	Aprovecha los recursos reciclables para su creatividad. Disfruta de las actividades en grupo. Asume una posición positiva sobre la práctica de la Disciplina, el respeto, la autoestima, Hábitos Higiénicos



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

	profesores/as		Higiénicos y Fisiológicos Prevención y atención de Accidentes Coordinación dinámica Manejo de pequeños elementos	acciones que involucran la importancia de la coordinación fina y gruesa.	disciplina, el respeto, la autoestima, Hábitos Higiénicos, prevención y atención de accidentes Producción de dibujos enmarcados en las técnicas de motricidad fina. elementos	y prevención y atención de accidentes Aprovecha los recursos reciclables para su creatividad.
Lenguajes corporales		Competencia expresiva corporal Exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal.	Coordinación óculo pédica y juegos con la pelota, aro, cintas y otros elementos	Explicación de la forma como se combinan actividades con utilización de objetos	Demostración de coordinación en ejercicios con diferentes objetos.	Disfruta de las actividades en grupo.
Cuidado de sí mismo		Competencia axiológica corporal Identifico las normas y principios establecidos para la realización de las prácticas propias de la actividad física.	Seguimiento de instrucciones. Disciplina Respeto Autoestima Hábitos Higiénicos y Fisiológicos Prevención y atención de Accidentes	Interpretación de instrucciones.	Fundamentación de momentos y circunstancias en las que se demuestra Desarrollo de la disciplina, el respeto, la autoestima, Hábitos Higiénicos,	Asume una posición positiva sobre la práctica de la Disciplina, el respeto, la autoestima, Hábitos Higiénicos y prevención y



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

					prevención y atención de accidentes	atención de accidentes
--	--	--	--	--	-------------------------------------	------------------------

COMPETENCIAS	INDICADOR DE DESEMPEÑO
<p>Fundamenta su auto-estima en la práctica de hábitos de higiene, disciplina y auto respeto.</p> <p>Desarrolla actividades de motricidad fina, que implica utilización de variados implementos demostrando habilidades físicas y emocionales ante sus compañeros.</p>	<p>CONCEPTUALES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifica la importancia del calentamiento y el estiramiento antes de comenzar las actividades físicas. • Clasifica las habilidades básicas utilizando mapas conceptuales y dibujos • Clasifica los juegos e identifique los beneficios que trae su práctica en los niños <p>PROCEDIMENTALES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realiza movimientos de recepción, agarre, desplazamientos y equilibrio con fluidez • Conceptualiza acerca sobre el juego y aplica sus conocimientos.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

ACTITUDINALES

- Sigue las normas establecidas para su desplazamiento y en los ejercicios motrices.
- Demuestra respeto hacia sus compañeros durante los ejercicios y juegos

INDICADORES BASICOS PARA NEE (DBA)

- Juego siguiendo las orientaciones que se me dan.
- Participo en los juegos individuales y colectivos propuestos en la clase
- Atiendo las indicaciones para realizar el calentamiento al iniciar y recuperación al finalizar la actividad física.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

PERIODO DOS

META POR GRADO: Al finalizar el grado los estudiantes estarán en capacidad de desarrollar habilidades motrices básicas mediante las expresiones motrices que le permitirán re conocerse a sí mismo, su entorno familiar y escolar, y relacionarse con el entorno.

OBJETIVO PERIODO: Contribuir al desarrollo de las capacidades físicas propias y del grupo en forma solidaria y constructiva.

COMPONENTES	ESTÁNDARES	COMPETENCIAS GENERALES DEL AREA	CONTENIDOS TEMÁTICOS	ÁMBITO CONCEPTUAL	AMBITO PROCEDIMENTAL	AMBITO ACTITUDINAL
Desarrollo motor	Adquiero y desarrollo mis habilidades motrices básicas mediante las expresiones motrices que me permiten conocer mi entorno familiar y escolar, y relacionarme con los/as compañeros/as, amigos/as y profesores/as	Competencia motriz Explora formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos	Esquema corporal: Lateralidad. Ubicación tiempo Espacial Movilidad articular Posiciones corporales Básicos Percepción rítmica: Ritmos lentos, rápidos e intermedios. Tiro al blanco, ponchados,	Identifica sonidos de diferentes instrumentos musicales. Reconocimiento de los aspectos a tener presente para jugar de objetos en diferentes superficies. Descripción de comunicación, la cooperación, el compañerismo y la participación, a través de la realización de juegos colectivos. Identifica sonidos de	Interpretación de diferentes ritmos al son de varios instrumentos. Aplicación de técnicas propias para utilizar cada objeto. Implementación de valores como la comunicación, la cooperación, el compañerismo y la participación, a través de la realización de	Comparte adecuadamente el espacio de trabajo. Asume con responsabilidad el rol asignado. Respeto las actitudes de sus compañeros. Comparte adecuadamente el espacio de trabajo.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

			<p>posicionamiento de objetos en diferentes superficies.</p> <p>Juegos integradores por equipos intergeneracionales</p> <p>Percepción rítmica: Ritmos lentos, rápidos e intermedios.</p>	<p>diferentes instrumentos musicales.</p>	<p>juegos colectivos. Interpretación de diferentes ritmos al son de varios instrumentos.</p>	
Lenguajes corporales		<p>Competencia expresiva corporal</p> <p>Exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal.</p>	<p>Tiro al blanco, ponchados, posicionamiento de objetos en diferentes superficies.</p>	<p>Reconocimiento de los aspectos a tener presente para jugar de objetos en diferentes superficies.</p>	<p>Aplicación de técnicas propias para utilizar cada objeto.</p>	<p>Asume con responsabilidad el rol asignado.</p>
Cuidado de sí mismo		<p>Competencia axiológica corporal</p> <p>Identifico las normas y principios establecidos para la realización de las prácticas propias de la actividad física.</p>	<p>Juegos integradores por equipos intergeneracionales</p> <p>Seguimiento de instrucciones</p> <p>Disciplina</p> <p>Respeto</p> <p>Autoestima</p>	<p>Descripción de comunicación, la cooperación, el compañerismo y la participación, a través de la realización de juegos colectivos.</p>	<p>Implementación de valores como la comunicación, la cooperación, el compañerismo y la participación, a través de la realización de juegos colectivos.</p>	<p>Respeto las actitudes de sus compañeros.</p>



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

COMPETENCIAS	INDICADOR DE DESEMPEÑO
<p>Demuestra destreza al realizar actividades complejas con diferentes ritmos y objetos, valorando las habilidades de sus compañeros.</p> <p>Explora su esquema corporal y sus habilidades motrices, mediante la utilización de diferentes elementos.</p>	<p>CONCEPTUALES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reconoce las pruebas que se desarrollan en el atletismo y la gimnasia y las practica en clase • Identifica la importancia de tener una buena imagen corporal
	<p>PROCEDIMENTALES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Combina habilidades básicas en ejercicios y juegos • Practica juegos tradicionales reconociendo los elementos que los caracterizan
	<p>ACTITUDINALES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuida los elementos utilizados durante las clases • Participa activamente durante las actividades de clase
	<p>INDICADORES BASICOS PARA NEE (DBA)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Exploro técnicas corporales de tensión, relajación y control del cuerpo ➤ Exploro diversidad de actividades físicas que estén de



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

acuerdo con mis posibilidades.

- Juego siguiendo las orientaciones que se me dan.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

PERIODO TRES

META POR GRADO: Al finalizar el grado los estudiantes estarán en capacidad de desarrollar habilidades motrices básicas mediante las expresiones motrices que le permitirán re conocerse a sí mismo, su entorno familiar y escolar, y relacionarse con el entorno.

OBJETIVO PERIODO: Reconocer y ejecutar ritmos y cadencias desde su corporeidad para poder realizar ejercicios asignados

COMPONENTES	ESTÁNDARES	COMPETENCIAS GENERALES DEL AREA	CONTENIDOS TEMÁTICOS	ÁMBITO CONCEPTUAL	AMBITO PROCEDIMENTAL	AMBITO ACTITUDINAL
Desarrollo motor	Adquiero y desarrollo mis habilidades motrices básicas mediante las expresiones motrices que me permiten conocer mi entorno familiar y escolar, y relacionarme con los/as compañeros/as, amigos/as y profesores/as	Competencia motriz Explora formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos	Esquema corporal: Lateralidad. Ubicación tempo espacial Movilidad articular Posiciones corporales básicos Trabajo físico guiado con pelotas, aros, cuerdas, cintas y estructuras Juegos competitivos valorados Esquema corporal: Lateralidad. Ubicación tempo espacial	Descripción de los conceptos de: Esquema corporal: lateralidad, ubicación tempo espacial, movilidad articular y posiciones corporales básicos. Comprensión de la importancia el ejercicio físico guiado con pelotas, aros, cuerdas, cintas y estructuras	Utilización en la práctica de la definición de los términos: Esquema corporal: lateralidad, ubicación tempo - espacial, movilidad articular y posiciones corporales básicos. Realización de ejercicios físicos guiados utilizando pelotas, aros, cuerdas, cintas y estructuras Aplica los conceptos	Ejecuta las diferentes posturas corporales con agrado y creatividad, en determinados espacios. Disfruta del trabajo físico. Acepta. la victoria y la derrota como elementos propios del juego Ejecuta las diferentes posturas corporales con agrado y



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

			Movilidad articular Posiciones corporales básicos	Identifica con facilidad los roles de ganar y perder.	de la victoria y la derrota como elementos propios del juego Utilización en la práctica de la definición de los términos: Esquema corporal: lateralidad, ubicación tempero espacial, movilidad articular y posiciones corporales básicos.	creatividad, en determinados espacios.
Lenguajes corporales		Competencia expresiva corporal Exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal.	Trabajo físico guiado con pelotas, aros, cuerdas, cintas y estructuras	Comprensión de la importancia el ejercicio físico guiado con pelotas, aros, cuerdas, cintas y estructuras	Realización de ejercicios físicos guiados utilizando pelotas, aros, cuerdas, cintas y estructuras	Disfruta del trabajo físico.
Cuidado de sí mismo		Competencia axiológica corporal Identifico las normas y principios establecidos para la realización de las	Juegos competitivos valorados	Identifica con facilidad los roles de ganar y perder.	Aplica los conceptos de la victoria y la derrota como elementos propios del juego	Acepta. la victoria y la derrota como elementos propios del juego



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

		prácticas propias de la actividad física.				
--	--	---	--	--	--	--

COMPETENCIAS	INDICADOR DE DESEMPEÑO
Demuestra habilidades motrices en las cuales se destaca las diferentes habilidades físicas Proponga movimientos rítmicos utilizando diferentes elementos manejados con coordinación.	CONCEPTUALES <ul style="list-style-type: none"> • Reconozca hábitos saludables de higiene y aseo personal • Identifique valores que se aprenden por medio de juegos • Identifique las características básicas de algunos deportes
	PROCEDIMENTALES <ul style="list-style-type: none"> • Aplique habilidades básicas adquiridas en juegos realizados en pequeños grupos • Exploro juegos y actividad física de acuerdo con mi edad y mis posibilidades.
	ACTITUDINALES <ul style="list-style-type: none"> • Expresa de manera respetuosa sus opiniones



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

- Demuestre solidaridad y respeto cuando trabaja en pequeños grupos

INDICADORES BASICOS PARA NEE (DBA)

- Participo en los juegos individuales y colectivos propuestos en la clase
- Juego de acuerdo con mis preferencias en el contexto escolar.
- Atiendo las indicaciones para realizar el calentamiento al iniciar y recuperación al finalizar la actividad física



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

10.4. GRADO CUARTO

PERIODO: UNO

META POR GRADO: Al terminar el grado los estudiantes estarán en capacidad de fortalecer las habilidades motrices básicas y sus combinaciones, a partir de las expresiones motrices y sus posibilidades de aplicación en el entorno, para interactuar en su contexto.

OBJETIVO PERIODO: Aplicar diferentes movimientos técnicos durante la clase de educación física, desarrollando habilidades complejas

COMPONENTES	ESTÁNDARES	COMPETENCIAS GENERALES DEL AREA	CONTENIDOS TEMÁTICOS	ÁMBITO CONCEPTUAL	AMBITO PROCEDIMENTAL	AMBITO ACTITUDINAL
Desarrollo motor	Fortalezco mis habilidades motrices	Competencia motriz Reconozco los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos	Imagen, concepto y esquema corporal.	Descripción del concepto de imagen y esquema corporal Conocimiento de las normas de seguridad en la práctica física. Identificación de las fortalezas y debilidades en el desempeño motor para mantenerlas o mejorarlas. Descripción del concepto de imagen y	Realización de diferentes actividades lúdicas que involucran expresiones corporales Aplicación de las normas de seguridad en la práctica física. Clasificación de las fortalezas y debilidades en el desempeño motor. Realización de	Cuida su imagen corporal Asume normas de seguridad en la práctica física. Asume las practicas motrices utilizando eficientemente los recursos y elementos que nos le ofrece el entorno Cuida su imagen corporal
Técnicas del cuerpo	básicas y sus combinaciones, a partir de las expresiones motrices y sus posibilidades de aplicación en mi entorno, para interactuar con mis compañeros, compañeras y amigos y amigas		Auto-aceptación, diversidad y respeto			
Condición física	Lúdica motriz		Manera de ser y estar en el mundo. Actividades propias de acuerdo a las capacidades particulares. Juegos integradores			



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

			<p>jerarquizados e inter-generacionales Juegos de roles, reconocimiento de liderazgos.</p> <p>Imagen, concepto y esquema corporal.</p> <p>Manera de ser y estar en el mundo.</p>	esquema corporal	diferentes actividades lúdicas que involucran expresiones corporales	
Lenguajes corporales		<p>Competencia expresiva corporal</p> <p>Identifico diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional.</p>	<p>Actividades propias de acuerdo a las capacidades particulares.</p> <p>Juegos integradores jerarquizados e inter-generacionales</p>	Conocimiento de las normas de seguridad en la práctica física.	Aplicación de las normas de seguridad en la práctica física.	Asume normas de seguridad en la práctica física.
Cuidado de sí mismo		<p>Competencia axiológica corporal</p> <p>Reflexiono acerca del valor de la actividad física para la formación personal.</p>	<p>Juegos de roles, reconocimiento de liderazgos.</p>	Identificación de las fortalezas y debilidades en el desempeño motor para mantenerlas o mejorarlas.	Clasificación de las fortalezas y debilidades en el desempeño motor.	Asume las practicas motrices utilizando eficientemente los recursos y elementos que nos le ofrece el entorno



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

COMPETENCIAS	INDICADOR DE DESEMPEÑO
<p>Maneja su esquema corporal en habilidades y destreza a través de ejercicios propuestos que llevan a mejorar cada día su nivel de desempeño conociendo las normas y acuerdos establecidos dentro el juego.</p> <p>Participa en el juego fortaleciendo sus habilidades sociales y de interacción con sus compañeros.</p>	<p>CONCEPTUALES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reconoce los sistemas, órganos y aparatos que intervienen en el movimiento • Identifica los movimientos realizados por las articulaciones: flexión, extensión, rotación
	<p>PROCEDIMENTALES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Maneja diferentes objetos demostrando independencia segmentaria. • Realiza tareas motrices utilizando su lado dominante y no dominante
	<p>ACTITUDINALES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Muestra buena actitud hacia la práctica física • Escucha y siga las instrucciones dadas para el trabajo en clase
	<p>INDICADORES BASICOS PARA NEE (DBA)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Analiza diversas situaciones de juego y doy respuesta a ellas.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

- Acepta y pongo en práctica las reglas de juego.
- Identifica cómo las emociones afectan mi cuerpo cuando estoy alegre, triste, deprimido, decaído u ofuscado.
- Identifica movimientos y actividades de calentamiento y recuperación en la actividad física



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

PERIODO DOS

META POR GRADO: Al terminar el grado los estudiantes estarán en capacidad de fortalecer las habilidades motrices básicas y sus combinaciones, a partir de las expresiones motrices y sus posibilidades de aplicación en el entorno, para interactuar en su contexto.

OBJETIVO PERIODO: Participar en diferentes juegos pre-deportivos, teniendo en cuenta las reglas de juego y el manejo de las emociones.

COMPONENTES	ESTÁNDARES	COMPETENCIAS GENERALES DEL AREA	CONTENIDOS TEMÁTICOS	ÁMBITO CONCEPTUAL	ÁMBITO PROCEDIMENTAL	ÁMBITO ACTITUDINAL
Desarrollo motor	Fortalezco mis habilidades motrices	Competencia motriz Reconozco los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos	Imagen, concepto y esquema corporal.	Identifica la imagen corporal en diferentes actividades.	Desarrollo de actividades lúdicas y recreativas cuidando la postura corporal por medio de diferentes actividades	Respeto su imagen corporal y la de sus compañeros.
Técnicas del cuerpo	básicas y sus combinaciones, a partir de las expresiones motrices y sus posibilidades de aplicación en mi entorno, para interactuar con mis compañeros, compañeras y amigos y amigas		Manera de ser y estar en el mundo.	Descripción de las diferencias individuales y colectivas en cualquier práctica motriz.	Proposición de manejo de las diferencias individuales y colectivas en cualquier práctica motriz	Asume retos individuales y Colectivas con compromiso.
Condición física			Fuerza, velocidad, resistencia, potencia y flexibilidad. Auto-aceptación, diversidad y Respeto	Descripción de las normas de convivencia, cuando participa en juegos de cooperación y oposición.	Aplicación de normas y de convivencia, cuando participa en juegos de cooperación y oposición.	Respeto su imagen corporal y la de sus compañeros.
Lúdica motriz			Ejercicios de reconocimiento, re significación de acuerdos y normas.	Identifica la imagen corporal en diferentes actividades.		
			Intercalases, festivales.			



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

			Reglamentos deportivos. Imagen, concepto y esquema corporal. Manera de ser y estar en el mundo.		Desarrollo de actividades lúdicas y recreativas cuidando la postura corporal corporal por medio de diferentes actividades	
Lenguajes corporales		Competencia expresiva corporal Identifico diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional.	Fuerza, velocidad, resistencia, potencia y flexibilidad. Auto-aceptación, diversidad y respeto	Descripción de las diferencias individuales y colectivas en cualquier práctica motriz.	Proposición de manejo de las diferencias individuales y colectivas en cualquier práctica motriz	Asume retos individuales y Colectivas con compromiso.
Cuidado de sí mismo		Competencia axiológica corporal Reflexiono acerca del valor de la actividad física para la formación personal.	Ejercicios de reconocimiento, re significación de acuerdos y normas. Intercalases, festivales. Reglamentos deportivos.	Descripción de las normas de convivencia, cuando participa en juegos de cooperación y oposición.	Aplicación de normas y de convivencia, cuando participa en juegos de cooperación y oposición.	Acepta las normas de y convivencia.

COMPETENCIAS	INDICADOR DE DESEMPEÑO
Participa en diferentes juegos pre-deportivos y, ludo recreativos teniendo en cuenta	CONCEPTUALES



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

<p>las reglas de juego y el manejo de las emociones.</p> <p>Demuestra las practicas motrices a través de juegos propuestos durante las clases con agrado y entusiasmo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Reconoce la importancia de la hidratación • Identifica cambios físicos y motrices relacionados con su edad, además de los requerimientos nutricionales necesarios para tener una buena salud <p>PROCEDIMENTALES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Participa en juegos pre deportivos reconociendo las normas principales y su importancia. • Propone momentos de juego en el espacio escolar. <p>ACTITUDINALES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sigue las normas establecidas para cada juego • Respeto el punto de vista del otro dialoga dentro de los juegos para llegar a acuerdos <p>INDICADORES BASICOS PARA NEE (DBA)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Aplica reglas sencillas en diferentes prácticas deportivas individuales y de grupo ➤ Propone la realización de juegos y actividades física que practico en mi comunidad. ➤ Identifica mis capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos y juegos
---	--



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

PERIODO TRES

META POR GRADO: Al terminar el grado los estudiantes estarán en capacidad de fortalecer las habilidades motrices básicas y sus combinaciones, a partir de las expresiones motrices y sus posibilidades de aplicación en el entorno, para interactuar en su contexto.

OBJETIVO PERIODO: Proponer diferentes actividades de juego buscando una interacción sana con mis compañeros y profesores.

COMPONENTES	ESTÁNDARES	COMPETENCIAS GENERALES DEL AREA	CONTENIDOS TEMÁTICOS	ÁMBITO CONCEPTUAL	ÁMBITO PROCEDIMENTAL	ÁMBITO ACTITUDINAL
Desarrollo motor	Fortalezco mis habilidades motrices básicas y sus combinaciones, a partir de las expresiones motrices y sus posibilidades de aplicación en mi entorno, para interactuar con mis compañeros, compañeras y amigos y amigas	Competencia motriz Reconozco los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos	Explicación de la importancia de prácticas motrices para la salud integral. Rítmico – danzarias, artísticas, deportivas, ludo recreativas. Cualidades Físicas: Velocidad, fuerza, resistencia, ritmo, equilibrio, flexibilidad, agilidad.	Descripción de la forma de realizar actividades Rítmico danzarias, artísticas, deportivas, ludo recreativas. Identificación de los cambios corporales y motrices dados por la etapa del desarrollo Psico-físico que vive. Comprensión del juego, el Reglamentos y el rol que tiene dentro de	Interpretación de actividades Rítmico – danzarias, artísticas, deportivas, ludo recreativas. Interpretación de los cambios corporales y motrices dados por la etapa del desarrollo Psico-físico que vive. Clasificación de roles y reglamentos	Manifiesta interés por mejorar el medio ambiente. Decide cuidarse y cuidar a sus compañeros se integra con sus compañeros respetando sus puntos de vista Manifiesta interés por mejorar el medio ambiente.
Técnicas del cuerpo						
Condición física						
Lúdica motriz						



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

			Juegos de roles jerarquizados y reglamentados. Desarrollo de actitudes de liderazgo.	él. Descripción de la forma de realizar actividades Rítmico danzarías, artísticas, deportivas, ludo recreativas. motriz.	en el juego desarrollando actitudes de liderazgo. Interpretación de actividades Rítmico – danzarías, artísticas, deportivas, ludo recreativas.	
Lenguajes corporales		Competencia expresiva corporal Identifico diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional.	Cualidades Físicas: Velocidad, fuerza, resistencia, equilibrio, ritmo, flexibilidad, agilidad. Competencias pre deportivos valorativas.	Identificación de los cambios corporales y motrices dados por la etapa del desarrollo Psico-físico que vive.	Interpretación de los cambios corporales y motrices dados por la etapa del desarrollo Psico-físico que vive.	Decide cuidarse y cuidar a sus compañeros
Cuidado de sí mismo		Competencia axiológica corporal Reflexiono acerca del valor de la actividad física para la formación personal.	Juegos de roles jerarquizados y reglamentados. Desarrollo de actitudes de liderazgo.	Comprensión del juego, el Reglamentos y el rol que tiene dentro de él.	Clasificación de roles y reglamentos en el juego desarrollando actitudes de liderazgo.	se integra con sus compañeros respetando sus puntos de vista



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

COMPETENCIAS	INDICADOR DE DESEMPEÑO
<p>Realización de prácticas motrices a través de juegos propuestos asumiendo hábitos saludables con agrado y entusiasmo</p> <p>Comprende que la práctica motriz se evidencia en la calidad de su vida</p>	<p>CONCEPTUALES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reconoce el concepto de coordinación y la importancia que tiene su desarrollo en la infancia • Reconoce y practique normas de seguridad en la práctica deportiva
	<p>PROCEDIMENTALES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Automatiza movimientos de coordinación. • Controla de forma global y segmentaria la realización de movimientos técnicos.
	<p>ACTITUDINALES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Demuestra respeto hacia sus compañeros • Sigue las instrucciones de cada actividad
	<p>INDICADORES BASICOS PARA NEE (DBA)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Realizo secuencias de movimientos con música, aplicando los tres ejes del cuerpo: adelante atrás, arriba- abajo, izquierda-derecha, de



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

forma individual y grupal.

- Identifico cómo las emociones afectan mi cuerpo cuando estoy alegre, triste, deprimido, decaído u ofuscado
- Reflexiono sobre la importancia de la actividad física para mi salud.
- Decido mí tiempo de juego y actividad física.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

“Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

10.5. GRADO QUINTO

PERIODO: UNO

META POR GRADO: Al terminar el grado los estudiantes estarán en capacidad de mejorar las habilidades motrices básicas y sus combinaciones, a partir de las expresiones motrices y sus posibilidades de aplicación en el entorno, para interactuar en su contexto

OBJETIVO PERIODO: Practicar diferentes habilidades y destrezas motrices mediante juegos y rutinas rítmicas que favorezcan su corporeidad y el sentido cooperativo.

