



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN FRANCISCO DE ASÍS

PLAN DE ÁREA

EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES

RESPONSABLES:

OSWALDO DE JESUS PIEDRAHITA AGUDELO

LEIDY ECHAVARRIA

MUNICIPIO DE MEDELLÍN

DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA

2023



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

TABLA DE CONTENIDO

- 1.1 IDENTIFICACIÓN DEL PLANTEL Y DEL ÁREA.
- 1.2 INTENSIDAD HORARIA GRADO POR GRADO.
- 1.2 INTENSIDAD HORARIA.
- 1.3 PROFESORES QUE SIRVEN AL AREA.
2. INTRODUCCION
3. JUSTIFICACION.
4. PERSPECTVA DIDACTICA DEL AREA.
5. FINES DEL SISTEMA EDUCATIVO COLOMBIANO.
6. MODELO PEDAGOGICO CRÍTICO SOCIAL.
7. HORIZONTE INSTITUCIONAL.
 - 7.1 MISIÓN
 - 7.2 VISIÓN
 - 7.4 PERFIL DEL ESTUDIANTE
8. DIAGNOSTICO GENERAL DEL AREA
 - 8.1 ARTICULACIÓN DEL PLAN DE ÁREA CON HORIZONTE INSTITUCIONAL.
 - 8.2 ESTRATEGIAS DE APOYO FRENTE A LAS DIFICULTADES.
 - 8.3 PROPOSITOS ESPECÍFICOS.
 - 8.4 COMPETENCIAS ESPECÍFICAS DE LA EDUCACION FISICA.
 - 8.5 OBJETIVOS DEL AREA.
 - 8.6 OBJETIVOS POR NIVELES
 - 8.7 OBJETIVOS DE LA BASCA Y SECUNDARIA
 - 8.8 NIVEL MEDIO ACADEMICO
 - 8.9 OBJETIVOS POR GRADO
9. ESTANDARES DE COMPETENCIAS PROPIAS DEL AREA
 - 9.1 ESTANDARES 1° A 3° DE LA EDUCACIÓN BÁSICA.
 - 9.2 ESTANDARES DE LA EDUCACIÓN BÁSICA EN EL CICLO DE PRIMARIA 4° Y 5°.
 - 9.3 ESTANDARES CICLO DE SECUNDARIA 6° Y 7°.
 - 9.4 ESTANDARES CICLO DE SECUNDARIA 8° Y 9°.



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

9.5 ESTANDARES CICLO DE SECUNDARIA 10° Y 11°.

10. METODOLOGIA

10.1 INCLUSION.

10.2 ASIGNACION DE TAREAS MOTRICES

11. TRANSVERSALIZACION.

12. ESTRATEGIAS METODOLOGICAS.

13. ORIENTACIONES DIDACTICAS.

14. PLANES DE MEJORAMIENTO.

14.1 NIVELACION.

14.2 REFUERZOS.

14.3 RECUPERACION.

15. RECURSOS.

15.1 RECURSOS HUMANOS.

15.2 RECURSOS ESPECIFICOS.

15.3 RECURSOS MATERIALES.

16. EVALUACION INTERNA DEL AREA.

16.1 NIVEL DE CUMPLIMIENTO

16.2 PLAN DE MEJORAMIENTO ANUAL.

16.3 CRITERIOS DE EVALUACION.

16.4 ESTRATEGIAS DE EVALUACION.

17. REFERENTES BIBLIOGRÁFICOS

ANEXO 1. TRANSVERSALIZACIÓN DE LA MEDIA TÉCNICA CON EL ÁREA

ANEXO 2. TRANSVERSALIZACIÓN DE LOS PROYECTOS PEDAGÓGICOS A LAS ÁREAS



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

1. IDENTIFICACIÓN DEL PLANTEL Y DEL ÁREA

La Institución Educativa San Francisco de Asís está ubicada en la comuna 8, hace parte de la zona centro oriental de la ciudad de Medellín. Limita al oriente con el corregimiento de Santa Elena, al sur con la comuna 9, al occidente con la comuna 10 y al noroccidente con la comuna 3, según el decreto 346 del 2000, de actualización de sus límites y conformación barrial. Específicamente esta Institución, está ubicada en la calle 56 N° 16-18 del barrio Villatina - Medellín. Teléfono (4) 2690520.

1.1 INTENSIDAD HORARIA GRADO POR GRADO

GRADOS	INT. HORARIA SEMANAL	DOCENTE
1° - 2° - 3°	2 HORAS	DOCENTE DE CADA GRADO
3°	2 HORAS	LEIDY ECHAVARRIA
4°	2 HORAS	LEIDY ECHAVARRIA
5°	2 HORAS	LEIDY ECHAVARRIA
6° Y 7°	2 HORAS	OSWALDO PIEDRAHITA AGUDELO
8° A 9°	2 HORAS	OSWALDO PIEDRAHITA AGUDELO
10° A 11°	2 HORAS	OSWALDO PIEDRAHITA AGUDELO

1.2 INTENSIDAD HORARIA:

PROFESOR(A) ENCARGADOS:



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

Sección primaria: 2 horas semanales

LEIDY ECHAVARRIA

Sección secundaria: 2 horas semanales

Oswaldo Piedrahita Agudelo

1.3 PROFESOR(A) QUE SIRVEN EL ÁREA:

Preescolar:

Sandra Arango,

Nataly Gracia Giraldo,

Isabel Salazr

Primero:

Claudia, Sandra,

Segundo:

Alma

Argelis Romaña

Tercero, Cuarto, Quinto:

LEIDY ECHAVARRIA



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

2. INTRODUCCIÓN:

Son fines de la educación:

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, afectiva, ética, cívica y demás valores humanos.

2. La formación para la 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. Ley 115 de 1994

Uno de los fenómenos más hermosos que se dan dentro del desarrollo y evolución del ser humano es el descubrimiento de su cuerpo como una fuente de riqueza inimaginable, del cual el movimiento hace parte fundamental y se convierte en pilar fundamental para el desarrollo de otras esferas y dimensiones dentro del ser.

Es aquí donde la Educación Física cumple un papel fundamental dentro de ese descubrimiento magnifico que es el movimiento humano, ya que su intervención es clave para que los individuos aprovechen al máximo las potencialidades que en este aspecto poseen y al mismo tiempo se presente una evolución en aspectos trascendentales como lo físico motriz, lo perceptivo motriz y lo socio motriz.}

Está claro que el movimiento no está desligado de lo cognitivo, de lo afectivo, de lo socio y mucho menos de la formación en valores de los individuos; su intervención en ellos lo enriquece y permite que esa concepción del ser, hacer, saber y saber hacer en contexto se puedan evidenciar de una forma más vivencial, pues las posibilidades que ofrece esta área permiten abordar la enseñanza de tal forma



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

que los estudiantes se involucren directamente en las situaciones propuestas y puedan extraer lo mejor de ellas para su formación como personas.

Es importante tener en cuenta que la Educación Física puede utilizar medios que permitan optimizar sus procesos y fortalecer las propuestas que se realizan para el abordaje de la misma en la Institución Educativa y por ende que generen ese interés, motivación y entusiasmo constante de los estudiantes por hacer parte de las actividades que se proponen; por ello el deporte y la recreación hacen parte importante de los procesos que dentro del área se lleven, ofreciendo diversas posibilidades de trabajo no solo a los docentes, sino también a los estudiantes enriqueciendo así los procesos.

Hoy en día el reto del área es bien grande y complejo; ya que alrededor de ella se han incluido elementos tan trascendentales como los hábitos y estilos de vida saludable y el bien estar bien; que son tendencias que apuntan a que desde temprana edad los individuos se concienticen de la importancia de cuidar su cuerpo no con un ánimo estético sino por lo que interiormente se obtiene; al mismo tiempo que se ofrece como herramienta clave para el desarrollo de las diferentes esferas del ser humano.



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

3. JUSTIFICACIÓN:

“Construcción de los Lineamientos: Los lineamientos curriculares aportan elementos conceptuales para constituir el núcleo común del currículo de todas las instituciones educativas, fundamentar los desarrollos educativos hacia los cuales pueden avanzar y generar cambios culturales y sociales.

(Resolución 2343 de 1996)”

Desde la experiencia docente en el área de Educación Física a nivel institucional, hemos podido apreciar que los estudiantes presentan gran interés por las actividades y temáticas que se desarrollan dentro del área, sin embargo su interés se centra en el uso de los balones pero como herramienta de esparcimiento ya que se motivan mucho al estar en el patio, sin embargo no se nota la misma motivación en el momento de utilizarlo como herramienta académica.

También debemos enfatizar la poca capacidad de escucha y la falta de hábitos de lectura que nos les dejan desarrollar bien las habilidades de comprensión de textos, toma de notas, redacción de conclusiones, entre otras. En general las habilidades comunicativas (escuchar, hablar, leer, escribir) están poco desarrolladas y ello impide un avance significativo en el área como tal.

La enseñanza del área en este contexto pretende cumplir con el objetivo de brindar a toda la población estudiantil una educación básica masiva con equidad y calidad, dando a los y las estudiantes las herramientas necesarias en todo ciudadano para desempeñarse en forma activa y crítica en su vida social y política; seres humanos capaces de reconocer que hay distintos medios de apropiarse de la aprehensión de la norma, de socializar en diferentes contextos y de superarse a través de la práctica



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

deportiva, y sea para un momento deportivo específico o para la vida en general como medio de manejo de estilos de vida saludable.

Para esta población que ha sufrido tantas dificultades para salir adelante el deporte es la puerta para compensar muchos vacíos socioeconómicos y socio afectivos en su entorno. El deporte y la recreación se convierten en pilares de su formación como seres sociales útiles y tenidos en cuenta en su pequeño contexto social.

4. PERSPECTIVA DIDÁCTICA DEL ÁREA

Como nos estamos preguntando por la didáctica, nos parece conveniente hacer un acercamiento a este concepto desde algunas teorías pedagógicas porque la visión de la didáctica no debe limitarse a un aspecto instrumental de la enseñanza, sino que hay que verla como una disciplina pedagógica que se ocupa de la enseñanza y el aprendizaje. En este estudio, nos detenemos en la clase de Educación Física a partir de algunas categorías didácticas: los contenidos –lo que se enseña–, las finalidades de la clase –el propósito de formación–, la metodología –las estrategias metodológicas– y la evaluación.

¿Qué son las competencias?

Conjunto de conocimientos, habilidades, actitudes, comprensiones y disposiciones cognitivas, metacognitivas, socio afectivas y psicomotoras apropiadamente relacionadas entre sí para facilitar el desempeño flexible, eficaz y con sentido de una actividad o de cierto tipo de tareas en contextos nuevos y retadores (MEN, 2003: 3).

¿Qué son los estándares?



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

Se trata de buscar lo fundamental, no lo mínimo; lo que pueda acordarse como indispensable para lograr una alta calidad de la educación básica y media, no un límite inferior o un promedio (MEN, 2003: 5).

¿Qué es la educación física?

El concepto de educación física, en sus diferentes acepciones, se ha construido, en la historia, según sus relaciones con la concepción Estándares básicos de competencia para el área de educación física, recreación y deporte en el departamento de Antioquia, dominante sobre el cuerpo en un período dado. Así lo expresa Contreras:

“la idea del cuerpo humano ha condicionado el concepto de Educación Física en la historia” (1998; citado por Uribe, 2003: 13).

Esta situación ha llevado a que la educación física sea abordada por diversas disciplinas, adquiriendo múltiples sentidos e interpretaciones, configurando modelos educativos y prácticas cambiantes.

Para esta propuesta, asumimos la educación física como una disciplina pedagógica que, como plantea González, procura el desarrollo

La palabra didáctica deriva del griego didaktike que significa enseñar, instruir, exponer claramente, demostrar. Desde las teorías pedagógicas, la didáctica estudia el proceso docente educativo relacionado con la enseñanza (docere) y el aprendizaje (discere). “Este proceso relaciona el mundo de la vida con el mundo de la escuela a partir de las metas que se fija una sociedad para formar un tipo de persona” (Álvarez y González, 2002, p. 33). Sin embargo, la didáctica hace parte de la Pedagogía, entendida ésta, en su sentido moderno como disciplina que lleva a cabo reflexiones teóricas y prácticas sobre la educación y formación humana” (Runge, 2005).



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

Para Álvarez y González (2002, p. 33), “la pedagogía estudia los procesos formativos en general, y la didáctica estudia el proceso docente educativo”. En cambio, autores como Klafki y Derbolav (citados por Speck y Wehle, 1981) señalan que la didáctica parte de una teoría de la formación que abarca los objetivos, los contenidos y la metodología. Los objetivos tienen que ver con la intención formativa de la clase, es decir, que sean significativos para la formación del individuo, que ‘ayuden’ a la autorrealización, autodeterminación, a la comprensión de sí mismo y a tener conciencia social. Los contenidos no se corresponden sólo con el saber que se enseña, sino también con su ‘sentido formativo’. La metodología que incluye las formas de organización y realización de la clase, se interesa por plantear estrategias metodológicas que promuevan la reflexión, el descubrimiento, la experimentación y la búsqueda de sentido. Esto hará que la didáctica no quede sometida a lo estrictamente instrumental, pues sería una versión reducida poner la didáctica a un sólo hacer, a un ‘cómo’, a un saber normativo dedicado al dominio de técnicas, metódicas y fórmulas mecánicas que operacionalizan la enseñanza y el aprendizaje de un saber (Gallo, 2005, p.21).

Por ello, la teoría de la formación categorial que nos proponen Josef Derbolav y Wolfgang Klafki nos parece sugerente para pensar la didáctica en el campo de la formación pedagógica. Situados en el campo de la Pedagogía, el interés por la formación implica poner en claro los presupuestos antropológicos para la formación del ser humano. Nos podemos preguntar, por ejemplo, ¿Qué hace la clase de Educación Física para ayudar al hombre a hacerse hombre, a humanizarse? ¿El maestro de Educación Física explicita cuándo un contenido de su clase tiene contenido formativo, o su clase se fundamenta en la realización de actividades? ¿Cuándo se planea una clase de Educación Física se explicita su significado formativo? ¿La clase de Educación Física responde a ese saber producido mediante la enseñanza y el aprendizaje de prácticas corporales que llevan al sujeto a la hacerse más humano?



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

De acuerdo con lo anterior, podemos decir que la didáctica abarca el campo formativo en tanto se interese por la formación humana, en sujetos críticos, reflexivos y autónomos, que permita romper el esquema de lo tradicional, por ejemplo para la Educación Física, romper con la enseñanza de sólo gestos y movimientos técnicos, que oriente los contenidos hacia una finalidad formativa, para que el sujeto pueda pensarse a sí mismo, para pensarse en relación con los demás y con el entorno.

De esta manera vemos cuál es la importancia que guarda la didáctica en la Educación Física, no sólo reconocerla sino ponerla en práctica, no simplificarla a lo meramente instrumental, sino hacer valer su importancia y repensarla, para tratar de evitar seguir anclados en el tradicionalismo que se maneja en la clase de Educación Física.

Vale la pena detenernos a pensar que las generaciones cambian rápidamente y ello obliga al docente a estar haciendo una actualización constante de sus contenidos para la clase, y que estos a la vez sean acordes con el gusto de los estudiantes, no limitando la clase a la enseñanza y práctica de la técnica deportiva y al rendimiento.

Es hora de pensar en el ¿qué?, en el ¿cómo?, y en el ¿para qué? enseñamos, en eso que verdaderamente cobra sentido en la clase de Educación Física, no para la clase, ni mucho menos para el colegio, es para el aprendizaje por medio de la experiencia de cada estudiante, de cada mudo, de cada personalidad, eso que marca al estudiante para su vida.

De la misma manera, pensarnos como docentes, reflexionar sobre lo que hacemos, pensar en la clase que permita aportar a la formación de seres más críticos, más reflexivos, más activos.

Es por esto que la didáctica cobra su importancia en la clase mirándola de una manera muy responsable, tratándola como se debe, para abordar una Educación Física más crítica y más formativa (desde lo humano) y que ayude a los aprendices a pensarse y desdibujar el esquema que se tiene



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

de la clase de Educación Física, para convertirla en un espacio más dinámico que permita transformar la concepción de la clase.

En las relaciones entre cognición y actuación se conforma el espacio donde el sujeto muestra el uso de sus conocimientos y habilidades.

A manera de conclusión:

Es necesario formar mucho más socialmente a nuestros deportistas, a asumir la norma, a entender que ganar o perder simplemente hace parte de la vida, a luchar y nunca rendirse pues la vida misma es una lucha intensa, a superarse y perfeccionarse cada día.

Todos estos preceptos y enseñanzas entre muchos otros serán nuestro aporte para las generaciones del futuro, todas esas imágenes que hoy vemos de deportistas de elite mundial nos garantizaran que si al menos no obtenemos el logro deportivo de alta competencia, al menos tendremos seres humanos formados para la vida y que con la disciplina deportiva aplicada a sus ...necesidades y sueños, serán personas capaces de sobreponerse a las adversidades del camino que apenas empiezan a recorrer, el de la vida pero este no viene implícito en los manuales ni en las lecciones de Didáctica, este viene es desde nuestro interior.

FUENTE:

- Orientaciones Pedagógicas para la Educación física, recreación y Deporte (MEN 2010).



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

- Problemas en la docencia de la clase de educación física, investigación: Estudio sobre los principales problemas epistemológicos, pedagógicos y didácticos de la Educación Física, realizado como trabajo de grado en el Énfasis de Docencia Escolar en la Universidad de Antioquia-Colombia.
- Cf.: Gallo (2010). Hacia una Educación Corporal más allá de la Educación Física. En: Los discursos de la Educación Física. Bogotá: Kinesis.
- ÁLVAREZ DE ZAYAS, Carlos. GONZÁLEZ, Elvia (2002). Lecciones de didáctica general. Bogotá: Magisterio.

5. FINES DEL SISTEMA EDUCATIVO COLOMBIANO¹

De conformidad con el artículo 67 de la Constitución Política, la educación se desarrollará atendiendo a los siguientes fines:

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.
3. La formación para facilitar la participación de todos en las decisiones que los afectan en la vida económica, política, administrativa y cultural de la Nación.
4. La formación en el respeto a la autoridad legítima y a la ley, a la cultura nacional, a la historia colombiana y a los símbolos patrios.

¹Ley 115 de febrero 8 de 1994 o Ley General de Educación, Título I – Disposiciones generales, Artículo 5 – Fines de la educación. Estos fines se corresponden con el artículo 67 de la Constitución Política de Colombia de 1991.



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

5. La adquisición y generación de los conocimientos científicos y técnicos más avanzados, humanísticos, históricos, sociales, geográficos y estéticos, mediante la apropiación de hábitos intelectuales adecuados para el desarrollo del saber.
6. El estudio y la comprensión crítica de la cultura nacional y de la diversidad étnica y cultural del país como fundamento de la unidad nacional y de su identidad.
7. El acceso al conocimiento, la ciencia, la técnica y demás bienes y valores de la cultura, el fomento de la investigación y el estímulo a la creación artística en sus diferentes manifestaciones.
8. La creación y fomento de una conciencia de la soberanía nacional y para la práctica de la solidaridad y la integración con el mundo, en especial con Latinoamérica y el Caribe.
9. El desarrollo de la capacidad crítica, reflexiva y analítica que fortalezca el avance científico y tecnológico nacional, orientado con prioridad al mejoramiento cultural y de la calidad de vida de la población, a la participación en la búsqueda de alternativas de solución a los problemas y al progreso social y económico del país.
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
11. de desastres, dentro de una cultura ecológica y del riesgo y la defensa del patrimonio cultural de la Nación.
12. La formación en la práctica del trabajo, mediante los conocimientos técnicos y habilidades, así como en la valoración del mismo como fundamento del desarrollo individual y social.
13. 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.
14. La promoción en la persona y en la sociedad de la capacidad para crear, investigar, adoptar la tecnología que se requiere en los procesos de desarrollo del país y le permita al educando ingresar al sector productivo.



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

CRITERIOS:

La comprensión y el desarrollo actual de la educación física son resultado de una evolución y construcción histórico y social.

- Se requiere comprender la pluralidad de puntos de vista o en focos de la educación física y la necesidad de construir nuevos paradigmas y superar los que representan un obstáculo, en un ambiente de diálogo de saberes en función de la formación del hombre y la sociedad.

La pedagogía actual cultiva la sensibilidad y postura abierta ante las características del estudiante, sus necesidades sociales y culturales y el papel que en ellas debe jugar la educación física. El proceso curricular incluye la delimitación, dentro de la realidad compleja, de los problemas fundamentales respecto al contexto, el sujeto y el saber disciplinar para trazar líneas de acción. La investigación permanente es un proceso del currículo cuyo objeto es la formación de seres humanos y de cultura, lo cual requiere de un enfoque relacional del saber disciplinar.

□□ Un amplio margen de flexibilidad permite asumir diferentes formas de interpretación y de acción, de acuerdo con diversos contextos, posibilidades e intereses, transitoriedad de los currículos y apertura a modificaciones, reorientaciones y cambios.

- Los procesos curriculares son espacios para la creatividad, la crítica y la generación de innovaciones.
- El currículo como proyecto pedagógico y cultural señala un amplio horizonte de acción de la educación física.
- La toma de decisiones en la orientación, elaboración, puesta en práctica y evaluación y transformación del currículo debe ser participativa y democrática.



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

6. MODELO PEDAGÓGICO CRÍTICO SOCIAL:

Dentro del contexto social podemos ubicar a la Institución Educativa San Francisco de Asís en estrato Socioeconómico 1 y 2, con problemas de bandas y de algunos riesgos ambientales históricos, pues está cerca al paramo, en una de las cimas de la ciudad de Medellín, Barrio Villatina. En este momento poseemos una única sede.

El modelo pedagógico del PEI es Crítico-Social, tomando como base los postulados de la Pedagogía crítica, basado en los preceptos Franciscanos donde se construye conocimiento a partir del desarrollo de las capacidades e intereses del individuo, logrando las competencias a partir de la interacción con la comunidad; el Plan de Área esta articulado con este y se evidencia en el desarrollo del espíritu colectivo y la formación científica de las nuevas generaciones.

Con base en esto la enseñanza se organiza de diferentes maneras y la estrategia didáctica toma en cuenta el nivel de desarrollo y diferencias individuales del estudiante. Es una apuesta para que exista una experiencia de aprendizaje que se vincule con su contexto, con sus esquemas, conocimientos y nivel operativo previo, toda vez que son factores que le dan significado a lo disciplinar. Así mismo, que se convierta en un acercamiento vital del estudiante al nuevo material para generar o reconstruir sus conceptos

La evaluación de los estudiantes se lleva a través de la culminación de procesos, los cuales son evaluados al final de cada ciclo y se tienen en cuenta los aprendizajes parciales hasta que el estudiante obtiene el logro y /o la competencia adecuada, aunque este no se de en el espacio del tiempo esperado; los acuerdos de aula se tienen manifiesto en cada clase y en el momento que se hace necesario hacer los respectivos llamados de atención estos se realizan, siempre en aras de mantener la armonía, desarrollar un ambiente agradable y propicio para el aprendizaje se realizan prácticas que tengan transversalidad e impacto en la comunidad educativa, se realiza retroalimentación y la presentación de errores se ve como una oportunidad de mejoramiento del docente y de los estudiantes, partiendo siempre desde los saberes previos, la evaluación debe tener



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

un contenido de autoevaluación y una percepción del grupo del alcance de competencias del mismo.

El maestro: en el enfoque de la pedagogía crítica el maestro es una persona crítico reflexiva que cumple un rol político en y con su comunidad. Así pues, la Pedagogía Crítico Social presenta no solamente un lenguaje de crítica, sino también un lenguaje de posibilidades. Los profesores que aplican los enfoques de la Pedagogía Crítica coparticipan con sus estudiantes en la reflexión crítica de sus propias creencias y juicios (cultura). De igual manera, se construye los textos y el lenguaje que utiliza. El maestro es facilitador, estimulador de experiencias vitales y contribuye al desarrollo de sus capacidades de pensar y reflexionar. El maestro es mediador en búsqueda de hipótesis, ayuda a definir los procedimientos para resolver los diferentes problemas y que sean los propios estudiantes quienes organicen los experimentos o pasos de solución.

7-HORIZONTE INSTITUCIONAL

Actividad recreativa: la actividad recreativa es clave para la formación del hombre en relación con los demás, con la naturaleza y consigo mismo, en la medida en que le propicia un equilibrio estético y moral (lo bello y lo correcto), entre su interioridad y el medio con el que interactúa. La recreación prefigura la vida, y de cierta forma el hombre se prueba a sí mismo mediante el ejercicio de la función lúdica (disfrute, goce interno); aprender en formar lúdica se torna un factor muy importante para que aprender a producir, a respetar y a aplicar las reglas de juego, desde la creatividad y el sentido de curiosidad y de exploración, propios de los niños y los jóvenes.

El proceso de enseñanza: se refiere a la secuencia que se debe decidir sobre todo dentro de un cuerpo específico de conocimiento. Debemos tener en cuenta que los procesos de enseñanza se llevarán por ciclos teniendo en cuenta las habilidades o desarrollo del pensamiento ejemplo,



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

primero: percepción y observación; hasta llegar a la meta cognición donde el estudiante sea capaz de argumentar proponer e interpretar su realidad. Se trata de crea ambientes estimulantes y de experiencias que faciliten en el estudiante el desarrollo de estructuras cognitivas superiores impulsando el aprendizaje por descubrimiento y significación, y la formación de habilidades cognitivas según sus capacidades.

Desde el punto de vista de asumir las normas y conocimientos kinestésicos y de la práctica de las diferentes habilidades deportivas y conocimientos asociados al deporte, la educación física es necesaria para lograr el equilibrio del ser que estamos formando y que requiere complementar esa necesidad imperiosa de movimiento, goce, disfrute, interacción social y en algunos casos el resultado deportivo si este se puede dar al final de un ciclo. Sin la educación física no podríamos hablar del equilibrio entre este ser pensante y crítico.