COMPONENTES	ESTÁNDARES	COMPETENCIAS GENERALES DEL AREA	CONTENIDOS TEMÁTICOS	ÁMBITO CONCEPTUAL	AMBITO PROCEDIMENTAL	AMBITO ACTITUDINAL
Desarrollo motor	Fortalezco mis habilidades motrices	Competencia motriz Reconozco los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos	Lateralidad, ubicación espacio- temporal, equilibrio, esquema corporal, ritmo y coordinación. Prácticas que involucren capacidades físico motrices: Ejercicios pre-deportivos	Identificación de los conceptos de lateralidad, ubicación espacio-temporal, equilibrio, esquema corporal, ritmo y coordinación, mediante la práctica de formas jugadas y diferentes de expresiones motrices. Reconocimiento de los conceptos de fuerza, velocidad,	Aplica actividades que involucran formas jugadas y diferentes de expresiones motrices. Aplicación de conceptos de fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad, en las expresiones motrices. Expresiones de	Participación de las actividades con agrado y disciplina. Acepta la diferencia como condición del ser humano Acepta la victoria y la derrota como elementos propios del juego
Técnicas del cuerpo	básicas y sus combinaciones, a partir de las expresiones motrices y sus posibilidades de aplicación en mi entorno, para interactuar con mis compañeros, compañeras y					
Condición física						
Lúdica motriz						



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

	amigos y amigas		<p>competitivos Praxis reflexiva de todas las acciones implementadas.</p> <p>Percepción y expresión de los elementos emocionales relacionados al desempeño de las habilidades motrices y físicas</p>	<p>resistencia y flexibilidad, y los aplica adecuadamente. Reconocimiento del triunfo o la derrota, asumiendo e interpretando con responsabilidad los roles y resultados en las prácticas motrices orientadas al mejoramiento de mi desempeño.</p>	<p>triunfo y derrota, asumiéndolas con responsabilidad</p>	
Lenguajes corporales		<p>Competencia expresiva corporal</p> <p>Identifico diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional.</p>	<p>Lateralidad, ubicación espacio- temporal, equilibrio, esquema corporal, ritmo y coordinación.</p>	<p>Identificación de los conceptos de lateralidad, ubicación espacio-temporal, equilibrio, esquema corporal, ritmo y coordinación, mediante la práctica de formas jugadas y diferentes de expresiones motrices.</p>	<p>Aplica actividades que involucran formas jugadas y diferentes de expresiones motrices.</p>	<p>Participación de las actividades con agrado y disciplina.</p>



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

Cuidado de sí mismo		<p>Competencia axiológica corporal</p> <p>Reflexiono acerca del valor de la actividad física para la formación personal.</p>	<p>Praxis reflexiva de todas las acciones implementadas.</p> <p>Percepción y expresión de los elementos emocionales relacionados al desempeño de las habilidades motrices y físicas con apropiación de los espacios naturales y estructuras propicias para la actividad física y deportiva</p>	<p>Reconocimiento del triunfo o la derrota, asumiendo e interpretando con responsabilidad los roles y resultados en las prácticas motrices orientadas al mejoramiento de mi desempeño en reconocimiento de los ambientes naturales en los cuales realiza diferentes expresiones motrices</p>	<p>Expresión del triunfo o la derrota, asumiendo e interpretando con responsabilidad En los ambientes naturales en los cuales realiza actividades deportivas</p>	<p>Aceptación de la victoria y la derrota como elementos propios del juego y participa en la prevención y cuidado de los ambientes naturales</p>
---------------------	--	---	--	--	--	--

COMPETENCIAS	INDICADOR DE DESEMPEÑO
<p>Practica la aceptación de las derrotas como los triunfos que le permiten reflexionar sobre su desempeño deportivo y en el diario vivir expresando las habilidades y destrezas para su crecimiento personal y social</p> <p>Conoce el desempeño que tiene en sus capacidades físicas y aplica su</p>	<p>CONCEPTUALES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reconoce las capacidades condicionales. • Reconoce la importancia de practicar el juego limpio • Identifica normas de comportamiento adecuadas en relación al tránsito.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

saber en las actividades y juegos deportivos

PROCEDIMENTALES

- Desarrolla sus capacidades condicionales: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.
- Identifica hábitos de comportamiento saludable para el adecuado desarrollo de la actividad física.

ACTITUDINALES

- Practica el juego limpio respetando las normas de juego y el a sus compañeros
- Participa en las actividades de clase con esfuerzo.

INDICADORES BASICOS PARA NEE (DBA)

- Identifica hábitos de comportamiento saludable para el adecuado desarrollo de la actividad física.
- Valora mi capacidad para realizar actividad física adecuada con mis condiciones personales.
- Realiza actividad física actuando con respeto a mi cuerpo.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

PERIODO DOS

META POR GRADO: Al terminar el grado los estudiantes estarán en capacidad de mejorar las habilidades motrices básicas y sus combinaciones, a partir de las expresiones motrices y sus posibilidades de aplicación en el entorno, para interactuar en su contexto

OBJETIVO PERIODO: Incrementar mi rendimiento en las actividades físicas mediante el control de la respiración, la tensión y relajación de los músculos.

COMPONENTES	ESTÁNDARES	COMPETENCIAS GENERALES DEL AREA	CONTENIDOS TEMÁTICOS	ÁMBITO CONCEPTUAL	ÁMBITO PROCEDIMENTAL	ÁMBITO ACTITUDINAL
Desarrollo motor	Fortalezco mis habilidades motrices básicas y sus combinaciones, a partir de las expresiones motrices y sus posibilidades de aplicación en mi entorno, para interactuar con mis compañeros, compañeras y amigos y amigas	Competencia motriz Reconozco los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos	Lateralidad, ubicación espacio-temporal, equilibrio, esquema corporal, ritmo y coordinación. Reconocimiento y refuerzo de los puntos cardinales.	Identificación de los conceptos de lateralidad, ubicación espacio-temporal, equilibrio, esquema corporal, ritmo y coordinación	Ejecución de trabajos que involucran elementos de: literalidad, ubicación espacio-temporal, equilibrio, esquema corporal, ritmo y coordinación	Realiza con agrado y emotividad las diferentes actividades que se plantean.
Técnicas del cuerpo						
Condición física						
Lúdica motriz						
Lenguajes corporales		Competencia expresiva corporal Identifico diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional.	Fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad. Iniciación deportiva, pre deportivo.	Comprensión de juegos recreo-deportivos que favorecen el desarrollo personal y social	Realización de los juegos creados	Disfruta las actividades



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

Cuidado de sí mismo		<p>Competencia axiológica corporal</p> <p>Reflexiono acerca del valor de la actividad física para la formación personal.</p>	<p>Apropiación de los espacios naturales y estructuras propicias para la actividad física y deportiva</p> <p>Actividades ejecutadas en clase fuera del contexto escolar, mejorando mi calidad de vida en todo momento Participo de diferentes actividades deportivas, recreativas y culturales como parte de mi formación integral</p> <p>Actividades múltiples que estimulen y motiven la participación, inclusión y responsabilidad frente a la utilización del entorno.</p>	<p>Reconocimiento de los ambientes naturales en los cuales realiza diferentes expresiones motrices</p>	<p>de sintetiza de los ambientes naturales en los cuales realiza actividades deportivas.</p>	<p>Cuida de los ambientes naturales</p>
---------------------	--	---	--	--	--	---



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

COMPETENCIAS	INDICADOR DE DESEMPEÑO
<p>Reconoce en las actividades motrices, el desarrollo corporal integral, valorando los espacios naturales que le permiten practicar la inclusión.</p> <p>Controla sus impulsos en las jugadas realizadas dentro del campo de juego que comprometen sus emociones</p> <p>Valore los espacios naturales que le permiten practicar la inclusión</p>	<p>CONCEPTUALES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reconoce los diferentes tipos de deportes, su clasificación y los beneficios que trae su práctica • Reconoce los trastornos de la alimentación que pueden afectar su salud, en la vida cotidiana.
	<p>PROCEDIMENTALES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejecuta lanzamientos, pases y recepciones mostrando un patrón maduro según su nivel de desarrollo motriz • Desarrolla sus cualidades físicas básicas coordinativas: coordinación, equilibrio, ritmo, relación, orientación, etc.
	<p>ACTITUDINALES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Acepta la diferencia mediante la realización de actividades lúdicas o deportivas. • Participa de las actividades lúdicas recreativas de acuerdo con las reglas planteadas en interacción con los demás.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

INDICADORES BASICOS PARA NEE (DBA)

- Realizo posturas corporales propias de las técnicas de movimiento.
- Aplico técnicas de tensión, relajación y control del cuerpo.
- Aplico reglas sencillas en diferentes prácticas deportivas individuales y de grupo
- Propongo la realización de juegos y actividades física que practico en mi comunidad.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

“Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

PERIODO TRES

META POR GRADO: Al terminar el grado los estudiantes estarán en capacidad de mejorar las habilidades motrices básicas y sus combinaciones, a partir de las expresiones motrices y sus posibilidades de aplicación en el entorno, para interactuar en su contexto

OBJETIVO PERIODO: Participar en prácticas deportivas, juegos colectivos y actividades físico motrices, estableciendo relaciones de amistad y equidad con sus compañeros.

COMPONENTES	ESTÁNDARES	COMPETENCIAS GENERALES DEL AREA	CONTENIDOS TEMÁTICOS	ÁMBITO CONCEPTUAL	AMBITO PROCEDIMENTAL	AMBITO ACTITUDINAL
Desarrollo motor	Fortalezco mis habilidades motrices	Competencia motriz Reconozco los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos	Reconocimiento y refuerzo de los puntos cardinales.	Identificación de los puntos Cardinales, su relación con espacio y tiempo. y Reconocimiento de la actividad motriz, no solo como eje del desarrollo corporal sino integral.	Realización de ejercicios practicando ubicación espacio temporal.	Disfruta del trabajo físico
Técnicas del cuerpo	básicas y sus combinaciones, a partir de las expresiones motrices y sus posibilidades de aplicación en mi entorno, para interactuar con mis compañeros, compañeras y amigos y amigas		Iniciación deportiva, pre deportivo.	Identificación de la importancia de realizar actividades múltiples que estimulen y motiven la participación,	Aplicación de actividades motrices, no solo como eje del desarrollo corporal sino integral.	Valoración de la Practica motriz, no solo como eje del Desarrollo corporal Sino integral. Valora las actividades múltiples que estimulan y motivan la participación, y la inclusión.
Condición física			Actividades múltiples que estimulen y motiven la participación, inclusión y responsabilidad frente a la utilización del entorno.	Identificación de la importancia de realizar actividades múltiples que estimulen y motiven la participación,	Aplicación de actividades múltiples	Disfruta del trabajo físico



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

			Reconocimiento y refuerzo de los puntos cardinales.	inclusión y responsabilidad frente a la utilización del entorno. Identificación de los puntos Cardinales, su relación con espacio y tiempo. y	que estimulen y motiven la participación, inclusión y responsabilidad frente a la utilización del entorno. Realización de ejercicios practicando ubicación espacio temporal.	
Lenguajes corporales		Competencia expresiva corporal Identifico diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional.	Iniciación deportiva, pre deportivo.	Reconocimiento de la actividad motriz, no solo como eje del desarrollo corporal sino integral.	Aplicación de actividades motrices, no solo como eje del desarrollo corporal sino integral.	Valoración de la Práctica motriz, no solo como eje del Desarrollo corporal Sino integral.
Cuidado de sí mismo		Competencia axiológica corporal Reflexiono acerca del valor de la actividad física para la formación personal.	Actividades múltiples que estimulen y motiven la participación, inclusión y responsabilidad frente a la utilización del	Identificación de la importancia de realizar actividades múltiples que estimulen y motiven la participación, inclusión y	Aplicación de actividades múltiples que estimulen y motiven la participación, inclusión y responsabilidad	Valora las actividades múltiples que estimulan y motivan la participación, y la inclusión.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

			entorno.	responsabilidad frente a la utilización del entorno.	frente a la utilización del entorno.	
--	--	--	----------	--	--------------------------------------	--

COMPETENCIAS	INDICADOR DE DESEMPEÑO
<p>Realice actividades físico motrices, estableciendo relaciones de amistad y equidad con sus compañeros.</p> <p>Controla de manera global y segmentaria, la realización de movimientos propios de algunos deportes</p>	<p>CONCEPTUALES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reconoce la importancia de la educación física en el cuidado de la salud. • Participa en torneo escolar representando a la Institución
	<p>PROCEDIMENTALES</p> <p>Ejecuta gestos técnicos básicos de diferentes deportes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realiza movimientos técnicos coordinados y combinados con diferentes formas de movimiento.
	<p>ACTITUDINALES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Demuestra interés y motivación en la realización de actividades • Respeta las normas, reglas y medidas de seguridad y comportamiento en la



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

clase.

INDICADORES BASICOS PARA NEE (DBA)

- Ajusto los movimientos de mi cuerpo en la manipulación de objetos.
- Relaciono variaciones en mi respiración en la actividad física y relajación.
- Realizo posturas corporales propias de las técnicas de movimiento.
- Aplico técnicas de tensión, relajación y control del cuerpo.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

10.6. GRADO SEXTO

PERIODO: UNO

META POR GRADO: Al finalizar el grado sexto los estudiantes estarán en capacidad de aplicar diferentes habilidades motrices específicas, a través de las expresiones motrices que le permitan interactuar en la cotidianidad con la cultura local y regional.

OBJETIVO PERIODO: Concienciar al estudiante de la importancia de conocer los cambios corporales que le ocurren y sus posibilidades de movimiento.

COMPONENTES	ESTÁNDARES	COMPETENCIAS GENERALES DEL AREA	CONTENIDOS TEMÁTICOS	ÁMBITO CONCEPTUAL	AMBITO PROCEDIMENTAL	AMBITO ACTITUDINAL
Desarrollo motor	Aplico y experimento las diferentes habilidades motrices específicas, a través de las expresiones motrices que me permitan interactuar en la cotidianidad con la cultura local y regional	Competencia motriz Combino las técnicas y tácticas de movimiento en diversas situaciones y contextos.	Actividades de equilibrio en diferentes posiciones y grados de dificultad.	Identifico el concepto de equilibrio, ajuste postural, tensión, relajación y capacidades físicas coordinativas.	Ejecuto adecuadamente las actividades físicas con una buena postura corporal.	Respeto las diferencias individuales de sus compañeros. (social – humanista).
Técnicas del cuerpo			Tensión, relajación, tono postural.	Identifico conceptos básicos del sistema óseo.	Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de mis emociones en situaciones de juego y actividad física. (social – humanista).	Realizo con agrado las diferentes actividades que se le generan en la clase.
Condición física			Planteamiento de situaciones problema en todas las actividades	Identifico las diferentes pruebas que le permiten conocer su condición		Demuestro con sus actitudes el cuidado
Lúdica motriz			Actividades cooperativas.			



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

			<p>(social – humanista).</p> <p>Actividades que fomenten la reflexión e implementación de acciones para el cuidado de su Salud física.</p> <p>Sistema óseo.</p> <p>Actividades que involucren reflexiones individuales y colectivas en torno al respeto de sí y del otro.</p>	<p>y respuesta física y social.</p> <p>Identifico estrategias para el cuidado del cuerpo.</p> <p>Identifico técnicas y medios de relación en el entorno institucional.</p> <p>Identifico el concepto de equilibrio, ajuste postural, tensión, relajación y capacidades físicas coordinativas.</p> <p>Identifico conceptos básicos del sistema óseo.</p> <p>Identifico las diferentes pruebas que le permiten conocer su condición y respuesta física y</p>	<p>Aplico estrategias para el cuidado del cuerpo a través de las actividades físicas realizadas en clase.</p> <p>Combino diferentes movimientos técnicos en la realización de prácticas deportivas. Aplicación del lenguaje corporal adecuado en la relación con los demás.</p> <p>Ejecuto adecuadamente las actividades físicas con una buena postura corporal.</p> <p>Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la</p>	<p>del medio ambiente y la higiene corporal.</p> <p>Demuestro como las situaciones de juego me ayudan a respetar las condiciones y mejoro las relaciones con mis compañeros</p> <p>Asume actitudes positivas para mantener la armonía en su equipo.</p> <p>(social – humanista).</p> <p>Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida.</p> <p>Respeto las diferencias Individuales de sus</p>
--	--	--	---	--	---	---



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

				social.	manifestación de mis emociones en situaciones de juego y actividad física. (social – humanista).	compañeros. (social – humanista). Realizo con agrado las diferentes actividades que se le generan en la clase.
Lenguajes corporales		<p>Competencia expresiva corporal Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones.</p>	<p>Actividades que fomenten la reflexión e implementación de acciones para el cuidado de su Salud física.</p> <p>Sistema óseo.</p>	Identifico estrategias para el cuidado del cuerpo.	<p>Aplico estrategias para el cuidado del cuerpo a través de las actividades físicas realizadas en clase.</p> <p>Combino diferentes movimientos técnicos en la realización de prácticas deportivas.</p>	<p>Demuestro con sus actitudes el cuidado del medio ambiente y la higiene corporal.</p> <p>Demuestro como las situaciones de juego me ayudan a respetar las condiciones y mejoro las relaciones con mis compañeros</p>



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

Cuidado de sí mismo		<p>Competencia axiológica corporal Comprendo el valor que tiene la actividad física para la formación personal</p>	<p>Actividades que involucren reflexiones individuales y colectivas en torno al respeto de sí y del otro.</p>	<p>-Respeto de sí y del otro, a las capacidades de todos y cada uno con los que interactúo. -Valoración y respeto a la diferencia.</p>	<p>Aplicación del lenguaje corporal adecuado en la relación con los demás.</p>	<p>Asume actitudes positivas para mantener la armonía en su equipo. (social humanista). Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida.</p>
---------------------	--	---	---	---	--	---

COMPETENCIAS	INDICADOR DE DESEMPEÑO
<p>Dominio de su cuerpo en la realización de actividades físicas, mostrando una adecuada, postura corporal y coordinación.</p> <p>Combina habilidades y destrezas complejas, respetando normas y asumiendo tareas responsablemente.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Identifica las clases de calentamiento, su estructura y actividades a realizar. • Identifico conceptos básicos del sistema óseo. • Identifica conceptos de ajuste postural, tensión, relajación y capacidades físicas. • Identifica estrategias para el cuidado del cuerpo. • Comprende las normas y técnicas de disciplinas deportivas.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

PROCEDIMENTALES

- Realiza el calentamiento general y específico en las clases prácticas programadas.
- Ejecuta actividades físicas con una buena postura corporal.
- Aplica normas, técnicas y tácticas de los deportes.

ACTITUDINALES

- Reconoce el calentamiento como aspecto fundamental en las actividades físicas.
- Realiza actividades para mejorar sus capacidades físicas.
- Participa en actividades para el cuidado corporal.
- Presenta el uniforme ajustado a las normas institucionales.

INDICADORES BASICOS PARA NEE (DBA)

- Comprende los efectos fisiológicos de la respiración en el desarrollo de la actividad física.
- Controla el movimiento en diversos espacios, al desplazarme y manipular objetos.
- Practica elementos de actividades físicas alternativas o contemporáneas.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

➤ Combina técnicas de tensión-relajación y control corporal.

PERIODO DOS

META POR GRADO: Al finalizar el grado sexto los estudiantes estarán en capacidad de aplicar diferentes habilidades motrices específicas, a través de las expresiones motrices que le permitan interactuar en la cotidianidad con la cultura local y regional.

OBJETIVO PERIODO: Conocer y aplicar los patrones caminar, correr saltar, pasar, recibir, driblar, conducir, golpear, lanzar, en la ejecución correcta de los fundamentos técnicos básicos de las disciplinas deportivas elegidas.

COMPONENTES	ESTÁNDARES	COMPETENCIAS GENERALES DEL AREA	CONTENIDOS TEMÁTICOS	ÁMBITO CONCEPTUAL	AMBITO PROCEDIMENTAL	AMBITO ACTITUDINAL
Desarrollo motor	Aplico y experimento las diferentes habilidades motrices específicas, a través de las expresiones motrices que me permitan interactuar en la cotidianidad con la cultura local y	Competencia motriz Combino las técnicas y tácticas de movimiento en diversas situaciones y contextos.	Coordinación dinámica general.	Identifico las capacidades físicas para desempeñarme en una actividad deportiva.	Aplico las capacidades físicas coordinativas en la realización de diferentes actividades. Comparto mis posibilidades de expresión con mis compañeros de grupo.	Permito que hayan condiciones favorables para una práctica física saludable. Comparto mi disfrute por el movimiento y el juego para mejorar las relaciones interpersonales.
Técnicas del cuerpo			Coordinación fina y gruesa.	Identifico conceptos básicos del sistema óseo.		
Condición física			Sistema óseo.	Identifico conceptos básicos del sistema óseo.		
Lúdica motriz			Capacidades físicas			



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

	regional				(social – humanista).	(social – humanista). Asumo compromisos de grupo, que propicie mejores ambientes de aprendizaje
Lenguajes corporales		<p>Competencia expresiva corporal Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones.</p>	<p>Control y rendimiento físico</p> <p>Calentamiento Sistemas de locomoción</p> <p>Combinación de actividades de desplazamientos que involucren diferentes posturas y manejo de múltiples elementos.</p>	<p>Conocimiento de las clases de calentamiento, su estructura y actividades a realizar.</p> <p>Identificación de las habilidades motrices básicas.</p>	<p>Reconozco procedimientos para realizar el calentamiento y la recuperación en la actividad física.</p>	<p>Comparto y Cuido los diferentes espacios e implementos en sus actividades.</p> <p>Sigo recomendaciones dadas por el docente.</p> <p>Comprendo la importancia de las reglas para el desarrollo del juego (social – humanista).</p>
Cuidado de sí mismo		<p>Competencia axiológica corporal Comprendo el valor que</p>	<p>Actividades grupales competitivas y valorativas.</p>	<p>Identificación de las capacidades y habilidades para la</p>	<p>Fundamentación de los patrones básicos de</p>	<p>Acepta su rol y respeta el de los Demás.</p>



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

		tiene la actividad física para la formación personal	(social – humanista). Valoración de capacidades propias y del otro. Costumbres de higiene corporal, respeto disciplina y autocuidado	realizar actividades físicas, lúdicas y deportivas.	locomoción, manipulación y equilibrio para la realización de diferentes actividades físicas.	(social – humanista).
--	--	--	--	---	--	-----------------------

COMPETENCIAS	INDICADOR DE DESEMPEÑO
<p>Amplía y combina habilidades físico-motrices con alto grado de complejidad, en situaciones de juego.</p> <p>Identifica y aplica elementos relacionados con la coordinación dinámica general, que contribuyen a mejorar el dominio del cuerpo y la salud.</p>	<p>CONCEPTUALES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explique las capacidades físicas para la actividad deportiva. • Identifique las habilidades motrices básicas. • Defina principios de higiene, cuidado personal y estilos de vida saludable.
	<p>PROCEDIMENTALES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aplique las capacidades físicas coordinativas. • Implemente patrones básicos de locomoción, manipulación y equilibrio. • Ejecute rutinas de ejercicios, para el mantenimiento de la condición física.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

ACTITUDINALES

- Aplique la escucha en las decisiones y opiniones de grupo.
- Participe responsablemente en las actividades dirigidas al desarrollo corporal

INDICADORES BASICOS PARA NEE (DBA)

- Reconozco procedimientos para realizar el calentamiento y recuperación en la actividad física.
- Relaciono la práctica de la actividad física y los hábitos saludables.
- Comprendo la importancia de las reglas para el desarrollo del juego.
- Soy tolerante ante las diferentes circunstancias que me presenta el juego para contribuir a su desarrollo.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

“Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

PERIODO TRES

META POR GRADO: Al finalizar el grado sexto los estudiantes estarán en capacidad de aplicar diferentes habilidades motrices específicas, a través de las expresiones motrices que le permitan interactuar en la cotidianidad con la cultura local y regional.

OBJETIVO PERIODO: Identifica los conceptos básicos del ajedrez y comprende los conceptos de las capacidades físicas, pruebas físicas, importancia del cumplimiento a las reglas de juego, para ponerlos en práctica en su vida diaria y en actividades recreativas y deportivas.

COMPONENTES	ESTÁNDARES	COMPETENCIAS GENERALES DEL AREA	CONTENIDOS TEMÁTICOS	ÁMBITO CONCEPTUAL	ÁMBITO PROCEDIMENTAL	ÁMBITO ACTITUDINAL
Desarrollo motor	Aplico y experimento las diferentes habilidades motrices específicas, a través de las expresiones motrices que me permitan interactuar en la cotidianidad con la cultura local y regional	Competencia motriz Combino las técnicas y tácticas de movimiento en diversas situaciones y contextos.	Ajedrez. Coordinación gruesa con diferentes grados de dificultad. Coordinación, fina (óculo-manual, oculo-pédica) etc. Resistencia, Fuerza, Velocidad, Flexibilidad, Rollos, Trabajo con elementos, Arcos Posiciones, invertidas	Identifica conceptos básicos del ajedrez. Identifico formas para fortalecer las capacidades físicas coordinativas utilizando los pequeños y medianos elementos. Identificación de las diferentes posibilidades de formas jugadas adquirir la condición técnica requerida en una disciplina	Realizo ejercicios que fortalecen las capacidades físicas coordinativas utilizando pequeños y medianos elementos. Realización de actividades físicas, lúdicas y deportivas para mejorar las capacidades físicas. Ejecuto espontáneamente	Asumo una postura crítica, creativa y reflexiva en las diferentes actividades asignadas. (social – humanista). Comparto adecuadamente el espacio de trabajo. (social – humanista). Reconoce las posibilidades de relacionarse con el
Técnicas del cuerpo						
Condición física						
Lúdica motriz						



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

			<p>Respeto autocontrol aceptación, diversidad higiene corporal, mental estructural presentación personal. (social – humanista).</p>	<p>deportiva. Comprendo y reconozco los conceptos de mis capacidades físicas, que me permiten elegir y participar en actividades y juegos que las ponen en práctica. (social – humanista).</p> <p>Identificación d habilidades motrices, para alcanzar la superación personal. (social – humanista).</p> <p>Reconozco mis posibilidades y condiciones propias y externas para la exploración de las variedades gimnásticas y expresiones motrices.</p>	<p>mis movimientos corporales y gestuales en las condiciones espaciales y con los objetos o materiales dispuestos para su realización. Demostración de las habilidades motrices, específicas de los deportes.</p> <p>Comprendo la importancia de utilizar mi tiempo libre para mejorar e interiorizar la actividad motriz y las expresiones corporales como parte de mi vida. (social – humanista).</p>	<p>otro y con el medio. (social – humanista).</p> <p>Disfruta realizando actividades físicas y juegos como medio para interactuar con los demás. (social – humanista).</p>
--	--	--	---	--	---	--



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

Lenguajes corporales		<p>Competencia expresiva corporal Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones.</p>	<p>Coordinación gruesa con diferentes grados de dificultad. Coordinación, fina (óculo-manual, oculo-pédica) etc.</p>	<p>Identifico formas para fortalecer las capacidades físicas coordinativas utilizando los pequeños y medianos elementos.</p>	<p>Realizo ejercicios que fortalecen las capacidades físicas coordinativas utilizando pequeños y medianos elementos.</p>	<p>Asumo una postura crítica, creativa y reflexiva en las diferentes actividades asignadas. (social humanista). –</p>
Cuidado de sí mismo		<p>Competencia axiológica corporal Comprendo el valor que tiene la actividad física para la formación personal</p>	<p>Resistencia, Fuerza, Velocidad, Flexibilidad, Rollos, Trabajo con elementos, Arcos Posiciones, invertidas</p>	<p>Identificación de las diferentes posibilidades de formas jugadas adquirir la condición técnica requerida en una disciplina deportiva. Comprendo y reconozco los conceptos de mis capacidades físicas, que me permiten elegir y participar en actividades y juegos que las ponen en práctica.</p>	<p>Realización de actividades físicas, lúdicas y deportivas para mejorar las capacidades físicas. Ejecuto espontáneamente mis movimientos corporales y gestuales en las condiciones espaciales y con los objetos o materiales dispuestos para su realización.</p>	<p>Comparte adecuadamente el espacio de trabajo. (social humanista). –</p>



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

				(social – humanista).		
--	--	--	--	-----------------------	--	--

COMPETENCIAS	INDICADOR DE DESEMPEÑO
<p>Comprende y aplica los conceptos de capacidades físicas, pruebas físicas y reglas de juego para ponerlos en práctica en su vida diaria.</p> <p>Identifica las expresiones motrices jugadas, como una oportunidad para mejorar mi salud y las relaciones con los demás.</p>	<p>CONCEPTUALES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifica técnicas para mejorar las capacidades físicas, con pequeños elementos. • Identifica situaciones de juego, donde se ponga en práctica la técnica deportiva. • Estructura el juego colectivo, como elemento de aprendizaje deportivo.
	<p>PROCEDIMENTALES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realiza ejercicios, utilizando pequeños y medianos elementos. • Ejecuta movimientos técnicos en jugadas predeterminadas. • Aplica técnica y táctica deportiva para la organización del juego. • Demuestra habilidades motrices, específicas de los deportes
	<p>ACTITUDINALES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Participa en actividades deportivas, respetando reglas y normas.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

- Incrementa el respeto, la valoración de la vida y del cuerpo humano.
- Reconoce las posibilidades de relacionarse con el otro y con el medio.

INDICADORES BASICOS PARA NEE (DBA)

- Procura cuidar mi postura en la práctica de la actividad física y la vida cotidiana.
- Comprende que la práctica física se refleja en mi calidad de vida.
- Relaciono mis emociones con estados fisiológicos de mi cuerpo (sudoración, agitación, alteraciones de la frecuencia cardiaca y respiratoria).
- Ajusta sus movimientos al movimiento de sus compañeros y al ritmo de la música.
- Identifica sus fortalezas y debilidades en la actividad física, para lograr metas y conservar la salud.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

“Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

10.7. GRADO SÉPTIMO

PERIODO: UNO

META POR GRADO: Al finalizar el grado séptimo los estudiantes estarán en capacidad de aplicar diferentes habilidades motrices específicas, a través de las expresiones motrices que le permitan interactuar en la cotidianidad con la cultura local y regional.

OBJETIVO PERIODO: Ejecutar de manera armónica y secuencial las habilidades motrices básicas del movimiento utilizando implementos deportivos, mejorando la respiración, postura y equilibrio corporal en la realización de actividades físicas, deportivas, lúdicas y laborales como también el respeto a las normas de juego.

COMPONENTES	ESTÁNDARES	COMPETENCIAS GENERALES DEL AREA	CONTENIDOS TEMÁTICOS	ÁMBITO CONCEPTUAL	AMBITO PROCEDIMENTAL	AMBITO ACTITUDINAL
Desarrollo motor	Aplico y experimento las diferentes habilidades motrices específicas, a través de las expresiones motrices que me permitan interactuar en la cotidianidad con la cultura local y regional	Competencia motriz Combino las técnicas y tácticas de movimiento en diversas situaciones y contextos.	Actividades de Equilibrio en diferentes posiciones y grados de dificultad: tensión, relajación, tono postural. Desarrollo de las múltiples posibilidades que ofrece la iniciación deportiva en las diferentes disciplinas.	Identificación del concepto de ajuste postural, tensión, relajación y como capacidades físicas. Identificación de estrategias para el cuidado del cuerpo. Identificación de conceptos básicos del sistema respiratorio. Identificación de técnicas y medios de	Participo en la aplicación de pruebas físicas como herramienta para conocer mis posibilidades corporales y motrices. Ejecución adecuada de Actividades físicas con una buena postura corporal y manejo de	Disfruta de las actividades propuestas en clase. (social – humanista). Asume hábitos de postura e higiene corporal. Comprendo la importancia de utilizar mí tiempo en la práctica de la actividad física y el
Técnicas del cuerpo						
Condición física						
Lúdica motriz						



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

			<p>Sistema respiratorio.</p> <p>Refuerzo de la responsabilidad y el cuidado en todas las acciones del otro, los otros y lo otro.</p> <p>Actividades que involucren reflexiones individuales y colectivas en torno al respeto de sí y del otro, a las capacidades de todos y cada uno con los que interactúo, valoración y respetando la diferencia. (social – humanista).</p>	<p>relación para aplicar en el entorno institucional y del hogar. (social – humanista).</p> <p>Caracteriza e identifica las diferentes modalidades de la gimnasia deportiva, rítmica y artística. Identificación del concepto de ajuste postural, tensión, relajación y como capacidades físicas.</p>	<p>relajación. Aplicación de estrategias seleccionadas para el cuidado del cuerpo en las actividades físicas realizadas. (social – humanista).</p> <p>Controlo el movimiento en diversos espacios al desplazarme y manipular objetos. Aplicación de lenguaje corporal adecuado en la relación con los demás. (social – humanista).</p> <p>Ejecuto y exploro diferentes posibilidades de movimientos en</p>	<p>juego; como una manera de fortalecer mi autoestima, disciplina e incorporar estilos de vida saludables. (social – humanista).</p> <p>Coopera y demuestra solidaridad con sus compañeros y trabajo en equipo de manera constructiva. (social – humanista).</p> <p>Disfruta, motiva y posibilita la realización de actividades gimnásticas de manera individual y del grupo. Disfruta de las</p>
--	--	--	---	---	--	---



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

					<p>armonía con los ritmos, los espacios y elementos de acompañamiento, que me generen bienestar y disfrute. (social – humanista). Participo en la aplicación de pruebas físicas como herramienta para conocer mis posibilidades corporales y motrices. Ejecución adecuada de Actividades físicas con una buena postura corporal y manejo de relajación.</p>	<p>actividades propuestas en clase. (social humanista).</p> <p>en –</p>
--	--	--	--	--	---	---



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

Lenguajes corporales		<p>Competencia expresiva corporal Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones.</p>	<p>Desarrollo de las múltiples posibilidades que ofrece la iniciación deportiva en las diferentes disciplinas. Sistema respiratorio.</p>	<p>Identificación de estrategias para el cuidado del cuerpo. Identificación de conceptos básicos del sistema respiratorio.</p>	<p>Aplicación de estrategias seleccionadas para el cuidado del cuerpo en las actividades físicas realizadas. (social – humanista). Controlo el movimiento en diversos espacios al desplazarme y manipular objetos.</p>	<p>Asume hábitos de postura e higiene corporal. Comprendo la importancia de utilizar mí tiempo en la práctica de la actividad física y el juego; como una manera de fortalecer mi autoestima, disciplina e incorporar estilos de vida saludables. (social – humanista).</p>
Cuidado de sí mismo		<p>Competencia axiológica corporal Comprendo el valor que tiene la actividad física para la formación personal</p>	<p>Refuerzo de la responsabilidad y el cuidado en todas las acciones del otro, los otros y lo otro. Actividades que involucren reflexiones individuales y colectivas en torno al respeto de</p>	<p>Identificación de técnicas y medios de relación para aplicar en el entorno institucional y del hogar. (social – humanista). Caracteriza e identifica las</p>	<p>Aplicación de lenguaje corporal adecuado en la relación con los demás. (social – humanista). Ejecuto y exploro diferentes posibilidades de</p>	<p>Coopera y demuestra solidaridad con sus compañeros y trabajo en equipo de manera constructiva. (social – humanista).</p>



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

			sí y del otro, a las capacidades de todos y cada uno con los que interactúo, valoración y respetando la diferencia. (social – humanista).	diferentes modalidades de la gimnasia deportiva, rítmica y artística.	movimientos en armonía con los ritmos, los espacios y elementos de acompañamiento, que me generen bienestar y disfrute. (social – humanista).	Disfruta, motiva y posibilita la realización de actividades gimnásticas de manera individual y del grupo.
--	--	--	---	---	---	---

COMPETENCIAS	INDICADOR DE DESEMPEÑO
<p>Domina y conoce su cuerpo mostrando coordinación gruesa determinada en las actividades físicas planteadas.</p> <p>Comprende la importancia de las habilidades motrices dentro de la estructura del juego, demostrando responsabilidad en el desarrollo de cada una de las prácticas.</p>	<p>CONCEPTUALES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reconozca las clases de calentamiento, su estructura y las actividades a realizar. • Clasifique las capacidades físicas • Describa y explique principios de higiene, cuidado personal y estilos de vida saludable. • Estructure el juego colectivo, en el aprendizaje deportivo.
	<p>PROCEDIMENTALES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aplique el calentamiento general y específico en las clases prácticas programadas.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

- Ejecute actividades físicas con buena postura corporal.
- Aplique técnica y táctica deportiva en competencias.
- Aplique rutinas de ejercicios, para el mantenimiento de la buena condición física.

ACTITUDINALES

- Realice el calentamiento como aspecto fundamental en las actividades físicas.
- Realice actividades para mejorar las capacidades físicas.
- Participe responsablemente en actividades dirigidas al desarrollo físico.

INDICADORES BASICOS PARA NEE (DBA)

- Comprendo los efectos fisiológicos de la respiración en el desarrollo de la actividad física.
- Controlo el movimiento en diversos espacios, al desplazarme y manipular objetos.
- Practico elementos de actividades físicas alternativas o contemporáneas.
- Combino técnicas de tensión-relajación y control corporal.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

PERIODO DOS

META POR GRADO: Al finalizar el grado séptimo los estudiantes estarán en capacidad de aplicar diferentes habilidades motrices específicas, a través de las expresiones motrices que le permitan interactuar en la cotidianidad con la cultura local y regional.

OBJETIVO PERIODO: Conocer su estado físico, mediante la realización de pruebas físicas, que valoren las capacidades físicas, conocerlas y diferenciarlas, como desarrollarlas y mantenerlas para una mejor calidad de vida, mediante la práctica de actividades físicas, deportivas lúdicas.

COMPONENTES	ESTÁNDARES	COMPETENCIAS GENERALES DEL AREA	CONTENIDOS TEMÁTICOS	ÁMBITO CONCEPTUAL	AMBITO PROCEDIMENTAL	AMBITO ACTITUDINAL
Desarrollo motor	Aplico y experimento las diferentes habilidades motrices específicas, a través de las expresiones motrices que me permitan interactuar en la cotidianidad con la cultura local y regional	Competencia motriz Combino las técnicas y tácticas de movimiento en diversas situaciones y contextos.	Actividades deportivas Valorativas. (social – humanista). Sistema respiratorio. Actividades que fomenten la reflexión e implementación de acciones para el cuidado de su salud sicofísica, y colectiva. (social – humanista). Actividades que involucren reflexiones individuales y colectivas en torno al respeto	Identifica las capacidades físicas para desempeñarse en una actividad deportiva. Aplicación de conceptos básicos del sistema respiratorio. Efectos del ejercicio. Conocimiento de las clases de calentamiento, su estructura y actividades a realizar. Identificación de las habilidades	Aplicación de las capacidades físicas coordinativas en la realización de diferentes actividades. Aplicación del calentamiento general y específico en las clases prácticas programadas. Realización de actividades que involucran los patrones básicos descritos	Disfruta de las actividades propuestas en clase Acata las normas de convivencia. Disfruta, motiva y posibilita la realización de actividades gimnásticas de manera individual y del grupo. (social – humanista). Aprovecha el tiempo en clase.
Técnicas del cuerpo						
Condición física						
Lúdica motriz						



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

			<p>de sí y del otro, a las capacidades de todos y cada uno con los que interactúo. (social – humanista).</p> <p>-Habilidades motrices.</p> <p>-Estructura del juego colectivo.</p>	<p>motrices básicas. Fundamentación de los patrones básicos de locomoción, manipulación y equilibrio para la realización de diferentes actividades físicas. Identifica las capacidades físicas para desempeñarse en una actividad deportiva.</p> <p>Identificación de conceptos básicos del sistema respiratorio.</p>	<p>Combino y coordino diferentes segmentos corporales en relación con diferentes ritmos y objetos. Aplicación de las capacidades físicas coordinativas en la realización de diferentes actividades.</p>	<p>Identifico mis fortalezas y las condiciones que debo mejorar mediante la actividad física afinada a ritmos propuestos para realizar espontáneamente, de manera individual y en parejas. (social – humanista). Disfruta de las actividades propuestas en clase</p>
Lenguajes corporales	<p>Competencia expresiva corporal Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones.</p>	<p>Actividades que fomenten la reflexión e implementación de acciones para el cuidado de su salud sicofísica, y colectiva. (social – humanista).</p>	<p>Conocimiento de las clases de calentamiento, su estructura y actividades a realizar.</p> <p>Identificación de las habilidades</p>	<p>Aplicación del calentamiento general y específico en las clases prácticas programadas.</p>	<p>Acata las normas de convivencia.</p> <p>Disfruta, motiva y posibilita la realización de actividades gimnásticas de</p>	



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

			-Cuidado de la salud sicofísica y colectiva. -Calentamiento general y específico.	motrices básicas.		manera individual y del grupo. (social – humanista).
Cuidado de sí mismo		Competencia axiológica corporal Comprendo el valor que tiene la actividad física para la formación personal	Actividades que involucren reflexiones individuales y colectivas en torno al respeto de sí y del otro, a las capacidades de todos y cada uno con los que interactúo. (social – humanista).	Fundamentación de los patrones básicos de locomoción, manipulación y equilibrio para la realización de diferentes actividades físicas.	Realización de actividades que involucran los patrones básicos descritos Combino y coordino diferentes segmentos corporales en relación con diferentes ritmos y objetos.	Aprovecha el tiempo en clase. Identifico mis fortalezas y las condiciones que debo mejorar mediante la actividad física afinada a ritmos propuestos para realizar espontáneamente, de manera individual y en parejas. (social – humanista).



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

COMPETENCIAS	INDICADOR DE DESEMPEÑO
<p>Amplía y combina habilidades y destrezas con alto grado de complejidad en actividades físicas, lúdicas y deportivas.</p> <p>Interpreta y aplica el principio de salud en las interacciones con la educación física, la recreación y el deporte.</p>	<p>CONCEPTUALES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Clasifica las capacidades físicas necesarias para la actividad deportiva. • Identifica situaciones de juego, donde se ponga en práctica la técnica deportiva. • Define los principios de higiene, cuidado personal y estilos de vida saludable.
	<p>PROCEDIMENTALES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aplica capacidades físicas coordinativas. • Ejecuta movimientos técnicos y tácticos en jugadas predeterminadas. • Aplica las rutinas de ejercicios para el mantenimiento del cuerpo, involucrando hábitos y estilos saludables..
	<p>ACTITUDINALES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Participa en las actividades deportivas respetando reglas y normas. • Reconoce la importancia de cuidar y respetar el espacio de todos.
	<p>INDICADORES BASICOS PARA NEE (DBA)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Reconoce procedimientos para realizar el calentamiento y recuperación en la actividad física.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

- Relaciona la práctica de la actividad física y los hábitos saludables.
- Comprende la importancia de las reglas para el desarrollo del juego.
- Es tolerante ante las diferentes circunstancias que le presenta el juego para contribuir a su desarrollo.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

PERIODO TRES

META POR GRADO: Al finalizar el grado séptimo los estudiantes estarán en capacidad de aplicar diferentes habilidades motrices específicas, a través de las expresiones motrices que le permitan interactuar en la cotidianidad con la cultura local y regional.

OBJETIVO PERIODO: Identifica conceptos básicos del atletismo y comprende los conceptos de las capacidades físicas, pruebas físicas, importancia del cumplimiento a las reglas de juego, para ponerlos en práctica en su vida diaria y en actividades recreativas y deportivas.

COMPONENTES	ESTÁNDARES	COMPETENCIAS GENERALES DEL AREA	CONTENIDOS TEMÁTICOS	ÁMBITO CONCEPTUAL	ÁMBITO PROCEDIMENTAL	ÁMBITO ACTITUDINAL
Desarrollo motor	Aplico y experimento las diferentes habilidades motrices específicas, a través de las expresiones motrices que me permitan interactuar en la cotidianidad con la cultura local y regional	Competencia motriz Combino las técnicas y tácticas de movimiento en diversas situaciones y contextos.	Énfasis en acciones colectivas: formas jugadas, juegos cooperativos, deportes de conjunto. (social – humanista). Desarrollo de actividades lúdico-recreativas propuestas por todos y cada uno de los integrantes. Actividades que involucren reflexiones individuales y	Identifica conceptos básicos del atletismo. Conocimiento de formas para fortalecer las capacidades físicas coordinativas utilizando los pequeños y medianos elementos. Identificación de las diferentes posibilidades de formas jugadas adquirir la condición técnica requerida en una disciplina	Realización de ejercicios que fortalecen las capacidades físicas coordinativas utilizando pequeños y medianos elementos. Realización de actividades físicas, lúdicas y deportivas para mejorar las capacidades físicas. Relaciono como la práctica de la actividad física mejora las	Asume una postura crítica, creativa y reflexiva en las diferentes actividades asignadas. respeta y valora la vida y el cuerpo humano a través de la práctica deportiva. (social – humanista). Respeta las capacidades individuales y colectivas de sus
Técnicas del cuerpo						
Condición física						
Lúdica motriz						



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

			<p>colectivas en torno a l r e s p e t o de sí y del otro, a las capacidades de todos y cada uno con los que interactúo, valoración y respetando la diferencia. (social – humanista).</p> <p>Expresión corporal y danza.</p> <p>Ubicación espaciotemporal.</p> <p>Cuidado del medio ambiente en las actividades lúdicas.</p>	<p>deportiva Identificación y selección de habilidades motrices, para alcanzar la superación personal.</p> <p>Valora la práctica de la actividad física como hábito saludable y la asume como parte de su vida diaria. (social – humanista). Conocimiento de formas para fortalecer las capacidades físicas coordinativas utilizando los pequeños y medianos elementos.</p>	<p>respuestas motoras y los sistemas fisiológicos. Ejecución de actividades donde se muestra habilidades motrices, específicas de los deportes.</p> <p>Soy consciente de los resultados de mi atención y concentración durante las clases en el aula. (social – humanista). Realización de ejercicios que fortalecen las capacidades físicas coordinativas utilizando pequeños y medianos elementos.</p>	<p>compañeros.</p> <p>Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de Valora la práctica de la actividad física como hábito saludable y la asume como parte de su vida diaria, y en la importancia de los valores y la ética dentro de la convivencia. (social – humanista). Asume una postura crítica, creativa y reflexiva en las diferentes actividades asignadas.</p>
--	--	--	--	---	--	--



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

Lenguajes corporales		<p>Competencia expresiva corporal Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones.</p>	<p>Desarrollo de actividades lúdico-recreativas propuestas por todos y cada uno de los integrantes.</p>	<p>Identificación de las diferentes posibilidades de formas jugadas adquirir la condición técnica requerida en una disciplina deportiva</p> <p>-Capacidades físico motrices.</p> <p>-Habilidades motrices en los juegos deportivos y recreativos.</p>	<p>Realización de actividades físicas, lúdicas y deportivas para mejorar las capacidades físicas. Relaciono como la práctica de la actividad física mejora las respuestas motoras y los sistemas fisiológicos.</p>	<p>respeto y valora la vida y el cuerpo humano a través de la práctica deportiva. (social – humanista).</p>
Cuidado de sí mismo		<p>Competencia axiológica corporal Comprendo el valor que tiene la actividad física para la formación personal</p>	<p>Actividades que involucren reflexiones individuales y colectivas en torno al respeto de sí y del otro, a las capacidades de todos y cada uno con los que interactúo, valoración y respetando la</p>	<p>Identificación y selección de habilidades motrices, para alcanzar la superación personal.</p> <p>Valora la práctica de la actividad física como hábito saludable y la asume como parte de su vida</p>	<p>Ejecución de actividades donde se muestra habilidades motrices, específicas de los deportes.</p> <p>Soy consciente de los resultados de mi atención y</p>	<p>Respeto las capacidades individuales y colectivas de sus compañeros.</p> <p>Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de Valora la práctica de la</p>



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

			<p>diferencia. (social – humanista).</p> <p>-Mi entorno: familia, escuela y barrio.</p>	<p>diaria. (social – humanista).</p>	<p>concentración durante las clases en el aula. (social – humanista).</p>	<p>actividad física como hábito saludable y la asume como parte de su vida diaria, y en la importancia de los valores y la ética dentro de la convivencia. (social – humanista).</p>
--	--	--	---	--------------------------------------	---	--

COMPETENCIAS	INDICADOR DE DESEMPEÑO
<p>Ejecuta actividades donde demuestra variadas habilidades motrices, que le permitan mejorar su rendimiento deportivo en las clases y en competencias.</p> <p>Practica actividades lúdicas, recreativas y deportivas y través de ellas cuida y respeta el medio ambiente.</p>	<p>CONCEPTUALES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifique técnicas para mejorar capacidades físicas • Identifique los fundamentos técnicos de los deportes colectivos. • Identifique situaciones de juego, donde ponga en práctica fundamentos técnicos. • Estructure el juego colectivo, como elemento de aprendizaje.
	<p>PROCEDIMENTALES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realice ejercicios que fortalezcan las capacidades físicas condicionales.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

- Aplique la técnica y la táctica deportiva en la organización del juego.

- Aplique habilidades motrices específicas de los deportes.

ACTITUDINALES

- Participe en actividades deportivas, respetando las reglas y normas.

- Valore la vida y respete el cuerpo humano.

- Reconozca las posibilidades de relacionarse con el otro y con el medio.

INDICADORES BASICOS PARA NEE (DBA)

- Establezco relaciones de empatía con los compañeros para preservar el momento de juego.
- Selecciono técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de mis emociones, en situaciones de juego y actividad física.
- Apropio las reglas de juego y las modifiko, si es necesario.
- Logro manejar los estados de ansiedad, usando técnicas de respiración y relajación.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

“Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

10.8. GRADO OCTAVO

PERIODO: UNO

META POR GRADO: Al finalizar el grado octavo los estudiantes estarán en capacidad de fortalecer las habilidades y las capacidades motrices específicas, mediante las expresiones motrices que me permiten tener un estilo de vida saludable y mejorar la interacción con las personas que me rodean y los espacios en que habito.

OBJETIVO PERIODO: trabajar las capacidades físico motriz a través del juego.