7.1 FILOSOFÍA:

Las pedagogías críticas son un conjunto de prácticas y apuestas pedagógicas alternativas que proponen una enseñanza que posibilite que los estudiantes cuestionen y desafíen la dominación, así como las creencias y las prácticas que la generan. Así, las figuras de poder que operan en las sociedades son revaluadas por medio de la crítica. Las pedagogías críticas proponen una relación constante entre teoría y práctica (praxis) en la que se busca alcanzar un pensamiento crítico que implique un actuar crítico en la sociedad.

En el contexto colombiano, debemos pensar en las características mismas de la educación en el país y configurar las prácticas que supone la pedagogía crítica en este contexto. En Colombia un país colonizado y con apertura a la colonización, plantearse la educación centrada en el lenguaje, la lectura del mundo, iniciando por el conocimiento de sí mismo para entonces concebirse como libre, resulta una tarea compleja puesto que supone una reestructuración radical de la manera de concebir la educación, desde los entes estatales reguladores hasta las aulas.



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

La Importancia del acto de Leer (1984), plantea el reconocimiento de las experiencias como fuente del conocimiento desde que se es niño y la significación de estas vivencias en la configuración de un lector de realidades sociales y no de realidades impuestas.

La apuesta que realizamos interpretando los preceptos crítico sociales es la capacidad de resiliencia en los jóvenes, nuestros estudiantes y de forma comunitaria y cooperativa tanto a nivel de a clase como en la vida diaria, solucionar los problemas del quehacer académico diario y cooperar con los menos favorecidos sea cual fuere la materia y /o la dificultad determinada que se presente para acceder al saber.

- Giroux, H (1997) Escritura y pensamiento crítico en los estudios sociales. Los profesores como intelectuales. Hacia una pedagogía crítica del aprendizaje. Barcelona. Paidós.
- Giroux, Henry. (2006) El nuevo autoritarismo, la pedagogía crítica y la promesa de la democracia, México: revista electrónica sinectica/ITESO.1
- McLaren Peter y Kincheloe. (2008), Pedagogía crítica. De qué hablamos, dónde estamos, Barcelona: GRAO

7.2 MISIÓN

La Institución Educativa San Francisco de Asís, forma hombres y mujeres competentes para la vida, a partir de una educación integral, la exigencia académica y la sana convivencia. Atendiendo a la incursión de las nuevas tecnologías y favoreciendo el desarrollo del pensamiento libre, crítico y creativo.

7.3 VISIÓN

La Institución Educativa San Francisco de Asís se proyecta para el 2020 como una institución de calidad, mediante el buen desempeño académico y la formación de seres humanos capaces de transformar y desenvolverse en la sociedad, haciendo parte de la construcción de sus proyectos de vida.



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

7.4 PERFIL DEL ESTUDIANTE

El estudiante San Franciscano, en la búsqueda de asumir con competencia la vida, desde su autonomía intelectual, moral, espiritual y social, se visionará como una persona indagadora, crítica, creativa, respetuosa, con gran identidad cultural, gran sensibilidad social y con un gran sentido de pertenencia por la Institución, que lo lleve a ser participativo, solidario, tolerante, comprometido con la construcción de una sociedad equitativa. En el proceso de formación, el alumno debe apropiarse y cumplir con las normas establecidas en el Manual de Convivencia, demostrando cada vez madurez y crecimiento personal; percibiendo, interiorizando, analizando y comprendiendo que la formación personal depende de las interacciones, de su aprovechamiento responsable, disciplina, participación, respeto por su entorno y la posición que asuma como persona libre y crítica.

8 DIAGNOSTICO DEL AREA

Teniendo en cuenta la observación, el análisis y el diálogo de los DOCENTES del área en la institución se concluye que hay aspectos que inciden en el desarrollo de la educación física, la recreación y el deporte:

- La disposición de las directivas por ubicar el área entre las importantes dentro del plan de estudios.
- El apoyo constante que brindan las directivas a los profesores del área
- El buen desarrollo motriz que han venido teniendo los niños y jóvenes a partir de la Educación Física.
- La incidencia que ha tenido el trabajo de la Educación Física en los niños y jóvenes en la adquisición de otros aprendizajes.
- La disposición de los estudiantes para las actividades y experiencias vividas en las clases
- Los escenarios para la práctica de la educación física son insuficientes e inadecuados debido Al mal estado que presentan.
- Se evidencia un bajo nivel de peso y talla de los estudiantes debido a los hábitos inadecuados de alimentación.



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

- Dificultades en el desarrollo del esquema corporal, el ajuste postural, la lateralidad y la direccionalidad en los estudiantes de la básica primaria
- Grandes limitaciones en coordinación viso-motriz, la coordinación dinámica general en la mayoría de los estudiantes en todos los grados
- El poco compromiso de los estudiantes de básica secundaria con la conceptualización teórica, manifiestan mayor interés por la práctica.
- La falta de materiales deportivos, los que existen son insuficientes
- La poca bibliografía específica del área
- El nivel de conocimiento de los estudiantes.

8.1 ARTICULACIÓN DEL PLAN DE ÁREA CON EL HORIZONTE INSTITUCIONAL

Es importante antes de realizar una propuesta para el abordaje del Área de Educación Física, Recreación y Deportes, partamos de la realidad que se vive actualmente dentro de ella, es esa realidad la que nos posibilitara establecer una propuesta tendiente al mejoramiento de los procesos que dentro de esta área se vienen llevando a cabo; variables que no deben ser desconocidas y que realizando una evaluación de ellas, aportaran elementos sólidos para lo que se quiere, el mejoramiento de los procesos para ofrecer a nuestros estudiantes mejores y mayores alternativas de formación.

Para comenzar, es necesario mencionar que la Institución está conformada por una sección principal donde funcionan dos jornadas: mañana, que actualmente está conformada por un pre- escolar y la básica secundaria del grado sexto al grado once. En la tarde, está conformada por un preescolar y la básica primaria en su totalidad. Estos son elementos se deben mencionar; ya que de cierta manera es desde allí que se le da un orden al área.

A nivel de infraestructura, en la sede central se cuenta con una placa polideportiva propia cuyas medidas son más pequeñas lo bueno es que esta dentro de la parte interna del colegio y es de uso



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

exclusivo de la misma. Tenemos un patio salón donde se puede trabajar la gimnasia, la danza y las clases teóricas. Todos los grados tienen salones propios y algunos de ellos poseen video Beam.

La población estudiantil de la Institución en su mayoría proviene de los barrios Villatina y Caicedo están ubicados entre los estratos 1, 2 y 3. La situación económica del sector no se escapa a la crisis económica que se vive actualmente en la ciudad; por ello encontramos desde aquellos estudiantes cuyos padres tienen un empleo fijo y no pasan necesidades económicas, aquellos cuyos padres tienen empleo por cierto lapso de tiempo; aquellos cuyos padres viven del comercio informal o del rebusque como se conoce y por supuesto aquellos que viven situaciones económicas tan complicadas que para subsistir requieren en muchos casos de la ayuda de familiares o de entidades que les proporcionen estabilidad en este aspecto.

Aquí es necesario agregar que programas como el vaso de leche ha sido de gran utilidad para por lo menos proporcionar a aquellos estudiantes más necesitados la posibilidad de un alimento. La convivencia en el sector tiene presencia de organizaciones al margen de la ley, (combos y bandas) hace que la situación de orden público a veces se afecte la programación de actividades Institucionales y también se exponen a los estudiantes, para vincularse en actividades delincuenciales: el consumo y tráfico de drogas alucinógenas, bebidas alcohólicas y prostitución.

A nivel socio afectivo, nuestros estudiantes conviven en núcleos familiares normales 40 % y disfuncionales en 60% convirtiéndose en una variable que afecta la convivencia y la formación en valores y normas.

Desde el punto de vista psicomotor es claro que los estudiantes que llegan a nuestra Institución con estimulación de sus padres y programas de buen comienzo, en pre- escolar reciben afianzamiento; cuando inician la básica primaria los estudiantes pierden la continuidad del desarrollo sicomotor en el área de educación física, recreación y deportes, estos vacíos se evidencian en la básica secundaria y media, donde los estudiantes manifiestan apatía por actividades físicas, lúdicas, recreativas y deportivas; también la tecnología de cierta manera les brinda diversión, los celulares, reproductores



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

musicales, los juegos de video han tomado gran auge en nuestro niños, adolescentes y jóvenes, incidiendo negativamente en el desarrollo las capacidades condicionales y las habilidades motoras, como también en la salud.

A nivel cognitivo, nuestra población tiene necesidades y expectativas diferentes. Una característica fundamental de la población estudiantil es la falta de atención y concentración, en las actividades educativas y de aprendizaje.

La mayoría de nuestros estudiantes tiene facilidad de comunicación, son extrovertidos y dinámicos; claro está que también tenemos estudiantes introvertidos y pasivos; las relaciones sociales y las formas de comunicación son fuertes, agresivas, irrespetuosas, utilizan vocabulario inadecuado; aunque no son casos generalizados si son aspectos a tener en cuenta sobre todo en un área, que presenta contacto permanente con el otros.

8.2 ESTRATEGIAS DE APOYO FRENTE A LAS DIFICULTADES DETECTADAS.

- Diseño de planes curriculares de acuerdo al contexto social.
- Construcción de materiales deportivos a partir de elementos comunes.
- Actividades deportivas y recreativas variadas para captar el interés de los estudiantes.
- Autoevaluación y coevaluación grupal y contextualizada para reacondicionar los aprendizajes y el compromiso individual y colectivo por el área.
- Aumentar la intensidad de eventos culturales, recreativos y deportivos en los planes de tiempo libre.
- Buscar apoyo en ONG u organizaciones Gubernamentales para actividades extracurriculares relacionadas con el área.

8.3 PROPÓSITO GENERAL DEL AREA



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

Propósitos para el área: Ministerio de Educación Nacional Año 2010:

- 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.

8.3.1 Propósitos específicos:

1. Formar la personalidad y la capacidad de asumir con responsabilidad y autonomía sus derechos y deberes.
2. Proporcionar una sólida formación ética y moral y fomentar la práctica del respeto por los derechos humanos.
3. Fomentar en la Institución educativa, prácticas democráticas para el aprendizaje de principios y valores de la participación y organización ciudadana y estimular la autonomía y la responsabilidad.
4. 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 sexo, la afectividad, el respeto mutuo y prepararse para una vida familiar armónica y responsable.
5. Crear y fomentar una conciencia de solidaridad internacional.
6. Desarrollar acciones de orientación escolar, profesional y ocupacional.



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

7. Formar una conciencia educativa para el esfuerzo y el trabajo.

8. Fomentar el interés y el respeto por la identidad cultural de los grupos étnicos.

8.4 COMPETENCIAS ESPECÍFICAS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE.

(MEN2010).

- La utilización pedagógica del movimiento, como medio formativo y educativo de conservación.
- Aplicación del concepto ser competentes debido a que interpretan mejor las situaciones.

Formulación de competencias específicas:

- El juego, entonces, es entendido como una condición de existencia del hombre, que lo hace creativo y le posibilita la invención y la actuación con respecto a normas.
- La competencia expresiva corporal, debe entenderse como el conjunto de conocimientos acerca de sí mismo.
- Competencia motriz como conocimiento y desarrollo del cuerpo.
- Lo lúdico se convierte en proyecto de vida, en una necesidad vital del ser humano que busca el equilibrio personal.
- La expresión corporal se comprende como la exteriorización y comunicación de emociones, sensaciones o ideas a través de actitudes y gestos.

8.5 OBJETIVOS DEL ÁREA Y ASIGNATURA

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



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

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.
- f) Propiciar la formación social, ética, moral y demás valores del desarrollo humano

8.6 OBJETIVOS POR NIVELES:

NIVEL DE BÁSICA PRIMARIA Y BÁSICA SECUNDARIA:

- a) La formación de los valores fundamentales para la convivencia en una sociedad democrática, participativa y pluralista.
- b) El fomento del deseo de saber, de la iniciativa personal frente al conocimiento y frente a la realidad social, así como del espíritu crítico
- c) El desarrollo de las habilidades comunicativas básicas para leer, comprender, escribir, escuchar, hablar y expresarse correctamente en lengua castellana y también en la lengua materna, en el caso de los grupos étnicos con tradición oral, cultural y lingüística propia, así como el fomento de la afición por la lectura. (Plan lector).
- d) El desarrollo de la capacidad para apreciar y utilizar la lengua como medio de expresión estética.
- e) El desarrollo de los conocimientos matemáticos necesarios para manejar y utilizar operaciones



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

simples de cálculo y procedimientos lógicos elementales en diferentes situaciones, así como la capacidad para solucionar problemas que impliquen estos conocimientos.

- f) La comprensión básica del medio físico, social y cultural en el nivel local, nacional y universal, de acuerdo con el desarrollo intelectual correspondiente a la edad.
- g) La asimilación de conceptos científicos en las áreas de conocimiento que sean objeto de estudio, de acuerdo con el desarrollo intelectual y la edad
- h) La valoración de la higiene y la salud del propio cuerpo y la formación para la protección de la naturaleza y el ambiente.
- i) 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.
- j) La formación para la participación y organización infantil y la utilización adecuada del tiempo libre.
- k) El desarrollo de valores civiles, éticos y morales, de organización social y de convivencia humana.
- l) La formación artística mediante la expresión corporal, la representación, la música, la plástica y la literatura.
- m) La adquisición de elementos de conversación y de lectura al menos en una lengua extranjera.
- n) La iniciación en el conocimiento de la Constitución Política.
- ñ) La adquisición de habilidades para desempeñarse con autonomía en la sociedad.

8.7 Objetivos específicos de la Educación Básica en el ciclo de Secundaria

- a) El desarrollo de la capacidad para comprender textos y expresar correctamente mensajes complejos, orales y escritos en lengua castellana, así como para entender, mediante un estudio sistemático, los diferentes elementos constitutivos de la lengua.
- b) La valoración y utilización de la lengua castellana como medio de expresión literaria y el estudio de la creación literaria en el país y en el mundo.
- c) El desarrollo de las capacidades para el razonamiento lógico, mediante el dominio de los sistemas



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

- numéricos, geométricos, métricos, lógicos, analíticos, de conjuntos de operaciones y relaciones, así como para su utilización en la interpretación y solución de los problemas de la ciencia, de la tecnología y los de la vida cotidiana.
- d) El avance en el conocimiento científico de los fenómenos físicos, químicos y biológicos, mediante la comprensión de las leyes, el planteamiento de problemas y la observación experimental.
 - e) El desarrollo de actitudes favorables al conocimiento, valoración y conservación de la naturaleza y el ambiente.
 - f) La comprensión de la dimensión práctica de los conocimientos teóricos, así como la dimensión teórica del conocimiento práctico y la capacidad para utilizarla en la solución de problemas.
 - g) La iniciación en los campos más avanzados de la tecnología moderna y el entrenamiento en disciplinas, procesos y técnicas que le permitan el ejercicio de una función socialmente útil.
 - h) El estudio científico de la historia nacional y mundial dirigida a comprender el desarrollo de la sociedad, y el estudio de las ciencias sociales, con miras al análisis de las condiciones actuales de la realidad social.
 - i) El estudio científico del universo, de la tierra, de su estructura física, de su división y organización política, del desarrollo económico de los países y de las diversas manifestaciones culturales de los pueblos.
 - j) La formación en el ejercicio de los deberes y derechos, el conocimiento de la Constitución Política y de las relaciones internacionales.
 - k) La apreciación artística, la comprensión estética, la creatividad, la familiarización con los diferentes medios de expresión artística y el conocimiento, valoración y respeto por los bienes artísticos y culturales.
 - l) La comprensión y capacidad de expresarse en una lengua extranjera.
 - m) La valoración de la salud y de los hábitos relacionados con ella.
 - n) La utilización con sentido crítico de los distintos contenidos y formas de información y la búsqueda



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

de nuevos conocimientos con su propio esfuerzo.

ñ) La educación física y la práctica de la recreación y los deportes, la participación y organización juvenil y la utilización adecuada del tiempo libre.

8.8 NIVEL DE MEDIA ACADÈMICA:

- a) La profundización en un campo del conocimiento o en una actividad específica de acuerdo con los intereses y capacidades del educando.
- b) La profundización en conocimientos avanzados de las ciencias naturales.
- c) La incorporación de la investigación al proceso cognoscitivo, tanto de laboratorio como de la realidad nacional, en sus aspectos natural, económico, político y social
- d) El desarrollo de la capacidad para profundizar en un campo del conocimiento de acuerdo con las potencialidades e intereses
- e) La vinculación a programas de desarrollo y organización social y comunitaria, orientados a dar solución a los problemas sociales de su entorno.
- f) El fomento de la conciencia y la participación responsables del educando en acciones cívicas y de servicio social.
- g) 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.
- h) El cumplimiento de los objetivos de la educación básica contenidos en los literales b) del artículo 20, c) del artículo 21 y c), e), h), i), k), ñ) del artículo 22 de la Ley 115.

8.9 OBJETIVOS POR GRADOS

Primero:

- Explorar formas básicas del movimiento en diferentes situaciones y contextos.
- Explorar y manifiesta emociones a través del movimiento corporal.



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

- Vivenciar las pautas para la realización de las prácticas propias de la actividad física.

Segundo:

- Explorar formas básicas del movimiento en relación a diferentes situaciones y contextos.
- Descubrir las diferentes emociones del ser individual y social a través del movimiento y la expresión corporal.
- Identificar las normas y los principios establecidos para la realización de las prácticas propias de la actividad física

Tercero:

- Explorar formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos, en forma individual y pequeños grupos.
- Explorar e identificar emociones a través del movimiento corporal y su interacción con el otro.
- Identificar las normas y los principios establecidos para la realización de las buenas prácticas propias y de grupo de la actividad física.

Cuarto:

- Reconocer los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos.
- Identificar diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional.
- Reflexionar acerca del valor de la actividad física para la formación personal.

Quinto:

- Reconocer los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos.
- Identificar diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional.
- Reflexionar acerca del valor de la actividad física para la formación personal.



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

SECUNDARIA

Sexto:

- Ejecutar las técnicas propias de cada deporte en diversas situaciones y contextos.
- Manifestar a través de técnicas corporales toda la capacidad y posibilidad de expresar las emociones.
- Entender la importancia de la actividad física en la formación personal y social. Fortalecer el **trabajo en equipo.**

Séptimo:

- Reconocer y aplicar las técnicas de movimiento en diversas situaciones de juego y contexto, en correspondencia con las relaciones de grupo y su sana convivencia.
- Explorar las emociones en relación con las expresiones motrices reconociendo el valor de estas para el desarrollo del sujeto.
- Entender la importancia práctica, física en la formación personal como hábitos de vida saludable individual y social.

Octavo:

- Seleccionar técnicas de movimiento propias de cada actividad, con el fin de perfeccionar mi ejecución.
- Elegir las técnicas de expresión corporal que mejoren la eficiencia de los movimientos en beneficio de los resultados propios y del grupo.
- Tomar decisiones sobre la práctica de los principios fundamentales que enseña la Educación Física para la formación del ser. Afianzo y fortalezo las habilidades y las capacidades motrices



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

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.

Noveno:

- Ejecutar los movimientos y gestos deportivos de la forma más ajustada a la técnica ya sea de forma individual o colectiva.
- Elaborar propuestas de hábitos de vida personales y las socializa con sus compañeros.
- Asegurar la confianza y autonomía en la decisión de apropiarse actividades que favorecen el cuidado de sí mismo.

Decimo:

- Reconocer 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.
- Identificar diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional.
- Reflexionar acerca del valor de la actividad física para la formación personal.
- Asumir con autonomía la práctica cotidiana de la actividad física favoreciendo el cuidado de sí mismo.

Undécimo:

- Afianzar y 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.



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

- Reconocer 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.
- Reconocer 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

9.ESTÁNDARES Y COMPETENCIAS PROPIAS DEL ÁREA.

9.1 ESTÁNDARES DE COMPETENCIAS GRADOS 1º A 3º.

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.

PERCEPTIVO MOTRIZ FÍSICOMOTRIZ SOCIOMOTRIZ

- Utilizo mis segmentos corporales por medio de las expresiones rítmicas y reconozco mi cuerpo como un medio para generar sonidos.
- Manipulo diferentes materiales de forma creativa y espontánea. Identifico la importancia de los sentidos, mediante los juegos, para ubicarme en el entorno y relacionarme con los demás.
- Valoro los recursos naturales en la construcción de implementos lúdicos. Identifico y ejecuto actividades en diferentes superficies.
- Mantengo el equilibrio estático y dinámico, con y sin objetos, en diferentes superficies y con varios apoyos. Utilizo mis segmentos corporales (derecha- izquierda) para realizar las diferentes tareas motrices.
- Investigo actividades acuáticas que me permiten experimentar otras formas de movimiento.
- Realizo juegos en el medio natural, que potencien mis habilidades motrices.
- Realizo actividades de motricidad fina, como rasgado, recortado, pulsado y moldeado.



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

- Me muevo a diferentes ritmos mediante la música e instrumentos.
- Valoro las diferentes actividades motrices realizadas en la naturaleza y cuido el entorno.
- Nombro las partes de mi cuerpo y sus respectivas funciones
- Propongo e imagino diferentes posibilidades de ritmo y movimiento en los juegos y las actividades de clase.
- Reconozco mis posibilidades de movimiento a través de la educación física y la recreación.
- Afianzo y combino las diferentes habilidades motrices básicas de manipulación, locomoción y estabilización
- Exploro diferentes formas y estilos de manipular los móviles y lo práctico con mis compañeros y compañeras.
- Exploro diferentes formas y estilos de manipular los móviles y lo práctico con mis compañeros y compañeras.
- Participo de juegos y ejercicios que implican cambios de velocidad y de dirección.
- Realizo tareas individuales y colectivas que implican el dominio de mi peso corporal con o sin desplazamiento.
- Propongo diferentes juegos, ejercicios y actividades que impliquen la utilización y combinación de las habilidades motrices básicas.

9.2 ESTÁNDARES DE COMPETENCIAS GRADOS 4º A 5º.

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.

PERCEPTIVO MOTRIZ FÍSICOMOTRIZ SOCIOMOTRIZ

- Consolido el concepto de imagen corporal por medio de diferentes actividades



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

- Propongo acciones para la construcción de un medioambiente favorable en mi comunidad, a través de la práctica de las habilidades motrices específicas según la expresión motriz.
- Adopto posturas corporales que me permiten cuidar y mantener una buena salud, cuando practico hábitos de higiene que favorecen mi bienestar Refuerzo los conceptos de lateralidad, ubicación espacio-temporal, equilibrio, esquema corporal, ritmo y coordinación, mediante la práctica de formas jugadas de las expresiones motrices.
- Me ubico en el espacio y el tiempo durante las diferentes expresiones motrices practicadas, teniendo como referencia los puntos cardinales Participo en actividades grupales que implican movimientos de conciencia corporal dinámicos y estáticos, realizando juegos recreativos, lúdicos y deportivos, mientras estimo mi creatividad y mi capacidad intelectual
- Comprendo las normas de seguridad en la práctica de las capacidades fisicomotrices que permiten el desarrollo de mi cuerpo
- Respeto la identidad y la sexualidad de mis compañeros y compañeras en cada uno de los espacios y las actividades integradoras que buscan estimular el desarrollo de las capacidades fisicomotrices
- Respeto las diferencias individuales y colectivas en la realización y el rendimiento de las capacidades fisicomotrices, concertando con mis compañeros y compañeras las reglas de juego
- Reconozco los cambios físicos presentados durante mi desarrollo corporal, teniendo en cuenta la relación con el otro para el aumento gradual de las exigencias durante la práctica de expresiones motrices
- Demuestro interés y motivación cuando realizo actividades que generan trabajo individual y grupal, fortaleciendo mis capacidades físicas y mis hábitos de vida saludable.
- Identifico y reconozco los conceptos de fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad, y los aplico adecuadamente en las expresiones motrices



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

- Practico y propongo juegos pre deportivos que favorezcan mi desarrollo personal y el de mis compañeros y compañeras.
- Utilizo las capacidades físicas en la ejecución de las expresiones motrices, empleando una adecuada respiración en la ejecución de las tareas.
- Valoro la actividad motriz como eje fundamental en mi desarrollo corporal, practicando las expresiones motrices como medio para el desarrollo de mis capacidades físicas
- Me adapto a los diferentes procesos de trabajo, teniendo como base las capacidades físicas en la realización de las actividades, siendo creativo e innovador en su aplicación.
- Realizo, en forma secuencial, ejercicios para adquirir potencialidad en el desarrollo de mis capacidades físicas
- Reconozco mis fortalezas y debilidades de desempeño motor para mantenerlas o mejorarlas en el diario vivir, respetando a mis compañeros y compañeras cuando practicamos expresiones motrices.
- Acepto las sugerencias dadas por el/la profesor/a y mis compañeros/as, como valor de sana convivencia, cuando participo en juegos de cooperación y oposición.
- Me integro a través del juego, relacionándome con los otros, respetando las normas y empleando el cuerpo como eje de comunicación cuando interactúo con mis compañeros y compañeras Identifico las relaciones interpersonales, los valores de equidad y tolerancia que se presentan en las actividades motrices.
- Acepto el triunfo o la derrota, asumiendo e interpretando, con responsabilidad, los roles que se generan con mis compañeros y compañeras en la práctica de las expresiones motrices orientadas al mejoramiento de mi desempeño.
- Conservo y protejo los ambientes naturales en los cuales realizo diferentes expresiones motrices, adquiriendo una conciencia ecológica en mi entorno



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

- Práctico 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.
- Realizo prácticas motrices que estimulan mi rendimiento dentro de los ámbitos sociales y culturales de la comunidad, utilizando eficientemente los recursos y elementos que nos ofrece el entorno.
- Valoro y protejo el medioambiente donde desarrollo las diferentes actividades lúdico-recreativas.
- Experimento y utilizo mis habilidades motrices básicas para relacionarme con los compañeros y las compañeras en diferentes situaciones
- Trabajo en forma colectiva en la búsqueda de soluciones de tareas motrices.
- Colaboro a los compañeros y las compañeras que tienen dificultades con las actividades.
- Construyo, con mis compañeros y compañeras, nuevas reglas de juego y respeto las establecidas Reconozco las debilidades y las fortalezas de mis compañeros y compañeras a través de juegos Manifiesto mi creatividad cuando ejecuto actividades motrices grupales.
- Participo en juegos colectivos que me permitan afianzar las relaciones de amistad.
- Acepto y respeto las opiniones y las sugerencias de los compañeros y las compañeras.
- Cuido mi cuerpo y el de mis compañeros y compañeras, previniendo accidentes durante las actividades.
- Potencio valores como la comunicación, la cooperación, el compañerismo y la participación, entre otros, por medio de juegos colectivos.
- Asumo con responsabilidad las tareas motrices individuales y colectivas.
- Acepto la victoria y la derrota como elementos propios del juego.