COMPONENTES	ESTÁNDARES	COMPETENCIAS GENERALES DEL AREA	CONTENIDOS TEMÁTICOS	ÁMBITO CONCEPTUAL	AMBITO PROCEDIMENTAL	AMBITO ACTITUDINAL
Desarrollo motor	Afianzo y fortalezo las habilidades y las capacidades motrices específicas, mediante las expresiones motrices que me permiten tener un estilo de vida saludable y mejorar la interacción con las personas que me rodean y los	Competencia motriz Selecciono técnicas de movimiento para perfeccionar mi ejecución.	Actividades que incluyen elementos espaciales, temporales, posturales, rítmicos etc. Y estimulaciones sensorio perceptivas de diferente índole. Sistema circulatorio. Actividades que fomenten la reflexión e implementación de acciones para el cuidado de su salud	Identificación de los conceptos relacionados con las capacidades coordinativas básicas. Identifica conceptos básicos del sistema circulatorio. Identifica cómo la práctica motriz incide favorablemente en su desarrollo físico.	Aplicación de las Capacidades físicas coordinativas y de equilibrio en situaciones de juego y en ejercicios dirigidos. Decido las acciones más efectivas para resolver las diversas situaciones del juego. (social – humanista).	Respeta las reglas propuestas por el grupo. (social – humanista). Selecciono y pongo en práctica actividades físicas para la conservación de la salud individual y social. (social – humanista). Demuestra actitudes de
Técnicas del cuerpo						
Condición física						
Lúdica motriz						



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

	espacios en que habito		<p>psicofísica. Implementación y desarrollo de múltiples acciones que promuevan reflexiones profundas individuales y colectivas en torno al respeto de sí y del otro, a las capacidades de todos y cada uno con los que interactúo, valoración y respeto a la diferencia. (social – humanista).</p> <p>Cambios que produce la actividad física en el organismo.</p> <p>Sistema circulatorio.</p>	<p>Identificación de los Conceptos que integran el desarrollo de las destrezas motrices básicas.</p> <p>Relaciono los resultados de las pruebas físicas, con el fin de mejorarlas.</p> <p>Identificación de las normas requeridas Para el desarrollo de actividades propuestas en grupo.</p> <p>Controlo la ejecución de formas y técnicas de movimiento en diferentes prácticas motrices y deportivas.</p> <p>Identificación de los conceptos relacionados con las capacidades coordinativas básicas.</p>	<p>Ejecución de los elementos motrices que integran el desarrollo de las destrezas básicas en actividades lúdicas deportivas.</p> <p>Practica de forma habitual y regulada actividades físicas destinadas a mejorar su salud y bienestar. (social – humanista).</p> <p>Aplicación de normas en las actividades motrices para el desarrollo de actividades propuestas en grupo. (social – humanista).</p> <p>Reconozco que la práctica regulada, continua y sistemática de la actividad física, incide en mi desarrollo</p>	<p>Liderazgo positivo frente al grupo.</p> <p>Valora y disfruta la actividad física como una forma para mejorar su salud y bienestar. (social – humanista).</p> <p>Asume una actitud de respeto hacia sus compañeros y docentes. (social – humanista).</p> <p>Respeto las reglas propuestas por el grupo. (social – humanista).</p> <p>Selecciono y pongo en práctica actividades físicas para la conservación de la salud individual y social. (social – humanista).</p>
--	------------------------	--	--	--	--	---



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

				<p>Identifica conceptos básicos del sistema circulatorio.</p> <p>Identifica cómo la práctica motriz incide favorablemente en su desarrollo físico.</p>	<p>corporal, motriz y emocional. (social – humanista). Aplicación de las Capacidades físicas coordinativas y de equilibrio en situaciones de juego y en ejercicios dirigidos.</p> <p>Decido las acciones más efectivas para resolver las diversas situaciones del juego. (social – humanista).</p>	
Lenguajes corporales		<p>Competencia expresiva corporal Selecciono las técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos en diferentes contextos</p>	<p>Actividades que Fomenten la reflexión e implementación de acciones para el cuidado de su salud psicofísica.</p> <p>Juegos y ejercicios para el desarrollo de las capacidades físico</p>	<p>Identificación de los Conceptos que integran el desarrollo de las destrezas motrices básicas.</p> <p>Relaciono los resultados de las pruebas físicas, con el fin de mejorarlas.</p>	<p>Ejecución de los elementos motrices que integran el desarrollo de las destrezas básicas en actividades lúdicas deportivas. Practica de forma habitual y regulada actividades físicas</p>	<p>Demuestra actitudes de Liderazgo positivo frente al grupo.</p> <p>Valora y disfruta la actividad física como una forma para mejorar su salud y bienestar.</p>



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

			motrices.		destinadas a mejorar su salud y bienestar. (social – humanista).	(social – humanista).
Cuidado de sí mismo		<p>Competencia axiológica corporal Tomo decisiones sobre los aspectos fundamentales de la actividad física para la formación personal.</p>	<p>Implementación y desarrollo de múltiples acciones que promuevan reflexiones profundas individuales y colectivas en torno al respeto de sí y del otro, a las capacidades de todos y cada uno con los que interactúo, valoración y respeto a la diferencia. (social – humanista).</p>	<p>Identificación de las normas requeridas Para el desarrollo de actividades propuestas en grupo.</p> <p>Controlo la ejecución de formas y técnicas de movimiento en diferentes prácticas motrices y deportivas.</p>	<p>Aplicación de normas en las actividades motrices para el desarrollo de actividades propuestas en grupo. (social – humanista).</p> <p>Reconozco que la práctica regulada, continua y sistemática de la actividad física, incide en mi desarrollo corporal, motriz y emocional. (social – humanista).</p>	<p>Asume una actitud de respeto hacia sus compañeros y docentes. (social – humanista).</p>



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

COMPETENCIAS	INDICADOR DE DESEMPEÑO
<p>Aplica la coordinación y el equilibrio en la ejecución de juegos y ejercicios físico motrices que contribuyen al mejoramiento de la salud, la comunicación y la interacción con el otro.</p> <p>Identifica los cambios que produce la actividad física en el organismo, permitiendo la regulación de la práctica y el mejoramiento de la salud.</p>	<p>CONCEPTUALES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Describa y explique los conceptos relacionados con la Coordinación y equilibrio en las expresiones motrices. • Identifique cambios que se producen a través del ejercicio físico. • Apropie conceptos que integran el desarrollo de las destrezas motrices. • Identifique las normas requeridas para el desarrollo de actividades propuestas en grupo. • Identifica conceptos básicos del sistema circulatorio. <p>PROCEDIMENTALES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aplique capacidades físicas coordinativas en situaciones de juego. • Ejecute actividades lúdico-deportivas y actividad física. • Aplique la técnica y la táctica en competencias deportivas. • Aplique las normas en las actividades motrices para el desarrollo de



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

actividades propuestas en grupo.

ACTITUDINALES

- Reconozca la importancia de la práctica de actividades lúdicas y deportivas.
- Interiorice las normas requeridas para la clase.

INDICADORES BASICOS PARA NEE (DBA)

- Apropio las reglas de juego y las modifico, si es necesario.
- Selecciono actividades físicas para la conservación de mi salud.
- Reconozco mis potencialidades para realizar actividad física orientada hacia mi salud.
- Propongo secuencias de movimiento con mis compañeros, que se ajusten a la música.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

PERIODO DOS

META POR GRADO: Al finalizar el grado octavo los estudiantes estarán en capacidad de fortalecer las habilidades y las capacidades motrices específicas, mediante las expresiones motrices que me permiten tener un estilo de vida saludable y mejorar la interacción con las personas que me rodean y los espacios en que habito.

OBJETIVO PERIODO: Afianzar las capacidades físico motriz a través de actividades lúdico deportivas.

COMPONENTES	ESTÁNDARES	COMPETENCIAS GENERALES DEL AREA	CONTENIDOS TEMÁTICOS	ÁMBITO CONCEPTUAL	AMBITO PROCEDIMENTAL	AMBITO ACTITUDINAL
Desarrollo motor	Afianzo y fortalezo las habilidades y las capacidades motrices específicas, mediante las expresiones motrices que me permiten tener un estilo de vida saludable y mejorar la interacción con las personas que me rodean y los espacios en que habito	Competencia motriz Selecciono técnicas de movimiento para perfeccionar mi ejecución.	Coordinación y equilibrio. Actividades que incluyen elementos espaciales, temporales, posturales, rítmicos etc. Y estimulaciones sensorio perceptivas de diferente índole. Sistema circulatorio. Complejizo el grado de dificultad en actividades de desplazamientos que	Identificación de las Diversas tareas motrices que requieren de la coordinación y el equilibrio como elementos esenciales en el aprendizaje. Aplicación de conceptos básicos del sistema circulatorio, en el ejercicio físico. Identificación de las habilidades motrices	Elaboración de esquemas motrices en las cuales se integran tareas de coordinación y equilibrio aplicadas en actividades espaciales, temporales, posturales y rítmicos. Elección y aplicación de las habilidades motrices específicas de acuerdo a las expresiones motrices	Respeto las reglas y los momentos de los juegos y actividades. (social – humanista). Reconozco el significado que tiene la oportunidad de expresar mis pensamientos y emociones a través de las expresiones motrices. (social –
Técnicas del cuerpo						
Condición física						
Lúdica motriz						



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

			<p>involucren diferentes posturas y manejo de múltiples elementos. El deporte como actividad social generador de hábitos de comportamiento y ética deportiva. (social – humanista).</p>	<p>específicas en actividades motrices deportivas y recreativas. Refuerza y valora las actividades recreativas como parte de su formación personal y social. (social – humanista). Identificación de las Diversas tareas motrices que requieren de la coordinación y el equilibrio como elementos esenciales en el aprendizaje.</p> <p>Identifica conceptos básicos del sistema circulatorio.</p>	<p>deportivas y recreativas en las actividades asignadas dentro del proceso formativo. (social – humanista).</p> <p>Selecciono movimientos que generen amplitud, destreza y autonomía de movimientos. Participación en actividades de equipo, respetando los implementos, el medio ambiente y a los demás. (social – humanista).</p> <p>Ejecuta adecuadamente ejercicios y juegos que requieren control y</p>	<p>humanista). Reconoce la importancia de saber ganar y perder. (social – humanista). Cumple con las Normas establecidas y valora las diferencias individuales. Respeta las reglas y los momentos de los juegos y actividades. (social – humanista).</p> <p>Reconozco el significado que tiene la oportunidad de expresar mis pensamientos y emociones a través de las expresiones</p>
--	--	--	---	---	---	--



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

					exploración corporal y coordinación. Elaboración de esquemas motrices en las cuales se integran tareas de coordinación y equilibrio aplicadas en actividades espaciales, temporales, posturales y rítmicos.	motrices. (social – humanista).
Lenguajes corporales		<p>Competencia expresiva corporal Selecciono las técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos en diferentes contextos</p>	<p>Complejizo el grado de dificultad en actividades de desplazamientos que involucren diferentes posturas y manejo de múltiples elementos.</p> <p>Habilidades motrices específicas.</p> <p>Expresiones motrices deportivas y</p>	Identificación de las habilidades motrices específicas en actividades motrices deportivas y recreativas.	Elección y aplicación de las habilidades motrices específicas de acuerdo a las expresiones motrices deportivas y recreativas en las actividades asignadas dentro del proceso formativo. (social – humanista).	Reconoce la importancia de saber ganar y perder. (social – humanista).



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

			recreativas.		Selecciono movimientos que generen amplitud, destreza y autonomía de movimientos.	
Cuidado de sí mismo		<p>Competencia axiológica corporal Tomo decisiones sobre los aspectos fundamentales de la actividad física para la formación personal.</p>	<p>El deporte como actividad social generador de hábitos de comportamiento y ética deportiva. (social – humanista).</p> <p>El deporte como actividad social.</p> <p>Medios para trabajar en equipo.</p>	<p>Refuerza y valora las actividades recreativas como parte de su formación personal y social. (social – humanista).</p>	<p>Participación en actividades de equipo, respetando los implementos, el medio ambiente y a los demás. (social – humanista).</p> <p>Ejecuta adecuadamente ejercicios y juegos que requieren control y exploración corporal y coordinación.</p>	<p>Cumple con las Normas establecidas y valora las diferencias individuales.</p>



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

COMPETENCIAS	INDICADOR DE DESEMPEÑO
<p>Afianza las habilidades motrices específicas en las expresiones lúdicas deportivas y recreativas, cuidando los implementos, el medio ambiente, las normas de juego y a los demás.</p> <p>Utiliza las capacidades y habilidades como medios para trabajar en equipo, reconociendo y respetando las fortalezas y las debilidades de sus compañeros durante las prácticas motrices.</p>	<p>CONCEPTUALES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifica tareas motrices en el aprendizaje. • Compara y comprende habilidades motrices específicas. • Selecciona normas y roles en forma individual y grupal.
	<p>PROCEDIMENTALES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elabora esquemas motrices de coordinación y equilibrio. • Aplica las habilidades motrices específicas. • Ejecuta expresiones deportivas y recreativas.
	<p>ACTITUDINALES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Participa en forma positiva en la elaboración de esquemas motrices. • Cumple las normas establecidas para la clase. • Valora las diferencias individuales.
	<p>INDICADORES BASICOS PARA NEE (DBA)</p>



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

- Procura cuidar mi postura en la práctica de la actividad física y la vida cotidiana.
- Comprende que la práctica física se refleja en mi calidad de vida.
- Relaciona sus emociones con estados fisiológicos de mi cuerpo (sudoración, agitación, alteraciones de la frecuencia cardíaca y respiratoria).
- Ajusta movimientos al movimiento de sus compañeros y al ritmo de la música.
- Identifica fortalezas y debilidades en la actividad física, para lograr metas y conservar la salud.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

PERIODO TRES

META POR GRADO: Al finalizar el grado octavo los estudiantes estarán en capacidad de fortalecer las habilidades y las capacidades motrices específicas, mediante las expresiones motrices que me permiten tener un estilo de vida saludable y mejorar la interacción con las personas que me rodean y los espacios en que habito.

OBJETIVO PERIODO: Experimentar las expresiones motrices a través de actividades rítmicas e identifica los conceptos básicos de la gimnasia y sus disciplinas.

COMPONENTES	ESTÁNDARES	COMPETENCIAS GENERALES DEL AREA	CONTENIDOS TEMÁTICOS	ÁMBITO CONCEPTUAL	AMBITO PROCEDIMENTAL	AMBITO ACTITUDINAL
Desarrollo motor	Afianzo y fortalezo las habilidades y las capacidades motrices específicas, mediante las expresiones motrices que me permiten tener un estilo de vida saludable y mejorar la interacción con las personas que me rodean y los espacios en que habito	Competencia motriz Selecciono técnicas de movimiento para perfeccionar mi ejecución.	Identifica conceptos básicos de la gimnasia.	Comprende la importancia de la práctica deportiva como una oportunidad de vida saludable. (social – humanista). Interiorización de conceptos rítmico coordinativos que permiten la ejecución de tareas deportivas y recreativas basadas en la temporalidad. Inteorización de valores como la cooperación, la	Participa en las actividades deportivas propuestas, con posibilidad de seleccionar aquellas que le generan bienestar y disfrute. (social – humanista). Aplicación de capacidades y habilidades motrices rítmico- coordinativas que permiten la ejecución de tareas deportivas y	Demuestra buen reconocimiento, manejo y cuidado de su cuerpo. Coopera y hace parte de equipos de juego con sus compañeros para realizar actividades en clase. (social – humanista). Valora las fortalezas y respeta
Técnicas del cuerpo			Realizo procesos regulados de acondicionamiento músculo-esquelético.			
Condición física			Establezco relaciones de bienestar y convivencia para el disfrute de la actividad deportiva. (social – humanista). Participo en la			



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

			<p>realización de actividades de preparación física y mental para el juego.</p> <p>Juegos cooperativos, deportes de conjunto, practica de expresiones motrices.</p> <p>Esquemas motrices.</p> <p>Ritmos y acompañamiento musical.</p>	<p>solidaridad, la tolerancia y el respeto durante la práctica motriz que permita convivir sanamente. (social – humanista). Comprende la importancia de la práctica deportiva como una oportunidad de vida saludable. (social – humanista).</p>	<p>recreativas basadas en la temporalidad. Realización de tareas motrices en las cuales vivencia los valores como la cooperación, la solidaridad, la tolerancia y el respeto. (social – humanista). Participa en las actividades deportivas propuestas, con posibilidad de seleccionar aquellas que le generan bienestar y disfrute. (social – humanista).</p>	<p>las debilidades personales y delos compañeros y compañeras durante las prácticas motrices. (social – humanista). Asume una posición positiva sobre la práctica de la disciplina, el respeto y la autoestima. (social – humanista). Demuestra buen reconocimiento, manejo y cuidado de su cuerpo.</p> <p>Coopera y hace parte de equipos de juego con sus compañeros para realizar actividades en</p>
--	--	--	---	---	--	---



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

						clase. (social – humanista).
Lenguajes corporales		<p>Competencia expresiva corporal Selecciono las técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos en diferentes contextos</p>	Participo en la realización de actividades de preparación física y mental para el juego.	Interiorización de conceptos rítmico coordinativos que permiten la ejecución de tareas deportivas y recreativas basadas en la temporalidad. Autoestima, autoimagen, Autoconocimiento.	Aplicación de capacidades y habilidades motrices rítmico- coordinativas que permiten la ejecución de tareas deportivas y recreativas basadas en la temporalidad.	Valora las fortalezas y respeta las debilidades personales y de los compañeros y compañeras durante las prácticas motrices. (social – humanista).
Cuidado de sí mismo		<p>Competencia axiológica corporal Tomo decisiones sobre los aspectos fundamentales de la actividad física para la formación personal.</p>	Juegos cooperativos, deportes de conjunto, practica de expresiones motrices.	Inteorización de valores como la cooperación, la solidaridad, la tolerancia y el respeto durante la práctica motriz que permita convivir sanamente. (social – humanista).	Realización de tareas motrices en las cuales vivencia los valores como la cooperación, la solidaridad, la tolerancia y el respeto. (social – humanista).	Asume una posición positiva sobre la práctica de la disciplina, el respeto y la autoestima. (social – humanista).



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

COMPETENCIAS	INDICADOR DE DESEMPEÑO
<p>Maneja las habilidades específicas de las expresiones motrices en actividades recreativas y deportivas asumiendo que le permitan convivir sanamente.</p> <p>Vivencia y propone esquemas motrices a partir de diferentes ritmos y acompañamientos musicales, mejorando su autoestima, autoimagen y autoconocimiento.</p>	<p>CONCEPTUALES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifica elementos de la rítmica: pulso, acento, silencio, velocidad e intensidad. • Afianza conceptos en expresiones motrices, para mejorar autoestima, autoimagen y autoconocimiento. • Identifica valores como la cooperación, la solidaridad, la tolerancia y el respeto durante la práctica motriz que permita convivir sanamente.
	<p>PROCEDIMENTALES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aplica capacidades y habilidades motrices rítmico-coordinativas. • Aplica tareas motrices mejorando la autoestima, autoimagen y el autoconocimiento. • Realiza tareas motrices vivenciando la cooperación, solidaridad, tolerancia y respeto. • Aplica de juegos cooperativos en los cuales vivencia los valores como la cooperación, la solidaridad, la tolerancia y el respeto.
	<p>ACTITUDINALES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Participa activamente en las clases.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

- Reconoce procesos individuales dentro del equipo de trabajo.
- Utiliza adecuadamente los implementos deportivos.
- Asume con respeto la realización de las tareas motrices en las cuales

INDICADORES BASICOS PARA NEE (DBA)

- Selecciona movimientos de desplazamiento y manipulación.
- Controla la respiración y la relajación en situaciones de actividad física.
- Selecciona técnicas de tensión y relajación de control corporal.
- Establece relaciones de empatía con los compañeros para preservar el momento de juego.
- Selecciona técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de mis emociones, en situaciones de juego y actividad física.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

“Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

10.9. GRADO NOVÉNO

PERIODO: UNO

META POR GRADO: Al finalizar el grado noveno los estudiantes estarán en capacidad de fortalecer las habilidades y las capacidades motrices específicas, mediante las expresiones motrices que me permiten tener un estilo de vida saludable y mejorar la interacción con las personas que me rodean y los espacios en que habito.

OBJETIVO PERIODO: Aplicar las capacidades físicas en diferentes actividades propias del área.

COMPONENTES	ESTÁNDARES	COMPETENCIAS GENERALES DEL AREA	CONTENIDOS TEMÁTICOS	ÁMBITO CONCEPTUAL	AMBITO PROCEDIMENTAL	AMBITO ACTITUDINAL
Desarrollo motor	Afianzo y fortalezo las habilidades y las capacidades motrices específicas, mediante las expresiones motrices que me permiten tener un estilo de vida saludable y mejorar la interacción con las personas que me rodean y los espacios en que	Competencia motriz Selecciono técnicas de movimiento para perfeccionar mi ejecución.	Desarrollo de actividades a partir de las expresiones motrices, enfatizando en los elementos espacio– temporales. Sistema muscular. Actividades que fortalezcan las capacidades físico – motrices. Jornadas deportivas,	Interiorización del concepto temporo-espacial en acciones motrices. Identifica conceptos básicos del sistema muscular. Identificación de los tipos de test y su aplicación para el reconocimiento de la condición física. Adquisición de normas deportivas para la	Aplicación de habilidades temporo-espaciales en actividades lúdico recreativas. Vivencia diferentes manifestaciones y sensaciones motrices, en diversas actividades y condiciones de juego. (social – humanista). Aplicación de test	Aceptación de la victoria y la derrota como elementos propios del juego. (social – humanista). Coopera y participa en juegos grupales respetando los roles, la individualidad y el género. (social – humanista).
Técnicas del cuerpo						
Condición física						
Lúdica motriz						



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

	habito		<p>torneos inter clases.</p> <p>Capacidades físicas condicionales: fuerza y flexibilidad</p> <p>Sistema muscular.</p>	<p>aplicación en el juego recreativo y competitivo.</p> <p>Interiorización del concepto temporo-espacial en acciones motrices.</p> <p>Identifica conceptos básicos del sistema muscular.</p>	<p>físicos que permitan conocer el nivel de desarrollo de las capacidades físico-motrices.</p> <p>Aplicación de las normas deportivas en el juego competitivo y recreativo. (social – humanista).</p> <p>Aplicación de habilidades temporo-espaciales en actividades lúdico recreativas.</p> <p>Vivencia diferentes manifestaciones y sensaciones motrices, en diversas actividades y condiciones de juego. (social – humanista).</p>	<p>Valora las habilidades y capacidades que posee y desarrolla a través de la actividad física.</p> <p>Respeta a sus compañeros con la convicción de que todos somos diferentes. (social – humanista).</p> <p>Aceptación de la victoria y la derrota como elementos propios del juego. (social – humanista).</p> <p>Coopera y participa en juegos grupales respetando los roles, la individualidad y el género. (social –</p>
--	--------	--	---	--	---	---



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

						humanista).
Lenguajes corporales		<p>Competencia expresiva corporal Selecciono las técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos en diferentes contextos</p>	<p>Test de evaluación de la condición física</p> <p>Teste deportivos Test motores</p> <p>Rutina de entrenamiento físico</p> <p>Diferencias en el desarrollo de hombre y mujer</p>	<p>Identificación de los tipos de test y su aplicación para el reconocimiento de la condición física.</p>	<p>Aplicación de test físicos que permitan conocer el nivel de desarrollo de las capacidades físico-motrices.</p>	<p>Valora las habilidades y capacidades que posee y desarrolla a través de la actividad física.</p>
Cuidado de sí mismo		<p>Competencia axiológica corporal Tomo decisiones sobre los aspectos fundamentales de la actividad física para la formación personal.</p>	<p>Reflexiones de género sobre capacidades motrices a desarrollar.</p> <p>Normas deportivas</p> <p>Juegos pre deportivos</p> <p>Jornadas deportivas,</p> <p>Torneos intragrupo</p>	<p>Adquisición de normas deportivas para la aplicación en el juego recreativo y competitivo.</p>	<p>Aplicación de las normas deportivas en el juego competitivo y recreativo. (social – humanista).</p>	<p>Respeto a sus compañeros con la convicción de que todos somos diferentes. (social – humanista).</p>



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

COMPETENCIAS	INDICADOR DE DESEMPEÑO
<p>Demuestra habilidades motrices y normas deportivas en la realización de juegos recreativos y competitivos, mejorando la interacción con las personas que le rodean.</p> <p>Presenta desarrollo adecuado de las capacidades físicas y las aplica en cada una de las actividades valorando su progreso y el de sus compañeros.</p>	<p>CONCEPTUALES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifique conceptos propios de la organización espacio-temporal • Identifica conceptos básicos del sistema muscular. • Identifique los tipos de test y sus aplicaciones • Identifique las características del desarrollo de capacidades físicas según el género • Reconozca las normas deportivas. • Defina las capacidades físicas condicionales. <p>PROCEDIMENTALES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aplique test de capacidades y habilidades que le permitan evidenciar su condición física. • Ejecute rutinas para el perfeccionamiento de las habilidades y capacidades físicas • Aplique conceptos de espacio –tiempo en esquema motriz grupal. • Aplique las normas deportivas a nivel recreativo y competitivo



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

ACTITUDINALES

- Participe con interés en las actividades planteadas.
- Practique los valores axiológicos al interior de la clase.
- Presente oportunamente las actividades asignadas en el proyecto de aula

INDICADORES BASICOS PARA NEE (DBA)

- Apropio las reglas de juego y las modifiko, si es necesario.
- Logro manejar los estados de ansiedad, usando técnicas de respiración y relajación.
- Selecciono actividades físicas para la conservación de mi salud.
- Reconozco mis potencialidades para realizar actividad física orientada hacia mi salud.
- Propongo secuencias de movimiento con mis compañeros, que se ajusten a la música.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

“Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

PERIODO DOS

META POR GRADO: Al finalizar el grado noveno los estudiantes estarán en capacidad de fortalecer las habilidades y las capacidades motrices específicas, mediante las expresiones motrices que me permiten tener un estilo de vida saludable y mejorar la interacción con las personas que me rodean y los espacios en que habito.

OBJETIVO PERIODO: Practicar diferentes expresiones motrices en las que demuestre interés por la conservación de la salud y el medio, y los conocimientos básicos de los grupos musculares.

COMPONENTES	ESTÁNDARES	COMPETENCIAS GENERALES DEL AREA	CONTENIDOS TEMÁTICOS	ÁMBITO CONCEPTUAL	AMBITO PROCEDIMENTAL	AMBITO ACTITUDINAL
Desarrollo motor	Afianzo y fortalezo las habilidades y las capacidades motrices específicas, mediante las expresiones motrices que me permiten tener un estilo de vida saludable y mejorar la interacción con las personas que me rodean y los espacios en que habito	Competencia motriz Selecciono técnicas de movimiento para perfeccionar mi ejecución.	Implementación de actividades motrices, rítmicas, y recreo - deportivas haciendo énfasis en el sistema muscular. Reflexiones de género sobre capacidades motrices a desarrollar. Actividades lúdicas deportivas que pongan en juego la competencia y la reflexión a ella.	Comprensión de las reglas de juego en el deporte recreativo y competitivo. Aplica conceptos básicos del sistema muscular en el ejercicio físico. Conceptualización de las capacidades físicas (fuerza y flexibilidad) En el desarrollo innato de los géneros.	Aplicación de las normas deportivas en el juego colectivo recreativo y competitivo Elaboración de rutinas básicas y complejas para el desarrollo de las capacidades físicas. Realización de juegos y ejercicios apropiados que mejore la integración y la convivencia escolar.	Asume las normas de seguridad en la práctica física. Reconozco mis potencialidades y condiciones de mi personalidad para hacer de la actividad física un momento agradable y beneficioso para mi vida. (social – humanista). Valora mis
Técnicas del cuerpo						
Condición física						
Lúdica motriz						



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

			<p>Implementación de actividades motrices, rítmicas, y recreo - deportivas haciendo énfasis en el sistema muscular.</p>	<p>Apropiación de normas lúdico-deportivas aplicables para la vida cotidiana.</p> <p>Realizo rutinas de trabajo motriz, de manera regular, disciplinada y responsable como parte de mi vida. (social – humanista). Comprensión de las reglas de juego en el deporte recreativo y competitivo.</p> <p>Identifica conceptos básicos del sistema muscular.</p>	<p>(social – humanista). Genero espacios de actividades de grupo que propicien la lúdica y la ocupación adecuada del tiempo libre. Aplicación de las normas deportivas en el juego colectivo recreativo y competitivo</p>	<p>capacidades físicas y las de mis compañeros para potencializarlas. (social – humanista). Asume con responsabilidad y respeto, la práctica del juego, la recreación y la educación física para la sana convivencia. (social – humanista). Muestra interés por establecer ambientes de respeto y relaciones de convivencia favorables para la ecología humana. (social – humanista). Asume las normas</p>
--	--	--	---	---	---	--



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

						de seguridad en la práctica física. Reconozco mis potencialidades y condiciones de mi personalidad para hacer de la actividad física un momento agradable y beneficioso para mi vida. (social – humanista).
Lenguajes corporales		Competencia expresiva corporal Selecciono las técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos en diferentes contextos	Revistas gimnásticas Musicales Coreografías Actividad física y medioambiente.	Conceptualización de las capacidades físicas (fuerza y flexibilidad) En el desarrollo innato de los géneros.	Elaboración de rutinas básicas y complejas para el desarrollo de las capacidades físicas.	Valora mis capacidades físicas y las de mis compañeros para potencializarlas. (social – humanista).



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

Cuidado de sí mismo		<p>Competencia axiológica corporal Tomo decisiones sobre los aspectos fundamentales de la actividad física para la formación personal.</p>	<p>Actividades lúdicas deportivas que pongan en juego la competencia y la reflexión a ella.</p> <p>Expresión corporal Dinámicas grupales</p> <p>Juegos pre deportivos</p> <p>Carrusel y festival lúdico deportivo.</p>	<p>Apropiación de normas lúdico-deportivas aplicables para la vida cotidiana.</p> <p>Realizo rutinas de trabajo motriz, de manera regular, disciplinada y responsable como parte de mi vida. (social – humanista).</p>	<p>Realización de juegos y ejercicios apropiados que mejore la integración y la convivencia escolar. (social – humanista).</p> <p>Genero espacios de actividades de grupo que propicien la lúdica y la ocupación adecuada del tiempo libre.</p>	<p>Asume con responsabilidad y respeto, la práctica del juego, la recreación y la educación física para la sana convivencia. (social – humanista).</p> <p>Muestra interés por establecer ambientes de respeto y relaciones de convivencia favorables para la ecología humana. (social – humanista).</p>
---------------------	--	---	--	--	---	---

COMPETENCIAS	INDICADOR DE DESEMPEÑO
Afianza las capacidades motrices específicas, mediante la práctica del deporte, mejorando la interacción con las personas que lo rodean y los espacios en que habita.	<p>CONCEPTUALES</p> <ul style="list-style-type: none"> Identifique diferentes ritmos musicales.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

<p>Presenta domino corporal mediante la ejecución de actividades de coordinación combinando movimientos complejos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Interprete y elabore esquemas motrices individuales y grupales
	<p>PROCEDIMENTALES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejecute técnicas de movimiento en prácticas motrices y deportivas • Ejecute esquemas grupales con diferente grado de dificultad. • Ejecute rutinas para el desarrollo de habilidades y destrezas según su género.
	<p>ACTITUDINALES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Participe en las clases reflejando interés en el proceso de aprendizaje significativo. • Asuma con responsabilidad y respeto, la práctica lúdica y la recreativa.
	<p>INDICADORES BASICOS PARA NEE (DBA)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Identifico factores hormonales y anatómicos que intervienen en el desarrollo de mis capacidades físicas. ➤ Elaboro registros periódicos y graficas de los resultados de evaluación de mi condición física utilizando herramientas TIC ➤ Identifico herramientas TIC adecuadas para la creación y realización de



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

actividades lúdicas.

- Selecciono actividades para mi tiempo de ocio.
- Comprendo la importancia de la actividad física para una vida saludable.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

PERIODO TRES

META POR GRADO: Al finalizar el grado noveno los estudiantes estarán en capacidad de fortalecer las habilidades y las capacidades motrices específicas, mediante las expresiones motrices que me permiten tener un estilo de vida saludable y mejorar la interacción con las personas que me rodean y los espacios en que habito.

OBJETIVO PERIODO: Identifica los conceptos básicos del balonmano y reconoce las prácticas tradicionales como medio para el adecuado aprovechamiento del tiempo libre y el desarrollo de sus capacidades.

COMPONENTES	ESTÁNDARES	COMPETENCIAS GENERALES DEL AREA	CONTENIDOS TEMÁTICOS	ÁMBITO CONCEPTUAL	AMBITO PROCEDIMENTAL	AMBITO ACTITUDINAL
Desarrollo motor	Afianzo y fortalezo las habilidades y las capacidades motrices específicas, mediante las expresiones motrices que me permiten tener un estilo de vida saludable y mejorar la interacción con las personas que me rodean y los espacios en que habito	Competencia motriz Selecciono técnicas de movimiento para perfeccionar mi ejecución.	Conceptos básicos del balonmano. Se apropia de las nociones conceptuales básicas y los principios para la planificación y ejecución de una actividad física adecuada para las condiciones del sujeto y el colectivo. (social – humanista). Actividades en contexto con la naturaleza, experimentando	Identifica conceptos básicos del balonmano. Interpretación y aplicación de esquemas a nivel grupal con diferente grado de dificultad de acuerdo a sus habilidades expresivas. (social – humanista). Planifica y participa con sus compañeros actividades motrices básicas y complejas.	Comprendo la necesidad de establecer previamente y de común acuerdo las condiciones en la práctica de deportes individuales y de conjunto. (social – humanista). Ejecución de rutinas motrices que permitan el desarrollo de habilidades y destrezas.	Valora las fortalezas y debilidades de en el desempeño motor. Reconozco las condiciones y valores propias y del grupo y las resalto en los escenarios de juego. (social – humanista). Aprecia el trabajo colaborativo en la
Técnicas del cuerpo						
Condición física						
Lúdica motriz						



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

			<p>su uso y cuidado. (social – humanista). Actividades que impliquen seguir instrucciones, reglas y valores sociales, como el respeto, la tolerancia, y la inclusión. (social – humanista).</p>	<p>(social – humanista). Identificación de reglas y normas propias de los juegos deportivos aplicadas a los valores en la clase de educación física. (social – humanista). Interpretación y aplicación de esquemas a nivel grupal con diferente grado de dificultad de acuerdo a sus habilidades expresivas. (social – humanista).</p>	<p>Aplicación de los valores y normas en la ejecución de tareas deportivas motrices. (social – humanista). Comprendo la necesidad de establecer previamente y de común acuerdo las condiciones en la práctica de deportes individuales y de conjunto. (social – humanista).</p>	<p>realización de actividades motrices básicas y complejas. (social – humanista). Admiración por un medio ambiente favorable en la comunidad, a través de múltiples expresiones motrices. Valora las fortalezas y debilidades de en el desempeño motor. Reconozco las condiciones y valores propias y del grupo y las resalto en los escenarios de juego. (social – humanista).</p>
--	--	--	---	--	---	--



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

<p>Lenguajes corporales</p>		<p>Competencia expresiva corporal Selecciono las técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos en diferentes contextos</p>	<p>Juegos tradicionales Juegos autóctonos Juegos de la calle Juegos populares Juego y desarrollo de habilidades</p>	<p>Planifica y participa con sus compañeros actividades motrices básicas y complejas. (social – humanista).</p>	<p>Ejecución de rutinas motrices que permitan el desarrollo de habilidades y destrezas.</p>	<p>Aprecia el trabajo colaborativo en la realización de actividades motrices básicas y complejas. (social – humanista).</p>
<p>Cuidado de sí mismo</p>		<p>Competencia axiológica corporal Tomo decisiones sobre los aspectos fundamentales de la actividad física para la formación personal.</p>	<p>Actividades que impliquen seguir instrucciones, reglas y valores sociales, como el respeto, la tolerancia, y la inclusión. (social – humanista).</p> <p>Mecanismos para manejo de conflictos, posibilidades de acuerdos y pactos.</p>	<p>Identificación de reglas y normas propias de los juegos deportivos aplicadas a los valores en la clase de educación física. (social – humanista).</p>	<p>Aplicación de los valores y normas en la ejecución de tareas deportivas motrices. (social – humanista).</p>	<p>Admiración por un medio ambiente favorable en la comunidad, a través de múltiples expresiones motrices.</p>



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

COMPETENCIAS	INDICADOR DE DESEMPEÑO
<p>Crea nuevos esquemas motrices por medio de formas jugadas para el mejoramiento de las habilidades y destrezas que conlleven a una óptima convivencia.</p> <p>Realiza prácticas folclóricas y juegos tradicionales valorando la cultura y mejorando su integración social.</p>	<p>CONCEPTUALES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifica el origen de los juegos callejeros y tradicionales de su entorno. • Profundiza conceptualmente sobre el juego, el deporte y la recreación
	<p>PROCEDIMENTALES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utiliza el folclor, los juegos tradicionales y la actividad física para la preservación de los valores culturales. • Aplica juegos y juguetes para el desarrollo de habilidades motrices. • Construye esquemas motrices integrando el folclor y la cultura tradicional.
	<p>ACTITUDINALES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Valora y realiza actividad física para la conservación de la salud. • Asume compromisos que fortalezcan el sentido de pertenencia institucional • Fomenta el aprovechamiento del tiempo libre, el ocio y la recreación.
	<p>INDICADORES BASICOS PARA NEE (DBA)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Selecciona movimientos de desplazamiento y manipulación.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

- Controla la respiración y la relajación en situaciones de actividad física.
- Selecciona técnicas de tensión y relajación de control corporal.
- Establece relaciones de empatía con los compañeros para preservar el momento de juego.
- Selecciona técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de mis emociones, en situaciones de juego y actividad física.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

“Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

10.10. GRADO DÉCIMO

PERIODO: UNO

META POR GRADO: Al finalizar el grado décimo, el estudiante estará con plena capacidad de identificar, aplicar y evaluar técnicas de movimiento acordes con las exigencias propias de las sesiones prácticas de la clase.

OBJETIVO PERIODO: Plantear esquemas de movimientos enfocados a las actividades físico-motrices.

COMPONENTES	ESTÁNDARES	COMPETENCIAS GENERALES DEL AREA	CONTENIDOS TEMÁTICOS	ÁMBITO CONCEPTUAL	AMBITO PROCEDIMENTAL	AMBITO ACTITUDINAL
Desarrollo motor	Reconozco la importancia de las expresiones motrices culturalmente determinadas, que permiten proyectarme a la comunidad, participando en propuestas de intervención social, adquiriendo así, un compromiso como	Competencia motriz Aplico a mi proyecto de actividad física fundamentos técnicos y tácticos	Preparación física.	Identificación de conceptos básicos de la preparación física.	Aplicación de las capacidades coordinativas en las diferentes expresiones motrices. Conoce la lógica interna de un plan de trabajo físico acorde a sus capacidades, condiciones y necesidades. Realización, de diferentes sistemas	Comprende la importancia de cuidar y respetar el espacio y los elementos de trabajo como un patrimonio de todos y para todos. (social – humanista). Asume una postura crítica, creativa y reflexiva en las diferentes actividades
Técnicas del cuerpo			Reglamento de baloncesto	Identificación de los conceptos básico del reglamento de baloncesto		
Condición física			Capacidades coordinación generales y específicas, Expresión corporal: danza, teatro	Identificación de los diferentes sistemas de mini torneos y actividades lúdicas dentro y fuera de la clase, aplicando		
Lúdica motriz			Juegos de roles con alta responsabilidad			



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

	<p>agente propositivo de las practicas corporales</p>		<p>teniendo en cuenta su condición de genero</p> <p>Postura corporal, Gimnasia correctiva</p>	<p>conocimientos reglamentarios. Identificación y descripción de los beneficios para la calidad de vida que tienen los hábitos de prácticas deportivas y culturales realizadas dentro y fuera de la institución. (social – humanista). Identificación de conceptos básicos de la preparación física.</p> <p>Identificación de los conceptos básico del reglamento de baloncesto</p> <p>Antropometría</p> <p>Ergonomía.</p>	<p>de organización deportiva y actividades lúdicas dentro y fuera de la clase, aplicando conocimientos reglamentarios. (social – humanista). Construcción y creación de hábitos que benefician la calidad de vida mediante las prácticas deportivas y culturales dentro y fuera de la institución. (social – humanista). Aplicación de las capacidades coordinativas en las diferentes expresiones motrices. Conoce la lógica interna de un plan de trabajo físico acorde</p>	<p>asignadas. (social – humanista).</p> <p>Reconoce sus capacidades motrices y respeta la de los demás.</p> <p>Valora y participa en prácticas deportivas y culturales dentro y fuera del colegio como beneficio para su calidad de vida. (social – humanista). Comprende la importancia de cuidar y respetar el espacio y los elementos de trabajo como un patrimonio de todos y para todos. (social – humanista).</p>
--	---	--	---	--	---	---



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

					a sus capacidades, condiciones y necesidades.	
Lenguajes corporales		<p>Competencia expresiva corporal Elaboro diferentes estructuras de movimiento a partir del uso de expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos.</p>	<p>Organización de equipos, participación en diferentes actividades dentro y fuera de la clase. (social – humanista).</p> <p>Test de evaluación de la condición física</p> <p>Clasificación de los ejercicios físicos</p> <p>Pausas activas</p> <p>Actividad física y adolescencia</p>	<p>Identificación de los diferentes sistemas de mini torneos y actividades lúdicas dentro y fuera de la clase, aplicando conocimientos reglamentarios.</p>	<p>Realización, de diferentes sistemas de organización deportiva y actividades lúdicas dentro y fuera de la clase, aplicando conocimientos reglamentarios. (social – humanista).</p>	<p>Asume una postura crítica, creativa y reflexiva en las diferentes actividades asignadas. (social – humanista).</p> <p>Reconoce sus capacidades motrices y respeta la de los demás.</p>
Cuidado de sí mismo		<p>Competencia axiológica corporal Aplico con autonomía los fundamentos de la actividad física que favorecen el cuidado de</p>	<p>Higiene deportivo</p> <p>Reflexión en torno a beneficios para su calidad de vida, el de tener hábitos de</p>	<p>Selección de múltiples actividades motrices que afiancen las habilidades físicomotrices.</p>	<p>Construcción y creación de hábitos que benefician la calidad de vida mediante las prácticas deportivas</p>	<p>Valora y participa en prácticas deportivas y culturales dentro y fuera del colegio como beneficio para su calidad de vida.</p>



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

		sí mismo.	prácticas deportivas y culturales dentro y fuera del colegio. Reflexión en torno a prácticas deportivas nacionales, latinoamericanas, mundiales.	Identificación de los beneficios de la práctica de actividades físicas en la adolescencia.	y culturales dentro y fuera de la institución. (social – humanista).	(social – humanista).
--	--	-----------	---	--	--	-----------------------

COMPETENCIAS	INDICADOR DE DESEMPEÑO
<p>Aplica y proyecta las capacidades coordinativas en la organización de actividades lúdicas, deportivas y culturales adecuadas a su entorno.</p> <p>Participa en la construcción, organización y ejecución de actividades físicas, deportivas y culturales que fortalezcan un óptimo desarrollo físico- motriz y psicosexual</p>	<p>CONCEPTUALES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reconoce la importancia de la actividad física en el desarrollo psicosexual. • Identifica los conceptos básicos del reglamento de baloncesto • Identifica las posturas corporales adecuadas e inadecuadas. • Define conceptos básicos de ergonomía. • Define un puesto de trabajo y sus elementos. • Define las pausas activas y su importancia en la conservación de la salud y la productividad.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

PROCEDIMENTALES

- Participa en la construcción de actividades físicas, deportivas y culturales.
- Aplica las capacidades coordinativas en expresiones motrices.
- Ejecuta actividades y planes de mejoramiento físico – motriz.
- Elabora análisis postural y ficha antropométrica.
- Diseña rutina de pausas activas que mejoren el desempeño laboral.
- Aplica herramientas de la informática y la comunicación en la socialización

ACTITUDINALES

- Manifiesta interés por desarrollar actividades del proyecto de aula afianzando sus conocimientos y competencias.
- Valora y participa de prácticas deportivas y culturales al interior de la institución.
- Proyecta sus conocimientos al interior de la institución.
- Se integra positivamente al trabajo de equipo.

INDICADORES BASICOS PARA NEE (DBA)

- Selecciona técnicas de movimiento para mi proyecto de actividad física.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

- Aplica técnicas de movimiento para mejorar mi postura corporal
- Utiliza herramientas audiovisuales para el registro y evaluación de mi proyecto de actividad física.
- Perfecciona la calidad de ejecución de formas técnicas en diferentes prácticas deportivas y motrices.
- Realiza actividades físicas alternativas siguiendo parámetros técnicos, físicos, de seguridad y ecológicos.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

PERIODO DOS

META POR GRADO: Al finalizar el grado décimo, el estudiante estará con plena capacidad de identificar, aplicar y evaluar técnicas de movimiento acordes con las exigencias propias de las sesiones prácticas de la clase.

OBJETIVO PERIODO: Aplicar los conocimientos del área en las actividades extra clase que permitan mejorar su condición.

COMPONENTES	ESTÁNDARES	COMPETENCIAS GENERALES DEL AREA	CONTENIDOS TEMÁTICOS	ÁMBITO CONCEPTUAL	AMBITO PROCEDIMENTAL	AMBITO ACTITUDINAL	
Desarrollo motor	Reconozco la importancia de las expresiones motrices culturalmente determinadas, que permiten proyectarme a la comunidad, participando en propuestas de intervención social, adquiriendo así, un compromiso como agente propositivo de las practicas	Competencia motriz Aplico a mi proyecto de actividad física fundamentos técnicos y tácticos	Preparación física.	Reconocimiento de la importancia de la actividad física como aspecto fundamental del desarrollo psicosexual. (social – humanista).	Construcción de propuestas de actividades físicas que fortalezcan su desarrollo psicosexual. (social – humanista). Realización, de diferentes sistemas de organización deportiva y actividades lúdicas dentro y fuera de la clase, aplicando conocimientos reglamentarios.	Incrementa las capacidades físicas en un contexto de respeto y valoración de la vida y el cuerpo humano. (social – humanista). Reconoce las posibilidades de relacionarse con el otro y con el medio mediante el uso correcto de elementos	
Técnicas del cuerpo			Reglamento de voleibol				Identificación de conceptos básicos del reglamento de balonmano
Condición física			Reflexión en torno a prácticas deportivas nacionales, latinoamericanas, y mundiales.				
Lúdica motriz	Salud ocupacional: pausas activas o gimnasia laboral	Recreación: definición, clases,					



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

	corporales		<p>métodos, aplicaciones, estrategias, características.</p>	<p>actividades lúdicas dentro y fuera de la clase, aplicando conocimientos reglamentarios. Identificación y descripción de la importancia de las prácticas deportivas dentro y fuera de clase. Reconocimiento de la importancia de la actividad física como aspecto fundamental del desarrollo psicosexual. (social – humanista). Identificación de conceptos básicos del reglamento de voleibol.</p>	<p>(social – humanista). Organización y categorización de prácticas deportivas a través de lo estipulado en los reglamentos deportivos. (social – humanista). Construcción de propuestas de actividades físicas que fortalezcan su desarrollo psicosexual. (social – humanista).</p>	<p>deportivos. (social – humanista). Participa en las actividades deportivas respetando las reglas y las normas básicas. (social – humanista). Incrementa las capacidades físicas en un contexto de respeto y valoración de la vida y el cuerpo humano. (social – humanista).</p>
--	------------	--	---	--	--	---



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

Lenguajes corporales		<p>Competencia expresiva corporal Elaboro diferentes estructuras de movimiento a partir del uso de expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos.</p>	<p>Prácticas de múltiples actividades motrices que afiancen las habilidades físico-motrices.</p> <p>Práctica deportiva: Táctica</p> <p>Prácticas recreativas y artísticas.</p> <p>Tipos de ejercicios Métodos de entrenamiento</p>	<p>Identificación de los diferentes sistemas de mini torneos y actividades lúdicas dentro y fuera de la clase, aplicando conocimientos reglamentarios.</p>	<p>Realización, de diferentes sistemas de organización deportiva y actividades lúdicas dentro y fuera de la clase, aplicando conocimientos reglamentarios. (social – humanista).</p>	<p>Reconoce las posibilidades de relacionarse con el otro y con el medio mediante el uso correcto de elementos deportivos. (social – humanista).</p>
Cuidado de sí mismo		<p>Competencia axiológica corporal Aplico con autonomía los fundamentos de la actividad física que favorecen el cuidado de sí mismo.</p>	<p>Hábitos de vida Saludables</p> <p>Actividades que permitan identificar, utilizar y cuidar los espacios públicos de la comunidad.</p> <p>Normas deportivas Eventos: lúdico culturales</p>	<p>Identificación y descripción de la importancia de las prácticas deportivas dentro y fuera de clase.</p>	<p>Organización y categorización de prácticas deportivas a través de lo estipulado en los reglamentos deportivos. (social – humanista).</p>	<p>Participa en las actividades deportivas respetando las reglas y las normas básicas. (social – humanista).</p>



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

			Riesgos ergonómicos			
--	--	--	------------------------	--	--	--

COMPETENCIAS	INDICADOR DE DESEMPEÑO
<p>Reflexiona sobre temas relacionados con los hábitos de vida saludable a través de múltiples prácticas motrices de orden deportivo, recreativo y artístico, contribuyendo a la creación de ambientes favorables para el desarrollo de la sana sexualidad entre sus pares.</p> <p>Desarrolla permanentemente las habilidades psicomotrices y de pensamiento en la ejecución de los procesos de aprendizaje.</p>	<p>CONCEPTUALES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifica prácticas de vida saludables favorables para el deporte. • Identifica hábitos posturales adecuados e inadecuados. • Reconozca y clasifique los tipos de ejercicios corporales. • Identifica las características y métodos de recreación.
	<p>PROCEDIMENTALES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Formula propuesta de prácticas saludables en ambientes escolar y laboral. • Realiza prácticas deportivas, recreativas y artísticas. • Realiza análisis postural en diferentes contextos.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

- Formula proyectos comunitarios de tipo recreativo y cultural.

ACTITUDINALES

- Participa en las diferentes actividades lúdicas y deportivas institucionales
- Participa en la creación de ambientes favorables para el desarrollo psicosexual.
- Interprete adecuadamente las normas en las prácticas físico – motrices.

INDICADORES BASICOS PARA NEE (DBA)

- Planifica el mejoramiento de mi condición física a partir de la actualización de mi ficha de evaluación.
- Aplica en mi vida cotidiana prácticas de actividad física y hábitos saludables.
- Aplica mis conocimientos sobre la relación actividad física-pausa-actividad física, en mi plan de condición física.
- Usa software especializado en la medición de los parámetros de condición física.
- Participa en la organización de los juegos de la institución, estableciendo acuerdos para su desarrollo



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

PERIODO TRES

META POR GRADO: Al finalizar el grado décimo, el estudiante estará con plena capacidad de identificar, aplicar y evaluar técnicas de movimiento acordes con las exigencias propias de las sesiones prácticas de la clase.

OBJETIVO PERIODO: Identifica los conceptos básicos del reglamento de futbol sala y participar en grupos que permitan la aplicación de conocimientos del área en los diferentes contextos.

COMPONENTES	ESTÁNDARES	COMPETENCIAS GENERALES DEL AREA	CONTENIDOS TEMÁTICOS	ÁMBITO CONCEPTUAL	AMBITO PROCEDIMENTAL	AMBITO ACTITUDINAL
Desarrollo motor	Reconozco la importancia de las expresiones motrices culturalmente determinadas, que permiten proyectarme a la comunidad, participando en propuestas de intervención social, adquiriendo así, un compromiso como agente propositivo	Competencia motriz Aplico a mi proyecto de actividad física fundamentos técnicos y tácticos	Practicas reflexivas e n torno a los beneficios de la actividad física para mi salud física y sicosocial. (social – humanista). Reglamento de balonmano Practicas motrices múltiples de orden deportivo, y recreativo, aplicando su reglamentación.	Identifica conceptos básicos del reglamento de futbol sala. Comprensión de la importancia de la actividad física para la conservación de la salud. (social – humanista). Identificación de conceptos básicos del reglamento de futbol sala.	Creación de espacios para la reflexión sobre los beneficios en torno a la actividad física como habito de vida saludable. (social – humanista). Realización de prácticas motrices múltiples de orden deportivo, y recreativo, aplicando su reglamentación.	Lidera actividades que le permiten interactuar con los demás. (social – humanista). Aplica a su vida cotidiana prácticas corporales saludables. (social – humanista). Participa responsablemente
Técnicas del cuerpo						
Condición física						
Lúdica motriz						



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

	de las practicas corporales		<p>Actividades que permitan identificar, utilizar y cuidar los espacios públicos de la comunidad.</p> <p>Danzas colombianas</p> <p>Elementos coreográficos</p> <p>Ritmos nacionales</p>	<p>Selección de prácticas motrices múltiples de orden deportivo, y recreativo, aplicando su reglamentación. Expresión y descripción de la importancia de las prácticas deportivas y recreativas y el uso adecuado de los espacios deportivos comunitarios. (social – humanista). Comprensión de la importancia de la actividad física para la conservación de la salud. (social – humanista).</p> <p>Identificación de conceptos básicos del reglamentos de balonmano.</p>	<p>Demuestra capacidad para aplicar procedimientos y actividades físicas que ayuden a mejorar su calidad de vida. (social – humanista). Formulación y organización de proyectos dirigidos a las prácticas deportivas y recreativas para el buen uso de los escenarios deportivos comunitarios.</p> <p>Aplica en situaciones de juego los fundamentos técnicos y los principios de convivencia con</p>	<p>en las actividades dirigidas al desarrollo físico. (social – humanista). Participa adecuadamente en actividades sanas para el cuidado oportuno de asume sus hábitos de postura e higiene corporal. (social – humanista).</p> <p>Fomenta la responsabilidad y la cooperación en la práctica de los juegos y deportes. (social – humanista). Lidera actividades que le permiten interactuar con los demás.</p>
--	-----------------------------	--	---	--	---	---



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

					base en su reglamentación. (social – humanista). Creación de espacios para la reflexión sobre los beneficios en torno a la actividad física como habito de vida saludable. (social – humanista).	(social – humanista). Aplica a su vida cotidiana prácticas corporales saludables. (social – humanista).
Lenguajes corporales		<p>Competencia expresiva corporal Elaboro diferentes estructuras de movimiento a partir del uso de expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos.</p>	<p>Practicas motrices múltiples de orden deportivo, y recreativo, aplicando su reglamentación.</p> <p>Calentamiento físico: general y específico</p> <p>Elementos de la carga de trabajo en un plan de entrenamiento</p>	Selección de prácticas motrices múltiples de orden deportivo, y recreativo, aplicando su reglamentación.	<p>Realización de prácticas motrices múltiples de orden deportivo, y recreativo, aplicando su reglamentación.</p> <p>Demuestra capacidad para aplicar procedimientos y actividades físicas que ayuden a mejorar su calidad de vida.</p>	Participa responsablemente en las actividades dirigidas al desarrollo físico. (social – humanista).