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

- Me relaciono con mis compañeros y compañeras mediante la práctica de juegos tradicionales autóctonos de la región.
- Mantengo una adecuada higiene corporal para cuidar mi salud y la de las personas que me rodean.

9.3 ESTÁNDARES DE COMPETENCIAS GRADOS 6º Y 7º.

- 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.

PERCEPTIVO MOTRIZ SICOMOTRIZ SOCIOMOTRIZ

- Afianzo, a través de juegos y actividades físicas, el ajuste postural en interacción con otras personas.
- Identifico y aplico elementos relacionados con la coordinación y el equilibrio, que contribuyen a mejorar mi salud y la de la sociedad.
- Experimento y domino las habilidades motrices en la resolución de los problemas que surgen en el juego y las actividades.
- Aplico las habilidades motrices en la manipulación de diferentes objetos durante los juegos, las actividades y las dinámicas de clase.
- Practico diferentes posiciones, posturas y recomendaciones para realizar tareas en mi vida diaria.
- Comprendo el significado y el sentido de las habilidades motrices en la estructura del juego colectivo.
- Utilizo la expresión corporal y la danza como medios para mejorar mi ubicación espacio- temporal.



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

- Practico actividades lúdicas, recreativas y deportivas en la naturaleza y a través de ellas cuido y respeto el medioambiente.
- Aplico y utilizo hábitos relacionados con las expresiones motrices y el cuidado responsable del cuerpo, como el calentamiento y la relajación.
- Experimento juegos, ejercicios y actividades con las habilidades motrices: locomotrices, equilibrarían y manipulativas.
- Identifico las expresiones motrices jugadas como una oportunidad para mejorar mi salud, mi estética y las relaciones con los demás
- Comprendo la importancia de las habilidades motrices dentro de la estructura del juego colectivo como un elemento que contribuye al aprendizaje deportivo Interpreto y aplico el principio de salud desde un enfoque de bienestar individual y colectivo en sus interacciones con la educación física, la recreación y el deporte.
- Mejoro las capacidades fisicomotrices mediante la práctica de las habilidades motrices en los juegos deportivos y recreativos, afianzo los patrones básicos de movimiento, mediante el ejercicio, los juegos y el deporte, utilizo las prácticas deportivas y recreativas como medios para la formación.
- Valoro mi propia habilidad motriz como punto de partida para alcanzar una superación personal y de equipo.
- Valoro las capacidades y las habilidades que poseo en las diferentes expresiones motrices y la de mis compañeros y compañeras Adquiero compromisos personales y colectivos en las diferentes prácticas, actividades y juegos que realizo con mis compañeros y compañeras de clase.
- Comprendo y aplico hábitos saludables antes y después de las prácticas de los juegos, el deporte y la recreación.



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

- Demuestro responsabilidad en el desarrollo de cada una de las prácticas y en el cuidado del material y de los compañeros y las compañeras.
- Manifiesto sentimientos de respeto y afecto hacia los compañeros y las compañeras, valorando su creatividad y opinión en las actividades y los juegos.
- Comparto mis conocimientos y habilidades con las personas de mi entorno: familia, escuela y barrio.
- Valoro y práctico los juegos tradicionales como medio de formación personal, cultural y por su aporte al aprendizaje y desarrollo de las habilidades motrices.

9.4 ESTÁNDARES DE COMPETENCIAS GRADOS 8º Y 9º.

Afianzo y fortalezco 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.

PERCEPTIVO MOTRIZ SICOMOTRIZ SOCIOMOTRIZ

- Identifico la coordinación y el equilibrio como elementos esenciales en el aprendizaje de los deportes y otras manifestaciones de las expresiones motrices que me permitan desempeñarme en la vida diaria.
- Vivencio y propongo esquemas motrices a partir de diferentes ritmos y acompañamiento musical
- Percibo e identifico los cambios que produce la actividad física en el organismo, desde lo propioceptivo, interoceptivo y esteroceptivo, que me permitan la regulación de la práctica de las expresiones motrices Comprendo e interpreto conceptos en la reglamentación, relacionados con el manejo del tiempo y el espacio de las expresiones motrices.
- Comprendo y aplico la lógica interna (tiempo, espacio, técnica, reglamento y comunicación) del juego y el deporte, que me permitan desempeñarme en un contexto.
- Propongo y ejecuto esquemas motrices a través de diferentes ritmos y acompañamientos musicales.
- Practico juegos tradicionales que me permiten valorar la cultural.
- Realizo juegos y ejercicios para el desarrollo de las capacidades fisicomotrices que contribuyen al mejoramiento de mi salud Reconozco y aplico las habilidades motrices específicas en las expresiones motrices deportivas y recreativas.



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

- Adquiero dominio en la ejecución de las habilidades específicas de las expresiones motrices de autoconocimiento, recreativas y deportivas.
 - Practico las expresiones motrices para mejorar mi autoestima, autoimagen, autoconocimiento.
 - Reconozco y aplico test de capacidades y habilidades que me permitan evidenciar mi condición física.
 - a, validez y autenticidad
 - Alternativas para reducir amenazas y distracciones.
 - **Proporcionar opciones para el esfuerzo sostenido y persistencia**
 - Alternativas para realzar la mejor parte de las metas y de los objetivos estableciendo la manera en que se hace visible el alcance de los logros por parte del estudiante
 - Alternativas para variar el nivel de los retos y apoyos.
 - Alternativas para fomentar la colaboración y la comunicación.
 - Alternativas para incrementar retroalimentación orientada hacia el dominio.
 - **Proporcionar opciones para la autorregulación**
 - Alternativas que sirvan como guía para el establecimiento personal de metas y expectativas.
 - Alternativas para apoyar las habilidades y estrategias de afrontamiento.
 - Alternativas para el desarrollo de la auto-evaluación y reflexión Desarrollo de auto evaluación y reflexión.
- B. El indicador de desempeño permite identificar y valorar el estado en que se encuentra el estudiante con referencia al alcance de la competencia; sin embargo, se vela porque estos sean lo suficientemente generales o globales de manera tal que cualquier estudiante, independiente de sus características de aprendizaje, pueda evidenciar su “nivel” de



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

aprendizajes basados en los desempeños (superior, alto, básico, bajo) establecidos por el sistema institucional de evaluación escolar (SIEE).

- C. Desarrolla los aprendizajes a través de situaciones problemas o problematizadoras de la propia disciplina o de otros campos que sean conocidos y estén en el entorno de los estudiantes, sin importar sus características, buscando así una educación integral de manera coherente con el modelo pedagógico de la institución.

9.5 ESTÁNDARES DE COMPETENCIAS GRADOS 10° Y 11°

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.

PERCEPTIVO MOTRIZ FÍSICOMOTRIZ SOCIOMOTRIZ

- Valoro la importancia de las capacidades coordinativas para la práctica de las expresiones motrices.
- Soy consciente de la importancia de la actividad física como aspecto fundamental de mi desarrollo psicosexual.
- Reconozco la importancia de la actividad física como un aspecto fundamental en mi proyecto de vida saludable.
- Tengo una actitud positiva para participar en actividades rítmico-danzarías.
- Valoro las actividades físicas que se relacionen con la expresión corporal.



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

- Participo en juegos recreativos, lúdicos y deportivos, mientras estimo mi creatividad y mi capacidad intelectual.
-
- Ejecuto motrizmente los principales ritmos modernos y tradicionales, como medio de comunicarme con el otro sexo y como expresión de mi sexualidad.
- Demuestro habilidad rítmica y argumento su importancia como elemento de la expresión corporal.
- Refuerzo y valoro mi identidad personal y cultural, mediante la práctica de expresiones motrices.
- Valoro el desarrollo de las capacidades fisicomotrices como elementos fundamentales de la práctica de la educación física, la recreación y el deporte Promuevo la posibilidad de un medioambiente sano para el desarrollo de mi condición físico motriz.
- Reconozco las capacidades fisicomotrices como expresiones de una buena salud.
- Valoro la estética corporal y las capacidades fisicomotrices como elementos del desarrollo humano Respeto, en la práctica de las expresiones motrices, la condición y la orientación sexual, religiosa o política de los compañeros y las compañeras.
- Soy consciente de la importancia de una práctica motriz con enfoque científico.
- Practico diferentes ejercicios y juegos para el desarrollo de las capacidades fisicomotrices.
- Valoro la preparación previa para la práctica de las expresiones motrices deportivas individuales y colectivas.
- Participo en actividades competitivas de acuerdo con mis posibilidades fisicomotrices, con sentido ético y moral.
- Reconozco la actividad física, el deporte y la recreación, como aspectos fundamentales para un estilo de vida saludable.



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

- Identifico conceptos relacionados con las capacidades físicas.
- Valoro y comprendo la importancia de la educación corporal como fundamento de la salud. Planeo y ejecuto un plan personal de preparación física para el mantenimiento de mi salud.
- Conozco las posibilidades de mi cuerpo y a partir de ello propendo por un cuerpo armónico y sano, previniendo acciones que puedan involucrar lesiones físicas.
- Participo y apoyo los programas de educación física, recreación y deporte que se promueven en mi comunidad.
- Reconozco que el cuidado del medioambiente favorece las condiciones para la práctica de una actividad física saludable.
- Involucro las expresiones motrices como elemento de desarrollo del proyecto de educación sexual en mi comunidad.
- Me comprometo con la difusión de creación de ambientes favorables para el desarrollo de una sexualidad sana entre mis congéneres.
- Respeto las prácticas deportivas y recreativas de los demás y cuido los espacios públicos deportivos de mi comunidad.
- Elaboro y propongo a mi comunidad proyectos de actividad física, ocio, tiempo libre y salud, con los elementos adquiridos en mi proceso educativo.
- Utilizo el deporte, la educación física y la recreación como medios para el cuidado de mi salud y la adquisición de valores.
- Comprendo que la educación física, la recreación y el deporte nos permite un intercambio cultural en los ámbitos regional, nacional e internacional.
- Practico los juegos tradicionales.



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

- icionales de mi entorno y promuevo, en los demás, la defensa del medioambiente como posibilidad de una buena salud.
- Interpreto y aplico adecuadamente los reglamentos de los deportes individuales y de conjunto como medio para propiciar el juego limpio.
- Valoro la participación ciudadana en los diferentes programas para el desarrollo de las prácticas corporales relacionadas con la educación física, el deporte y la recreación.
- Promuevo la práctica de actividades físicas como un elemento fundamental en las relaciones interpersonales Promuevo el respeto de la condición sexual, religiosa o política mediante la práctica de expresiones motrices.

Fuente:

- Expedición Currículo.
- Secretaria de Educación de Medellín. Año 2016
- Guía Curricular de la Educación Física.
- Instituto Universitario de Educación Física, U de A 2009.-Inder de Medellín.

10. METODOLOGIA:

10.1 LA INCLUSIÓN:

Metodología descubrimiento guiado:



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

Desde la básica primaria se implementara el descubrimiento guiado a partir de los pres saberes de los estudiantes. Cada uno de ellos experimentara en la medida de sus capacidades y se tendrá en cuenta sus límites para la evaluación. Existirán miles de casos especiales donde las capacidades están en un nivel inferior al del resto de los grupos, pero siempre aplicando la inclusión se procurara sacar lo mejor de los estudiantes y se variaran los contenidos de acuerdo a los diagnósticos y los ritmos de aprendizaje de los mismos.

10.2 Metodología asignación de tareas motrices:

Una vez enumerados los elementos de la técnica, juego o actividad física determinada previamente para cada sesión

n, los estudiantes estarán de capacidad de valorar a nivel individual y colectivo, el rendimiento del grupo, el cumplimiento de los objetivos, el cumplimiento de las reglas de la institución y la clase y por supuesto su participación en la misma. Los que tengan rendimientos excepcionales pasaran a cooperar con los que tienen algunas limitantes o diagnósticos, con el fin de lograr que el grupo en su totalidad cumpla la tarea motriz, la mayoría será capaz de lograrlo por sí mismo, pero en los casos excepcionales de discapacidad o diagnóstico, se valorara tanto el esfuerzo de la persona que procura hacerlo como de aquel que ayuda a su compañero al logro.

Siempre que sea posible se realizara retroalimentación de la clase, las actividades y los desempeños.



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

11. TRANSVERSALIZACIÓN DEL PROYECTO DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA CON OTRAS ÁREAS

CON MATEMÁTICAS

Por

medio del ajedrez como base y la táctica de los diferentes deportes se desarrolla permanentemente el pensamiento lógico y la estrategia como componente de la planeación y organización de las acciones, construcción del valor de la autonomía en cuanto cada acción trae consigo unas consecuencias.

CON ARTÍSTICA

Creatividad

significativa: utilizando en tiempo en forma productiva se estimula se estimula la imaginación, la construcción, la originalidad, la evolución y la libertad interior. Existen personas que son altamente creativas. Podemos considerar que la creatividad y la lúdica son responsabilidad exclusiva de las áreas de artística y Educación Física. Superar ésta visión implica una actitud innovadora, fuera de los esquemas y programas rígidos y verticales, es decir asumir una actitud creadora en sí misma.



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

La Educación artística es un elemento fundamental para contribuir a la formación de los alumnos despertando la vocación musical, en el moviendo rítmico corporal, como en la percusión o por desplazamiento del cuerpo, escuchando sonidos, manejando ejercicios lúdicos de coordinación motriz.

CON EMPRENDIMIENTO

Con reflexiones acerca de los valores laborales: el orden, la lealtad, la perseverancia, la solidaridad, la responsabilidad, la justicia, el respeto, la humildad y la oración como componentes que se deben inculcar en los alumnos para ser tenidos en cuenta al momento de abordar el campo laboral y la recuperación de calidad de vida con actividades programadas en el tiempo libre.

CON INFORMATICA

Por

medio del Internet, facilitarle a los niños y niñas el juego y el aprendizaje del ajedrez entre otros deportes, como también consultas alusivas a la formación corporal e intelectual, en las diversas actividades, recreativas, físicas y deportivas que se realizan en otros países como elemento integrador del mundo globalizado y dimensión totalizadora del espacio y el tiempo y todas sus posibilidades.

CON LENGUA CASTELLANA

La

lúdica o el espíritu del juego es un eje fundamental en la literatura y el lenguaje. Los Juego y las rondas son usufructo de la tradición oral, igualmente la literatura se ha ocupado de los personajes del deporte, principalmente del fútbol en nuestro medio.

CON SOCIALES

La

asignatura de ciencias sociales tiene tres conceptos básicos, dos de ellos la cultura y el espacio, en el



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

proyecto pedagógico, del tiempo libre es fundamental tener en cuenta el espacio o el lugar para el desarrollo de cualquier actividad, sucede lo mismo en la cultura, es básico y necesario que sea respetado el tiempo libre, que sea útil, con acciones significativas y productivas, por ejemplo: por medio del mundial de fútbol utilizar los jugadores y los países participantes para hablar de la importancia de los encuentros a nivel cultural, social, sobre la geografía de los países y la cultura de los mismos.

CON CIENCIAS NATURALES

Para el área de ciencias naturales, se realizara un análisis y contextualización teórica de elementos ya vistos en las ciencias, pero ahora aplicados al funcionamiento del cuerpo humano como herramienta principal de trabajo en las clases y como fin último de conocer, comprender y finalmente adoptar conductas apropiadas de realización de práctica del deporte y finalmente interiorizar en el estudiante estilos de vida saludable y los límites que cada uno puede alcanzar con su propio cuerpo.

12. ESTRATÉGIAS METODOLÓGICAS

Para que el proceso de aprendizaje de los niños y jóvenes tenga un gran éxito, nos apoyaremos en teorías pedagógicas y principios didácticos de la Educación Física y en la organización de clase en tres momentos: Generalidades y desarrollo de la temática teórica 45 min, fundamentación y evaluación de la técnica 60 m. y finalmente hidratación - relajación 5 m. cuando la actividad sean prácticas se hace el calentamiento 10 min.

El desarrollo de la creatividad del alumno para que, por su propia iniciativa pueda realizar ejercicios, pruebas, juegos, deportes y otros. Se basará en ejercicios concretos que se le orientan al alumno para que los realice poniendo a prueba su capacidad síquica, sensorio motor y su habilidad general. Lógicamente la demostrará un alumno experimentado o el profesor en una exhibición práctica del manejo de ciertas habilidades y técnicas deportivas.



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

Orientación en las actividades teóricas, trabajos escritos, exposiciones, ejercicios prácticos a nivel individual y grupal.

Utilizaremos el método deductivo básicamente en la parte inicial del movimiento en el ciclo de transición y hasta 4º de primaria donde el niño parte de la idea global que tiene del movimiento y luego los realiza cada uno independientemente.

Utilizamos el método inductivo para el perfeccionamiento de los movimientos del niño, es importante descomponer el ejercicio en las fases que sea necesarias para luego articularlas y obtener un aprendizaje de mayor calidad. En estos dos métodos juega un papel importante la creatividad y la resolución de problemas.

13. ORIENTACIONES DIDÁCTICAS

Para el desarrollo de las competencias específicas en Educación Física se requiere implementar una didáctica que oriente la formación de estudiantes autónomos, capaces de tomar decisiones, participar de manera propositiva y transferir los aprendizajes de la clase a la vida cotidiana. Este propósito implica realizar cambios de comportamientos relativamente estables y duraderos, por medio de experiencias que permitan desplegar la conducta futura de forma competente. En esta perspectiva, las metodologías de enseñanza-aprendizaje se deben estructurar desde la comprensión del conocimiento (saber qué), los procedimientos de aprendizaje (saber cómo se hace) y el uso aplicativo del conocimiento (saber qué se hace con lo que se sabe) en un contexto y una situación determinados.



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

Una didáctica de enseñanza de la Educación Física para el desarrollo de competencias específicas, suponen llevar a cabo transformaciones en cada uno de los aspectos del proceso formativo, a las cuales debe responder la acción del docente.

14. PLANES DE MEJORAMIENTO CONTINUO:

Necesidades psicológicas	Estrategias	Acción
Competencia	1. Proporcionar suficiente tiempo	Tareas por sesión. Mínimo 8-10 sesiones por unidad didáctica
	2. Actividades novedosas	TICs
	3. Reglas para que todos sean partícipes	Tocar todos el balón
	4. Importancia del esfuerzo y la superación personal.	Evaluación significativa y continua del proceso
	5. Reconocer el progreso individual.	No sólo hay que dar opinión cuando la ejecución es incorrecta
	6. Convencer de que se puede mejorar:	Creencia incremental de habilidad
	7. Utilizar la música:	Trabajando la resistencia a través de la carrera, juegos deportivos, expresión corporal
	8. Objetivos a corto plazo y adaptados	
	9. Implicar en las demostraciones	No obligar, persuadir. Variar la persona elegida
	10. Evitar agrupar según la competencia	Tener cuidado con los agrupamientos libres
Autonomía	11. Dar posibilidad de elección.	Objetivos, contenidos, reglas, espacio, tiempo, material, técnica de enseñanza, normas, evaluación
	12. Explicar los objetivos didácticos	
	13. Estilos participativos	Dirigir calentamiento o sesión
	14. Estilos cognitivos y creativo	Estilo socializador: Objetivo común, todos necesarios cambios de grupo.
Relación entre alumnos	15. Fomentar la interacción	
	16. Agrupaciones flexibles y heterogéneas.	Aleatorios, equilibrados, aprendizaje cooperativo
	17. Evitar rivalidad y desarrollar autocontrol	
Relación profesor -alumno	18. Clima de preocupación e inteligencia emocional	Interesarse por la vida del alumno, tratar por el nombre, percibir y transmitir emociones.



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

14.1 NIVELACIÓN

Nivelación de los contenidos de clase: Para las clases que pierden los alumnos, se reprogramara sesión o se sintetizaran algunos temas. En caso de fuerza mayor se realizaran consultas extra clase para plenaria de saberes previos.

Nivelación de alumnos con necesidades educativas especiales o excusa valida por faltas:

- Organización y disposición para el material de clase.
- Consultas individuales de temas relacionados con el área y nivel.

14.2 REFUERZO

Cuando los estudiantes deban reforzar presentaran:

- El trabajo físico pendiente que no realizaron el día y hora de clase que no presentaron.
- Llegaran con el cuaderno al día exponiendo, justificando y sustentando teóricamente.
- Elaborando diapositivas relacionadas con el tema en cuestión.

14.3 RECUPERACIÓN

- Cartelera de los temas vistos en clase durante el periodo
- Exposición profundizando tema escogido por el alumno y visto en clase.
- Cartelera en material reciclable, profundizando con temas vistos en clase.
- Trabajos concertados con los alumnos de acuerdo a los temas.



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

15. RECURSOS PARA DESARROLLO DEL PLAN.

15.1 RECURSOS HUMANOS:

Primaria, Transición, Primero y Segundo grado: Cada grupo tiene su docente asignado por el grupo 1 Docente. Tercero a quinto: Estos grupos son atendidos por la Docente Nancy Cardona.

Secundaria: Docente Licenciado en Educación física 1 para 6° a 11° grado. (Oswaldo Piedrahita).

15.2 RECURSOS FISICOS:

Se dispone de los siguientes espacios aptos para la clase teórica y la clase práctica:

- Salones para cada uno de los grados.
- Cancha múltiple pequeña.
- Patio salón.
- Patio de juegos fijos.
- Patio pequeño para niños.
- Corredores de la institución.

15.3 RECURSOS MATERIALES



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

VHS y Video Beam.
Juegos de mesa y piso
Aros
Cronómetro
Identificadores de juego
Colchonetas
Juego de petos
Ajedrez
Televisor
Baffles
Malla de voleibol
Arcos de futbolito
Balones de baloncesto
Balones de Fútbol.

Tulas para balones
Mancuernas
Pitos
Escritorio
Silla
Computador
Conos de señalización
Pelotas

Tubos de voleibol

Balones de fútbol de salón
Balones de Voleibol

16. EVALUACIÓN INTERNA DEL ÁREA

EXPECTATIVAS:

Pese a que la programación académica es demasiado saturada de proyectos y de actividades extra, capacitaciones y urgencia de entrega de tareas para la secretaria en caso de ser necesario se proyectaran tareas extra clase para alcanzar a ver los contenidos de clase y programaciones de mallas curriculares con una revisión de al menos el 90% de los contenidos programados.

Para los proyectos de tiempo libre se realizara una reestructuración hacia el año 2020.E necesario precisar que el rendimiento académico de los estudiantes está pasando por momentos críticos y se hace necesario que los estudiantes recuperen esos logros perdidos, en muchas materias pendientes.

16.1 NIVEL DE CUMPLIMIENTO:



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

Se estima como se anunció previamente que se vea entre el 90 y el 95% de los temas y contenidos para el área ya que es necesario adquirir algunos saberes temáticos y motrices previos para poder adquirir algunas habilidades deportivas más complejas.

16.2 PLAN DE MEJORA ANUAL:

ANTES DEL AÑO ESCOLAR:

- Realizar un buen plan de compras de material deportivo para el área.
- Modificaciones y actualizaciones de mallas curriculares de acuerdo a las directrices del ministerio.
- Modificar los reglamentos de la clase de educación física.
-

DURANTE EL AÑO ESCOLAR:

- Creación del manual de comportamiento en clase de educación física.
- Creación de condiciones de participación de acuerdo al rendimiento académico, para participar en los diferentes eventos del Inder y el Municipio.
- Actualización de criterios de evaluación y de indicadores de desempeño de los estudiantes en físico y en el sistema master.
- Ajustes a las recomendaciones de los directivos docentes, pertinentes al área.

FINALIZADO EL AÑO ESCOLAR



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

- Revisión del cumplimiento del plan de mejoramiento continuo.
- Revisión del número de alumnos atendidos y sus logros de acuerdo a diagnóstico de necesidades educativas especiales.
- Revisión de notas, libros reglamentarios, inventario y requerimientos del Master con un porcentaje de eficiencia por encima del 90% al menos.

17. CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

Se asignara el siguiente peso específico a los componentes del área, para heteroevaluación.

Cognitivo: 30 % contenidos teóricos, cuadernos exposiciones, participación efectiva en clase.

Procedimental: 50% al ser un área netamente práctica.

Actitudinal 20%: Cumplimiento de las tareas motrices y teóricas asignadas y actitud en clase 10%

Autoevaluación 5%, Coevaluación 5%

Para obtener un desempeño académico sobresaliente el alumno tendrá que presentar evaluaciones superiores parciales en cada una de sus competencias, deberá ser un líder positivo y además deberá atender a los compañeros que tienen menor grado de aptitud para el área.

Indicadores de evaluación:

El indicador diferenciador es un enunciado generalizador de los desempeños para cada grupo de grados en los componentes de las competencias específicas. El enunciado muestra los niveles de



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

desempeño alcanzables en cada grupo de grados, determinados por factores de crecimiento, desarrollo y aprendizaje.

En su conjunto, constituyen un proceso caracterizado por la gradualidad (manifiesta en el dominio de los desempeños por cada grupo de grados), y la progresión (expresada en la continuidad del dominio de los desempeños entre los grupos de grados). En otras palabras, la formulación.

Desempeños:

El estudiante demuestra el nivel de desarrollo de la competencia a través de sus desempeños, en los cuales manifiesta la comprensión de sentido, la habilidad en la realización y en la actitud ante el conocimiento, en situaciones cambiantes de aplicación.

Los desempeños son la manifestación observable y evaluable del estado de desarrollo de una competencia y se construyen como unidades de aprendizaje que posibilitan su formación y evaluación. Con los desempeños son la manifestación observable y evaluable del estado de desarrollo de una competencia y se construyen como unidades de aprendizaje que posibilitan su formación y evaluación, tienen una intención formativa basada en las características del desarrollo del estudiante, la complejidad de los contenidos y la relación con el contexto.