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

					(social – humanista).	
Cuidado de sí mismo		<p>Competencia axiológica corporal Aplico con autonomía los fundamentos de la actividad física que favorecen el cuidado de sí mismo.</p>	<p>Actividades que permitan identificar, utilizar y cuidar los espacios públicos de la comunidad. (social – humanista).</p>	<p>Expresión y descripción de la importancia de las prácticas deportivas y recreativas y el uso adecuado de los espacios deportivos comunitarios. (social – humanista).</p>	<p>Formulación y organización de proyectos dirigidos a las prácticas deportivas y recreativas para el buen uso de los escenarios deportivos comunitarios.</p> <p>Aplica en situaciones de juego los fundamentos técnicos y los principios de convivencia con base en su reglamentación. (social – humanista).</p>	<p>Participa adecuadamente en actividades sanas para el cuidado oportuno de asume sus hábitos de postura e higiene corporal. (social – humanista).</p> <p>Fomenta la responsabilidad y la cooperación en la práctica de los juegos y deportes. (social – humanista).</p>



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

COMPETENCIAS	INDICADOR DE DESEMPEÑO
<p>Planea y ejecuta proyectos de actividad física, ocio, tiempo libre, salud y cultura como estrategia para una adecuada preservación de la salud.</p>	<p>CONCEPTUALES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reconoce expresiones rítmico-danzarías de orden nacional. • Identifica actividades y ejercicios adecuados al calentamiento y la preparación física. • Clasifica las actividades para el aprovechamiento del tiempo libre.
	<p>PROCEDIMENTALES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejecuta proyectos sobre actividades físicas que permitan preservar la salud. • Planea y ejecute montajes coreográficos de ritmos nacionales. • Estructura plan de acondicionamiento físico y gimnasia laboral. • Organiza y ejecute proyectos culturales y recreativos
	<p>ACTITUDINALES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Asume con responsabilidad la participación en actividades físicas. • Valora y evalúa el impacto social de la ejecución de proyectos recreativos y culturales.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

- Asume compromiso con la corrección de sus malos hábitos posturales
- Presenta oportunamente los resultados del proyecto de aula evidenciando desarrollo de competencias

INDICADORES BASICOS PARA NEE (DBA)

- Valora el tiempo de ocio para mi formación y tomo el juego como una alternativa importante.
- Asume con autonomía y compromiso propio, o con los compañeros, las decisiones sobre el momento de juego
- Realiza coreografías individuales y colectivas con el uso de diferentes ritmos musicales
- Implementa el uso de herramientas TIC en el montaje y presentación de técnicas expresivas.
- Organiza mi plan de actividad física, de acuerdo con mis intereses y concepción sobre salud y calidad de vida.
- Comprende la relación entre salud y actividad física y desde ella realizo mi práctica.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

10.11. GRADO ONCE

PERIODO: UNO

META POR GRADO: Al finalizar el año el estudiante reconocerá la importancia de las expresiones motrices culturalmente determinadas, que le permitan proyectarse a la comunidad, participando en propuestas de intervención social, adquiriendo así, un compromiso como agente propositivo de las practicas corporales.

OBJETIVO PERIODO: Reconocer la importancia de las expresiones motrices culturalmente determinadas a través de la aplicación de diversas estrategias grupales.

COMPONENTES	ESTÁNDARES	COMPETENCIAS GENERALES DEL AREA	CONTENIDOS TEMÁTICOS	ÁMBITO CONCEPTUAL	AMBITO PROCEDIMENTAL	AMBITO ACTITUDINAL
Desarrollo motor Técnicas del cuerpo Condición física	Reconozco la importancia de las expresiones motrices culturalmente determinadas, que permiten proyectarme a la comunidad, participando en propuestas de intervención social, adquiriendo así, un compromiso como agente propositivo	Competencia motriz Aplico a mi proyecto de actividad física fundamentos técnicos y tácticos	Formación de grupos artísticos, teatrales, dancísticos, musicales, entre otros.	Identificación de conceptos básicos de la preparación física y los etilos de vida saludable. (social – humanista).	Organización y presentación de actividades en grupos artísticos, teatrales, dancísticos, musicales, entre otros, a nivel institucional. (social – humanista). Organización de torneos interclases. (social – humanista).	Asume una postura crítica, creativa y reflexiva en las diferentes actividades asignadas. (social – humanista). Reconoce las posibilidades de relacionarse con el otro y con el medio mediante el uso correcto de
Lúdica motriz			Reconocimiento de prácticas deportivas, recreativas de otras instituciones municipales y regionales, propendiendo por encuentros inter-clases.	Identificación de conceptos de administración deportiva y eventos recreativos. Identificación de festivales, y torneos deportivos, a nivel		



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

	de las practicas corporales		<p>(social – humanista).</p> <p>Presentación expositiva sobre las actividades físicas que se relacionan con la expresión corporal.</p> <p>Identificación y selección de las clases de juegos y actividades lúdicas deportivas que desarrollan la creatividad y el intelecto.</p> <p>Identificación de los elementos de ergonomía, motricidad, reacción mental, destrezas motoras y psicomotricidad que mejoran su expresión</p>	<p>institucional.</p> <p>Comprensión sobre el intercambio cultural. (social – humanista).</p> <p>Identificación de conceptos básicos de la preparación física y los etilos de vida saludable. (social – humanista).</p> <p>Identificación de conceptos de administración deportiva y eventos recreativos.</p>	<p>Realización de festivales, y torneos deportivos, interinstitucionales. (social – humanista).</p> <p>Proyección e integración de intercambios deportivos y recreativos con otras instituciones a nivel regional. (social – humanista).</p> <p>Organización y presentación de actividades en grupos artísticos, teatrales, dancísticos, musicales, entre otros, a nivel institucional. (social – humanista).</p> <p>Organización de torneos interclases. (social – humanista).</p>	<p>elementos deportivos. (social – humanista).</p> <p>Participa en las actividades deportivas respetando las reglas y las normas básicas. (social – humanista).</p> <p>Asume una postura crítica, creativa y reflexiva en las diferentes actividades asignadas. (social – humanista).</p>
--	-----------------------------	--	---	---	---	---



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

Lenguajes corporales		<p>Competencia expresiva corporal Elaboro diferentes estructuras de movimiento a partir del uso de expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos.</p>	<p>Motricidad: definición, clasificación, aplicación, teorías, características, métodos, beneficios, desarrollo.</p> <p>Reacción Mental: definición, características, desarrollo, técnicas, métodos, teorías, características.</p> <p>Psicomotricidad: definición, clases, técnicas y procedimientos.</p> <p>Evento: Festivales y torneos deportivos,</p>	<p>Identificación de festivales, y torneos deportivos, a nivel institucional.</p>	<p>Realización de festivales, y torneos deportivos, interinstitucionales. (social – humanista).</p>	<p>Reconoce las posibilidades de relacionarse con el otro y con el medio mediante el uso correcto de elementos deportivos. (social – humanista).</p>
Cuidado de sí mismo		<p>Competencia axiológica corporal Aplico con autonomía los fundamentos de la actividad física que favorecen el cuidado de sí mismo.</p>	<p>Reconocimiento de prácticas deportivas, recreativas de otras instituciones municipales y regionales, propendiendo por encuentros inter-</p>	<p>Comprensión sobre el intercambio cultural. (social – humanista).</p>	<p>Proyección e integración de intercambios deportivos y recreativos con otras instituciones a nivel regional. (social – humanista).</p>	<p>Participa en las actividades deportivas respetando las reglas y las normas básicas. (social – humanista).</p>



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

			clases. Reflexiones sobre la ética individual y colectiva en la práctica de actividad física			
--	--	--	---	--	--	--

COMPETENCIAS	INDICADOR DE DESEMPEÑO
Organiza y desarrolla proyectos artísticos y deportivos a nivel institucional demostrando sus habilidades artísticas.	CONCEPTUALES <ul style="list-style-type: none"> • Identifica y selecciona juegos y actividades lúdicas deportivas • Identifica las diferentes actividades y grupos artísticos. • Formula propuesta de evento a nivel institucional. • Realiza prácticas lúdico - motrices fomentando el cuidado del medio ambiente y la salud. • Identifica conceptos básicos de antropometría, ergonomía y motricidad.
	PROCEDIMENTALES <ul style="list-style-type: none"> • Aplica las prácticas lúdicas y deportivas



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

- Participa en la organización y desarrollo de proyectos artísticos y deportivos a nivel institucional.
- Crea coreografías de expresiones rítmicas reconocidas en el entorno.
- Realiza festivales fomentando el cuidado de medio ambiente en la institución.
- Socializa conocimientos básicos de antropometría, ergonomía y motricidad empleando adecuadamente las TIC.
- Elabora análisis ergonómico y prototipo postural.

ACTITUDINALES

- Disfruta y comparte sus experiencias deportivas y artísticas.
- Asume con responsabilidad la ejecución de prácticas expresivo motrices.
- Asume con entusiasmo la planeación y desarrollo de festivales.

INDICADORES BASICOS PARA NEE (DBA)

- Selecciona técnicas de movimiento para mi proyecto de actividad física.
- Aplica técnicas de movimiento para mejorar mi postura corporal
- Utiliza herramientas audiovisuales para el registro y evaluación de mi proyecto de actividad física.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

- Perfecciona la calidad de ejecución de formas técnicas en diferentes prácticas deportivas y motrices.
- Realiza actividades físicas alternativas siguiendo parámetros técnicos, físicos, de seguridad y ecológicos.
- Planifica el mejoramiento de mi condición física a partir de la actualización de mi ficha de evaluación.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

PERIODO DOS

META POR GRADO: Al finalizar el año el estudiante reconocerá la importancia de las expresiones motrices culturalmente determinadas, que le permitan proyectarse a la comunidad, participando en propuestas de intervención social, adquiriendo así, un compromiso como agente propositivo de las practicas corporales.

OBJETIVO PERIODO: Aplicar las expresiones motrices participando en procesos de socialización al nivel institucional.

COMPONENTES	ESTÁNDARES	COMPETENCIAS GENERALES DEL AREA	CONTENIDOS TEMÁTICOS	ÁMBITO CONCEPTUAL	AMBITO PROCEDIMENTAL	AMBITO ACTITUDINAL
Desarrollo motor	Reconozco la importancia de las expresiones motrices culturalmente determinadas, que permiten proyectarme a la comunidad, participando en propuestas de intervención social, adquiriendo así, un compromiso como agente propositivo de las practicas corporales	Competencia motriz Aplico a mi proyecto de actividad física fundamentos técnicos y tácticos	Prácticas de múltiples actividades deportivas, lúdicas y artísticas, aplicando conceptos logísticos. Medicina deportiva. Procesos de complejidad en el desempeño de capacidades en el orden físico y técnico aplicados en los eventos realizados. Reconocimiento de prácticas motrices que	Identificación de las clases de juegos y actividades lúdicas deportivas que desarrollan la creatividad y el intelecto. Identificación de conceptos básicos de la medicina deportiva. Interiorización de procesos de complejidad en el desempeño de capacidades en el orden físico y técnico	Aplicación de las prácticas lúdicas y deportivas seleccionadas según las etapas de desarrollo. Participo en la organización y seguimiento de actividades institucionales que ayuden al desarrollo del ser. (social – humanista). Realización de procesos complejos	Apoya la realización de programas lúdico deportivos con diferentes grupos de la comunidad educativa. (social – humanista). Lidera actividades que le permiten interactuar con los demás. (social – humanista). Participa responsablemente
Técnicas del cuerpo						
Condición física						
Lúdica motriz						



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

			<p>se desarrollan en el entorno, extra clase y extraescolar. (social – humanista).</p> <p>Expresiones artísticas, teatrales, danzarías, musicales, Bailes y danzas propias del entorno.</p> <p>Técnica y táctica deportiva: futbol de sala</p>	<p>aplicados en los eventos realizados. Comprensión y análisis de las prácticas lúdico-motrices tradicionales que evidencien defensa del medio ambiente y la conservación de la salud. (social – humanista). Identificación de las clases de juegos y actividades lúdicas deportivas que desarrollan la creatividad y el intelecto.</p> <p>Identificación de conceptos básicos de la medicina deportiva.</p>	<p>en el desempeño de capacidades en el orden físico y técnico en los eventos realizados Realización de prácticas lúdico-motrices tradicionales que evidencien defensa del medioambiente y la conservación de la salud. (social – humanista). Aplicación de las prácticas lúdicas y deportivas seleccionadas según las etapas de desarrollo.</p> <p>Participo en la organización y seguimiento de actividades institucionales que ayuden al desarrollo</p>	<p>en las actividades dirigidas al desarrollo físico. (social – humanista).</p> <p>Apoya la realización de programas lúdico deportivos con diferentes grupos de la comunidad educativa. (social – humanista).</p>
--	--	--	--	--	--	---



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

					ser. (social – humanista).	
Lenguajes corporales		<p>Competencia expresiva corporal Elaboro diferentes estructuras de movimiento a partir del uso de expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos.</p>	<p>Procesos de complejidad en el desempeño de capacidades en el orden físico y técnico aplicados en los eventos realizados.</p> <p>Plan de entrenamiento físico: elementos de la carga de trabajo</p> <p>Evaluación de la condición física</p> <p>Factores de riesgo ocupacional: concepto, clasificación.</p>	<p>Interiorización de procesos de complejidad en el desempeño de capacidades en el orden físico y técnico aplicados en los eventos realizados.</p>	<p>Realización de procesos complejos en el desempeño de capacidades en el orden físico y técnico en los eventos realizados</p>	<p>Lidera actividades que le permiten interactuar con los demás. (social – humanista).</p>
Cuidado de sí mismo		<p>Competencia axiológica corporal Aplico con autonomía los fundamentos de la actividad física que favorecen el cuidado de sí mismo.</p>	<p>Riesgos ocupacionales: accidentes de trabajo y enfermedad ocupacional, concepto, marco legal, prevención y control.</p>	<p>Comprensión y análisis de las prácticas lúdico-motrices tradicionales que evidencien defensa del medio ambiente y la</p>	<p>Realización de prácticas lúdico-motrices tradicionales que evidencien defensa del medioambiente y la conservación de la</p>	<p>Participa responsablemente en las actividades dirigidas al desarrollo físico. (social – humanista).</p>



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

			<p>Prevención de riesgos ocupacionales: concepto, beneficios, Riesgo ergonómico: definición, características, manejo, medición, análisis.</p> <p>Riesgo psicosocial: definición, características, manejo medición, análisis, pausa activas.</p>	<p>conservación de la salud. (social – humanista).</p>	<p>salud. (social – humanista).</p>	
--	--	--	---	--	---	--

COMPETENCIAS	INDICADOR DE DESEMPEÑO
<p>Plantea propuestas creativas de intervención social en su comunidad a partir de sus habilidades y conocimientos específicos en temas relacionados con hábitos de vida saludable.</p>	<p>CONCEPTUALES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifica juegos y actividades lúdicas para el desarrollo intelectual. • Describe los diferentes sistemas tácticos deportivos. • Ejecuta los pasos de organización de un evento.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

- Identifica las normas propias de cada deporte.

PROCEDIMENTALES

- Promueve y desarrolla actividades creativas de intervención social en su comunidad.
- Elabora propuesta de pausas activas para disminuir riesgos ocupacionales.
- Ejecuta técnica de expresiones motrices.
- Realiza evento al interior de la institución.
- Emplea las TIC en la socialización de la teoría de riesgos ocupacionales
- Aplica las normas de cada práctica deportiva.

ACTITUDINALES

- Asume y valora su responsabilidad en la ejecución de actividades del proyecto de aula.
- Apoya la realización de programas lúdicos deportivos en la comunidad educativa.
- Proyecta a la comunidad expresiones rítmico danzarias.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

- Asuma con entusiasmo la planeación y desarrollo de festivales.
- Propicia el juego limpio mediante la aplicación de las normas.

INDICADORES BASICOS PARA NEE (DBA)

- Aplica en mi vida cotidiana prácticas de actividad física y hábitos saludables.
- Aplica mis conocimientos sobre la relación actividad física-pausa-actividad física, en mi plan de condición física.
- Participa en la organización de los juegos de la institución, estableciendo acuerdos para su desarrollo
- Valora el tiempo de ocio para mi formación y tomo el juego como una alternativa importante.
- Asume con autonomía y compromiso propio, o con los compañeros, las decisiones sobre el momento de juego
- Realiza coreografías individuales y colectivas con el uso de diferentes ritmos musicales
- Usa técnicas de expresión corporal y relajación para controlar y expresar mis emociones.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

“Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

PERIODO TRES

META POR GRADO: Al finalizar el año el estudiante reconocerá la importancia de las expresiones motrices culturalmente determinadas, que le permitan proyectarse a la comunidad, participando en propuestas de intervención social, adquiriendo así, un compromiso como agente propositivo de las practicas corporales.

OBJETIVO PERIODO: Identifica los conceptos básicos de la fisiología deportiva y sus posibilidades y limitaciones frente a las expresiones motrices planteando alternativas de mejoramiento acorde con los resultados obtenidos.

COMPONENTES	ESTÁNDARES	COMPETENCIAS GENERALES DEL AREA	CONTENIDOS TEMÁTICOS	ÁMBITO CONCEPTUAL	AMBITO PROCEDIMENTAL	AMBITO ACTITUDINAL
Desarrollo motor	Reconozco la importancia de las expresiones motrices culturalmente determinadas, que permiten proyectarme a la comunidad, participando en propuestas de intervención social, adquiriendo así, un compromiso como agente propositivo	Competencia motriz Aplico a mi proyecto de actividad física fundamentos técnicos y tácticos	Fisiología deportiva.	Identificación de conceptos básicos de la fisiología deportiva.	Utilizo técnicas y metodologías que me permitan observar y registrar los cambios físicos y fisiológicos durante la práctica deportiva. Establezco parámetros de medición de las manifestaciones y relaciones entre los estudiantes que participan en los encuentros	Interioriza las normas requeridas para el desarrollo de actividades propuestas dentro y fuera del aula. (social – humanista). Demuestra interés y Esfuerzo en las actividades deportivas y recreativas asignadas dentro del proceso formativo.
Técnicas del cuerpo			Organización de actividades deportivas y recreativas dentro de la institución.	Fixture. Formulación de test sobre condición física y programación de actividades acordes a las necesidades intereses y expectativas de los estudiantes		
Condición física			Aplicaciones de test sobre condiciones físicas y programación de actividades acorde a las necesidades, intereses y expectativas de los estudiantes.	Identificación de los		
Lúdica motriz						



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

	de las practicas corporales		<p>Reconocimiento y valoración de las lógicas internas y normas particulares de distintas disciplinas deportivas.</p> <p>Plan de acondicionamiento: plan físico personal</p> <p>Actividad física e Inclusión</p> <p>Riesgos ergonómicos y estilos</p>	<p>reglamentos de los deportes de conjunto más comunes en la institución como medio para propiciar el juego limpio. (social – humanista). Identificación de conceptos básicos de la fisiología deportiva.</p> <p>Fixture.</p>	<p>deportivos. Ejecución de test sobre condición física y programación de actividades acorde a Las necesidades intereses y expectativas de los estudiantes. Interpretación y aplicación de los reglamentos de los deportes de conjunto más comunes en la institución como medio para propiciar el juego limpio. (social – humanista). Utilizo técnicas y metodologías que me permitan observar y registrar los cambios físicos y fisiológicos durante</p>	<p>Cumple con las normas establecidas y valora las diferencias individuales.</p> <p>(social – humanista). Interioriza las normas requeridas para el desarrollo de actividades propuestas dentro y fuera del aula. (social – humanista).</p>
--	-----------------------------	--	---	---	---	---



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

					la práctica deportiva. Establezco parámetros de medición de las manifestaciones y relaciones entre los estudiantes que participan en los encuentros deportivos.	
Lenguajes corporales		<p>Competencia expresiva corporal Elaboro diferentes estructuras de movimiento a partir del uso de expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos.</p>	Aplicaciones de test sobre condiciones físicas y programación de actividades acorde a las necesidades, intereses y expectativas de los estudiantes.	Formulación de test sobre condición física y programación de actividades acordes a las necesidades intereses y expectativas de los estudiantes	Ejecución de test sobre condición física y programación de actividades acorde a Las necesidades intereses y expectativas de los estudiantes.	Demuestra interés y Esfuerzo en las actividades deportivas y recreativas asignadas dentro del proceso formativo.
Cuidado de sí mismo		<p>Competencia axiológica corporal Aplico con autonomía los fundamentos de la actividad física que favorecen el cuidado de sí mismo.</p>	Reconocimiento y valoración de las lógicas internas y normas particulares de distintas disciplinas deportivas.	Identificación de los reglamentos de los deportes de conjunto más comunes en la institución como medio para propiciar el juego limpio.	Interpretación y aplicación de los reglamentos de los deportes de conjunto más comunes en la institución como	Cumple con las normas establecidas y valora las diferencias individuales.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

				(social – humanista).	medio para propiciar el juego limpio. (social – humanista).	(social – humanista).
--	--	--	--	-----------------------	--	-----------------------

COMPETENCIAS	INDICADOR DE DESEMPEÑO
Implementa actividades de evaluación de la condición física, la expresión corporal y las normas deportivas e interpreta adecuadamente sus resultados.	CONCEPTUALES <ul style="list-style-type: none"> • Argumenta sobre la importancia de la identidad cultural. • Identifica los métodos de preparación y evaluación física. • Identifica la importancia de las prácticas motrices en la inclusión.
	PROCEDIMENTALES <ul style="list-style-type: none"> • Implementa actividades de evaluación de la condición física, la expresión corporal y las normas deportivas. • Emplea herramientas tecnológicas en los procesos de indagación y socialización de conceptos. • Ejecuta todas las fases de un evento.
	ACTITUDINALES



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL ROSARIO

«Formando personas en el ser, las ciencias y la competitividad»

Aprobado Resolución 1764 octubre 13 de 2004. Media Técnica Resolución 7617

Noviembre 12 de 2008. Educación para adultos Resolución 18697 de Noviembre 09 de 2012

- Manifiesta actitud proactiva frente a las actividades de la clase.
- Evalúa su participación en diversas actividades resignificando su proyecto de vida
- Promueve la inclusión y la educación en valores individuales y colectivos.

INDICADORES BASICOS PARA NEE (DBA)

- Organiza mi plan de actividad física, de acuerdo con mis intereses y concepción sobre salud y calidad de vida.
- Comprende la relación entre salud y actividad física y desde ella realizo mi práctica
- Aplica en mi vida cotidiana prácticas de actividad física y hábitos saludables.
- Aplica mis conocimientos sobre la relación actividad física-pausa-actividad física, en mi plan de condición física.

11. GLOSARIO

ACCIÓN MOTRIZ: Movimiento de tipo voluntario, consciente, intencional y que obedece a lograr fines determinados por el contexto, actividades y juegos que se despliegan en la sesión de educación física, en la iniciación deportiva y del deporte educativo.

ACTITUD POSTURAL: Posición que adopta el cuerpo, que puede estar motivada, por el estado de ánimo, o bien, para intentar expresar y/o comunicar algo con propiedad.

ACTIVIDAD DEPORTIVA: Es el conjunto de acciones relacionadas con la práctica metódica del ejercicio físico, que tiene como finalidad superar una meta o vencer a un adversario en competencia sujeta a reglas establecidas.

APRENDIZAJE MOTOR: Es el proceso de adquisición de nuevas formas de movimiento.

AUTOEVALUACIÓN: La evaluación es realizada por la persona evaluada. En este caso es el propio alumno el que realiza la evaluación o el maestro es quien evalúa su propia actuación docente.

ACTIVIDAD DEPORTIVA: Es el conjunto de acciones relacionadas con la práctica metódica del ejercicio físico, que tiene como finalidad superar una meta o vencer a un adversario en competencia sujeta a reglas establecidas.

CAPACIDAD: La potencialidad de mejoramiento de función determinada bajo condiciones óptimas de entrenamiento.

CAPACIDADES FÍSICAS: Son las predisposiciones o caracteres (posibilidades, características que el individuo posee) innatos en el individuo, susceptibles de medida y mejora, que permiten el movimiento y el tono postural.

CAPACIDADES FISICO MOTRICES: Conjunto de componentes que posee un individuo, siempre y cuando sean eficientes sus funciones vitales y puedan satisfacer sus propias necesidades.

CAPACIDAD MOTRIZ: Rasgo o actitud de un individuo, que está relacionada con el nivel de ejecución de una variedad de habilidades motrices por ser un componente de la estructura de esas habilidades.

CAPACIDADES PERCEPTIVO MOTRICES: Son aquellas que precisan de un ajuste psico-sensorial complejo para su ejecución; y dependen de las habilidades neuromusculares.

CAMPEÓN: Defensor esforzado de una causa o doctrina. El que en un campeonato obtiene la primacía o el primer puesto. Héroe famoso en armas o que sobresale en las acciones más señaladas de la guerra.

CAMPEONATO: Certamen o contienda en que se disputa el primer puesto en ciertos juegos o deportes. Certamen o lucha de carácter deportivo en que se discute la primacía. Primacía obtenida en las luchas deportivas.

COMPETENCIAS: Es el conjunto de capacidades que incluyen conocimientos, actitudes, habilidades y destrezas que una persona logra mediante procesos de aprendizaje y que se manifiesta en su desempeño, en situaciones y contextos diversos. Busca integrar los aprendizajes y utilizarlos en la vida cotidiana.

COMPETENCIA MOTRIZ: Es la capacidad del niño para dar sentido a su propia acción, orientarla y regular sus movimientos, comprender los aspectos perceptivos y cognitivos de la producción y

control de las respuestas motrices, relacionándolas con los sentimientos que se tienen y la toma de conciencia de lo que se sabe que se puede hacer y cómo es posible lograrlo (Ruiz Pérez, 1995)

COMPORTAMIENTO MOTOR: Conjunto de manifestaciones motrices observables de un individuo que actúa. Sus manifestaciones se presentan de forma objetiva, se pueden describir basándose sobre los datos corporales que se refieren al espacio (orientación, desplazamiento...), al tiempo (velocidad, aceleración...) y a los demás (interacciones motrices). (Parlebas, 2001)

COORDINACIÓN MOTRIZ: Es la posibilidad 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. (Mélích, 1994)

CONDUCTA MOTRIZ: Es la organización significativa de las acciones y reacciones de una persona que actúa. Una conducta motriz sólo puede ser observada indirectamente; se manifiesta mediante un comportamiento motor cuyos datos observables están dotados de sentido, y que es vivido de forma consciente o inconsciente por la persona que actúa.

CONTENIDOS: Conjunto de saberes, formas culturales, conocimientos y habilidades necesarias de asimilar y adquirir para actuar, socializar, desarrollarse y reaccionar frente al entorno a partir del momento en que estos son percibidos por los alumnos y el profesor.

DEPORTE: El deporte es juego, ejercicio físico y competición y puede tener una doble orientación hacia el deporte-praxis y hacia el deporte-espectáculo. Orientado hacia el espectáculo el deporte es contacto social, política, profesión, trabajo, rendimiento y ocio pasivo. Cuando se orienta hacia la praxis es ocio activo, higiene-salud, desarrollo biológico, esparcimiento, educación, relación social y superación personal o ajena. Cada disciplina deportiva posee un reglamento propio y está regida por una institución social reconocida (institucionalizado).

DEPORTOLOGÍA: Ciencia que estudia las reacciones que en el organismo del hombre produce la actividad deportiva.

DEPORTÓLOGO: Médico especializado en la medicina del deporte.

DEPORTE EDUCATIVO: Actividad física, individual o de conjunto, cuya reglamentación, instalaciones y equipo son adaptados a las características de niños y jóvenes en edad escolar, de carácter eminentemente formativo, favorecedor de aprendizajes psicomotrices, afectivos, cognitivos y sociales. El deporte educativo se refiere a la manera de cómo abordarlo con los alumnos para que su enseñanza configure la formación de la persona a través de conductas motrices donde lo importante es que todos los alumnos mejoren y participen en las actividades.

DESARROLLO MOTOR: Creación de funciones a través de las cuales el niño va adquiriendo control sobre sus movimientos, haciéndose cada vez más específica y sutil, que apunta a una motricidad más amplia y eficiente.

DESEMPEÑO MOTRIZ: Es la consideración que se hace de la persona que actúa en una situación motriz, de forma íntegra y hace referencia a sus emociones, sentimientos, deseos y motivaciones. Es decir tiene en cuenta a la persona que se mueve y no se enfoca sólo al movimiento. El desempeño motriz plantea que los alumnos reconozcan sus posibilidades y limitaciones personales, asuman la posibilidad de superar sus dificultades y afiancen el sentimiento de ser competentes.

DESPLAZAMIENTO: La deformación espacial de una imagen, generalmente la inversión de la imagen en su conjunto o la reordenación de sus partes (confusión de lo superior e inferior, vertical y horizontal, izquierda y derecha).

DESTREZA MOTRIZ: Es la capacidad del individuo de ser eficiente en una habilidad determinada. La destreza puede ser adquirida por medio del aprendizaje o innata en el propio individuo. Así, podemos considerar que la destreza de cada individuo favorece no sólo un proceso más rápido de aprendizaje de la habilidad sino un mejor resultado en su realización

DIDÁCTICA: Es el arte de enseñar, y en conjunto con la ciencia plantea un conjunto de técnicas y herramientas al servicio de orientar el aprendizaje siempre ligado a procesos teórico-prácticos. La finalidad de la didáctica contribuye a hacer más consciente y eficiente el proceso de enseñanza aprendizaje.

DISPONIBILIDAD CORPORAL: Es la disposición personal para la acción, en la interacción con los otros y con el medio. Consiste en la construcción progresiva por parte de los alumnos de los conceptos, procedimientos y actitudes inherentes al empleo inteligente y emocional del cuerpo y sus capacidades. (Gómez Raúl H., 2002)

EDUCACIÓN: Se entiende como un proceso de vida, que involucra, no solamente conocimientos y habilidades, sino que tiene que ver con la esencia misma del ser; sus sentimientos, el sentido y el significado de la vida; contribuye al desarrollo y actualización de las potencialidades y capacidades y siempre es un proceso perfectible.

EDUCACIÓN FÍSICA: Es una forma de intervención pedagógica que se manifiesta en toda la expresión del ser humano, su objeto de estudio no es solo el cuerpo en su aspecto físico, sino, en su corporeidad, en la cual nos proponemos educarlo y hacerlo competente para conocerlo, desarrollarlo, cuidarlo y aceptarlo.

EDUCACIÓN PARA LA PAZ: Consiste en un proceso de transformación de la cultura de guerra, Violencia, imposición y discriminación, en otra cultura comprometida con la no-violencia, el dialogo, el respeto y la solidaridad.

ESTRATEGIA DIDÁCTICA: Son recursos pedagógicos que el docente dispone para buscar mediante ellos el logro de los diferentes propósitos educativos de la educación física.

ENTIDAD CORPORAL: Es la noción que se tiene de uno mismo. Noción que contiene el conocimiento y estima de las propias posibilidades corporales y la toma de conciencia de sí mismos al reconocer que existen muchas y distintas maneras de ser.

ESTRATEGIA: Plan o programa de acción o procedimiento de actuación para organizar de forma económica y eficaz sus conocimientos y acciones para conseguir un objetivo dado. Es un proceso que involucra la experiencia, recolección, análisis, asimilación, investigación y la evaluación de información.

ESQUEMA CORPORAL: Representación que cada uno tiene de su cuerpo y de cada una de sus partes, se adquiere con la experiencia. La percepción es elemento fundamental en la elaboración del esquema corporal.

EQUIDAD DE GENERO: Es el disfrute equilibrado de hombres y mujeres de los bienes socialmente valiosos, de las oportunidades, de los recursos y recompensas. El propósito no es que mujeres y hombres sean iguales, sino que, sus oportunidades en la vida sean y permanezcan iguales.

EVALUACIÓN: La evaluación es una valoración que se emite sobre el proceso de enseñanza y aprendizaje, una vez recogidos una serie de datos, en relación con los objetivos educativos que se pretenden alcanzar. La evaluación implica al propio proceso y no se trata de un juicio terminal del mismo, sino que las actividades de evaluación están incluidas dentro de las propias actividades de enseñanza-aprendizaje, (Diseño Curricular Base del MEC, 1989).

EVALUACIÓN COMPARTIDA: La evaluación del alumno, del maestro o del propio proceso la realizan, de forma dialogada y colaborativa, las personas que participan en el dicho proceso educativo. Especialmente vinculada a la E.F. como práctica ética y emancipadora.

EXPRESAR: Consiste en exteriorizar, por medio de actitudes, gestos, palabras, etcétera, lo que se siente o piensa sin la intención específica de ser escuchado y comprendido.

EXPRESION CORPORAL: Es una disciplina que trabaja con el lenguaje del cuerpo, que es el movimiento. La Expresión Corporal revaloriza el cuerpo que somos, permitiendo que se haga presente, se exprese y se comunique. La Expresión Corporal propone que cada persona recupere el placer del movimiento y encuentre su propio lenguaje para moverse y crear en un clima de libertad, que constituye un reto y promueve la superación de estereotipos y la formación integral de la persona. Se refiere al movimiento con el propósito de favorecer los procesos de aprendizaje, estructurar el esquema corporal, construir una apropiada imagen de sí mismo, mejorar la comunicación y desarrollar la creatividad.

FLEXIBILIDAD: Es la posibilidad de abordar un mismo problema o situación planteada de diferentes maneras. Las categorías que se manejan como respuestas deben ser por tanto diferentes y no se limitan a un solo punto de vista o modo de resolver una situación. Este contenido aporta un conocimiento opuesto a lo que sería la rigidez, lo monótono o lo receptivo.

FLUIDEZ: Es la posibilidad de generar muchas producciones en un tiempo limitado. Se refiere a un rasgo de cantidad y de velocidad de respuestas que debe surgir con gran dinamismo.

FORMACIÓN: Es la disposición que toman los componentes de un equipo deportivo en el juego en que intervienen.

FUERZA: Es la capacidad motriz de superar una resistencia por medio de la fuerza, de superar una resistencia por medio de la tensión muscular.

GÉNERO: Es el conjunto de creencias, prescripciones y atribuciones que se construyen socialmente tomando a la diferencia sexual como base. Por definición, es una construcción histórica: lo que se considera propio de cada sexo cambia de época en época. (Lamas, 2007)

GESTO: Se entiende como el movimiento del cuerpo en general o de alguna de sus partes, cargado de significado, con que se pretende expresar o comunicar algo.

GIMNASIA EDUCATIVA: Conjunto de ejercicios que desarrollan las fuerzas físicas y morales.

HABILIDADES MOTRICES: Se entiende como el grado de competencia de un sujeto en concreto frente a una tarea determinada. Correr, saltar, lanzar, son habilidades motrices básicas porque: 1. son comunes a todos los individuos; 2. filogenéticamente han permitido la supervivencia del ser humano; 3. son el fundamento de posteriores aprendizajes motrices (deportivos o no). Dentro de las habilidades motrices básicas se encuentran: de locomoción, no-locomoción y de proyección-recepción. (Ruiz Pérez, 1994). Las habilidades motrices, son el resultado de la participación de diferentes tipos de conocimientos representados en la memoria y adquiridos en la práctica.

IDENTIDAD CORPORAL: Es el reconocimiento del cuerpo y de algunos significados y significantes de sus partes, observando el mensaje que comunican los movimientos y las posturas, comprobando los significantes de las emociones impresas en el cuerpo, registrando particularidades, condiciones y presencias constituyentes de la corporeidad. (Grasso, 2005)

IMAGEN CORPORAL: Intuición que se tiene del cuerpo en relación con el espacio de los objetos y de las personas, se elabora a partir de las reacciones de adaptación al mundo exterior.

IMPULSO: El producto de una fuerza constante por la duración de su acción. Movimiento interior, excitación rápida, momentánea, que nos anima o impele a hacer o no, una cosa. En física, acción por la cual un cuerpo tiende a poner a otro en movimiento chocando con él.

INICIACIÓN DEPORTIVA: Proceso que no ha de entenderse como el momento en que se empieza la práctica deportiva, sino como una acción pedagógica, que teniendo en cuenta las características del niño o sujeto que se inicia y los fines a conseguir, permite que este adquiera progresivamente una mayor competencia motriz. El proceso de iniciación debe de hacerse de forma paulatina, acorde a las posibilidades y necesidades de los individuos, con prácticas simplificadas a partir del manejo de una gran variedad de objetos y/o implementos de diversas características que no necesariamente deben tener relación directa con algún deporte en específico y la aplicación de estos fundamentos en situaciones similares a las de los deportes. Una buena iniciación se caracteriza por la máxima inclusión y participación.

JUEGO DE EJERCICIO: Este no supone ninguna técnica particular: son simples ejercicios que ponen en acción un conjunto variado de conductas, pero sin modificar su estructura tal cual se presenta en el estado de adaptación actual. (Piaget, 1980)

JUEGO DE REGLAS: El juego de reglas da acceso a la realidad social y viaja de la imposición e imitación a la autonomía y a la comprensión del sentido de la regla, como contenido y como medio para la relación entre las personas que juegan. (Navarro y Adelantado. 2002)

JUEGO LIBRE O ESPONTÁNEO: Es aquella actividad lúdica que el niño realiza sin la intervención del profesor.

JUEGO PSICOMOTOR: Juego deportivo correspondiente a las situaciones psicomotrices. Carecen de interacciones motrices esenciales, se practican en solitario, desde el punto de vista de la resolución operatoria de la tarea. (Parlebas, 2001)

JUEGO SOCIOMOTOR: Juego con carácter deportivo que corresponde a las situaciones que se caracterizan por la presencia de una interacción motriz esencial; dicha interacción se concreta en una comunicación motriz de tipo cooperativo.

JUEGOS COOPERATIVOS: Pueden definirse como aquellos en los que los jugadores dan y reciben ayuda para contribuir a alcanzar objetivos comunes. Por ello se considera al juego cooperativo una actividad liberadora ya que: Libera de la competición, de la eliminación, libera para crear sus propias reglas. (Velásquez Callado, 2004)

JUEGOS MODIFICADOS: Son juegos que mantienen en esencia la naturaleza problemática del juego deportivo estándar o deporte (por lo tanto, también su táctica). No pertenecen a ninguna institución deportiva ni están sujetos a la formalización y estandarización.

JUEGOS PARADOJICOS: Juegos con carácter deportivo cuyas reglas exigen la realización de interacciones motrices marcadas por la ambigüedad y la ambivalencia (ejemplo: cambio de roles en la misma actividad), y que culmina en efectos contradictorios e irracionales. Esta dinámica paradójica deriva del sistema de interacción generado por la lógica interna del juego, y sobre todo de la red de comunicaciones motrices. De hecho, la ambivalencia está ya presente en algunos códigos de juego, en donde cada participante es libre de elegir a sus compañeros y a sus adversarios en cualquier momento e incluso de cambiarlos eventualmente en el transcurso del juego. (Parlebas, 2001)

LANZAMIENTO: Es el acto de enviar lo más lejos posible, mediante limitaciones en las acciones que se realicen con objetos, como jabalina, disco, piedra, etc. Los lanzamientos de objetos constituyen una tentación del hombre desde la antigüedad y es probable que cotejar envíos de esta naturaleza haya nacido con el hombre mismo.

LATERALIDAD: Hace referencia a la dominancia de un lado del cuerpo sobre el otro tanto en miembros superiores como inferiores.

LENGUAJE: Conjunto de expresiones con las que el ser humano se manifiesta de forma intencional, utilizando el cuerpo como vehículo de expresión o de transmisión. Puede ser verbal y no verbal.

LENGUAJE GESTUAL: Código de comunicación cargado de sentido cultural, vinculado a la vida emocional de la persona, con un gran valor de espontaneidad, que sirve para apoyar el lenguaje verbal, aunque en ocasiones puede contradecirlo. Se basa en las actitudes corporales, la apariencia corporal, el contacto físico, el contacto ocular, la distancia interpersonal el gesto, la orientación espacial interpersonal, y el ritmo comunicativo gestual y sonoro, llegando al interlocutor por vía visual o táctil.

LENGUAJE NO VERBAL: Utilización de códigos variados de comunicación que se valen del cuerpo como herramienta principal de transmisión y que excluyen el uso de la palabra. Se refiere al gestual, y a los componentes sonoros comunicativos. Pueden llegar al receptor por cualquier vía de transmisión de la información.

LESIÓN: Todo cambio patológico que se produce en los tejidos u órganos sanos.

LIGAMENTO: Banda de tejido conjuntivo fibroso, blanco, denso, flexible, y muy resistente, casi inextensible, que une las piezas esqueléticas que entran en la constitución de la articulación.

LÍNEA DE SALIDA: Punto de comienzo o partida de una competencia.

LOGICA INTERNA: La lógica interna es el modo peculiar en cómo están predeterminadas las acciones motrices de toda actividad, juego o deporte, donde las normas provocan comportamientos corporales precisos de los jugadores en cuatro aspectos: El espacio, el material, la interacción con otros jugadores y el tiempo.

LÚDICO: La etimología de la palabra juego, se deriva del latín iocus o acción de jugar, diversión, broma. La raíz de la palabra nos dice simplemente que el juego es “diversión”. Para hacer referencia a todo lo relativo al juego nos auxiliamos con el término lúdico, y cuya raíz latina es ludus o juego.

LUDOGRAMA: Es la representación gráfica de las secuencias de los sub roles socio motores (y eventualmente de los roles socio motores) asumidos por un jugador sucesivamente durante el desarrollo de un juego deportivo. El ludo grama tiene en cuenta las unidades prácticas consideradas básicas respecto al significado estratégico y/o interaccional de los actos de juego; las unidades mínimas recogidas aquí como más interesantes de manera inmediata son los sub roles socio motores. (Parlebas, 2001)

LUDOMOTRICIDAD: Recae en la naturaleza de las situaciones motrices que corresponden a los juegos deportivos. Su finalidad es clara, pues alude al placer del juego, al deseo de una acción entretenida. El placer del juego responde básicamente a una actitud que puede nacer y desarrollarse en condiciones muy variadas según el contexto social y las vivencias subjetivas de cada uno. (Parlebas, 2001)

LUXACIÓN: Dislocamiento o desplazamiento anormal y permanente de los extremos óseos de una articulación, perdiendo las superficies de contacto, su relación recíproca. (Puede ser completa, incompleta, recidivantes, etc.)

MOTRICIDAD: La Motricidad, como capacidad humana, es la propia manifestación de la vida humana en sus distintos modos de expresarse e impresionarse. Su intención es el desarrollo de

la toma de consciencia desde la vivencia (contacto sensorial con la realidad) y su fin o propósito es el desarrollo humano de cara a la trascendencia, es decir, la transformación del yo, el otro y el cosmos. (Luis Guillermo Jaramillo y Eugenia Trigo)

MÓVIL: Refiere a la dinámica y lógica de las actividades físicas y deportivas, determinando el propósito, la naturaleza y el logro o la meta a alcanzar.

MOVIMIENTO FIGURATIVO: Acción que trata de representar de manera comprensible realidades o ideas. Se opone al movimiento abstracto. (Exp. Corp.)

MOVIMIENTO SIMBÓLICO: Es un tipo de movimiento figurativo que se realiza con ciertos rasgos o características y que por convención social permite la identificación con una cosa, fenómeno, idea o persona que se toma como inspiración.

PARTIDO: Conjunto o agregado de personas que siguen y defienden una misma facción, opinión o causa. En el juego, conjunto o agregado de varios, que entran en él como compañeros, contra otros tantos.

PASE: Es una acción de entregar el elemento específico de la actividad que se está ejecutando, de manera que un compañero lo reciba y quede habilitado para una acción posterior que beneficie al equipo.

PEDAGOGÍA: Se encarga de proponer los métodos y procedimientos más adecuados para los procesos educativos del ser humano, impactando en aspectos cognoscitivos, afectivos y axiológicos, apoyándose de la psicología, sociología y filosofía de la educación. pro de su propio aprendizaje. (Pedro Ahumanda Acevedo, 2005)

PLANEACIÓN: Es una función reflexiva del docente que consiste en organizar flexible y sistemáticamente los contenidos del currículum de E.F. y la intervención docente, en función de los objetivos didácticos, para prever un plan futuro de actuación eficaz. (J. Viciano)

RECREACIÓN: Fenómeno social que responde a una necesidad espiritual del individuo y que cumple la función de encaminar a dicha persona a ocupar sus momentos libres en algo distinto a sus actividades ordinarias. Acción de recrear, divertir, alegrar o deleitar, diversión para alivio del trabajo. Diversión para solaz o descanso, entretenimiento, distracción de preocupaciones.

RESISTENCIA: Es la capacidad de soportar el estado de fatiga progresiva que sobreviene en un trabajo de larga duración. Depende directamente del sistema cardio- respiratorio.

RITMO: Es un flujo de movimiento controlado medido, sonoro o visual, generalmente producido por una ordenación de elementos diferentes del medio en cuestión.

RITMO COMUNICATIVO GESTUAL Y SONORO: Investigación y toma de conciencia de los aspectos temporales del comportamiento interpersonal en lo relativo al lenguaje corporal gestual y verbal. (Exp. Corp.)

RITMO EXTERNO: Búsqueda, exploración, descubrimiento, concienciación y conocimiento del movimiento que conduce al acoplamiento del sujeto al ritmo producido por estímulos sonoros externos (provocados por otras personas, todo tipo de objetos instrumentos de percusión, así como la propia música). (Exp. Corp.)

RITMO INTERNO: Búsqueda, exploración, descubrimiento, concienciación y conocimiento de las posibilidades rítmicas particulares, a partir de los elementos básicos del ritmo (movimiento o ausencia de movimiento pausa, duración, velocidad y acentuación). (Exp. Corp.)

SALTO: Levantar el cuerpo por la contracción rápida y enérgica de unos músculos mientras ellos aseguran el equilibrio. Para producir este movimiento brusco y general del cuerpo se detallan todas las circulaciones en el sentido de longitud, a esta flexión se hace suceder una extensión repentina que separa al cuerpo del suelo y le imprime un movimiento hacia arriba. Espacio comprendido entre el punto donde se salta y aquél al que se llega.

SALUD: El estado completo de bienestar físico, mental y social; no es solamente la ausencia de afecciones y/o de enfermedades.

SINCRONIZACIÓN: Tipo de interacción entre dos o más personas que conlleva la acción simultánea entre ellas, acomodándose necesariamente la acción del otro. (Exp. Corp.)

SITUACIÓN COMPETITIVA: Una situación será definida como competitiva cuando la consecución de los objetivos de uno de los miembros impide la consecución de los objetivos de los demás.

SITUACIÓN COOPERATIVA: Se puede definir una situación cooperativa como aquella en que los objetivos de los individuos, en una situación dada, son de tal naturaleza que, para que el objetivo de un individuo pueda ser alcanzado, todos los demás integrantes de dicha situación deberán igualmente alcanzar sus respectivos objetivos

SOCIO MOTRICIDAD: Corresponde al campo y a las características de las prácticas que se desarrollan en situaciones de interacción motriz, en donde se implica necesariamente la realización de una tarea proyectada.

TAREA MOTRIZ: Conjunto de condiciones materiales y de obligaciones que definen un objetivo cuya realización requiere de la intervención de las conductas motrices de uno o más participantes. Las condiciones objetivas que presiden la realización de la tarea motriz son impuestas a menudo por consignas y reglamentos. En el caso de los juegos deportivos, son efectivamente las reglas las que definen la tarea prescribiendo las obligaciones en que deben someterse las conductas motrices de los practicantes. (Parlebas, 2001)

TOMA DE CONCIENCIA: Proceso reflexivo por el cual la persona puede darse cuenta, percatarse, percibirse y reconocerse a sí mismo, a los demás, o/y al entorno, tanto estática como dinámicamente. Se realiza al centrar la atención en las sensaciones exteroceptivas, interoceptivas y propioceptivas. (Exp. Corp.)

TRAYECTORIA: Línea descrita en el espacio por un cuerpo que se mueve, y, más comúnmente, la que sigue un proyectil. (Exp. Corp.)

TONO MUSCULAR: Podemos definirlo como la tensión ligera a la que se halla sometido todo músculo en estado de reposo y que acompaña también a cualquier actividad postural o cinética.

UNIDAD DIDACTICA: Es un conjunto de ideas, una hipótesis de trabajo, que incluye no sólo los contenidos de la disciplina y los recursos necesarios para el trabajo diario, sino una meta de aprendizaje, una estrategia que ordene y regule en la práctica escolar los diversos contenidos de aprendizaje. (Fernández G., 1999)

VARIABILIDAD DE LA PRÁCTICA: Consiste en propiciar una amplia gama de posibilidades de las condiciones de práctica, provocar nuevos parámetros de respuesta y en conseguir que mediante dichas variaciones el sujeto tenga que adaptar sus respuestas y establecer nuevos parámetros.

VELOCIDAD: Es la capacidad de moverse de un punto espacial a otro con un mínimo de tiempo.