De 1.0 a 2.9 Desempeño Bajo

De 3.0 a 3.9 Desempeño Básico

De 4.0 a 4.5 Desempeño Alto

De 4.6 a 5.0 Desempeño Superior.



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

17.1 ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN

Los objetivos de la evaluación son:

- Valorar el alcance y la obtención de logros, competencias y conocimientos por parte de los estudiantes.
- Determinar la promoción o no de los estudiantes en cada grado de la educación básica y media.
- Diseñar e implementar estrategias para apoyar a los estudiantes que tengan dificultades en sus estudios.
- Suministrar información que contribuya la auto evaluación académica de la institución y a la actualización permanente del plan de estudios.

Con el tipo de evaluación pretendemos comprometer a los alumnos y profesores a un trabajo más ético, respetando las diferencias individuales, niveles de abstracción, ritmos y capacidades. Teniendo presente siempre los siguientes aspectos: los procesos de aprendizaje, formativos, cognitivos, habilidades y destrezas integradas con actividades co-académicas o disciplinarias específicas.

- **Formativos:** el desarrollo socio afectivo del alumno en los valores, actitudes, voluntad y hábitos.
- **Cognitivos:** el alumno construye y sustenta el conocimiento; analiza y aplica, resuelve problemas de movimiento, se actualiza en nuevas formas de locomoción.
- **Habilidades comunicativas:** comprende las habilidades básicas del lenguaje como: hablar, leer, escuchar y escribir manifestación en la comprensión de problemas.



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

- **Desarrollo sicomotor:** Se presentará suficiente atención con este aspecto porque va directamente relacionado con el programa donde están vinculados todos los movimientos humanos voluntarios y observables que pertenezcan al dominio del aprendizaje, donde se incluyen habilidades, destrezas motoras y musculares.
- **Pruebas de eficiencia:** Evidencia las habilidades y capacidades logradas por los alumnos en las clases de Educación Física, se mide además por la cantidad de niños y jóvenes que han vencido las dificultades establecidas en las pruebas físicas.
- **Las competencias deportivas:** Constituye el medio por excelencia para determinar la efectividad del proceso de aprendizaje de la Educación Física, donde el alumno aplica lo aprendido en situaciones cambiantes y complejas.

Conexión de saberes previos:

Los componentes implícitos dentro de la práctica el que hacer pedagógico diario, son entre otras las competencias lúdica, motriz, lenguajes corporales, cuidado de sí mismo y del otro, condición física, todas ellas haciendo parte de un enfoque integrador de la enseñanza y la práctica, logrando así un grado más elevado de aptitud, con cada práctica, formando la cultura deportiva en el alumno y aunque no aparezcan siempre como tal, realizando parte fundamental de la formación integral de nuestros estudiantes. Esta será teórica, práctica mixta, participativa y democrática, siempre buscando y de



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

**ÁREA: EDUCACION FISICA
RECEREAION Y DEPORTES
DOCENTE: NANCY CARDONA**

PRIMER PERIODO

Ciclo I:

PRIMERO, SEGUNDO, TERCERO GRADOS: ESTANDARES BASICOS DE COMPETENCIAS:

Conoce su cuerpo y explora los diferentes movimientos que puede realizar en beneficio de su bienestar.

Afianzamiento de la orientación y ubicación espacial del niño(a) en su contexto.

Estimulación de los propioceptores (movimiento y posición de las articulaciones) y la motricidad fina.

Adaptación a las conductas psicomotoras elementales.

Afianzamiento hacia la proyección espacial del niño(a) en su contexto.

Estimulación a través de experiencias y conceptos básicos.

Adaptación al ejercicio y concientización de sus efectos por medio de conductas psicomotoras y proyección Espacial.

Conoce y se apropia de su entorno a través de conductas psicomotoras e iniciación a destrezas elementales, que le permiten desarrollar y expresar armónicamente su corporalidad.

Expresa su visión particular del mundo a través del juego.

COMPETENCIAS DE EDUCACION FISICA :

PARA EL DESARROLLO PERSONAL: Dispongo de muchas posibilidades de movimiento y las aplico cotidianamente a través de juegos y ejercicios en mi contexto.

PARA LA INTERACCION SOCIAL: Participo y disfruto en las actividades recreativas y deportivas realizadas en mi ambiente familiar, escolar y social.

PARA EL DESARROLLO DE LA PRODUCTIVIDAD: Aplico mis habilidades y destrezas básicas en la práctica de actividades de carácter deportivo, recreativo y laboral de acuerdo a mi fase de desarrollo, hacer predicciones, identificar variables, realizar mediciones, organizar y analizar resultados, plantear conclusiones y comunicar apropiadamente sus resultados.

OBJETIVOS POR GRADO

Primero:

- Explorar formas básicas del movimiento en diferentes situaciones y contextos.
- Explorar y manifiesta emociones a través del movimiento corporal.
- Vivenciar las pautas para la realización de las prácticas propias de la actividad física.

Segundo:

- Explorar formas básicas del movimiento en relación a diferentes situaciones y contextos.
- Descubrir las diferentes emociones del ser individual y social a través del movimiento y la expresión corporal.
- Identificar las normas y los principios establecidos para la realización de las prácticas propias de la actividad física

Tercero:

- Explorar formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos, en forma individual y pequeños grupos.
- Explorar e identificar emociones a través del movimiento corporal y su interacción con el otro.

Identificar las normas y los principios establecidos para la realización de las buenas prácticas propias y de grupo de la actividad física



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

• PRIMER PERIODO (13 SEMANAS)

CONTENIDOS PRIMER PERIODO

<u>GRADO PRIMERO</u>	<u>GRADO SEGUNDO</u>	<u>GRADO TERCERO</u>
<ul style="list-style-type: none"> • El cuerpo • Identificación de segmentos corporales. • Ajuste postural. • Direccionalidad corporal. • Lateralidad corporal. • Control corporal relacionado con la expresión corporal • Control tónico con o sin elementos. • Expresión gestual • Iniciación a la flexibilidad 	<ul style="list-style-type: none"> • Caminar • Correr • Saltar • Rodar • Combinación 	<ul style="list-style-type: none"> • Coordinación • Caminar • Correr • Saltar • Rodar • Combinación

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA	(DBA)	Acciones para desarrollar Aprendizajes de Educación Física			HABILIDADES PARA LA VIDA	VALORES INSTITUCIONALES que apuntan al (PERFIL DEL ESTUDIANTE Y DOCENTE)
		Motriz	Expresiva Corporal	Axiológica corporal		
¿Qué siente mi cuerpo cuando exploro el movimiento?	Se ubica en el espacio en que habita, teniendo como referencia su propio cuerpo y los puntos cardinales. DBA Sociales. Establece relaciones de convivencia desde el reconocimiento de sí mismo y de los demás. DBA Sociales	Busco posibilidades de movimiento con mi cuerpo a nivel global y segmentario. Exploro formas básicas de movimiento en conexión con pequeños elementos y sin ellos.	Manifiesto expresiones corporales y gestuales para comunicar mis emociones (tristeza, alegría e ira, entre otras) en situaciones de juego y otras opciones de actividad física.	Realizo las orientaciones sobre higiene corporal antes, durante y después de la actividad física.	Manejo de emociones y Sentimientos: aprender a navegar en el mundo afectivo logrando mayor "sintonía" entre el propio mundo emocional y el de las demás personas para enriquecer la vida personal y las relaciones interpersonales.	<ul style="list-style-type: none"> • Autonomía • Libre expresión y participación • Tolerancia • Sana convivencia • Compromiso • Investigación • Responsabilidad compartida. • Solidaridad



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

	<p>Relaciona códigos no verbales, como los movimientos corporales y los gestos de las manos o del rostro, con el significado que pueden tomar de acuerdo con el contexto.</p> <p>DBA Lengua castellana</p>				<p>Empatía: ponerse desde el lugar de otra persona para comprenderla mejor y responder de forma solidaria, de acuerdo a las circunstancias.</p> <p>Relaciones interpersonales: establecer y conservar relaciones interpersonales significativas, así como ser capaz de terminar aquellas que impiden el crecimiento personal.</p> <p>Solución de problemas y conflictos: transformar y manejar los problemas y conflictos de la vida diaria de forma flexible y creativa, identificando en ellos oportunidades de cambio y crecimiento personal y social.</p> <p>Manejo de tensiones y estrés: identificar oportunamente las fuentes de tensión y estrés en la vida cotidiana, saber reconocer sus distintas manifestaciones, y</p>	<ul style="list-style-type: none">• Identidad• Respeto• Lealtad• Honestidad
--	--	--	--	--	--	--



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

encontrar maneras de eliminarlas o contrarrestarlas de forma saludable.

PRIMER PERIODO PRIMERO –SEGUNDO –TERCERO

SABER	INDICADOR DE DESEMPEÑO GENERAL	ESCALA NACIONAL 1290	CODIGO MÁSTER	NIVELES DE DESEMPEÑO (taxonomía de Bloom-Simpson-Kratwhol) Grado Primero
COGNITIVO	Reconoce las partes de su cuerpo.	BAJO	401	Desconoce las partes de su cuerpo.
		BASICO	601	Reconoce las partes de su cuerpo.
		ALTO	701	Define claramente las Partes de su cuerpo.
		SUPERIOR	801	Define y aprende las partes de su cuerpo.
	Identifica el calentamiento como parte fundamental en la actividad física.	BAJO	402	Ignora el calentamiento como parte fundamental en la actividad física.
		BASICO	602	Identifica el calentamiento como parte fundamental en la actividad física.
		ALTO	702	Entiende bien el calentamiento como parte fundamental en la actividad física
		SUPERIOR	802	Entiende y asimila el calentamiento como parte fundamental en la actividad física
	Discrimina los diferentes movimientos que puede ejecutar con su cuerpo.	BAJO	403	Se niega a conocer los diferentes movimientos que puede ejecutar con su cuerpo.
		BASICO	603	Discrimina los diferentes movimientos que puede ejecutar con su cuerpo.
		ALTO	703	Conoce realmente los diferentes movimientos que puede ejecutar con su cuerpo.
		SUPERIOR	803	Conoce y diferencia los diferentes movimientos que puede ejecutar con su cuerpo.
PROCEDIMENTAL	Utiliza su cuerpo para ubicarse espacialmente.	BAJO	404	Tiene dificultad con su cuerpo para ubicarse espacialmente
		BASICO	604	Utiliza su cuerpo para ubicarse espacialmente
		ALTO	704	Dispone y emplea su cuerpo para ubicarse espacialmente.
		SUPERIOR	804	Dispone con propiedad de su cuerpo para ubicarse espacialmente.
	Utiliza el calentamiento como una práctica inicial en las actividades deportivas.	BAJO	405	Se le dificulta utilizar el calentamiento como una práctica inicial en las actividades deportivas.
		BASICO	605	Utiliza el calentamiento como una práctica inicial en las actividades deportivas.
		ALTO	705	Utiliza frecuentemente el calentamiento como una práctica inicial en las actividades deportivas.
		SUPERIOR	806	Se niega a conocer los diferentes movimientos que puede ejecutar con su cuerpo.
	Ejecuta algunas tareas motrices básicas Reptar, Caminar y correr.	BAJO	406	Discrimina los diferentes movimientos que puede ejecutar con su cuerpo.
		BASICO	606	Conoce realmente los diferentes movimientos que puede ejecutar con su cuerpo.
		ALTO	706	Conoce realmente los diferentes movimientos que puede ejecutar con su cuerpo.
		SUPERIOR	806	Utiliza y emplea el calentamiento como parte inicial de las actividades físicas.
ACTITUDINAL	Es consiente de cuidar su cuerpo a	BAJO	403	Se niega a conocer los diferentes movimientos que puede ejecutar con su cuerpo.
		BASICO	603	Discrimina los diferentes movimientos que puede ejecutar con su cuerpo.
		ALTO	703	Conoce realmente los diferentes movimientos que puede ejecutar con su cuerpo.



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

través de hábitos saludables. Valora el calentamiento al iniciar la actividad deportiva. Explica y compara ante sus compañeros los diferentes desplazamientos que realiza con su cuerpo.	<i>SUPERIOR</i>	803	Conoce y diferencia los diferentes movimientos que puede ejecutar con su cuerpo.
	<i>BAJO</i>	407	Desinterés de como iniciar el calentamiento la actividad deportiva.
	<i>BASICO</i>	607	Valora el calentamiento al iniciar la actividad deportiva.
	<i>ALTO</i>	707	Valora entusiastamente lo aprendido en el calentamiento al iniciar la actividad deportiva.
	<i>SUPERIOR</i>	807	Valora y desarrolla el calentamiento al iniciar la actividad deportiva.
	<i>BAJO</i>	404	Se equivoca al explicar a sus compañeros los diferentes desplazamientos que realiza con su cuerpo.
	<i>BASICO</i>	604	Demuestra a sus compañeros los diferentes desplazamientos que realiza con su cuerpo.
	<i>ALTO</i>	604	Explica con seguridad ante sus compañeros los diferentes desplazamientos que realiza con su cuerpo.
	<i>SUPERIOR</i>	804	Explica y compara ante sus compañeros los diferentes desplazamientos que realiza con su cuerpo.

ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN

- Realización y sustentación de talleres individuales y grupales.
- Solución y presentación de resultados de situaciones problemas.
- Realización y socialización de consultas de diversos temas abordados en la situación problemas.
- Presentación y socialización de tareas complementarias extraescolares.
- Realización de pruebas escritas, orales y grupales de algunos temas
- Construcción de material concreto o virtual necesarios para la solución de situaciones problemas.
- Utilización de las TIC en la solución de situaciones problemas desde diferentes ámbitos
- Desarrollo de actividades virtuales, como forma de complementar las actividades presenciales.
- Presentación y evaluación de simulacros tipo ICFES, mediante el análisis de los aspectos a mejorar.
- Auto-evaluación, hetero-evaluación y co-evaluación

SEGUNDO PERIODO (13 SEMANAS)

CONTENIDOS SEGUNDO PERIODO

<u>GRADO PRIMERO</u>	<u>GRADO SEGUNDO</u>	<u>GRADO TERCERO</u>
<ul style="list-style-type: none"> • Gatear. • Caminar. • Saltar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Caminar. • Correr • Saltar 	<ul style="list-style-type: none"> • Lanzar • Pasar.



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

<ul style="list-style-type: none"> • Trepar. • Rodar. • Correr. • Lanzar. 		<ul style="list-style-type: none"> • Rodar. • Combinaciones 		<ul style="list-style-type: none"> • Driblar. • Conducir. • Combinaciones. • Equilibrio. 		
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA	(DBA)	Acciones para desarrollar Aprendizajes de ciencias Naturales			HABILIDADES PARA LA VIDA	VALORES INSTITUCIONALES que apuntan al (PERFIL DEL ESTUDIANTE Y DOCENTE)
		...me aproximo al conocimiento como científico(a) natural	Entorno vivo Entorno físico Ciencia, tecnología y sociedad.	...desarrollo compromisos personales y sociales		
¿Que expreso con mi cuerpo?	Desarrolla habilidades y destrezas creativas en el ejercicio de la improvisación motriz. Experimenta diversas formas y técnicas de improvisación. Realiza creaciones partiendo de los elementos fundamentales de las técnicas de improvisación.	Exploro y realizo movimientos con mi cuerpo en concordancia con diferentes posibilidades de ritmos y juegos corporales.	Exploro y vivencio prácticas de danza y expresión corporal guiada y espontánea.	Atiendo y ejecuto las orientaciones sobre los tiempos para realizar actividad física en los espacios determinados y en armonía con los compañeros de aula.	Manejo de emociones y Sentimientos: aprender a navegar en el mundo afectivo logrando mayor "sintonía" entre el propio mundo emocional y el de las demás personas para enriquecer la vida personal y las relaciones interpersonales. Empatía: ponerse desde el lugar de otra persona para comprenderla mejor y responder de forma solidaria, de acuerdo a las circunstancias. Relaciones interpersonales: establecer y conservar relaciones interpersonales significativas, así como ser capaz de	<ul style="list-style-type: none"> • Autonomía • Libre expresión y participación • Tolerancia • Sana convivencia • Compromiso • Investigación • Responsabilidad compartida. • Solidaridad • Identidad • Respeto • Lealtad • Honestidad



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

					<p>terminar aquellas que impiden el crecimiento personal.</p> <p>Solución de problemas y conflictos: transformar y manejar los problemas y conflictos de la vida diaria de forma flexible y creativa, identificando en ellos oportunidades de cambio y crecimiento personal y social.</p> <p>Manejo de tensiones y estrés: identificar oportunamente las fuentes de tensión y estrés en la vida cotidiana, saber reconocer sus distintas manifestaciones, y encontrar maneras de eliminarlas o contrarrestarlas de forma saludable.</p>	
--	--	--	--	--	---	--

SEGUNDO PERIODO

SABER	INDICADOR DE DESEMPEÑO GENERAL	ESCALA NACIONAL 1290	CODIGO MÁSTER	NIVELES DE DESEMPEÑO (taxonomía de Bloom-Simpson-Kratwhol) Grado Segundo
COGNITIVO	Identifica las diferentes formas de desplazamiento Comprende los movimientos que	BAJO	421	Desconoce las diferentes formas de desplazamiento.
		BASICO	621	Identifica las diferentes formas de desplazamiento.
		ALTO	721	Identifica claramente las diferentes formas de desplazamiento.
		SUPERIOR	821	Identifica y aprende las diferentes formas de desplazamiento.
		BAJO	422	ignora los movimientos que se pueden realizar con el cuerpo



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

	se pueden realizar con el cuerpo.	<i>BASICO</i>	622	Comprende los movimientos que se pueden realizar con el cuerpo
		<i>ALTO</i>	722	Comprende bien los movimientos que se pueden realizar con el cuerpo
		<i>SUPERIOR</i>	822	Comprende y asimila los movimientos que se pueden realizar con el cuerpo
PROCEDI MENTAL	Propone formas nuevas para desplazarse en diferentes ejercicios.	<i>BAJO</i>	423	Tiene dificultad para proponer formas nuevas para desplazarse en diferentes ejercicios
		<i>BASICO</i>	623	Propone formas nuevas para desplazarse en diferentes ejercicios
		<i>ALTO</i>	723	Propone con propiedad formas nuevas para desplazarse en diferentes ejercicios
		<i>SUPERIOR</i>	823	Propone y hace formas nuevas para desplazarse en diferentes ejercicios
	Desarrolla la coordinación al realizar movimientos dirigidos	<i>BAJO</i>	424	Se le dificulta usar la coordinación al realizar los movimientos dirigidos.
		<i>BASICO</i>	624	Desarrolla la coordinación al realizar los movimientos dirigidos
		<i>ALTO</i>	724	Desarrolla frecuentemente la coordinación al realizar los movimientos dirigidos
		<i>SUPERIOR</i>	824	Desarrolla y emplea la coordinación al realizar los movimientos dirigidos
ACTITU DINAL	Disfruta de aprendizajes nuevos.	<i>BAJO</i>	425	Se desentiende en disfrutar de aprendizajes nuevos.
		<i>BASICO</i>	625	Disfruta de aprendizajes nuevos.
		<i>ALTO</i>	725	Disfruta activamente de aprendizajes nuevos.
		<i>SUPERIOR</i>	825	Disfruta y contribuye de aprendizajes nuevos.
	Participa en las actividades propuestas por el Docente.	<i>BAJO</i>	426	Desaprende en las actividades propuestas por el docente.
		<i>BASICO</i>	626	Participa en las actividades propuestas por el docente
		<i>ALTO</i>	726	Participa siempre en las actividades propuestas por el docente
		<i>SUPERIOR</i>	826	Participa y aprovecha en las actividades propuestas por el docente

ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN

- Realización y sustentación de talleres individuales y grupales.
- Solución y presentación de resultados de situaciones problemas.
- Realización y socialización de consultas de diversos temas abordados en la situación problemas.
- Presentación y socialización de tareas complementarias extraescolares.
- Realización de pruebas escritas, orales y grupales de algunos temas
- Construcción de material concreto o virtual necesarios para la solución de situaciones problemas.
- Utilización de las TIC en la solución de situaciones problemas desde diferentes ámbitos
- Desarrollo de actividades virtuales, como forma de complementar las actividades presenciales.
- Presentación y evaluación de simulacros tipo ICFES, mediante el análisis de los aspectos a mejorar.
- Auto-evaluación, hetero-evaluación y co-evaluación



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

TERCER PERIODO (13 SEMANAS)						
CONTENIDOS TERCER PERIODO						
GRADO PRIMERO		GRADO SEGUNDO		GRADO TERCERO		
<p>Juegos y actividades: expresión de mis habilidades físicas. Mis gestos motrices y los de mis compañeros a través de representaciones corporales, bailes y juegos en parejas y pequeños grupos. Mis capacidades y las de mis compañeros.</p>		<p>Juegos y rondas Ejercicios de calentamiento Ejercicios de coordinación, desplazamientos, fuerza, resistencia. Ejercicios con elementos Ejercicios de relajación y deporte.</p>		<ul style="list-style-type: none"> ● Iniciación al baloncesto. ● Fútbol. ● Carreras de relevos. ● Lanzamiento de bolas. ● La pesca milagrosa. ● Pelota en los agujeros. 		
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA	(DBA)	Acciones para desarrollar Aprendizajes de ciencias Naturales			HABILIDADES PARA LA VIDA	VALORES INSTITUCIONALES que apuntan al (PERFIL DEL ESTUDIANTE Y DOCENTE)
		...me aproximo al conocimiento como científico(a) natural	Entorno vivo Entorno físico Ciencia, tecnología y sociedad	...desarrollo compromisos personales y sociales		
¿Cómo puedo divertirme con mis compañeros?	Establece relaciones de convivencia desde el reconocimiento de sí mismo y de los demás. DBA Sociales. Participa en la construcción de acuerdos básicos sobre normas para el logro de metas comunes en su contexto cercano (compañeros y familia) y se compromete con	Exploro la práctica de diferentes juegos individuales y grupales.	Exploro gestos y expresiones motrices en diferentes actividades. Idéntico variaciones en mi respiración y sistema cardiaco en	Identifico mis habilidades y posibilidades motrices cuando me esfuerzo en la actividad física.	<p>Manejo de emociones / Sentimientos: Aprender a navegar en el mundo afectivo logrando mayor "sintonía" entre el propio mundo emocional y el de las demás personas para enriquecer la vida personal y las relaciones interpersonales.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Autonomía ● Libre expresión y participación ● Tolerancia ● Sana convivencia ● Compromiso ● Investigación ● Responsabilidad compartida.



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

<p>¿Cuáles son los cambios Fisiológicos Cuando juego?</p>	<p>su cumplimiento. DBA Sociales.</p>		<p>diferentes actividades físicas.</p>	<p>Empatía: ponerse desde el lugar de otra persona para comprenderla mejor y responder de forma solidaria, de acuerdo a las circunstancias. Relaciones interpersonales: establecer y conservar relaciones interpersonales significativas, así como ser capaz de terminar aquellas que impiden el crecimiento personal. Solución de problemas y conflictos: transformar y manejar los problemas y conflictos de la vida diaria de forma flexible y creativa, identificando en ellos oportunidades de cambio y crecimiento personal y social. Manejo de tensiones y estrés: identificar oportunamente las fuentes de tensión y estrés en la vida cotidiana, saber reconocer sus distintas manifestaciones, y encontrar maneras de eliminarlas o contrarrestarlas de forma saludable.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Solidaridad• Identidad• Respeto• Lealtad• Honestidad
---	---------------------------------------	--	--	--	--



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

Tercer periodo

SABER	INDICADOR DE DESEMPEÑO GENERAL	ESCALA NACIONAL 1290	CODIGO MÁSTER	NIVELES DE DESEMPEÑO (taxonomía de Bloom-Simpson-Kratwhol) GRADO PRIMERO TERCER PERIODO
COGNITIVO	Define habilidades motrices en la realización de ejercicios y actividades físicas. Describe la importancia del trabajo en equipo para las actividades rítmicas, de danza y juegos.	<i>Bajo</i>	416	Desconoce las habilidades motrices en la realización de ejercicios y habilidades físicas.
		<i>Básico</i>	616	Define las habilidades motrices en la realización de ejercicios y habilidades físicas..
		<i>Alto</i>	716	Define claramente las habilidades motrices en la realización de ejercicios y habilidades físicas.
		<i>Superior</i>	816	Define y aprende la importancia de las habilidades motrices en la realización de ejercicios y habilidades físicas.
		<i>Bajo</i>	417	Ignora la importancia del trabajo en equipo para las actividades rítmicas, de danzas y juegos.
		<i>Básico</i>	617	Entiende la importancia del trabajo en equipo para las actividades rítmicas, de danzas y juegos..
		<i>Alto</i>	717	Entiende bien la importancia del trabajo en equipo para las actividades rítmicas, de danzas y juegos.
		<i>Superior</i>	817	Entiende y asimila la importancia del trabajo en equipo para las actividades rítmicas, de danzas y juegos.
PROCEDI MENTAL	Implementa diferentes posibilidades de movimiento a nivel global y segmentario.. Utiliza formas básicas de movimiento en conexión con pequeños elementos y sin ellos.	<i>Bajo</i>	418	Tiene dificultad para implementar las diferentes posibilidades de movimiento a nivel global y segmentario.
		<i>Básico</i>	618	Propone ejercicios para implementar las diferentes posibilidades de movimiento a nivel global y segmentario.
		<i>Alto</i>	718	Propone con propiedad ejercicios para implementar las diferentes posibilidades de movimiento a nivel global y segmentario.
		<i>Superior</i>	818	Propone y hace ejercicios para implementar las diferentes posibilidades de movimiento a nivel global y segmentario.
		<i>Bajo</i>	419	Se le dificulta utilizar formas básicas de movimiento en conexión con pequeños elementos y sin ellos.
		<i>Básico</i>	619	Utiliza formas básicas de movimiento en conexión con pequeños elementos y sin ellos.
		<i>Alto</i>	719	Utiliza frecuentemente formas básicas de movimiento en conexión con pequeños elementos y sin ellos.
		<i>Superior</i>	819	Utiliza y emplea formas básicas de movimiento en conexión con pequeños elementos y sin ellos. .
ACTITU DINAL	Participa de las orientaciones sobre los tiempos para realizar actividad física en los espacios determinados y en armonía con los compañeros del aula.	<i>Bajo</i>	420	Se desentiende de las orientaciones sobre los tiempos para realizar actividad física en los espacios determinados y en armonía con los compañeros de aula.
		<i>Básico</i>	620	Participa de las orientaciones sobre los tiempos para realizar actividad física en los espacios determinados y en armonía con los compañeros de aula.
		<i>Alto</i>	720	Participa activamente con las orientaciones sobre los tiempos para realizar actividad física en los espacios determinados y en armonía con los compañeros de aula.
		<i>Superior</i>	820	Participa y contribuye con las orientaciones sobre los tiempos para realizar actividad física en los espacios determinados y en armonía con los compañeros de aula.