12. BIBLIOGRAFÍA

- ✓ BLÁZQUEZ, D. (1988). Metodología y didáctica de la actividad física. En actas del "III Congreso Gallego de Educación Física e o deporte" (pp.). Bastiagueiro: INEF Galicia.
- ✓ BLAZQUEZ SANCHEZ, Domingo. INDE, publicaciones.
- ✓ CECCHINI, J.A. (1996) "Epistemología de la educación física" en: García Hoz, V. "Personalización en la Educación Física. Editorial RIALP S.A. Madrid p. 67 - 106.
- ✓ DEVÍS, J. Y PEIRÓ, C. (1992): "Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: La salud y los juegos modificados". INDE Publicaciones. Barcelona.
- ✓ DOCUMENTO N° 15, Estándares básicos de competencia para el área de Educación Física, Recreación y Deporte en el Departamento de Antioquia. Primera edición X.XXX ejemplares Medellín - Colombia 2010.
- ✓ EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES. Serie Lineamientos Curriculares Áreas Obligatorias y Fundamentales
- ✓ FUNDAMENTOS GENERALES DEL CURRÍCULO. Ministerio de Educación Nacional
- ✓ LEY GENERAL DE EDUCACIÓN Ley 115 de febrero 8 de 1994
- ✓ LEY 934, "Por la cual se oficializa la Política de Desarrollo Nacional de la Educación Física y se dictan otras disposiciones." Diario oficial, diciembre 30 de 2004.
- ✓ LEY 181 DE 1995. "Por la cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física y se crea el sistema nacional del deporte". Santafé de Bogotá, D.C., a 18 de enero de 1995.
- ✓ NUEVA CONSTITUCIÓN POLÍTICA DE COLOMBIA, Julio 4 de 1991, Bogotá, 2010, edición 10
- ✓ ORIENTACIONES PEDAGÓGICAS PARA LA EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE. Bogotá D.C. – Colombia www.mineduccion.gov.co 2010 Primera edición
- ✓ Resolución 2343 de junio 5 de 1996
- ✓ REVISTA DIGITAL. Buenos Aires, año 9, N| 62. Julio de 2003. Tomado el 8 de abril 10:25 p.m., <http://www.efdeportes.com/>
- ✓ RUIZ PEREZ, Luis Miguel. Desarrollo Motor y Actividades Físicas. GYMNOS, Editorial Deportiva.
- ✓ SANCHEZ B, Fernando. Didáctica de la Educación Física y el Deporte. GYMNOS, Editorial.
- ✓ Secretaría de Educación de Medellín Transformación Curricular. Pedro Ignacio Mora Franco, Hair Brito Cantillo, Erica Cárdenas Sierra, Miguel Ochoa Palacio, Marta Quiñones, Jorge Flórez Vásquez, Alexander Valencia Bedoya, Sergio Castaño (Docente de la IE Hernán Toro Agudelo)
- ✓ Aprendizaje Sincrónico y Asincrónico, definición, Ventajas y desventajas. Paulette Delgado, junio 23 de 2020. <https://observatorio.tec.mx/edu-news?author=5b61c2fbc99afcd4516fe5>

13. ANEXOS

PROGRAMA ARTICULACIÓN SENA CON LA EDUCACIÓN MEDIA
CENTRO TECNOLÓGICO DEL MOBILIARIO
REGIONAL ANTIOQUIA

Programa Técnico en Asistencia Administrativa

Plan de Estudio IE: ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTES, CULTURA FÍSICA

4. CONTENIDOS CURRICULARES DE LA COMPETENCIA	
4.1 NORMA / UNIDAD DE COMPETENCIA	GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES.
4.2 CÓDIGO NORMA DE COMPETENCIA LABORAL	230101507
4.3 NOMBRE DE LA COMPETENCIA	GENERACIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA
4.4 DURACIÓN MÁXIMA ESTIMADA PARA EL LOGRO DEL APRENDIZAJE (Horas)	48 horas
4.5 RESULTADOS DE APRENDIZAJE	
DENOMINACIÓN	
03 EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL.	
01 DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.	
02 PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E	
04 IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA.	
4.6 CONOCIMIENTOS	
4.6.1 CONOCIMIENTOS DE PROCESO	
<ul style="list-style-type: none"> - IDENTIFICAR LOS CONCEPTOS BÁSICOS DE ANATOMÍA Y FISIOLÓGÍA. - APLICA LOS CONCEPTOS BÁSICOS DE LA MIOLOGÍA HUMANA CON BASE EN EL ANÁLISIS DEL MOVIMIENTO. - INTERPRETAR LOS FUNDAMENTOS DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE, HIGIENE Y NUTRICIÓN EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL. - ADMINISTRAR UN PLAN DE HIGIENE CORPORAL DENTRO DEL CONTEXTO PRODUCTIVO. - EJECUTAR RUTINAS DE EJERCICIO FÍSICO SEGÚN LAS NECESIDADES DE LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL. - ESTABLECER PAUSAS DE ACUERDO CON CARGAS DE TRABAJO Y TIEMPOS DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA UNA RECUPERACIÓN ADECUADA. - IDENTIFICAR LAS TÉCNICAS DE COORDINACIÓN MOTRIZ RELACIONADAS CON SU PERFIL OCUPACIONAL. - SELECCIONAR TÉCNICAS QUE LE PERMITEN POTENCIAR SU CAPACIDAD DE REACCIÓN MENTAL Y MEJORAR SUS DESTREZAS MOTORAS SEGÚN LA NATURALEZA DE SU ENTORNO LABORAL. - APLICAR CONCEPTOS BÁSICOS DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS DE ACUERDO CON LA NATURALEZA DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA. - DISCRIMINAR EJERCICIOS ESPECÍFICOS PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS ERGONÓMICOS SEGÚN SU 	
4.6.2 CONOCIMIENTOS DEL SABER	
<ul style="list-style-type: none"> - FUNDAMENTOS DE ANATOMÍA Y FISIOLÓGÍA. - CONCEPTOS, CARACTERÍSTICAS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE. - CONCEPTOS DE HIGIENE Y SU APLICABILIDAD. - CONCEPTOS DE NUTRICIÓN, BASES FUNDAMENTALES Y PLANES NUTRICIONALES SEGÚN ACTIVIDAD LABORAL. - FUNDAMENTOS DE MIOLOGÍA Y ANÁLISIS DEL MOVIMIENTO. - DEFINICIÓN, CARACTERÍSTICAS, COMPONENTES Y VENTAJAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA. - DEFINICIÓN, CLASES, CONDICIÓN, TIEMPOS DE APLICACIÓN, BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO. - CONCEPTUALIZACIÓN Y USO DE LA FICHA ANTROPOMÉTRICA. - CARACTERÍSTICAS DE LA FRECUENCIA CARDIACA. - DEFINICIÓN, CLASES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS TEST FÍSICO ATLÉTICOS. - DEFINICIÓN Y CARACTERÍSTICAS DEL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO. - APLICACIÓN DE SERIES, REPETICIONES Y CARGAS DE TRABAJO EN EL EJERCICIO FÍSICO. - DEFINICIÓN Y CARACTERÍSTICAS DE LA DESTREZA MOTORA. - CONCEPTUALIZACIÓN Y CONDICIONANTES DE LA PSICOMOTRICIDAD. - DEFINICIÓN DE MOTRICIDAD Y SU CLASIFICACIÓN, BENEFICIOS. - APLICABILIDAD DE LA ERGONOMÍA Y LA ACTIVIDAD FÍSICA. - POSTURAS, CLASIFICACIÓN, MANEJO DE CARGAS Y PLANES POSTURALES - REHABILITACIÓN Y PLAN DE TRABAJO. - PAUSAS ACTIVAS, CONCEPTOS Y PRÁCTICAS. 	

4.7 CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- IDENTIFICA LOS CONCEPTOS BÁSICOS DE ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA.
- APLICA LOS CONCEPTOS BÁSICOS DE LA MILOGÍA HUMANA CON BASE EN EL ANÁLISIS DEL MOVIMIENTO.
- INTERPRETA LOS FUNDAMENTOS DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE, HIGIENE Y NUTRICIÓN EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL.
- ADMINISTRA UN PLAN DE HIGIENE CORPORAL DENTRO DEL CONTEXTO PRODUCTIVO.
- EJECUTA RUTINAS DE EJERCICIO FÍSICO SEGÚN LAS NECESIDADES DE LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL.

RECUPERACIÓN ADECUADA.

- IDENTIFICA LAS TÉCNICAS DE COORDINACIÓN MOTRIZ RELACIONADAS CON SU PERFIL OCUPACIONAL.
- SELECCIONA TÉCNICAS QUE LE PERMITEN POTENCIAR SU CAPACIDAD DE REACCIÓN MENTAL Y MEJORAR SUS DESTREZAS MOTORAS SEGÚN LA NATURALEZA DE SU ENTORNO LABORAL.
- APLICA CONCEPTOS BÁSICOS DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS DE ACUERDO CON LA NATURALEZA DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA.
- DISCRIMINA EJERCICIOS ESPECÍFICOS PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS ERGONÓMICOS SEGÚN SU ACTIVIDAD LABORAL.
- ESTRUCTURA UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN CONTEXTO LABORAL

TRANSVERSALIZACIÓN DE LOS PROYECTOS A LAS ÁREAS POR GRADO
EDUCACIÓN FÍSICA

NOMBRE DEL PROYECTO (desde la norma que lo reglamenta)	ESTÁNDARES ASOCIADOS A LOS TEMAS DE LOS PROYECTOS	CONTENIDOS TEMÁTICOS DE NORMA Y LOS QUE TRABAJA LA INSTITUCIÓN	ÁREAS, GRADO Y PERIODO
<p>UNO:</p> <p>Estudio, comprensión y práctica de la Constitución y la instrucción cívica.</p> <p>Constitución política de Colombia 1991;</p> <p>Ley 115/1994</p> <p>Ley 1029/2006. Lineamientos Curriculares de Constitución Política y Democracia.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Respetar las reglas propuestas por el grupo. - Cumple con las Normas establecidas y valora las diferencias individuales. - Implementa mecanismos para manejo de conflictos, posibilidades de acuerdos y pactos. 	<p>1ª Formación de las subjetividades democráticas. Componentes: (a) Desarrollo de la autonomía y juicio político, (b) Desarrollo de las competencias dialógicas y comunicativas.</p> <p>2ª Construcción de una cultura política. Componentes: (a) Construcción de la esfera de lo público y (b) Construcción de identidades colectivas.</p> <p>3ª Formación en el conocimiento y comprensión de las instituciones y de la dinámica política. Componentes: (a) Análisis de situaciones y (b) Conocimiento de la Constitución).</p>	<p>Primaria y secundaria</p>

<p>DOS:</p> <p>Aprovechamiento del Tiempo Libre, el fomento de las diversas culturas, la práctica de la educación física, la recreación y el deporte formativo. Ley 115/ 1994; Ley 181/ 1995, Ley 1029/ 2006.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Experimenta y resuelve situaciones diversas en el juego libre. • Realiza juegos como forma de diversión. • Utiliza los recursos educativos que brindan las TIC para complementar los conocimientos propios del área. (JUEGOS LÚDICOS) • Clasifica los juegos e identifique los beneficios que trae su práctica en los niños. • Exploro juegos y actividad física de acuerdo con mi edad y mis posibilidades. • Participa de las actividades lúdicas recreativas de acuerdo con las reglas planteadas en interacción con los demás. 	<p>(a) integración actividades físicas, deportivas y recreativas en todos sus niveles.</p> <p>(b) Contribución al desarrollo de la educación familiar, escolar y extraescolar de la niñez y de la juventud para la utilización del tiempo libre a través de actividades físicas, la recreación y el deporte, mediante la incorporación de valores comunitarios.</p>	<p>Educación física,</p> <p>cada institución educativa diseñará su programa específico según las necesidades y posibilidades</p> <p>Primaria y secundaria.</p>
<p>TRES:</p> <p>Protección del Ambiente, la ecología y la</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Manifiesta interés por mejorar el medio ambiente. <p>Decide cuidarse y cuidar a sus compañeros se integra con sus compañeros</p>	<p>Diagnóstico de la situación ambiental de contexto en el que se ubica la institución educativa y formular entre sus estrategias acciones para ayudar en la mejora o en la solución de los problemas ambientales.</p>	<p>Ciencias naturales</p> <p>Educación Física en primaria y secundaria</p>

<p>preservación de los recursos naturales.</p> <p>Constitución política de Colombia/1991; ley 115/1994;</p> <p>Decreto 1743/1994, Ley 1549/2012.</p> <p>Incluye el proyecto de atención y prevención de desastres (artículo 5, praragrafo10 de la ley 115. Resolución del MEN 7550/1994</p>	<p>respetando sus puntos de vista.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reflexiono sobre la importancia de la actividad física para mi salud. - Expresión del triunfo o la derrota, asumiendo e interpretando con responsabilidad En los ambientes naturales en los cuales realiza actividades deportivas - Identifica hábitos de comportamiento saludable para el adecuado desarrollo de la actividad física. - Reconoce los trastornos de la alimentación que pueden afectar su salud, en la vida cotidiana. 		
<p>CUATRO:</p> <p>Educación para la justicia, la paz, la democracia, la solidaridad, la fraternidad, el cooperativismo, la formación de los valores</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Reflexiono acerca del valor de la actividad física para la formación personal. - se integra con sus compañeros respetando sus puntos de vista - Participación de las actividades con agrado y 	<p>Desarrollo de actitudes, habilidades y conocimientos necesarios para la participación responsable como ciudadanos en una sociedad democrática;</p> <p>Comprensión, valoración y práctica de la</p>	<p>Sociales</p> <p>Política</p> <p>Ética</p> <p>Religión</p>

<p>humano.</p> <p>Constitución Política de Colombia 1991; Ley 115/1994 Resolución 1600/1994</p> <p>Proyecto de vida</p> <p>Sembrando valores</p> <p>Decálogos éticos y civilista.</p>	<p>disciplina.</p> <p>- Acepta la diferencia como condición del ser humano.</p>	<p>Constitución Política, de la estructura y fines del Estado, de la función de la administración pública y de conceptos tales como libertad, democracia, responsabilidad, ética, orden, autoridad, gobierno, solidaridad, tolerancia y respeto por la opinión ajena, los derechos humanos, las etnias y las culturas, de manera que se asuman conductas cívicas dentro de la propia comunidad y en las demás esferas de la vida política y social;</p> <p>Reconocimiento, aceptación y respeto de los derechos propios y de los demás para logro de una sociedad justa y pacífica;</p> <p>La práctica y el conocimiento de los mecanismos de participación política y ciudadana que formen a la persona para asumir un papel activo y democrático en las decisiones nacionales, regionales y locales que afectan su comunidad;</p> <p>Manejo de los conflictos como algo inherente a las relaciones interpersonales e intergrupales y su resolución sin acudir a la violencia, incorporando la equidad, la negociación y la transacción en la solución de los mismos;</p> <p>Adopción de formas de diálogo,</p>	<p>Lengua castellana</p> <p>Ciencias naturales</p> <p>Educación Física en primaria y secundaria</p> <p>El proyecto de educación debe contemplar para su elaboración los principios filosóficos del proyecto educativo institucional y las directrices del Ministerio de Educación, y su construcción e implementación se hará mediante la participación colegiada de todos los miembros de la comunidad educativa-padres de familia, estudiantes, docentes y directivos-.</p>
---	---	--	---

		<p>deliberación, controversia, consenso y compromiso frente a las relaciones interpersonales, sociales y políticas;</p> <p>El desarrollo de la propia autonomía, de la conciencia personal y de las actitudes críticas y creativas;</p> <p>formación de una ética del trabajo, de las actividades del tiempo libre, y de las relaciones con el medio físico natural y creado, y</p> <p>Fortalecimiento de la autonomía escolar y el reconocimiento de la historia, la identidad y las culturas nacional, regional y local.</p>	
<p>CINCO:</p> <p>Educación Sexual y ciudadanía.</p> <p>Constitución Política de Colombia, Artículo 42. Derechos sexuales y reproductivos.</p> <p>Declaración sobre ed. sexual para todos; Conferencia internacional sobre la población y el desarrollo; Resolución 3353/1993.</p> <p>Ley 115/94; Programa</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Incrementa el respeto, la valoración de la vida y del cuerpo humano. <ul style="list-style-type: none"> - Asume hábitos de postura e higiene corporal. - Realiza actividades que fomenten la reflexión e implementación de acciones para el cuidado de su salud sicofísica, y colectiva. - Valora la vida y respeta el cuerpo humano. - Conceptualiza las capacidades físicas (fuerza y flexibilidad) <p>En el desarrollo innato de los</p>	<p>Guía No. 1: La dimensión de la sexualidad en la educación de niños, niñas, adolescentes y jóvenes.</p> <p>Guía No. 2: El proyecto pedagógico y sus hilos conductores.</p> <p>Guía 3: Ruta para desarrollar proyectos pedagógicos de educación para la sexualidad y construcción de ciudadanía.</p> <p>Colombia Aprende: http://www.colombiaprende.edu.co/html/produ</p>	<p>Educación Física en secundaria</p>

<p>nacional para la educación sexual y construcción de ciudadanía 2008.</p> <p>Documento Conpes 147/2012 política pública y estrategia para la formación en temas de educación sexual.</p> <p>Política nacional de salud sexual y reproductiva .</p> <p>Ley 1620/2013. DEC 1965/2013</p>	<p>géneros.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reconocimiento de la importancia de la actividad física como aspecto fundamental del desarrollo psicosexual. - Reflexiona sobre temas relacionados con los hábitos de vida saludable a través de múltiples prácticas motrices de orden deportivo, recreativo y artístico, contribuyendo a la creación de ambientes favorables para el desarrollo de la sana sexualidad entre sus pares. 	<p>ctos/1865/article-176712.html</p> <p>Portal del Ministerio de Educación Nacional:http://www.mineduccion.gov.co/1621/article-172102.html</p>	
<p>SEIS:</p> <p>Prevención Integral a la Drogadicción (prevención de riesgos sicosociales):</p> <p>Decreto 1108 /1994;</p> <p>Decreto 120 /2010</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Demuestra buen reconocimiento, manejo y cuidado de su cuerpo. 	<p>Mecanismos y estrategias para la prevención y formación de los estudiantes sobre el tema de las sustancias alucinógenas; la prevención del consumo de bebidas alcohólicas y las consecuencias sociales y en la salud que ellas acarrearán.</p>	<p>Educación física en primaria y secundaria</p>
<p>SIETE:</p> <p>Educación en Tránsito y Seguridad vial.</p> <p>Ley 769/ 2002 Código</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Actividades que permitan identificar, utilizar y cuidar los espacio público de la comunidad. 	<p>Desarrollo de conocimientos, habilidades y destrezas que le permitan a niños, niñas u jóvenes ejercer su derecho a la movilidad libre y segura, conocer y respetar las normas del tránsito, y respetar los derechos de los</p>	<p>Educación Física en primaria y secundaria</p>

<p>Nacional de Tránsito Terrestre.</p>		<p>demás en los espacios públicos.”</p> <p>“fundamentado en el respeto por el derecho a la vida, a la movilidad, en el disfrute del espacio público, y en el reconocimiento y respeto por las normas y las leyes.”</p>	
<p>OCHO:</p> <p>Cátedra de Estudios Afro colombianos</p> <p>Ley 70 / 1993, Decreto 1122/ 1998; Ley 1098 artículos 43 y 44; Circular Ministerial No. 23/ 2010.</p>		<p>Lineamientos Curriculares Cátedra de Estudios Afro colombianos.MEN 2001.</p> <p>“aportes histórico – culturales, ancestrales y actuales de las comunidades afro colombianas a la construcción de la nación colombiana”</p> <p>“Reconocimiento y difusión de los procesos de reintegración reconstrucción, re-significación y re dignificación étnica y cultural de los descendientes de los africanos</p>	

<p>NUEVE:</p> <p>Fomento a la cultura del emprendimiento:</p> <p>Ley 1014/ 2006, Guía No. 39 cultura del emprendimiento en los establecimientos educativos MEN.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Reconozco la importancia de las expresiones motrices culturalmente determinadas, que permiten proyectarme a la comunidad, participando en propuestas de intervención social, adquiriendo así, un compromiso como agente propositivo de las practicas corporales - Participo en la organización de los juegos de la institución, estableciendo acuerdos para su desarrollo - Formulación y organización de proyectos dirigidos a las prácticas deportivas y recreativas para el 	<p>esclavizados en Colombia en la perspectiva la identidad nacional”</p> <p>“Desarrollo de actitudes de comprensión y respeto de la diversidad étnica y cultural existente en el país.”</p> <p>Dimensiones: Político- Social, Pedagógica, Lingüística, Ambiental, Geo Histórica, Espiritual, Investigativa e Internacional.</p> <p>Formación en competencias básicas, laborales, ciudadanas y empresariales en articulación con el sector productivo; formar actitud favorable al emprendimiento, la innovación y la creatividad y desarrollar competencias para generar empresas.</p> <p>“Promover actividades como ferias empresariales, foros, seminarios, macro ruedas de negocios, concursos y demás actividades orientadas a la promoción de la cultura para el emprendimiento y a la realización de proyectos pedagógicos productivos</p>	<p>Educación Física en la media</p>
---	--	--	-------------------------------------

<p>DIEZ:</p> <p>Cátedra escolar de teatro y artes escénicas.</p> <p>Ley 1170 / 2007</p> <p>Conformación de grupos de teatro.</p> <p>Formación en artes escénicas</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Fortalezco mis habilidades motrices básicas y sus combinaciones, a partir de las expresiones motrices y sus posibilidades de aplicación en mi entorno, para interactuar con mis compañeros, compañeras y amigos y amigas. - Interpretación de actividades Rítmico – danzarias, artísticas, deportivas, ludo recreativas. 	<p>“orientar a los niños y niñas y los jóvenes en la apropiación del teatro y artes escénicas.</p> <p>Conservar la cultura nacional y la adopción desde la formación artística de nuevas visiones del mundo.</p> <p>Formarlos como líderes sociales y comunitarios para el futuro del teatro y las Artes escénicas colombianas (Artículo 13º).</p> <p>Conformación de grupos de teatro institucionales.”</p>	<p>contenido adicional del área de Educación Artística y Cultural</p> <p>filosofía</p> <p>Lengua castellana.</p> <p>Educación Física en primaria y secundaria.</p>
<p>ONCE: MUNICIPAL</p> <p>Cátedra Municipal</p> <p>“Asignatura Itagüí, creación de identidad región”</p> <p>Ley 115/1994;</p> <p>Acuerdo Municipal del Concejo de Itagüí 005/2005.</p> <p>Plan de Desarrollo Municipal 2012 - 2015</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Aplico y experimento las diferentes habilidades motrices específicas, a través de las expresiones motrices que me permitan interactuar en la cotidianidad con la cultura local y regional. - Identifico mi entorno: familia, escuela y barrio. - Valora y participa en prácticas deportivas y culturales dentro y fuera del colegio como beneficio para su calidad de vida. 	<p>Mi municipio; Geografía de mi municipio; economía local; patrimonio cultural; deportes y recreación; recursos naturales; emblemas, personajes ilustres y síntesis municipal.</p>	<p>Sociales</p> <p>Matemáticas</p> <p>Lengua castellana</p> <p>Ciencias naturales</p> <p>Artística</p> <p>Ética</p> <p>Educación física</p>

<p>DOCE:SOLO 10° - 11°</p> <p>Servicio Social de los Estudiantes.</p> <p>La Ley 115/1994.</p> <p>Decreto 1860/ 1994, Resolución 4210/ 1996</p>		<p>“Sensibilización frente necesidades, intereses, problemas y potencialidades de la comunidad, para que , adquiera y desarrolle compromisos y actitudes en relación con el mejoramiento de la misma”.</p> <p>“Desarrollo de la solidaridad, la tolerancia, la cooperación, el respeto a los demás, la responsabilidad y el compromiso con su entorno social”</p> <p>“Realización de acciones educativas orientadas a la construcción de un espíritu de servicio para el mejoramiento permanente de la comunidad y a la prevención integral de problemas socialmente relevantes”</p> <p>“mejoramiento de las condiciones socio-culturales de las comunidades mediante la participación en actividades y proyectos.</p> <p>Las instituciones educativas deberán elaborar el respectivo proyecto con los convenios interinstitucionales que sean necesarios para permitir a los educandos cumplir con este requisito o diseñar las estrategias en programas propios y otros proyectos pedagógicos institucionales.</p>	<p>Fuera de áreas, extraclase.</p> <p>Requisito para graduarse.</p>
--	--	--	--

<p>TRECE: SOLO 11°</p> <p>Estudio de la Constitución y la Democracia.</p> <p>Constitución Política 1991/ artículo 41,</p> <p>Ley 107 / 1994</p>		<p>(a) presentación y sustentación de trabajos integrados y/o específicos relacionados con temas de la Constitución y sobre democracia (b) módulos o guías de aprendizaje con el apoyo de un tutor que el estudiante desarrolla en tiempos extraescolares, (c) actividades interconectadas con los proyectos de enseñanza obligatoria, registrados y sustentados.</p>	<p>Requisito para graduarse.</p> <p>Certificación como mínimo 50 horas lectivas de estudios constitucionales.</p>
<p>CATORCE: MUNICIPAL</p> <p>PILEO: Plan de lectura escritura y oralidad</p>	<p>Los indicadores que hablan en la malla de comprensión se refiere al plan de lectura y oralidad. Tanto en primaria como en secundaria.</p>	<p>Ejes temáticos trabajados.</p>	<p>Todas las áreas</p>
<p>EDUCAR MIENTRAS SE INFORMA.</p> <p>Convenio con el periódico el mundo.</p>	<p>No aplica</p>	<p>Horas de lectura.</p> <p>Biblioteca escolar.</p> <p>Periodismo infantil y juvenil</p> <p>Taller de escritores.</p>	<p>Todas las áreas.</p>
<p>QUINCE: MUNICIPAL</p> <p>TESO: transformaciones educativas y creación de sueños y oportunidades</p>	<p>No aplica</p>	<p>Tutores teso.</p> <p>Programas de capacitación, trabajo colaborativo y transversalización de las tics.</p>	

INSTITUCIONALES.....	Proyecto tiempo libre.	Proyectos bandera de la institución educativa que apuntan a la conformación de la cultura institucional.	
-----------------------------	------------------------	--	--