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

SABER	INDICADOR DE DESEMPEÑO GENERAL	ESCALA NACIONAL 1290	CODIGO MÁSTER	NIVELES DE DESEMPEÑO (taxonomía de Bloom-Simpson-Kratwhol) GRADO SEGUNDO TERCER PERIODO
COGNITIVO	Identifica las diferentes formas de desplazamiento.	BAJO	408	Desconoce las diferentes formas de desplazamiento.
		BASICO	608	Identifica las diferentes formas de desplazamiento.
		ALTO	708	Identifica claramente las diferentes formas de desplazamiento.
		SUPERIOR	808	Identifica y aprende las diferentes formas de desplazamiento.
	Comprende los movimientos que se pueden realizar con el cuerpo.	BAJO	409	Ignora los movimientos que se pueden realizar con el cuerpo.
		BASICO	609	Comprende los movimientos que se pueden realizar con el cuerpo
		ALTO	709	Comprende bien los movimientos que se pueden realizar con el cuerpo
		SUPERIOR	809	Comprende y asimila los movimientos que se pueden realizar con el cuerpo
PROCEDI MENTAL	Propone formas nuevas para desplazarse en diferentes ejercicios.	BAJO	410	Tiene dificultad para proponer formas nuevas para desplazarse en diferentes ejercicios.
		BASICO	610	Propone formas nuevas para desplazarse en diferentes ejercicios.
		ALTO	710	Propone y hace formas nuevas para desplazarse en diferentes ejercicios.
		SUPERIOR	810	Propone con propiedad formas nuevas para desplazarse en diferentes ejercicios.
	Desarrolla la coordinación al realizar movimientos dirigidos.	BAJO	411	Se le dificulta realizar la coordinación al realizar movimientos dirigidos.
		BASICO	611	Desarrolla la coordinación al realizar movimientos dirigidos.
		ALTO	711	Desarrolla frecuentemente la coordinación al realizar movimientos dirigidos.
		SUPERIOR	811	Desarrolla y emplea la coordinación al realizar movimientos dirigidos.
ACTITU DINAL	Disfruta de aprendizajes nuevos.	BAJO	412	Se desentiende de los aprendizajes nuevos.
		BASICO	612	Disfruta los aprendizajes nuevos.
		ALTO	712	Disfruta activamente de los aprendizajes nuevos.
		SUPERIOR	812	Disfruta y contribuye en aprendizajes nuevos.
	Participa en las actividades propuestas por el docente.	BAJO	413	Desaprende en las actividades propuestas por el docente.
		BASICO	613	Participa en las actividades propuestas por el docente.
		ALTO	713	Participa siempre en las actividades propuestas por el docente.
		SUPERIOR	813	Participa y aprovecha las actividades propuestas por el docente.



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

SABER	INDICADOR DE DESEMPEÑO GENERAL	ESCALA NACIONAL 1290	CODIG O MÁSTER	NIVELES DE DESEMPEÑO (taxonomía de Bloom-Simpson-Kratwhol) GRADO TERCERO TERCER PERIODO
COGNITIVO	Explica los conceptos básicos del control de su cuerpo al ejecutar posiciones diversas.	<i>BAJO</i>	404	Desconoce los conceptos básicos del control de su cuerpo al ejecutar posiciones diversas.
		<i>BASICO</i>	604	Explica los conceptos básicos del control de su cuerpo al ejecutar posiciones diversas.
		<i>ALTO</i>	704	Explica claramente los conceptos básicos del control de su cuerpo al ejecutar posiciones diversas.
		<i>SUPERIOR</i>	804	Explica y argumenta los conceptos básicos del control de su cuerpo al ejecutar posiciones diversas.
PROCEDI MENTAL	Experimenta el control corporal, el equilibrio y la independencia segmentaria.	<i>BAJO</i>	405	Tiene dificultad con el control corporal, el equilibrio y la independencia segmentaria.
		<i>BASICO</i>	605	Experimenta el control corporal, el equilibrio y la independencia segmentaria.
		<i>ALTO</i>	705	Experimenta con propiedad el control corporal, el equilibrio y la independencia segmentaria.
		<i>SUPERIOR</i>	805	Experimenta y utiliza el control corporal, el equilibrio y la independencia segmentaria.
ACTITU DINAL	Valora con entusiasmo la práctica de los diferentes juegos.	<i>BAJO</i>	406	Se desentiende de la práctica de los diferentes juegos.
		<i>BASICO</i>	606	Valora la práctica de los diferentes juegos.
		<i>ALTO</i>	706	Valora con entusiasmo la práctica de los diferentes juegos.
		<i>SUPERIOR</i>	806	Valora y participa con entusiasmo de la práctica de los diferentes juegos.



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

<p>Área: EDUCACION FISICA RECERACION Y DEPORTES Docente(s): Nancy Cardona</p> <p>Primer periodo</p>	<p><u>Ciclo II.</u></p> <p><u>CUARTO Y QUINTO GRADO: ESTANDARES BASICOS DE COMPETENCIAS:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Coordinación dinámica general en movimiento y juegos con elementos.• Afianza las habilidades básicas y evidencia experiencia gimnástica.• Afianzamiento de las cualidades físicas mediante actividades aplicadas al atletismo• Conciencia de frecuencia cardiaca y aprestamiento a deportes base (gimnasia y triatlón) para el mejoramiento de la coordinación general.• Desarrollar la coordinación óculo-pédica mediante la aplicación del juego y algunos deportes (futbol y fútbol tenis).• Aprestamiento a técnicas y habilidades con segmentos superiores a través del baloncesto, béisbol y ultimate, para el mejoramiento de la coordinación óculo manual
<p><u>COMPETENCIAS DE EDUCACION FISICA :</u></p> <ul style="list-style-type: none">• PARA EL DESARROLLO PERSONAL: poseo habilidades para la práctica organizada y responsable de actividades físicas en tiempo libre.• PARA LA INTERACCION SOCIAL: lidero la organización informal de actividades lúdicas, deportivas y recreativas en mi ambiente familiar escolar y social.• PARA EL DESARROLLO DE LA PRODUCTIVIDAD: manejo las habilidades y destrezas básicas que me permiten integrarme productivamente en la práctica de actividades	
<p><u>OBJETIVOS POR GRADO</u></p> <p>Grado Cuarto:</p> <ul style="list-style-type: none">• Reconocer los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos.• Identificar diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional.• Reflexionar acerca del valor de la actividad física para la formación personal. <p>Grado Quinto:</p> <ul style="list-style-type: none">• Reconocer los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos.• Identificar diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional.• Reflexionar acerca del valor de la actividad física para la formación personal.	



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

PRIMER PERIODO (13 SEMANAS)						
CONTENIDOS PRIMER PERIODO						
GRADO CUARTO				GRADO QUINTO		
<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento • Gimnasia. • Modalidades de la gimnasia 				<ul style="list-style-type: none"> • Capacidades físicas: Resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad • La coordinación y equilibrio 		
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA	(DBA)	Acciones para desarrollar Aprendizajes de Educación Física.			HABILIDADES PARA LA VIDA	VALORES INSTITUCIONALES (PERFIL DEL ESTUDIANTE Y DOCENTE)
		Motriz	Expresiva Corporal	Axiológica corporal		
¿Qué importancia tiene la actividad física para mi salud?	<p>D.B.A. Sociales. Reconoce y rechaza situaciones de exclusión o discriminación en su familia, entre sus amigos y en los compañeros del salón de clase</p> <p>D.B.A Lengua Castellana. Expresa sus ideas atendiendo a las características del contexto comunicativo en que las enuncia (interlocutores, temas, lugares).</p>	<p>Controlo de forma global y segmentaria la realización de movimientos técnicos.</p> <p>Aplico formas básicas de movimiento en la realización de diferentes prácticas deportivas.</p> <p>Identificó pruebas que me indiquen el estado de mis capacidades físicas y registró los resultados.</p> <p>Analizo diversas situaciones de juego y doy respuesta a ellas.</p>	<p>Identifico técnicas de expresión corporal que llevan a la regulación emocional en situaciones de juego y actividad físicas.</p>	<p>Reflexiono sobre la importancia de la actividad física para mi salud.</p>	<p>Manejo de emociones y Sentimientos: aprender a navegar en el mundo afectivo logrando mayor "sintonía" entre el propio mundo emocional y el de las demás personas para enriquecer la vida personal y las relaciones interpersonales.</p> <p>Empatía: ponerse desde el lugar de otra persona para comprenderla mejor y responder de forma solidaria, de acuerdo a las circunstancias.</p> <p>Relaciones interpersonales: establecer y conservar relaciones interpersonales significativas, así como ser capaz de terminar</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Autonomía • Libre expresión y participación • Tolerancia • Sana convivencia • Compromiso • Investigación • Responsabilidad compartida. • Solidaridad • Identidad • Respeto • Lealtad



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

					<p>aquellas que impiden el crecimiento personal.</p> <p>Solución de problemas y conflictos: transformar y manejar los problemas y conflictos de la vida diaria de forma flexible y creativa, identificando en ellos oportunidades de cambio y crecimiento personal y social.</p> <p>Manejo de tensiones y estrés: identificar oportunamente las fuentes de tensión y estrés en la vida cotidiana, saber reconocer sus distintas manifestaciones, y encontrar maneras de eliminarlas o contrarrestarlas de forma saludable.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Honestidad
--	--	--	--	--	--	--

SABER	INDICADOR DE DESEMPEÑO GENERAL	ESCALA NACIONAL 1290	CODIG O MÁSTER	NIVELES DE DESEMPEÑO (taxonomía de Bloom-Simpson-Kratwhol) Grado Cuarto
COGNITIV O	Adopta capacidades físicas en la realización de juegos, ejercicios gimnásticos y danzas.	BAJO	401	Desconoce capacidades físicas en la realización de juegos, ejercicios gimnásticos y danzas.
		BASICO	601	Adopta capacidades físicas en la realización de juegos, ejercicios gimnásticos y danzas.
		ALTO	701	Adopta claramente capacidades físicas en la realización de juegos, ejercicios gimnásticos y danzas.
	Diferencia los conceptos desarrollados en la clase con las diferentes prácticas corporales.	SUPERIOR	801	Adopta y explica capacidades físicas en la realización de juegos, ejercicios gimnásticos y danzas.
		BAJO	402	Ignora los conceptos desarrollados en la clase con las diferentes prácticas corporales.
		BASICO	602	Diferencia los conceptos desarrollados en la clase con las diferentes prácticas corporales.
	Utiliza reglas sencillas en diferentes prácticas motrices individuales y de grupo.	ALTO	702	Diferencia claramente los conceptos desarrollados en la clase con las diferentes prácticas corporales.
		SUPERIOR	802	Diferencia y entiende los conceptos desarrollados en la clase con las diferentes prácticas corporales.
		BAJO	403	Se niega a consultar en diferentes fuentes el significado e importancia de la clasificación de la gimnasia y sus modalidades.
		BASICO	603	Consultan en diferentes fuentes el significado e importancia de la clasificación de la gimnasia y sus modalidades.



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

		<i>ALTO</i>	703	Consulta claramente en diferentes fuentes el significado e importancia de la clasificación de la gimnasia y sus modalidades.	
		<i>SUPERIOR</i>	803	Consulta y pregunta en diferentes fuentes el significado e importancia de la clasificación de la gimnasia y sus modalidades.	
PROCEDIMENTAL	Usa el calentamiento con el deporte y actividad física para evitar lesiones deportivas.	<i>BAJO</i>	404	Tiene dificultad al usar juegos, ejercicios gimnásticos y danzas con sus compañeros.	
		<i>BASICO</i>	604	Implementa juegos, ejercicios gimnásticos y danzas con sus compañeros.	
	Utiliza ejercicios de estiramiento y calentamiento propios de la gimnasia.	<i>ALTO</i>	704	Implementa con propiedad juegos, ejercicios gimnásticos y danzas con sus compañeros.	
		<i>SUPERIOR</i>	804	Implementa y utiliza juegos, ejercicios gimnásticos y danzas con sus compañeros.	
	Explica actividades gimnásticas con y sin elementos, y de piso	<i>BAJO</i>	405	Se le dificulta utilizar diferentes prácticas corporales que permiten trabajar en equipo.	
		<i>BASICO</i>	605	Desarrolla diferentes prácticas corporales que permiten trabajar en equipo.	
		<i>ALTO</i>	705	Desarrolla con propiedad diferentes prácticas corporales que permiten trabajar en equipo.	
		<i>SUPERIOR</i>	805	Desarrolla y explota diferentes prácticas corporales que permiten trabajar en equipo.	
		<i>BAJO</i>	406	Se equivoca al explicar actividades gimnásticas con y sin elementos, y de piso.	
		<i>BASICO</i>	606	Explica actividades gimnásticas con y sin elementos, y de piso.	
			<i>ALTO</i>	706	Explica con seguridad actividades gimnásticas con y sin elementos, y de piso.
			<i>SUPERIOR</i>	806	Explica y demuestra actividades gimnásticas con y sin elementos, y de piso.
ACTIVIDAD	Propone momentos de juego en el espacio escolar.	<i>BAJO</i>	407	Se desentiende de ser responsable en el buen uso de los elementos de educación física.	
		<i>BASICO</i>	607	Demuestra su responsabilidad en el buen uso de los elementos de educación física.	
	Acepta la norma como un mecanismo de sana interacción.	<i>ALTO</i>	707	Demuestra fácilmente su responsabilidad en el buen uso de los elementos de la educación física.	
		<i>SUPERIOR</i>	807	Demuestra y expone con responsabilidad en el buen uso de los elementos de educación física.	
	Manifiesta con responsabilidad el cuidado de su cuerpo.				

SABER	INDICADOR DE DESEMPEÑO GENERAL	ESCALA NACIONAL L 1290	CODIGO O MÁSTER R	NIVELES DE DESEMPEÑO (taxonomía de Bloom-Simpson-Kratwhol) Grado Quinto
COGNITIVO	Argumenta la importancia de elementos teóricos y prácticos de la gimnasia y las cualidades físicas. Sabe de la importancia del desarrollo de las cualidades y condiciones físicas. Identifico las diferentes ramas de la gimnasia teniendo en cuenta las capacidades coordinativas	<i>BAJO</i>	408	Desconoce la importancia de elementos teóricos y prácticos de la gimnasia y las cualidades físicas.
		<i>BASICO</i>	608	Argumenta la importancia de elementos teóricos y prácticos de la gimnasia y las cualidades físicas.
		<i>ALTO</i>	708	Argumenta claramente la importancia de elementos teóricos y prácticos de la gimnasia y las cualidades físicas.
		<i>SUPERIOR</i>	808	Argumenta y explica la importancia de elementos teóricos y prácticos de la gimnasia y las cualidades físicas
		<i>BAJO</i>	409	Ignora la importancia del desarrollo de las cualidades y condiciones físicas.
		<i>BASICO</i>	609	Sabe de la importancia del desarrollo de las cualidades y condiciones físicas.
		<i>ALTO</i>	709	Sabe claramente la importancia del desarrollo de las cualidades y condiciones físicas.
		<i>SUPERIOR</i>	809	Sabe y entiende la importancia del desarrollo de las cualidades y condiciones físicas.
		<i>BAJO</i>	410	Se niega a Identificar las diferentes ramas de la gimnasia teniendo en cuenta las capacidades coordinativas.



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

PROCEDI MENTAL	Utiliza planes con esquemas corporales (coreografías) con o sin elementos gimnásticos. Crea esquemas corporales con elementos aprendidos para desarrollar las cualidades y condiciones físicas. Utilizo los diferentes tipos de gimnasia.	<i>BASICO</i>	610	Identifico las diferentes ramas de la gimnasia teniendo en cuenta las capacidades coordinativas.
		<i>ALTO</i>	710	Identifico ágilmente las diferentes ramas de la gimnasia teniendo en cuenta las capacidades coordinativas.
		<i>SUPERIOR</i>	810	Identifico y consulto las diferentes ramas de la gimnasia teniendo en cuenta las capacidades coordinativas.
		<i>BAJO</i>	411	Tiene dificultad para utilizar planes con esquemas corporales (coreografías) con o sin elementos gimnásticos.
		<i>BASICO</i>	611	Utiliza planes con esquemas corporales (coreografías) con o sin elementos gimnásticos.
		<i>ALTO</i>	711	Utiliza con propiedad planes con esquemas corporales (coreografías) con o sin elementos gimnásticos.
		<i>SUPERIOR</i>	811	Utiliza y usa planes con esquemas corporales (coreografías) con o sin elementos gimnásticos.
		<i>BAJO</i>	412	Se le dificulta crear esquemas corporales con elementos aprendidos para desarrollar las cualidades y condiciones físicas.
		<i>BASICO</i>	612	Crea esquemas corporales con elementos aprendidos para desarrollar las cualidades y condiciones físicas.
		<i>ALTO</i>	712	Crea con limitaciones esquemas corporales con elementos aprendidos para desarrollar las cualidades y condiciones físicas.
		<i>SUPERIOR</i>	812	Crea y usa esquemas corporales con elementos aprendidos para desarrollar las cualidades y condiciones físicas.
		<i>BAJO</i>	413	Se equivoca al utilizar los diferentes tipos de gimnasia.
		<i>BASICO</i>	613	Utilizo los diferentes tipos de gimnasia.
<i>SUPERIOR</i>	713	Utilizo y demuestro los diferentes tipos de gimnasia.		
<i>SUPERIOR</i>	813	Utilizo y demuestro los diferentes tipos de gimnasia.		
ACTITU DINAL	Reflexiona sobre la importancia de los fundamentos deportivos trabajados en clase.	<i>BAJO</i>	414	Se desentiende sobre la importancia de los fundamentos deportivos trabajados en clase
		<i>BASICO</i>	614	Reflexiona sobre la importancia de los fundamentos deportivos trabajados en clase.
		<i>ALTO</i>	714	Reflexiona fácilmente sobre la importancia de los fundamentos deportivos trabajados en clase.
		<i>SUPERIOR</i>	814	Reflexiona y valora sobre la importancia de los fundamentos deportivos trabajados en clase.

ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN

- Realización y sustentación de talleres individuales y grupales.
- Solución y presentación de resultados de situaciones problemas.
- Realización y socialización de consultas de diversos temas abordados en la situación problemas.
- Presentación y socialización de tareas complementarias extraescolares.
- Realización de pruebas escritas, orales y grupales de algunos temas
- Construcción de material concreto o virtual necesarios para la solución de situaciones problemas.
- Utilización de las TIC en la solución de situaciones problemas desde diferentes ámbitos
- Desarrollo de actividades virtuales, como forma de complementar las actividades presenciales.
- Auto-evaluación, hetero-evaluación y co-evaluación.

TRANSVERSALIZACION CURRICULAR – CONTENIDOS



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

MEDIA TECNICA ASISTENCIA ADMINISTRATIVA	Competencias Generales y laborales
<ul style="list-style-type: none"> No aplica. 	<p>Intelectuales: Identifico problemas en una situación dada, analizo formas para superarlos e implemento la alternativa más adecuada.</p> <p>Personales: Aporto mis recursos para la realización de tareas colectivas.</p> <p>Interpersonales: Respeto y comprendo los puntos de vista de los otros, aunque esté en desacuerdo con ellos.</p> <p>Organizacionales: Mantengo ordenados y limpios mi sitio de estudio y mis implementos personales.</p> <p>Tecnológicas: Identifico los recursos tecnológicos disponibles para el desarrollo de una tarea</p>
<ul style="list-style-type: none"> No aplica. 	<p>Competencia Ciudadanas</p> <p>Convivencia y paz: Comprendo que todos los niños y niñas tenemos derecho a recibir buen trato, cuidado y amor. Reconozco que las acciones se relacionan con las emociones y que puedo aprender a manejar mis emociones para no hacer daño a otras personas</p> <p>Participación y responsabilidad democrática: Comprendo que las normas ayudan a promover el buen trato y evitar el maltrato en el juego y en la vida escolar</p> <p>Pluralidad, identidad y valoración de las diferencias: Comprendo que mis acciones pueden afectar a la gente cercana y que las acciones de la gente cercana pueden afectarme a mí.</p>

<p>ÁREA: EDUCACION FISICA RECERACION Y DEPORTES DOCENTE: NANCY CARDONA</p> <p>SEGUNDO PERIODO</p>	<p>Ciclo I: PRIMERO, SEGUNDO, TERCERO GRADOS: <u>ESTANDARES BASICOS DE COMPETENCIAS:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Conoce su cuerpo y explora los diferentes movimientos que puede realizar en beneficio de su bienestar. ➤ Conoce su cuerpo y explora los diferentes movimientos que puede realizar en beneficio de su bienestar. ➤ Afianzamiento de la orientación y ubicación espacial del niño(a) en su contexto. ➤ Estimulación de los propio ceptores (movimiento y posición de las articulaciones) y la motricidad fina.
---	---



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

- Adaptación a las conductas psicomotoras elementales.
- Afianzamiento hacia la proyección espacial del niño(a) en su contexto.
- Estimulación a través de experiencias y conceptos básicos.
- Adaptación al ejercicio y concientización de sus efectos por medio de conductas psicomotoras y proyección espacial.
- Conoce y se apropia de su entorno a través de conductas psicomotoras e iniciación a destrezas elementales, que le permiten desarrollar y expresar armónicamente su corporalidad.
- Expresa su visión particular del mundo a través del juego.

COMPETENCIAS DE EDUCACION FISICA :

- **PARA EL DESARROLLO PERSONAL:** Dispongo de muchas posibilidades de movimiento y las aplico cotidianamente a través de juegos y ejercicios en mi contexto
- **PARA LA INTERACCION SOCIAL:** Participo y disfruto en las actividades recreativas y deportivas realizadas en mi ambiente familiar, escolar y social.
- **PARA EL DESARROLLO DE LA PRODUCTIVIDAD:** Aplico mis habilidades y destrezas básicas en la práctica de actividades de carácter deportivo, recreativo y laboral de acuerdo a mi fase de desarrollo.

OBJETIVOS POR GRADO

Primero:

- Explorar formas básicas del movimiento en diferentes situaciones y contextos.
- Explorar y manifiesta emociones a través del movimiento corporal.
- Vivenciar las pautas para la realización de las prácticas propias de la actividad física

Segundo:

- Explorar formas básicas del movimiento en relación a diferentes situaciones y contextos.
- Descubrir las diferentes emociones del ser individual y social a través del movimiento y la expresión corporal.
- Identificar las normas y los principios establecidos para la realización de las prácticas propias de la actividad física.

Tercero:

- Explorar formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos, en forma individual y pequeños grupos.



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

- Explorar e identificar emociones a través del movimiento corporal y su interacción con el otro.
- Identificar las normas y los principios establecidos para la realización de las buenas prácticas propias y de grupo de la actividad física



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

ÁREA: EDUCACION FISICA
RECERACION Y DEPORTES
DOCENTE: NANCY CARDONA

SEGUNDO PERIODO

Ciclo I:

PRIMERO, SEGUNDO, TERCERO GRADOS: ESTANDARES BASICOS DE COMPETENCIAS:

- Conoce su cuerpo y explora los diferentes movimientos que puede realizar en beneficio de su bienestar.
- Conoce su cuerpo y explora los diferentes movimientos que puede realizar en beneficio de su bienestar.
- Afianzamiento de la orientación y ubicación espacial del niño(a) en su contexto.
- Estimulación de los propioceptores (movimiento y posición de las articulaciones) y la motricidad fina.
- Adaptación a las conductas psicomotoras elementales.
- Afianzamiento hacia la proyección espacial del niño(a) en su contexto.
- Estimulación a través de experiencias y conceptos básicos.
- Adaptación al ejercicio y concientización de sus efectos por medio de conductas psicomotoras y proyección espacial.
- Conoce y se apropia de su entorno a través de conductas psicomotoras e iniciación a destrezas elementales, que le permiten desarrollar y expresar armónicamente su corporalidad.
- Expresa su visión particular del mundo a través del juego.

COMPETENCIAS DE EDUCACION FISICA :

- **PARA EL DESARROLLO PERSONAL:** Dispongo de muchas posibilidades de movimiento y las aplico cotidianamente a través de juegos y ejercicios en mi contexto
- **PARA LA INTERACCION SOCIAL:** Participo y disfruto en las actividades recreativas y deportivas realizadas en mi ambiente familiar, escolar y social.
- **PARA EL DESARROLLO DE LA PRODUCTIVIDAD:** Aplico mis habilidades y destrezas básicas en la práctica de actividades de carácter deportivo, recreativo y laboral de acuerdo a mi fase de desarrollo.

OBJETIVOS POR GRADO

Primero:

- Explorar formas básicas del movimiento en diferentes situaciones y contextos.
- Explorar y manifiesta emociones a través del movimiento corporal.
- Vivenciar las pautas para la realización de las prácticas propias de la actividad física

Segundo:



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

- Explorar formas básicas del movimiento en relación a diferentes situaciones y contextos.
- Descubrir las diferentes emociones del ser individual y social a través del movimiento y la expresión corporal.
- Identificar las normas y los principios establecidos para la realización de las prácticas propias de la actividad física.

Tercero:

- Explorar formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos, en forma individual y pequeños grupos.
 - Explorar e identificar emociones a través del movimiento corporal y su interacción con el otro.
 - Identificar las normas y los principios establecidos para la realización de las buenas prácticas propias y de grupo de la actividad física
- Identificar las normas y los principios establecidos para la realización de las buenas prácticas propias y de grupo de la actividad física



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

SEGUNDO PERIODO (13 SEMANAS)

CONTENIDOS SEGUNDO PERIODO

<u>GRADO PRIMERO</u>		<u>GRADO SEGUNDO</u>			<u>GRADO TERCERO</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • Gatear • Caminar • Saltar • Tregar • Rodar • Correr • Lanzar 		<ul style="list-style-type: none"> • Caminar • Correr • Saltar • rodar • combinación • desplazamientos y saltos 			<ul style="list-style-type: none"> • Lanzar • Pasar • Driblar • conducir • combinación. • Equilibrio • Tipos de equilibrio. 	
PREGUNTA PROBLEMA TIZADORA	PREGUNTA PROBLEMA TIZADORA	PREGUNTA PROBLEMA TIZADORA			PREGUNTA PROBLEMA TIZADORA	PREGUNTA PROBLEMA TIZADORA
		<u>Motoriz</u>	<u>Expresiva Corporal</u>	<u>Axiológica corporal</u>		
¿Qué expreso con mi cuerpo?	<p>Desarrolla habilidades y destrezas creativas ejercicio de la improvisación.</p> <p>Experimenta diversas formas y técnica improvisación.</p> <p>Realiza creaciones partiendo de los elementos fundamentales de la</p>	Exploro y realizo movimientos con mi cuerpo en concordancia con diferentes posibilidades de ritmos y juegos corporales.	Exploro y vivencio prácticas de danza y expresión corporal guiada y espontánea .	Atiendo y ejecuto las orientaciones sobre los tiempos para realizar actividad física en los espacios determinados y en armonía con los compañeros del aula.	<p>Manejo de emociones y sentimientos: aprender a navegar en el mundo afectivo logrando mayor “sintonía” entre el propio mundo emocional y el de las demás personas para enriquecer la vida personal y las relaciones interpersonales.</p> <p>Empatía: ponerse desde el lugar de otra persona para comprenderla mejor y responder de forma solidaria, de acuerdo a las circunstancias.</p> <p>Relaciones interpersonales: establecer y conservar relaciones</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Autonomía • Libre expresión y participación • Tolerancia • Sana convivencia • Compromiso • Investigación • Responsabilidad compartida. • Solidaridad • Identidad • Respeto • Lealtad • Honestidad



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

					<p>interpersonales significativas, así como ser capaz de terminar aquellas que impiden el crecimiento personal.</p> <p>Solución de problemas y conflictos: transformar y manejar los problemas y conflictos de la vida diaria de forma flexible y creativa, identificando en ellos oportunidades de cambio y crecimiento personal y social.</p> <p>Manejo de tensiones y estrés: identificar oportunamente las fuentes de tensión y estrés en la vida cotidiana, saber reconocer sus distintas manifestaciones, y encontrar maneras de eliminarlas o contrarrestarlas de forma saludable.</p>	
SABER	INDICADOR DE DESEMPEÑO GENERAL	ESCALA NACIONAL 1290	CODIGO MÁSTER	NIVELES DE DESEMPEÑO (taxonomía de Bloom-Simpson-Kratwhol) GRADO PRIMERO		
COGNITIVO	Reconoce las partes de su cuerpo.	BAJO	415	Desconoce las diferentes expresiones motrices rítmicas y armoniosas propuestas en la clase.		
	Identifica el calentamiento como parte fundamental en la actividad física.	BASICO	615	Identifica las diferentes expresiones motrices rítmicas y armoniosas propuestas en la clase.		
		ALTO	715	Identifica claramente las diferentes expresiones motrices rítmicas y armoniosas propuestas en la clase.		
		SUPERIOR	815	Identifica y aprende las diferentes expresiones motrices rítmicas y armoniosas propuestas en la clase.		
		BAJO	416	Tiene dificultad para Nombrar las formas básicas de movimiento y ubicarlas en relación al espacio.		
		BASICO	616	Nombra las formas básicas de movimiento y las ubica en relación al espacio.		



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

	Discrimina los diferentes movimientos que puede ejecutar con su cuerpo.	<i>ALTO</i>	716	Nombra con propiedad las formas básicas de movimiento y las ubica en relación al espacio.
		<i>SUPERIOR</i>	816	Utiliza y emplea las formas básicas de movimiento y las ubica en relación al espacio.
PROCEDIMENTAL	Implementa las diferentes posturas corporales en los desplazamientos.	<i>BAJO</i>	417	Tiene dificultad para implementar las diferentes posturas corporales en los desplazamientos.
		<i>BASICO</i>	617	Implementa las diferentes posturas corporales en los desplazamientos.
	Utiliza la observación y la creatividad para realizar nuevas formas de movimiento.	<i>ALTO</i>	717	Implementa con propiedad diferentes posturas corporales en los desplazamientos.
		<i>SUPERIOR</i>	817	Implementa y emplea diferentes posturas corporales en los desplazamientos.
		<i>BAJO</i>	418	Se le dificulta utilizar la observación y la creatividad para realizar nuevas formas de movimiento.
		<i>BASICO</i>	618	Utiliza la observación y la creatividad para realizar nuevas formas de movimiento.
		<i>ALTO</i>	718	Utiliza frecuentemente la observación y la creatividad para realizar nuevas formas de movimiento.
		<i>SUPERIOR</i>	818	Utiliza y emplea la observación y la creatividad para realizar nuevas formas de movimiento.
ACTIVIDAD	Cuida de su cuerpo evitando movimientos bruscos al realizar diferentes ejercicios.	<i>BAJO</i>	419	Se desentiende en el cuidado de su cuerpo evitando movimientos bruscos al realizar diferentes ejercicios.
		<i>BASICO</i>	619	Cuida de su cuerpo evitando movimientos bruscos al realizar diferentes ejercicios.
		<i>ALTO</i>	719	Cuida activamente de su cuerpo evitando movimientos bruscos al realizar diferentes ejercicios.
		<i>SUPERIOR</i>	819	Cuida y contribuye con su cuerpo evitando movimientos bruscos al realizar diferentes ejercicios.
		<i>BAJO</i>	420	Se le dificulta valorar su cuerpo y ser consciente de cuidarlo a través de hábitos saludables.
		<i>BASICO</i>	620	Valora su cuerpo y es consciente de cuidarlo a través de hábitos saludables.
		<i>SUPERIOR</i>	820	Valora y desarrolla su cuerpo y es consciente de cuidarlo a través de hábitos saludables.

SABER	INDICADOR DE DESEMPEÑO GENERAL	ESCALA NACIONAL 1290	CODIGO MÁSTER	NIVELES DE DESEMPEÑO (taxonomía de Bloom-Simpson-Kratwhol) GRADO SEGUNDO
COGNITIVO	Identifica las diferentes formas de desplazamiento.	<i>BAJO</i>	421	Desconoce las diferentes formas de desplazamiento.
		<i>BASICO</i>	621	Identifica las diferentes formas de desplazamiento.
	Comprende los movimientos que se pueden realizar con el cuerpo.	<i>ALTO</i>	721	Identifica claramente las diferentes formas de desplazamiento.
		<i>SUPERIOR</i>	821	Identifica y aprende las diferentes formas de desplazamiento.
		<i>BAJO</i>	422	Ignora los movimientos que se pueden realizar con el cuerpo.
		<i>ALTO</i>	622	Comprende los movimientos que se pueden realizar con el cuerpo.
		<i>BASICO</i>	722	Comprende los movimientos que se pueden realizar con el cuerpo.
		<i>SUPERIOR</i>	822	Comprende bien los movimientos que se pueden realizar con el cuerpo.
PROCEDIMENTAL	Propone formas nuevas para desplazarse en diferentes ejercicios.	<i>BAJO</i>	423	Tiene dificultad para proponer formas nuevas para desplazarse en diferentes ejercicios.
		<i>BASICO</i>	623	Propone formas nuevas para desplazarse en diferentes ejercicios.
		<i>ALTO</i>	723	Propone con propiedad formas nuevas para desplazarse en diferentes ejercicios.
	Desarrolla la coordinación al realizar movimientos dirigidos.	<i>SUPERIOR</i>	823	Propone y hace formas nuevas para desplazarse en diferentes ejercicios.
		<i>BAJO</i>	424	Se le dificulta utilizar la coordinación al realizar movimientos dirigidos.
		<i>BASICO</i>	624	Desarrolla la coordinación al realizar movimientos dirigidos.



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

ACTITUDINAL	. Valora con entusiasmo la práctica de los diferentes juegos.	<i>ALTO</i>	724	Desarrolla frecuentemente la coordinación al realizar movimientos dirigidos.
		<i>SUPERIOR</i>	824	Desarrolla y emplea la coordinación al realizar movimientos dirigidos.
		<i>BAJO</i>	425	Se desentiende en la práctica de los diferentes juegos
		<i>BASICO</i>	625	Valora con entusiasmo la práctica de los diferentes juegos.
		<i>ALTO</i>	725	Valora fácilmente con entusiasmo la práctica de los diferentes juegos.
		<i>SUPERIOR</i>	825	Valora y participa con entusiasmo la práctica de los diferentes juegos
		<i>BAJO</i>	426	Desaprende en las actividades propuestas por el docente.
		<i>BASICO</i>	626	Participa en las actividades propuestas por el docente.
		<i>ALTO</i>	726	Participa siempre en las actividades propuestas por el docente.
		<i>SUPERIOR</i>	826	Participa y aprovecha las actividades propuestas por el docente.

SABER	INDICADOR DE DESEMPEÑO GENERAL	ESCALA NACIONAL 1290	CODIGO MÁSTER	NIVELES DE DESEMPEÑO (taxonomía de Bloom-Simpson-Kratwhol) GRADO TERCERO
COGNITIVO	Explica conceptos básicos del control de su cuerpo al ejecutar posiciones diversas.	<i>BAJO</i>	427	Desconoce los conceptos básicos del control de su cuerpo al ejecutar posiciones diversas.
		<i>BASICO</i>	627	Explica conceptos básicos del control de su cuerpo al ejecutar posiciones diversas.
		<i>ALTO</i>	727	Explica claramente conceptos básicos del control de su cuerpo al ejecutar posiciones diversas.
		<i>SUPERIOR</i>	827	Explica y argumenta conceptos básicos del control de su cuerpo al ejecutar posiciones diversas.
PROCEDIMENTAL	Experimenta el control corporal el equilibrio e independencia segmentaria.	<i>BAJO</i>	428	Tiene dificultad con el control corporal el equilibrio e independencia segmentaria
		<i>BASICO</i>	628	Experimenta el control corporal el equilibrio e independencia segmentaria.
		<i>ALTO</i>	728	Experimenta con propiedad el control corporal el equilibrio e independencia segmentaria.
		<i>SUPERIOR</i>	828	Experimenta y utiliza el control corporal el equilibrio e independencia segmentaria
ACTITUDINAL	Valora con entusiasmo la práctica de los diferentes juegos.	<i>BAJO</i>	429	Se desentiende en la práctica de los diferentes juegos
		<i>BASICO</i>	629	Valora con entusiasmo la práctica de los diferentes juegos.
		<i>ALTO</i>	729	Valora fácilmente con entusiasmo la práctica de los diferentes juegos.
		<i>SUPERIOR</i>	829	Valora y participa con entusiasmo la práctica de los diferentes juegos

ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN

- Realización y sustentación de talleres individuales y grupales.
- Solución y presentación de resultados de situaciones problemas.
- Realización y socialización de consultas de diversos temas abordados en la situación problemas.
- Presentación y socialización de tareas complementarias extraescolares.
- Realización de pruebas escritas, orales y grupales de algunos temas



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

- Exposiciones.
- Auto-evaluación, hetero-evaluación y co-evaluación

TRANSVERSALIZACIÓN CURRICULAR – CONTENIDOS	
MEDIA TÉCNICA ASISTENCIA ADMINISTRATIVA	Competencias Generales y laborales
	<p>Intelectuales: Identifico problemas en una situación dada, analizo formas para superarlos e implemento la alternativa más adecuada.</p> <p>Personales: Aporto mis recursos para la realización de tareas colectivas.</p> <p>Interpersonales: Respeto y comprendo los puntos de vista de los otros, aunque esté en desacuerdo con ellos.</p> <p>Organizacionales: Mantengo ordenados y limpios mi sitio de estudio y mis implementos personales.</p> <p>Tecnológicas: Identifico los recursos tecnológicos disponibles para el desarrollo de una tarea</p>
	Competencia Ciudadanas
•	<p>Convivencia y paz: Comprendo que todos los niños y niñas tenemos derecho a recibir buen trato, cuidado y amor. Reconozco que las acciones se relacionan con las emociones y que puedo aprender a manejar mis emociones para no hacer daño a otras personas</p> <p>Participación y responsabilidad democrática: Comprendo que las normas ayudan a promover el buen trato y evitar el maltrato en el juego y en la vida escolar</p> <p>Pluralidad, identidad y valoración de las diferencias: Comprendo que mis acciones pueden afectar a la gente cercana y que las acciones de la gente cercana pueden afectarme a mí.</p>

<p>Área: EDUCACION FISICA RECERACION Y DEPORTES Docente(s): Nancy Cardona</p> <p>Segundo periodo</p>	<p><u>Ciclo II.</u></p> <p><u>CUARTO Y QUINTO GRADO: ESTANDARES BASICOS DE COMPETENCIAS:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Coordinación dinámica general en movimiento y juegos con elementos. • Afianza las habilidades básicas y evidencia experiencia gimnástica. • Afianzamiento de las cualidades físicas mediante actividades aplicadas al atletismo • Conciencia de frecuencia cardiaca y aprestamiento a deportes base (gimnasia y triatlón) para el mejoramiento de la coordinación general. • Desarrollar la coordinación óculo-pédica mediante la aplicación del juego y algunos deportes (futbol y fútbol tenis). • Aprestamiento a técnicas y habilidades con segmentos superiores a través del baloncesto, béisbol y ultimate, para el mejoramiento de la coordinación óculo manual.
--	---



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

- Me ubico en el espacio y el tiempo durante las diferentes expresiones motrices practicadas,
- teniendo como referencia los puntos cardinales.
- Participo en actividades grupales que implican
- movimientos de conciencia corporal dinámicos y estáticos, realizando juegos recreativos, lúdicos
- y deportivos, mientras estimo mi creatividad y mi capacidad intelectual.

COMPETENCIAS DE EDUCACION FISICA :

- PARA EL DESARROLLO PERSONAL: poseo habilidades para la práctica organizada y responsable de actividades físicas en tiempo libre.
- PARA LA INTERACCION SOCIAL: lidero la organización informal de actividades lúdicas, deportivas y recreativas en mi ambiente familiar escolar y social.
- PARA EL DESARROLLO DE LA PRODUCTIVIDAD: manejo las habilidades y destrezas básicas que me permiten integrarme productivamente en la práctica de actividades de carácter deportivo, recreativo laboral propias de mi edad.

OBJETIVOS POR GRADO

Grado Cuarto:

- Reconocer los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos.
- Identificar diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional.
- Reflexionar acerca del valor de la actividad física para la formación personal.

Grado Quinto:

- Reconocer los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos.
- Identificar diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional.
- Reflexionar acerca del valor de la actividad física para la formación personal.

SEGUNDO PERIODO (13 SEMANAS)

CONTENIDOS SEGUNDO PERIODO



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

GRADO CUARTO			GRADO QUINTO			
<ul style="list-style-type: none"> Juegos tradicionales de calle Hábitos de higiene Tipos de juegos tradicionales Construcción de algunos juegos tradicionales Diferenciación de los juegos tradicionales 			<ul style="list-style-type: none"> Juegos tradicionales de calle Juegos tradicionales de mesa. Tipos de juegos Construcción de algunos juegos tradicionales Diferenciación de los juegos tradicionales (barrio, regiones, países). 			
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA	(DBA)	Acciones para desarrollar Aprendizajes de Educación Física.			HABILIDADES PARA LA VIDA	VALORES INSTITUCIONALES que apuntan al (PERFIL DEL ESTUDIANTE Y DOCENTE)
		Motriz	Expresiva Corporal	Axiológica corporal		
¿Cómo puedo identificar mis condiciones y características físicas individuales para la práctica de la actividad física y los juegos y el deporte?	<p>Explora posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario.</p> <ul style="list-style-type: none"> Explora manifestaciones expresivas para comunicar mis emociones (tristeza, alegría, ira, entre otras) en situaciones de juego y actividad física. Comprende que la práctica física se refleja en las diferentes actividades. 	<p>Controlo formas específicas de movimiento y duración de las mismas aplicadas e intencionadas individual y en equipo. Identifico movimientos y actividades de calentamiento y recuperación en la actividad física.</p> <p>Reconozco a mis compañeros como constructores del juego</p>	<p>Reconozco e implemento movimientos y decisiones de juego y actividad física.</p>	<p>Valoro mi capacidad para realizar actividad física adecuada teniendo en cuenta mis condiciones personales.</p>	<p>Manejo de emociones y sentimientos: aprender a navegar en el mundo afectivo logrando mayor “sintonía” entre el propio mundo emocional y el de las demás personas para enriquecer la vida personal y las relaciones interpersonales.</p> <p>Empatía: ponerse desde el lugar de otra persona para comprenderla mejor y responder de forma solidaria, de acuerdo a las circunstancias.</p> <ul style="list-style-type: none"> Relaciones interpersonales: establecer y conservar relaciones interpersonales significativas, así como ser capaz de terminar aquellas 	<ul style="list-style-type: none"> Autonomía Libre expresión y participación Tolerancia Sana convivencia Compromiso Investigación Responsabilidad compartida. Solidaridad Identidad Respeto Lealtad Honestidad



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

					<p>que impiden el crecimiento personal.</p> <p>Solución de problemas y conflictos: transformar y manejar los problemas y conflictos de la vida diaria de forma flexible y creativa, identificando en ellos oportunidades de cambio y crecimiento personal y social.</p> <p>Manejo de tensiones y estrés: identificar oportunamente las fuentes de tensión y estrés en la vida cotidiana, saber reconocer sus distintas manifestaciones, y encontrar maneras de eliminarlas o contrarrestarlas de forma saludable.</p>	
--	--	--	--	--	---	--

SABER	INDICADOR DE DESEMPEÑO GENERAL	ESCALA NACIONAL 1290	CODIGO MÁSTER	NIVELES DE DESEMPEÑO (taxonomía de Bloom-Simpson-Kratwhol) Grado Cuarto	
COGNITIVO	Adopta posturas corporales que me permiten cuidar y mantener una buena salud, cuando practico hábitos de higiene que favorecen mi bienestar.	BAJO	430	Desconoce posturas corporales que me permiten cuidar y mantener una buena salud, cuando practico hábitos de higiene que favorecen mi bienestar	
		BASICO	630	Adopta posturas corporales que me permiten cuidar y mantener una buena salud, cuando practico hábitos de higiene que favorecen mi bienestar.	
		ALTO	730	Adopta claramente posturas corporales que me permiten cuidar y mantener una buena salud, cuando practico hábitos de higiene que favorecen mi bienestar.	
	Diferencia los juegos a utilizar en su proceso de interacción.	SUPERIOR	830	Adopta y explica, posturas corporales que me permiten cuidar y mantener una buena salud, cuando practico hábitos de higiene que favorecen mi bienestar.	
			BAJO	431	Ignora los juegos a utilizar en su proceso de interacción.
			BASICO	631	Diferencia los juegos a utilizar en su proceso de interacción.
ALTO			731	Diferencia claramente los juegos a utilizar en su proceso de interacción.	



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

	Consulta en diferentes fuentes el significado e importancia de los diferentes juegos tradicionales ampliando así su vocabulario	<i>SUPERIOR</i>	831	Diferencia y entiende los juegos a utilizar en su proceso de interacción.
		<i>BAJO</i>	432	Se niega a consultar en diferentes fuentes el significado e importancia de los diferentes juegos tradicionales ampliando así su vocabulario.
		<i>BASICO</i>	632	Consulta en diferentes fuentes el significado e importancia de los diferentes juegos tradicionales ampliando así su vocabulario.
		<i>ALTO</i>	732	Consulta documentación en diferentes fuentes el significado e importancia de los diferentes juegos tradicionales ampliando así su vocabulario.
		<i>SUPERIOR</i>	832	Consulta y pregunta en diferentes fuentes el significado e importancia de los diferentes juegos tradicionales ampliando así su vocabulario.
PROCEDI MENTAL	Implementa los diferentes juegos tradicionales en su proceso de interacción.	<i>BAJO</i>	433	Tiene dificultad al usar los diferentes juegos tradicionales en su proceso de interacción.
		<i>BASICO</i>	633	Implementa los diferentes juegos tradicionales en su proceso de interacción.
		<i>ALTO</i>	733	Implementa con propiedad los diferentes juegos tradicionales en su proceso de interacción.
		<i>SUPERIOR</i>	833	Implementa y utiliza los diferentes juegos tradicionales en su proceso de interacción.
	Desarrolla habilidades y destrezas mediante la práctica de juegos tradicionales.	<i>BAJO</i>	434	Se le dificulta utilizar habilidades y destrezas mediante la práctica de juegos tradicionales.
		<i>BASICO</i>	634	Desarrolla habilidades y destrezas mediante la práctica de juegos tradicionales.
		<i>ALTO</i>	734	Desarrolla con propiedad habilidades y destrezas mediante la práctica de juegos tradicionales.
		<i>SUPERIOR</i>	834	Desarrolla y explota habilidades y destrezas mediante la práctica de juegos tradicionales.
	Utiliza los diferentes juegos tradicionales llamándolos por su nombre.	<i>BAJO</i>	435	Se equivoca al explicar los diferentes juegos tradicionales llamándolos por su nombre.
		<i>BASICO</i>	635	Utiliza los diferentes juegos tradicionales llamándolos por su nombre.
		<i>ALTO</i>	735	Utiliza con seguridad los diferentes juegos tradicionales llamándolos por su nombre.
ACTITU DINAL	Acepta la norma como un mecanismo de sana interacción.	<i>SUPERIOR</i>	835	Utiliza y demuestra diferentes juegos tradicionales llamándolos por su nombre.
		<i>BAJO</i>	436	Se desentiende de Aceptar la norma como un mecanismo de sana interacción.
		<i>BASICO</i>	636	Acepta la norma como un mecanismo de sana interacción.
	Valora la importancia de los juegos tradicionales.	<i>ALTO</i>	736	Acepta verdaderamente la norma como mecanismo de sana interacción.
		<i>SUPERIOR</i>	836	Acepta y admite la norma como un mecanismo de sana interacción.
		<i>BAJO</i>	437	Desaprovecha la importancia de los juegos tradicionales
	Manifiesta entusiasmo en la práctica de los juegos tradicionales.	<i>BASICO</i>	637	Valora la importancia de los juegos tradicionales.
		<i>ALTO</i>	737	Valora satisfactoriamente la importancia de los juegos tradicionales.
		<i>SUPERIOR</i>	837	Valora e implementa la importancia de los juegos tradicionales.
		<i>BAJO</i>	438	Desaprueba la práctica de los juegos tradicionales.
		<i>BASICO</i>	637	Manifiesta entusiasmo en la práctica de los juegos tradicionales
		<i>ALTO</i>	737	Manifiesta verdaderamente entusiasmo en la práctica de los juegos tradicionales.
		<i>SUPERIOR</i>	837	Manifiesta y admite entusiasmo en la práctica de los juegos tradicionales.
SABER	INDICADOR DE DESEMPEÑO	ESCALA NACIONAL 1290	CODIGO	NIVELES DE DESEMPEÑO (taxonomía de Bloom-Simpson-Kratwhol) Grado Quinto



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

	GENERAL		MÁST R	
COGNITIVO	Diferencia los juegos tradicionales a utilizar en su proceso de interacción. Consulta en diferentes fuentes el significado e importancia de los diferentes juegos tradicionales ampliando así su vocabulario	BAJO	439	Desconoce los juegos tradicionales a utilizar en su proceso de interacción.
		BASICO	639	Diferencia los juegos tradicionales a utilizar en su proceso de interacción.
		ALTO	739	Diferencia claramente los juegos tradicionales a utilizar en su proceso de interacción.
		SUPERIOR	839	Diferencia y explica los juegos tradicionales a utilizar en su proceso de interacción.
		BAJO	440	Ignora en diferentes fuentes de consulta el significado e importancia de los diferentes juegos tradicionales ampliando así su vocabulario.
		BASICO	640	Consulta en diferentes fuentes el significado e importancia de los diferentes juegos tradicionales ampliando así su vocabulario.
		ALTO	740	Consulta claramente en diferentes fuentes el significado e importancia de los diferentes juegos tradicionales ampliando así su vocabulario.
		SUPERIOR	840	Consulta y entiende en diferentes fuentes el significado e importancia de los diferentes juegos tradicionales ampliando así su vocabulario.
		BAJO	441	Se le dificulta diferenciar las condiciones físicas en las diversas prácticas de los juegos tradicionales.
		BASICO	641	Reconoce las diferentes condiciones físicas en las diversas prácticas de los juegos tradicionales.
		ALTO	439	Reconoce claramente las diferentes condiciones físicas en las diversas prácticas de los juegos tradicionales.
		SUPERIOR	639	Reconoce y explica las diferentes condiciones físicas en las diversas prácticas de los juegos tradicionales.
PROCEDIMENTAL	Implementa los diferentes juegos tradicionales en su proceso de interacción.	BAJO	442	Tiene dificultad al usar los diferentes juegos tradicionales en su proceso de interacción.
		BASICO	642	Implementa los diferentes juegos tradicionales en su proceso de interacción.
		ALTO	742	Implementa con propiedad los diferentes juegos tradicionales en su proceso de interacción.
		SUPERIOR	842	Implementa y utiliza diferentes juegos tradicionales en su proceso de interacción.
	Desarrolla habilidades y destrezas mediante la práctica de juegos tradicionales.	BAJO	443	Se le dificulta utilizar habilidades y destrezas mediante la práctica de juegos tradicionales.
		BASICO	643	Desarrolla habilidades y destrezas mediante la práctica de juegos tradicionales.
		ALTO	743	Desarrolla con propiedad habilidades y destrezas mediante la práctica de juegos tradicionales.
		BAJO	843	Desarrolla y explota habilidades y destrezas mediante la práctica de juegos tradicionales.
	Utiliza los diferentes juegos tradicionales llamándolos por su nombre.	BASICO	444	Se equivoca al explicar los diferentes juegos tradicionales llamándolos por su nombre
		ALTO	644	Utiliza los diferentes juegos tradicionales llamándolos por su nombre.
			744	Utiliza con seguridad los diferentes juegos tradicionales llamándolos por su nombre.
		SUPERIOR	844	Utiliza y demuestra diferentes juegos tradicionales llamándolos por su nombre.
ACTITUDINAL	Acepta la norma como un mecanismo de sana interacción.	BAJO	445	Se desentiende de Aceptar la norma como un mecanismo de sana interacción
		BASICO	645	Acepta la norma como un mecanismo de sana interacción
		ALTO	745	Acepta verdaderamente la norma como mecanismo de sana interacción.
		SUPERIOR	845	Acepta y admite la norma como un mecanismo de sana interacción.
	Valora la importancia de los juegos tradicionales.	BAJO	446	Desaprovecha la importancia de los juegos tradicionales
		BASICO	646	Valora la importancia de los juegos tradicionales.
		ALTO	746	Valora satisfactoriamente la importancia de los juegos tradicionales.



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

	Manifiesta entusiasmo en la práctica de los juegos tradicionales.	<i>SUPERIOR</i>	846	Valora e implementa la importancia de los juegos tradicionales.
		<i>BAJO</i>	447	Desaprueba la práctica de los juegos tradicionales.
		<i>BASICO</i>	647	Manifiesta entusiasmo en la práctica de los juegos tradicionales.
		<i>ALTO</i>	747	Manifiesta verdaderamente entusiasmo en la práctica de los juegos tradicionales.
		<i>SUPERIOR</i>	847	Manifiesta y admite entusiasmo en la práctica de los juegos tradicionales.

ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN

- Realización y sustentación de talleres individuales y grupales.
- Solución y presentación de resultados de situaciones problemas.
- Realización y socialización de consultas de diversos temas abordados en la situación problemas.
- Presentación y socialización de tareas complementarias extraescolares.
- Realización de pruebas escritas, orales y grupales de algunos temas
- Construcción de material concreto.
- Auto-evaluación, hetero-evaluación y co-evaluación.

TRANSVERSALIZACION CURRICULAR – CONTENIDOS

MEDIA TECNICA ASISTENCIA ADMINISTRATIVA	Competencias Generales y laborales
<ul style="list-style-type: none"> • No aplica. 	<p>Intelectuales: Identifico problemas en una situación dada, analizo formas para superarlos e implemento la alternativa más adecuada.</p> <p>Personales: Aporto mis recursos para la realización de tareas colectivas.</p> <p>Interpersonales: Respeto y comprendo los puntos de vista de los otros, aunque esté en desacuerdo con ellos.</p> <p>Organizacionales: Mantengo ordenados y limpios mi sitio de estudio y mis implementos personales.</p> <p>Tecnológicas: Identifico los recursos tecnológicos disponibles para el desarrollo de una tarea</p>
<ul style="list-style-type: none"> • No aplica. 	<p>Competencia Ciudadanas</p> <p>Convivencia y paz: Comprendo que todos los niños y niñas tenemos derecho a recibir buen trato, cuidado y amor. Reconozco que las acciones se relacionan con las emociones y que puedo aprender a manejar mis emociones para no hacer daño a otras personas</p> <p>Participación y responsabilidad democrática: Comprendo que las normas ayudan a promover el buen trato y evitar el maltrato en el juego y en la vida escolar</p> <p>Pluralidad, identidad y valoración de las diferencias: Comprendo que mis acciones pueden afectar a la gente cercana y que las acciones de la gente cercana pueden afectarme a mí.</p>



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

**Área: EDUCACION FISICA
RECERACION Y DEPORTES
Docente: Nancy Cardona**

Tercer periodo

Ciclo I:

PRIMERO, SEGUNDO, TERCERO GRADOS: ESTANDARES BASICOS DE COMPETENCIAS:

- 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.

PERCEPTIVO MOTRIZ FÍSICOMOTRIZ SOCIOMOTRIZ

- Utilizo mis segmentos corporales por medio de las expresiones rítmicas y reconozco mi cuerpo como un medio para generar sonidos.
- Manipulo diferentes materiales de forma creativa y espontánea.
- Identifico la importancia de los sentidos, mediante los juegos, para ubicarme en el entorno y relacionarme con los demás.
- Valoro los recursos naturales en la construcción de implementos lúdicos.
- Identifico y ejecuto actividades en diferentes superficies.
- Mantengo el equilibrio estático y dinámico, con y sin objetos, en diferentes superficies y con varios apoyos. · Utilizo mis segmentos corporales (derecha- izquierda) para realizar las diferentes tareas motrices.
- Realizo actividades acuáticas que me permiten experimentar otras formas de movimiento.
- Realizo juegos en el medio natural, que potencien mis habilidades motrices.
- Realizo actividades de motricidad fina, como rasgado, recortado, pulsado y moldeado.
- Me muevo a diferentes ritmos mediante la música e instrumentos.
- Valoro las diferentes actividades motrices realizadas en la naturaleza y cuido el entorno.



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

- Nombro las partes de mi cuerpo y sus respectivas funciones.
- Propongo e imagino diferentes posibilidades de ritmo y movimiento en los juegos y las actividades de clase. · Reconozco mis posibilidades de movimiento a través de la educación física y la recreación

COMPETENCIAS DE EDUCACION FISICA :

Competencia motriz

- Explora formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos

Competencia expresiva corporal

- Exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal.
- Competencia axiológica corporal
- Identifico las normas y principios establecidos para la realización de las prácticas propias de la actividad física.

Desarrollo motor

- Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario.
- Ubico mi cuerpo en el espacio y en relación con objetos.
- Exploro posibilidades de movimiento siguiendo ritmos de percusión y musicales diversos
- Identifico variaciones en mi respiración en diferentes actividades físicas.
- Realizo distintas posturas en estado de quietud y en movimiento.

Técnicas del cuerpo

- Exploro formas básicas de movimiento y combinaciones con elementos y sin ellos.
- Exploro formas básicas de movimiento aplicados a formas y modalidades gimnásticas.
- Exploro técnicas corporales de tensión, relajación y control del cuerpo.
- Exploro la práctica de diferentes juegos deportivos individuales y grupales.
- Exploro diversidad de actividades físicas que estén de acuerdo con mis posibilidades.

OBJETIVOS POR GRADO

Grado Primero:

- La formación de los valores fundamentales para la convivencia en una sociedad democrática, participativa y pluralista.
- La valoración de la higiene y la salud del propio cuerpo y la formación para la protección de la naturaleza y el ambiente.



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

- 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

Grado Segundo:

- Explorar formas básicas del movimiento en relación a las diferentes situaciones y contextos.
- Descubrir las diferentes emociones del ser individual y social a través del movimiento y expresión corporal.
- Identificar las normas y principios establecidos para la realización de las prácticas propias de la actividad física.

Grado Tercero:

- Explorar formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos, en forma individual y pequeños grupos.
- Explorar e identificar emociones a través del movimiento corporal y su interacción con el otro.
- Identificar las normas y principios establecidos para la realización de las buenas prácticas propias y de grupo de la actividad física.

TERCER PERIODO (14 SEMANAS)

CONTENIDOS TERCER PERIODO

<u>GRADO PRIMERO</u>	<u>GRADO SEGUNDO</u>	<u>GRADO TERCERO</u>
<ul style="list-style-type: none">• Juegos y actividades: expresión de mis habilidades físicas.• Mis gestos motrices y los de mis compañeros a través de representaciones corporales, bailes y juegos en parejas y pequeños grupos.• Mis capacidades y las de mis compañeros.	<ul style="list-style-type: none">• Juegos y rondas• Ejercicios de calentamiento• Ejercicios de coordinación, desplazamientos, fuerza, resistencia.• Ejercicios con elementos Ejercicios de relajación y deporte.	<ul style="list-style-type: none">• Iniciación al baloncesto.• Fútbol.• Carreras de relevos.• Lanzamiento de bolas.• La pesca milagrosa.• Pelota en los agujeros.



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA	(DBA)	Acciones para desarrollar Aprendizajes de Educación Física.			HABILIDADES PARA LA VIDA	VALORES INSTITUCIONALES que apuntan al (PERFIL DEL ESTUDIANTE Y DOCENTE)
		Motriz	Expresiva Corporal	Axiológica corporal		
<p>¿Cómo puedo divertirme con mis compañeros?</p> <p>¿Qué expresa mi cuerpo a través del juego y la actividad física.</p> <p>¿Cuáles son los cambios Fisiológicos Cuando juego?</p>	<p>DBA Sociales Establece relaciones de convivencia desde el reconocimiento de sí mismo y de los demás. DBA Sociales. Participa en la construcción de acuerdos básicos sobre normas para el logro de metas comunes en su contexto cercano (compañeros y familia) y se compromete con su cumplimiento. DBA Sociales.</p> <p>DBA Lengua Castellana. Expresa sus ideas atendiendo a las características del contexto comunicativo en que las enuncia (interlocutores, temas, lugares).</p> <p>DBA Sociales. Reconoce y rechaza situaciones de exclusión o discriminación en su familia, entre sus amigos y en los compañeros del salón de clase.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desarrollo habilidades y destrezas creativas en el ejercicio de la improvisación. • Experimento diversas formas y técnicas de improvisación. • Realizo creaciones partiendo de variados juegos 	<p>Ubico mi cuerpo en el espacio y en relación con pequeños objetos. Exploro formas básicas de movimiento aplicados a modalidades gimnásticas.</p> <p>Exploro la práctica de diferentes juegos individuales y grupales.</p> <p>Realizo distintas posturas en estado de reposo y en movimiento.</p> <p>Exploro diversidad de actividades físicas que estén de acuerdo con mis posibilidades corporales y cognitivas.</p>	<p>Exploro movimientos gimnásticos y espontáneos con diferentes ritmos musicales</p> <p>Exploro gestos y expresiones motrices en diferentes actividades. Idéntico variaciones en mi respiración y sistema cardiaco en diferentes actividades físicas.</p> <p>Vivencio y reconozco gestos corporales y habilidades motrices individuales y en equipo.</p>	<p>Manifiesta agrado por la participación en juegos y actividades gimnásticas coherentes con mi edad y desarrollo.</p> <p>Identifico mis habilidades y posibilidades motrices cuando me esfuerzo en la actividad física.</p> <p>Identifico mis capacidades y el desarrollo de estas cuando me esfuerzo</p>	<p>Manejo de emociones y Sentimientos: aprender a navegar en el mundo afectivo logrando mayor "sintonía" entre el propio mundo emocional y el de las demás personas para enriquecer la vida personal y las relaciones interpersonales.</p> <p>Empatía: ponerse desde el lugar de otra persona para comprenderla mejor y responder de forma solidaria, de acuerdo a las circunstancias.</p> <p>Relaciones interpersonales: establecer y conservar relaciones interpersonales significativas, así como ser capaz de terminar aquellas que impiden el crecimiento personal.</p> <p>Solución de problemas y conflictos: transformar y manejar los problemas y conflictos de la vida diaria de forma flexible y creativa, identificando en ellos oportunidades de cambio y crecimiento personal y social.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Autonomía • Libre expresión y participación • Tolerancia • Sana convivencia • Compromiso • Investigación • Responsabilidad compartida. • Solidaridad • Identidad • Respeto • Lealtad • Honestidad



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

SABER	INDICADOR DE DESEMPEÑO GENERAL	ESCALA NACIONAL 1290	CODIGO MÁSTER	NIVELES DE DESEMPEÑO (taxonomía de Bloom-Simpson-Kratwhol) GRADO PRIMERO TERCER PERIODO
				en la actividad física. Manejo de tensiones y estrés: identificar oportunamente las fuentes de tensión y estrés en la vida cotidiana, saber reconocer sus distintas manifestaciones, y encontrar maneras de eliminarlas o contrarrestarlas de forma saludable.
COGNITIVO	Define habilidades motrices en la realización de ejercicios y actividades físicas. Describe la importancia del trabajo en equipo para las actividades rítmicas, de danza y juegos	<i>BAJO</i> <i>BASICO</i> <i>ALTO</i> <i>SUPERIOR</i> <i>BAJO</i> <i>BASICO</i> <i>ALTO</i> <i>SUPERIOR</i>	416 616 716 816 417 617 717 817	Desconoce habilidades motrices en la realización de ejercicios y actividades físicas. Define habilidades motrices en la realización de ejercicios y actividades físicas. Define claramente habilidades motrices en la realización de ejercicios y actividades físicas. Define y aprende habilidades motrices en la realización de ejercicios y actividades físicas. Ignora la importancia del trabajo en equipo para las actividades rítmicas, de danza y juegos. Describe la importancia del trabajo en equipo para las actividades rítmicas, de danza y juegos. Describe bien la importancia del trabajo en equipo para las actividades rítmicas, de danza y juegos. Describe y asimila la importancia del trabajo en equipo para las actividades rítmicas, de danza y juegos.
PROCEDIMENTAL	Implementa diferentes posibilidades de movimiento a nivel global y segmentario. Utiliza formas básicas de movimiento en conexión con pequeños elementos y sin ellos.	<i>BAJO</i> <i>BASICO</i> <i>ALTO</i> <i>SUPERIOR</i> <i>BAJO</i> <i>BASICO</i> <i>ALTO</i> <i>SUPERIOR</i>	418 618 718 818 419 619 719 819	Tiene dificultad para implementar las diferentes posibilidades de movimiento a nivel global y segmentario. implementa diferentes posibilidades de movimiento a nivel global y segmentario Implementa con propiedad diferentes posibilidades de movimiento a nivel global y segmentario. Implementa y emplea diferentes posibilidades de movimiento a nivel global y segmentario. Se le dificulta utilizar formas básicas de movimiento en conexión con pequeños elementos y sin ellos. Utiliza formas básicas de movimiento en conexión con pequeños elementos y sin ellos. Utiliza frecuentemente formas básicas de movimiento en conexión con pequeños elementos y sin ellos. Utiliza y emplea formas básicas de movimiento en conexión con pequeños elementos y sin ellos.
ACTITUDINAL	Participa de las orientaciones sobre los tiempos para realizar actividad física en los espacios determinados y en armonía con los compañeros del aula.	<i>BAJO</i> <i>BASICO</i> <i>ALTO</i>	420 620 720	Se desentiende de las orientaciones sobre los tiempos para realizar actividad física en los espacios determinados y en armonía con los compañeros del aula. Participa de las orientaciones sobre los tiempos para realizar actividad física en los espacios determinados y en armonía con los compañeros del aula. Participa activamente de las orientaciones sobre los tiempos para realizar actividad física en los espacios determinados y en armonía con los compañeros del aula.



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

Valora con sus compañeros las diferentes actividades propuestas en clase.	<i>SUPERIOR</i>	820	Participa y contribuye de las orientaciones sobre los tiempos para realizar actividad física en los espacios determinados y en armonía con los compañeros del aula.
	<i>BAJO</i>	421	Desaprende con sus compañeros las diferentes actividades propuestas en clase.
	<i>BASICO</i>	621	Valora con sus compañeros las diferentes actividades propuestas en clase.
	<i>ALTO</i>	721	Valora siempre con sus compañeros las diferentes actividades propuestas en clase.
	<i>SUPERIOR</i>	821	Valora y desarrolla con sus compañeros las diferentes actividades propuestas en clase.

SABER	INDICADOR DE DESEMPEÑO GENERAL	ESCALA NACIONAL 1290	CODIGO MÁSTER	NIVELES DE DESEMPEÑO (taxonomía de Bloom-Simpson-Kratwhol) GRADO SEGUNDO
COGNITIVO	Identifica las actividades corporales de tensión, relajación y control del cuerpo.	<i>BAJO</i>	413	Desconoce las actividades corporales de tensión, relajación y control del cuerpo.
		<i>BASICO</i>	613	Identifica las actividades corporales de tensión, relajación y control del cuerpo.
		<i>ALTO</i>	713	Identifica claramente las actividades corporales de tensión, relajación y control del cuerpo.
		<i>SUPERIOR</i>	813	Identifica y aprende actividades corporales de tensión, relajación y control del cuerpo.
	Explora las posibilidades de movimiento siguiendo diversos ritmos musicales, y corporales en los diferentes, y ejercicios físicos propuestos.	<i>BAJO</i>	414	Ignora las posibilidades de movimiento siguiendo diversos ritmos musicales, y corporales en los diferentes, y ejercicios físicos propuestos.
		<i>BASICO</i>	614	Explora las posibilidades de movimiento siguiendo diversos ritmos musicales, y corporales en los diferentes, y ejercicios físicos propuestos.
		<i>ALTO</i>	714	Explora bien las posibilidades de movimiento siguiendo diversos ritmos musicales, y corporales en los diferentes, y ejercicios físicos propuestos.
		<i>SUPERIOR</i>	814	Explora y asimila las posibilidades de movimiento siguiendo diversos ritmos musicales, y corporales en los diferentes, y ejercicios físicos propuestos.
PROCEDIMENTAL	Propone posibilidades de movimiento de ritmo y actividad física a partir de juegos y rondas.	<i>BAJO</i>	415	Tiene dificultad para proponer formas nuevas para desplazarse en diferentes ejercicios.
		<i>BASICO</i>	615	Propone posibilidades de movimiento de ritmo y actividad física a partir de juegos y rondas.
		<i>ALTO</i>	715	Propone con propiedad posibilidades de movimiento de ritmo y actividad física a partir de juegos y rondas.
		<i>SUPERIOR</i>	815	Propone y hace posibilidades de movimiento de ritmo y actividad física a partir de juegos y rondas.
	Desarrolla técnicas corporales de tensión, relajación y control del cuerpo. Realización del calentamiento al iniciar la actividad de clase y la recuperación a la finalización de la actividad física.	<i>BAJO</i>	416	Se le dificulta utilizar técnicas corporales de tensión, relajación y control del cuerpo. Realización del calentamiento al iniciar la actividad de clase y la recuperación a la finalización de la actividad física.
		<i>BASICO</i>	616	Desarrolla técnicas corporales de tensión, relajación y control del cuerpo. Realización del calentamiento al iniciar la actividad de clase y la recuperación a la finalización de la actividad física.
		<i>ALTO</i>	716	Desarrolla frecuentemente técnicas corporales de tensión, relajación y control del cuerpo. Realización del calentamiento al iniciar la actividad de clase y la recuperación a la finalización de la actividad física.
		<i>SUPERIOR</i>	816	Desarrolla y emplea técnicas corporales de tensión, relajación y control del cuerpo. Realización del calentamiento al iniciar la actividad de clase y la recuperación a la finalización de la actividad física.
ACTITUDINAL	Valora los sentimientos que genera las prácticas de los	<i>BAJO</i>	417	Se desentienden los sentimientos que generan las prácticas de los juegos, ritmo y ejercicios físicos propuestos.
		<i>BASICO</i>	617	Valora los sentimientos que genera las prácticas de los juegos, ritmo y ejercicios físicos propuestos.



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

	juegos, ritmo y ejercicios físicos propuestos. Participa en el desarrollo de su ajuste postural mediante el control del mismo(a), en actividades estáticas y dinámicas	ALTO	717	Disfruta activamente los sentimientos que genera las prácticas de los juegos, ritmo y ejercicios físicos propuestos.
		SUPERIOR	817	Valora y comprende los sentimientos que genera las prácticas de los juegos, ritmo y ejercicios físicos propuestos.
		BAJO	418	Desaprende en el desarrollo de su ajuste postural mediante el control del mismo(a), en actividades estáticas y dinámicas.
		BASICO	618	Participa en el desarrollo de su ajuste postural mediante el control del mismo(a), en actividades estáticas y dinámicas.
		ALTO	718	Participa siempre en el desarrollo de su ajuste postural mediante el control del mismo(a), en actividades estáticas y dinámicas.
		SUPERIOR	818	Participa y aprovecha en el desarrollo de su ajuste postural mediante el control del mismo(a), en actividades estáticas y dinámicas.

SABER	INDICADOR DE DESEMPEÑO GENERAL	ESCALA NACIONAL 1290	CODIGO MÁSTER	NIVELES DE DESEMPEÑO (taxonomía de Bloom-Simpson-Kratwhol) GRADO TERCERO.
COGNITIVO	Explica los cambios fisiológicos presentados en la realización de juegos y actividad física y en las partes del cuerpo que logra identificar.	BAJO	410	Desconoce los cambios fisiológicos presentados en la realización de juegos y actividad física y en las partes del cuerpo que logra identificar.
		BASICO	610	Explica los cambios fisiológicos presentados en la realización de juegos y actividad física y en las partes del cuerpo que logra identificar.
		ALTO	710	Explica claramente los cambios fisiológicos presentados en la realización de juegos y actividad física y en las partes del cuerpo que logra identificar.
		SUPERIOR	810	Explica y argumenta los cambios fisiológicos presentados en la realización de juegos y actividad física y en las partes del cuerpo que logra identificar.
PROCEDIMENTAL	Experimenta formas básicas de movimiento y sus combinaciones en situaciones de juego.	BAJO	411	Tiene dificultad en formas básicas de movimiento y sus combinaciones en situaciones de juego.
		BASICO	611	Experimenta formas básicas de movimiento y sus combinaciones en situaciones de juego.
		ALTO	711	Experimenta con propiedad formas básicas de movimiento y sus combinaciones en situaciones de juego.
		SUPERIOR	811	Experimenta y utiliza formas básicas de movimiento y sus combinaciones en situaciones de juego.
ACTITUDINAL	Valora las normas establecidas en la realización de juegos.	BAJO	412	Se desentiende en la práctica de los diferentes juegos.
		BASICO	612	Valora las normas establecidas en la realización de juegos.
		ALTO	712	Valora fácilmente las normas establecidas en la realización de juegos.
		SUPERIOR	812	Valora y participa en las normas establecidas en la realización de juegos.

ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN

- Realización y sustentación de talleres individuales y grupales.
- Solución y presentación de resultados de situaciones problemas.
- Realización y socialización de consultas de diversos temas abordados en la situación problemas.



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

- Presentación y socialización de tareas complementarias extraescolares.
- Realización de pruebas escritas, orales y grupales de algunos temas
- Construcción de material concreto o virtual necesarios para la solución de situaciones problemas.
- Utilización de las TIC en la solución de situaciones problemas desde diferentes ámbitos
- Desarrollo de actividades virtuales, como forma de complementar las actividades presenciales.
- Auto-evaluación, hetero-evaluación y co-evaluación.

TRANSVERSALIZACION CURRICULAR – CONTENIDOS

MEDIA TECNICA ASISTENCIA ADMINISTRATIVA	Competencias Generales y laborales
<ul style="list-style-type: none"> • No aplica. 	<p>Intelectuales: Identifico problemas en una situación dada, analizo formas para superarlos e implemento la alternativa más adecuada.</p> <p>Personales: Aporto mis recursos para la realización de tareas colectivas.</p> <p>Interpersonales: Respeto y comprendo los puntos de vista de los otros, aunque esté en desacuerdo con ellos.</p> <p>Organizacionales: Mantengo ordenados y limpios mi sitio de estudio y mis implementos personales.</p> <p>Tecnológicas: Identifico los recursos tecnológicos disponibles para el desarrollo de una tarea.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • No aplica. 	<p>Competencia Ciudadanas</p> <p>Convivencia y paz: Comprendo que todos los niños y niñas tenemos derecho a recibir buen trato, cuidado y amor. Reconozco que las acciones se relacionan con las emociones y que puedo aprender a manejar mis emociones para no hacer daño a otras personas.</p> <p>Participación y responsabilidad democrática: Comprendo que las normas ayudan a promover el buen trato y evitar el maltrato en el juego y en la vida escolar.</p> <p>Pluralidad, identidad y valoración de las diferencias: Comprendo que mis acciones pueden afectar a la gente cercana y que las acciones de la gente cercana pueden afectarme a mí.</p>



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

Área: EDUCACION FISICA
RECERACION Y DEPORTES
Docente(s): Nancy Cardona

Tercer periodo

Ciclo II.

CUARTO Y QUINTO GRADO: ESTANDARES BASICOS DE COMPETENCIAS:

- Ajusto los movimientos de mi cuerpo en la manipulación de objetos.
- Cuido mi postura en la realización de diferentes prácticas y modalidades gimnásticas.
- Identifico mis capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos y juegos.
- Acepto y pongo en práctica las reglas de juego.
- Reconozco y ejecuto danzas y prácticas lúdicas de tradición regional con lenguaje verbal y no verbal.
- Aplica y experimenta las diferentes habilidades motrices específicas, a través de las expresiones motrices que me permitan interactuar en la cotidianidad con la cultura local y regional.
- Afianza y fortalece 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.
- Explora manifestaciones expresivas para comunicar mis emociones (tristeza, alegría, ira, entre otras) en situaciones

COMPETENCIAS DE EDUCACION FISICA :

- PARA EL DESARROLLO PERSONAL: poseo habilidades para la práctica organizada y responsable de actividades físicas en tiempo libre.
- PARA LA INTERACCION SOCIAL: lidero la organización informal de actividades lúdicas, deportivas y recreativas en mi ambiente familiar escolar y social.
- PARA EL DESARROLLO DE LA PRODUCTIVIDAD: manejo las habilidades y destrezas básicas que me permiten integrarme productivamente en la práctica de actividades

OBJETIVOS POR GRADO

Grado Cuarto:

- Reconocer los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos.
- Identificar diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional.
- Reflexionar acerca del valor de la actividad física para la formación personal.
- Formar una conciencia educativa para el esfuerzo y el trabajo.
- Identificar diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional.

Grado Quinto:



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

- Proporcionar una sólida formación ética y moral y fomentar la práctica del respeto por los derechos humanos.
- Fomentar en la Institución educativa, prácticas democráticas para el aprendizaje de principios y valores de la participación y organización ciudadana y estimular la autonomía y la responsabilidad.
- Desarrollar una sana sexualidad que promueva el conocimiento de si mismo y la autoestima, la construcción de la identidad sexual dentro del respeto por la equidad de sexo, la afectividad, el respeto mutuo y prepararse para una vida familiar armónica y responsable.
- Crear y fomentar una conciencia de solidaridad internacional.
- Desarrollar acciones de orientación escolar, profesional y ocupacional.
- Formar una conciencia educativa para el esfuerzo y el trabajo.

TERCER PERIODO (13 SEMANAS)

CONTENIDOS TERCER PERIODO

GRADO CUARTO

Habilidades gimnásticas y atléticas.

- Pre deportivos al atletismo: Carreras de velocidad
- Pre deportivos al atletismo: saltos y lanzamientos
- higiene deportiva
- Expresión y ritmo.

GRADO QUINTO

- Habilidades motrices
- Generalidades de la educación física
- Hábitos de vida saludables
- Juegos pre deportivos. Pre deportivos al baloncesto, microfútbol.
- Carreras de velocidad
- Higiene deportiva
- Expresión y ritmo

PREGUNTA PROBLEMA TIZADORA	(DBA)	<u>Acciones para desarrollar Aprendizajes de Educación Física.</u>			<u>HABILIDADES PARA LA VIDA</u>	<u>VALORES INSTITUCIONALES que apuntan al (PERFIL DEL ESTUDIANTE Y DOCENTE)</u>
		<u>Motriz</u>	<u>Expresiva Corporal</u>	<u>Axiológica corporal</u>		



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

<p>¿Qué prácticas corporales me permiten potencializar el trabajo en equipo?</p> <p>¿De qué soy capaz cuando juego y bailo?</p>	<p>Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario.</p> <ul style="list-style-type: none">● Exploro manifestaciones expresivas para comunicar mis emociones (tristeza, alegría, ira, entre otras) en situaciones de juego y actividad física.● Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida.● Juegos tradicionales● El folclor nacional● Expresión y ritmo● Danzas tradicionales colombianas <p>APRENDIZAJES</p>	<p>Controlo formas y duración de movimientos en rutinas rítmicas sencillas.</p> <p>Aplico técnicas de tensión, relajación y control del cuerpo.</p> <p>Identifico movimientos y actividades de calentamiento y recuperación en la actividad física.</p> <p>Reconozco a mis compañeros como co-constructores del juego.</p>	<p>Reconozco movimientos que se ajusten al ritmo musical.</p>	<p>Valoro mi capacidad para realizar actividad física adecuada con mis condiciones personales</p>	<p>Manejo de emociones y sentimientos: aprender a navegar en el mundo afectivo logrando mayor "sintonía" entre el propio mundo emocional y el de las demás personas para enriquecer la vida personal y las relaciones interpersonales.</p> <p>Empatía: ponerse desde el lugar de otra persona para comprenderla mejor y responder de forma solidaria, de acuerdo a las circunstancias.</p> <ul style="list-style-type: none">● Relaciones interpersonales: establecer y conservar relaciones interpersonales significativas, así como ser capaz de terminar aquellas que impiden el crecimiento personal. <p>Solución de problemas y conflictos: transformar y manejar los problemas y conflictos de la vida diaria de forma flexible y creativa, identificando en ellos oportunidades de cambio y crecimiento personal y social.</p> <p>Manejo de tensiones y estrés: identificar oportunamente las fuentes de tensión y estrés en la vida cotidiana, saber reconocer sus distintas manifestaciones, y encontrar maneras de</p>	<ul style="list-style-type: none">● Autonomía● Libre expresión y participación● Tolerancia● Sana convivencia● Compromiso● Investigación● Responsabilidad compartida.● Solidaridad● Identidad● Respeto● Lealtad● Honestidad
---	--	--	---	---	--	---



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

				eliminarlas o contrarrestarlas de forma saludable.	
SABER	INDICADOR DE DESEMPEÑO GENERAL	ESCALA NACIONAL 1290	CODIGO MÁSTER	NIVELES DE DESEMPEÑO (taxonomía de Bloom-Simpson-Kratwhol) GRADO CUARTO	
COGNITIVO	Adopta capacidades físicas en la realización de juegos, ejercicios gimnásticos y danzas.	BAJO	417	Desconoce capacidades físicas en la realización de juegos, ejercicios gimnásticos y danzas.	
		BASICO	617	Adopta capacidades físicas en la realización de juegos, ejercicios gimnásticos y danzas.	
		ALTO	717	Adopta claramente capacidades físicas en la realización de juegos, ejercicios gimnásticos y danzas.	
		SUPERIOR	817	Adopta y explica capacidades físicas en la realización de juegos, ejercicios gimnásticos y danzas.	
	Diferencia los conceptos desarrollados en la clase con las diferentes prácticas corporales.	BAJO	418	Ignora los conceptos desarrollados en la clase con las diferentes prácticas corporales.	
		BASICO	618	Diferencia los conceptos desarrollados en la clase con las diferentes prácticas corporales.	
		ALTO	718	Diferencia claramente los conceptos desarrollados en la clase con las diferentes prácticas corporales.	
		SUPERIOR	818	Diferencia y entiende los conceptos desarrollados en la clase con las diferentes prácticas corporales.	
		BAJO	419	Se le dificultad utilizar reglas sencillas en diferentes prácticas motrices individuales y de grupo.	
		BASICO	619	Utiliza reglas sencillas en diferentes prácticas motrices individuales y de grupo.	
		ALTO	719	Utiliza frecuentemente reglas sencillas en diferentes prácticas motrices individuales y de grupo.	
		SUPERIOR	819	Utiliza y emplea reglas sencillas en diferentes prácticas motrices individuales y de grupo.	
PROCEDIMENTAL	Implementa juegos, ejercicios gimnásticos y danzas con sus compañeros.	BAJO	420	Utiliza y emplea reglas sencillas en diferentes prácticas motrices individuales y de grupo.	
		BASICO	620	Tiene dificultad al usar juegos, ejercicios gimnásticos y danzas con sus compañeros.	
		ALTO	720	Implementa con propiedad juegos, ejercicios gimnásticos y danzas con sus compañeros.	
		SUPERIOR	820	Implementa y utiliza juegos, ejercicios gimnásticos y danzas con sus compañeros.	
	Desarrolla diferentes prácticas corporales que permiten trabajar en equipo	BAJO	421	Se le dificulta utilizar diferentes prácticas corporales que permiten trabajar en equipo.	
		BASICO	621	Desarrolla diferentes prácticas corporales que permiten trabajar en equipo.	
		ALTO	721	Desarrolla con propiedad diferentes prácticas corporales que permiten trabajar en equipo.	
		SUPERIOR	821	Desarrolla y explota diferentes prácticas corporales que permiten trabajar en equipo.	
ACTITUDINAL	Acepta la norma como un mecanismo de sana interacción.	BAJO	422	Se desentiende de Aceptar la norma como un mecanismo de sana interacción.	
		BASICO	622	Acepta la norma como un mecanismo de sana interacción.	
		ALTO	722	Acepta verdaderamente la norma como mecanismo de sana interacción.	
		SUPERIOR	822	Acepta y admite la norma como un mecanismo de sana interacción.	
	Valora y muestra interés por mejorar sus condiciones físicas.	BAJO	423	Desaprovecha la importancia por mejorar sus condiciones físicas.	
		BASICO	623	Valora y muestra interés por mejorar sus condiciones físicas.	
		ALTO	723	Valora satisfactoriamente y muestra interés por mejorar sus condiciones físicas.	
		SUPERIOR	823	Valora y se beneficia para mejorar sus condiciones físicas.	
	Manifiesta con responsabilidad el cuidado de su cuerpo.	BAJO	424	Desaprueba con irresponsabilidad el cuidado de su cuerpo.	
		BASICO	624	Manifiesta con responsabilidad el cuidado de su cuerpo.	
		ALTO	724	Manifiesta verdaderamente con responsabilidad el cuidado de su cuerpo.	



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

		<i>SUPERIOR</i>	824	Manifiesta y admite con responsabilidad el cuidado de su cuerpo.
		<i>BAJO</i>	425	Desaprueba de manera irresponsable el cuidado de su cuerpo.
		<i>BASICO</i>	625	Manifiesta con responsabilidad el cuidado de su cuerpo.
		<i>ALTO</i>	725	Manifiesta verdaderamente con responsabilidad el cuidado de su cuerpo.
		<i>SUPERIOR</i>	825	Manifiesta y admite con responsabilidad el cuidado de su cuerpo.
SABER	INDICADOR DE DESEMPEÑO GENERAL	ESCALA NACIONAL 1290	CODIGO MÁSTER	NIVELES DE DESEMPEÑO (taxonomía de Bloom-Simpson-Kratwhol) GRADO QUINTO
COGNITIVO	Argumenta la importancia de elementos teóricos y prácticos de la gimnasia y las cualidades físicas. Sabe de la importancia del desarrollo de las cualidades y condiciones físicas. Identifico las diferentes ramas de la gimnasia teniendo en cuenta las capacidades coordinativas	<i>BAJO</i>	416	Desconoce la importancia de elementos teóricos y prácticos de la gimnasia y las cualidades físicas.
		<i>BASICO</i>	616	Argumenta la importancia de elementos teóricos y prácticos de la gimnasia y las cualidades físicas.
		<i>ALTO</i>	716	Argumenta claramente la importancia de elementos teóricos y prácticos de la gimnasia y las cualidades físicas.
		<i>SUPERIOR</i>	816	Desconoce los conceptos de las capacidades físicas al participar en actividades propias de cada una de ellas.
		<i>BAJO</i>	417	Diferencia los conceptos de las capacidades físicas al participar en actividades propias de cada una de ellas.
		<i>BASICO</i>	617	Diferencia claramente los conceptos de las capacidades físicas al participar en actividades propias de cada una de ellas.
		<i>ALTO</i>	717	Diferencia y explica los conceptos de las capacidades físicas al participar en actividades propias de cada una de ellas.
		<i>SUPERIOR</i>	817	Desconoce procedimientos para realizar el calentamiento y recuperación en la actividad física
		<i>BAJO</i>	418	Identifica procedimientos para realizar el calentamiento y recuperación en la actividad física.
		<i>BASICO</i>	618	Identifica claramente procedimientos para realizar el Calentamiento y recuperación en la actividad física.
<i>ALTO</i>	718	Identifica y aprende procedimientos para realizar el calentamiento y recuperación en la actividad física.		
<i>SUPERIOR</i>	818	Argumenta y explica la importancia de elementos teóricos y prácticos de la gimnasia y las cualidades físicas		
PROCEDIMENTAL	Implementa movimientos en diversos espacios al desplazarme y manipular objetos deportivos varios. Explora diferentes posturas corporales propias de las técnicas de movimiento en distintas disciplinas deportivas. Utilizo la carrera corta, lanzamiento de pelota y salto de longitud en diferentes competencias.	<i>BAJO</i>	419	Tiene dificultad para Implementar movimientos en diversos espacios al desplazarme y manipular objetos deportivos varios.
		<i>BASICO</i>	619	Implementa movimientos en diversos espacios al desplazarme y manipular objetos deportivos varios.
		<i>ALTO</i>	719	Implementa con propiedad movimientos en diversos espacios al desplazarme y manipular objetos deportivos varios.
		<i>SUPERIOR</i>	819	Implementa y usa movimientos en diversos espacios al desplazarme y manipular objetos deportivos varios.
		<i>BAJO</i>	420	Ignora diferentes posturas corporales propias de las técnicas de movimiento en distintas disciplinas deportivas.
		<i>BASICO</i>	620	Explora diferentes posturas corporales propias de las técnicas de movimiento en distintas disciplinas deportivas.
		<i>ALTO</i>	720	Aplica diferentes posturas corporales propias de las técnicas de movimiento en distintas disciplinas deportivas.
		<i>SUPERIOR</i>	820	Explora y asimila diferentes posturas corporales propias de las técnicas de movimiento en distintas disciplinas deportivas.
		<i>BAJO</i>	421	Se equivoca al utilizar la carrera corta, lanzamiento de pelota y salto de longitud en diferentes competencias.
		<i>BASICO</i>	621	Utilizo la carrera corta, lanzamiento de pelota y salto de longitud en diferentes competencias.
<i>ALTO</i>	721	Utilizo comúnmente la carrera corta, lanzamiento de pelota y salto de longitud en diferentes competencias.		



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

ACTITUDINAL	Identifico mis fortalezas y debilidades en la educación física para lograr mis metas y conservar la salud.	<i>SUPERIOR</i>	821	Utilizo y demuestro la carrera corta, lanzamiento de pelota y salto de longitud en diferentes competencias.
		<i>BAJO</i>	422	Desconoce fortalezas y debilidades en la educación física para lograr mis metas y conservar la salud.
		<i>BASICO</i>	622	Identifico mis fortalezas y debilidades en la educación física para lograr mis metas y conservar la salud.
		<i>ALTO</i>	722	Identifica claramente fortalezas y debilidades en la educación física para lograr mis metas y conservar la salud.
	Valoro mis emociones con los estados fisiológicos de mi cuerpo como posibilidad de mejoramiento continuo en mi relación con los demás.	<i>SUPERIOR</i>	822	Identifica y aprende fortalezas y debilidades en la educación física para lograr mis metas y conservar la salud.
		<i>BAJO</i>	423	Desaprovecho mis emociones con los estados fisiológicos de mi cuerpo como posibilidad de mejoramiento continuo en mi relación con los demás.
		<i>BASICO</i>	623	Valoro mis emociones con los estados fisiológicos de mi cuerpo como posibilidad de mejoramiento continuo en mi relación con los demás.
	Manifiesta, seriedad y responsabilidad en la asimilación de las normas básicas para el trabajo en clase.	<i>ALTO</i>	723	Valora claramente mis emociones con los estados fisiológicos de mi cuerpo como posibilidad de mejoramiento continuo en mi relación con los demás.
		<i>SUPERIOR</i>	823	Valora y perfecciona sus emociones con los estados fisiológicos de mi cuerpo como posibilidad de mejoramiento continuo en mi relación con los demás.
		<i>BAJO</i>	424	Duda y le falta seriedad y responsabilidad en la asimilación de las normas básicas para el trabajo en clase.
<i>BASICO</i>		624	Manifiesta, seriedad y responsabilidad en la asimilación de las normas básicas para el trabajo en clase.	
		<i>ALTO</i>	724	Manifiesta ágilmente seriedad y responsabilidad en la asimilación de las normas básicas para el trabajo en clase.
		<i>SUPERIOR</i>	824	Manifiesta y relaciona seriedad y responsabilidad en la asimilación de las normas básicas para el trabajo en clase.

ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN

- Realización y sustentación de talleres individuales y grupales.
- Solución y presentación de resultados de situaciones problemas.
- Realización y socialización de consultas de diversos temas abordados en la situación problemas.
- Presentación y socialización de tareas complementarias extraescolares.
- Realización de pruebas escritas, orales y grupales de algunos temas
- Construcción de material concreto o virtual necesarios para la solución de situaciones problemas.
- Desarrollo de actividades virtuales Y TIC como forma de complementar las actividades presenciales.
- Auto-evaluación, hetero-evaluación y co-evaluación

TRANSVERSALIZACION CURRICULAR – CONTENIDOS

MEDIA TECNICA ASISTENCIA ADMINISTRATIVA	Competencias Generales y laborales
<ul style="list-style-type: none"> • No aplica. 	<p>Intelectuales: Identifico problemas en una situación dada, analizo formas para superarlos e implemento la alternativa más adecuada.</p> <p>Personales: Aporto mis recursos para la realización de tareas colectivas.</p> <p>Interpersonales: Respeto y comprendo los puntos de vista de los otros, aunque esté en desacuerdo con ellos.</p>



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

	<p>Organizacionales: Mantengo ordenados y limpios mi sitio de estudio y mis implementos personales.</p> <p>Tecnológicas: Identifico los recursos tecnológicos disponibles para el desarrollo de una tarea.</p>
	<p>Competencias Ciudadanas</p>
<ul style="list-style-type: none"> No aplica. 	<p>Convivencia y paz: Comprendo que todos los niños y niñas tenemos derecho a recibir buen trato, cuidado y amor. Reconozco que las acciones se relacionan con las emociones y que puedo aprender a manejar mis emociones para no hacer daño a otras personas.</p> <p>Participación y responsabilidad democrática: Comprendo que las normas ayudan a promover el buen trato y evitar el maltrato en el juego y en la vida escolar</p> <p>Pluralidad, identidad y valoración de las diferencias: Comprendo que mis acciones pueden afectar a la gente cercana y que las acciones de la gente cercana pueden afectarme a mí.</p>

<p>V Área: Educación Física, Recreación y Deportes.</p> <p>Docente(s): Oswaldo De Jesús Piedrahita Agudelo (Basica Secundaria y Media); Nancy Cardona.(Básica Primaria).</p>	<p>Ciclo III</p> <p>SEXTO/SEPTIMO GRADO: <u>ESTANDARES BASICOS DE COMPETENCIAS:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Afianza, a través de juegos y actividades físicas, el ajuste postural en interacción con otras personas. ➤ Identifico y aplico elementos relacionados con la coordinación y el equilibrio, que contribuyen a mejorar mi salud y la de la sociedad. ➤ Aplica y utiliza hábitos relacionados con las expresiones motrices y el cuidado responsable del cuerpo, como el calentamiento y la relajación. ➤ Experimenta juegos, ejercicios y actividades con las habilidades motrices, locomotrices, equilibrio y manipulativas ➤ Identifica las expresiones motrices jugadas como una oportunidad para mejorar mi salud, mi estética y las relaciones con los demás. ➤ Valora la propia habilidad motriz como punto de partida para alcanzar una superación personal y de equipo. ➤ Valoro las capacidades y las habilidades que poseo en las diferentes expresiones motrices y la de mis compañeros y compañeras. ➤ Adquiere compromisos personales y colectivos en las diferentes prácticas, actividades y juegos que realizo con mis compañeros y compañeras de clase. ➤ Reconoce las partes del cuerpo y su funcionamiento.
<p><u>COMPETENCIAS DE EDUCACION FISICA :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Axiológica corporal: Kinestésico, de salud y de movimiento. • Expresiva corporal: Comunicativo-lúdico. 	



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

- Competencia Motriz: Implica, entre otras cosas, plantear preguntas, hacer predicciones, identificar variables, realizar mediciones, organizar y analizar resultados, plantear conclusiones y comunicar apropiadamente sus resultados.

OBJETIVOS POR GRADO

SEXTO:

- Ejecutar las técnicas propias de cada deporte en diversas situaciones y contextos.
- Manifestar a través de técnicas corporales toda la capacidad y posibilidad de expresar las emociones.
- Entender la importancia de la actividad física en la formación personal y social.
- Aplico y experimento las diferentes habilidades motrices específicas, a través de las expresiones motrices que me permitan interactuar en la cotidianidad
- cultura local.

SEPTIMO:

- Reconocer y aplicar las técnicas de movimiento en diversas situaciones de juego y contexto, en correspondencia con las relaciones de grupo y su sana convivencia.
- Explorar las emociones en relación con las expresiones motrices reconociendo el valor de estas para el desarrollo del sujeto.
- Entender la importancia práctica, física en la formación personal como hábitos de vida saludable individual y social.



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

PRIMER PERIODO (13 SEMANAS)

CONTENIDOS PRIMER PERIODO

GRADO SEXTO

- Capacidades físicas
- Habilidades motrices
- Test de resistencia (LEGER y COOPER)
- Habilidades gimnásticas.
- Equilibrios
- Volteos
- Rueda lateral
- Saltos y multisaltos.
- El juego cooperativo.
- Fundamentos de gimnasia.
- Fundamentos de atletismo.

GRADO SEPTIMO

- Capacidades físicas.
- Habilidades motrices.
- Test de resistencia (L.EGER y COOPER)
- Modalidades del atletismo.
- Carreras de velocidad
- Relevos.
- Lanzamientos
- Saltos.
- El juego reglado.
- Modalidades de la gimnasia.

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA	(DBA)	Acciones para desarrollar Aprendizajes de Educación Física.			HABILIDADES PARA LA VIDA	VALORES INSTITUCIONALES que apuntan al (PERFIL DEL ESTUDIANTE Y DOCENTE)
		Motriz	Expresiva Corporal	Axiológica corporal		
¿Por qué la gimnasia me ayuda a explorar mis necesidades de movimiento?	<ul style="list-style-type: none"> • Comprende el movimiento de un cuerpo, en un marco de referencia inercial dado, se puede describir con 	<ul style="list-style-type: none"> • Comprende la importancia de la expresión corporal en la cotidianidad. • Ejecuta, el calentamiento o en las diferentes 	<ul style="list-style-type: none"> • Construye y comparte esquemas o secuencias de movimiento espontáneos y guiados. • Ejecuta coordinaciones básicas, 	<ul style="list-style-type: none"> • Realiza actividades coordinativas teniendo en cuenta la utilización de la cuerda de forma adecuada. • Comparte su disfrute por el 	<ul style="list-style-type: none"> • Autoconocimiento : conocer mejor nuestro ser, carácter, fortalezas, oportunidades, actitudes, valores, gustos y disgustos; construir sentidos 	<ul style="list-style-type: none"> • Autonomía • Libre expresión y participación • Tolerancia • Sana convivencia • Compromiso • Investigación



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

<p>¿Por qué el atletismo me ayuda a mejorar mis posibilidades de movimiento?</p>	<p>gráficos y predecir por medio de expresiones matemáticas .</p> <ul style="list-style-type: none"> Describe el movimiento de un cuerpo (rectilíneo uniforme y uniformemente acelerado, en dos dimensiones – circular uniforme y parabólica en gráficos que relacionan el desplazamiento, la velocidad y la aceleración en función del tiempo. Identifica las modificaciones necesarias en la descripción del movimiento de un 	<p>actividades físicas y deportivas, siendo dinámico y participativo.</p> <ul style="list-style-type: none"> Identifica las formas de coordinación motriz. 	<p>óculo- manual y oculo-pédica</p>	<p>movimiento y el juego, para mejorar las relaciones interpersonales .</p> <ul style="list-style-type: none"> Asume compromisos de grupo, que propicie mejores ambientes de aprendizaje. 	<p>acerca de nuestra persona, de las demás personas y del mundo.</p> <ul style="list-style-type: none"> Comunicación asertiva: expresar con claridad, y en forma apropiada al contexto y la cultura, lo que se siente, piensa o necesita y saber escuchar e interpretar lo que se siente, piensa u ocurre en determinada situación. Toma de decisiones: evaluar distintas alternativas, teniendo en cuenta necesidades, capacidades, criterios y las consecuencias de las decisiones, no sólo en la vida propia sino también en la ajena. Pensamiento creativo: usar la 	<ul style="list-style-type: none"> Responsabilidad compartida. Solidaridad Identidad Respeto Lealtad Honestidad
--	---	---	-------------------------------------	--	---	---



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

	<p>cuerpo, representada en gráficos, cuando se cambia de marco de referencia.</p>				<p>razón y la “pasión” (emociones, sentimientos, intuición, fantasías e instintos, entre otros) para ver las cosas desde perspectivas diferentes, que permitan inventar, innovar y emprender con originalidad.</p> <ul style="list-style-type: none">• Manejo de emociones y sentimientos: aprender a navegar en el mundo afectivo logrando mayor “sintonía” entre el propio mundo emocional y el de las demás personas para enriquecer la vida personal y las relaciones interpersonales.• Empatía: ponerse desde el lugar de otra persona para comprenderla mejor y responder	
--	---	--	--	--	--	--



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

					<p>de forma solidaria, de acuerdo a las circunstancias.</p> <ul style="list-style-type: none">• Relaciones interpersonales: establecer y conservar relaciones interpersonales significativas, así como ser capaz de terminar aquellas que impiden el crecimiento personal.• Solución de problemas y conflictos: transformar y manejar los problemas y conflictos de la vida diaria de forma flexible y creativa, identificando en ellos oportunidades de cambio y crecimiento personal y social.• Pensamiento crítico: aprender a preguntarse, investigar y no	
--	--	--	--	--	---	--



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

					aceptar las cosas de forma crédula. Ser capaz de llegar a conclusiones propias sobre la realidad. "No tragar entero".	
SABER	INDICADOR DE DESEMPEÑO GENERAL	ESCALA NACIONAL 1290	CODIGO MÁSTER	NIVELES DE DESEMPEÑO (taxonomía de Bloom-Simpson-Kratwhol)		
COGNITIVO	Identifica las diferentes pruebas que le permiten conocer su condición y respuesta física y social. Describe coherentemente algunas acciones básicas de movimiento. Relaciona el ejercicio físico con el ritmo cardiaco.	BAJO	405	Se le dificulta el calentamiento en las diferentes actividades físicas y deportivas.		
		BASICO	605	Tiene conocimiento y comprensión del calentamiento y en las diferentes actividades físicas y deportivas, siendo dinámico y participativo.		
		ALTO	705	Logra la aplicación y análisis del calentamiento en las diferentes actividades físicas y deportivas, siendo dinámico y participativo.		
		SUPERIOR	805	Expone exitosamente, el calentamiento en las diferentes actividades físicas y deportivas, siendo dinámico y participativo realizando síntesis y Evaluación de la misma actividad.		
PROCEDIMENTAL	Realiza las pruebas físicas se apropia de ellas para desarrollar acciones que aporten a su calidad de vida. Ejecuta y explora acciones predeterminadas potencializando sus habilidades motrices básicas. Explora el incremento de su pulso con la actividad física.	BAJO	406	Se le dificultan las actividades coordinativas teniendo en cuenta la utilización de la cuerda de forma adecuada.		
		BASICO	606	Logra la Imitación y manipulación en actividades coordinativas teniendo en cuenta la utilización de la cuerda de forma adecuada.		
		ALTO	706	Obtiene Precisión y Control de las actividades coordinativas teniendo en cuenta la utilización de la cuerda de forma adecuada.		
		SUPERIOR	806	Obtiene automatización y control en actividades coordinativas teniendo en cuenta la utilización de la cuerda de forma óptima.		



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

ACTITUDINAL	Valida la actividad física como forma de asumir estilos de vida saludables. Disfruta realizando actividades físicas y juegos como medio para interactuar con los demás.	<i>BAJO</i>	404	Se le dificulta el juego cooperativo dejando de lado la importancia del trabajo en equipo
		<i>BASICO</i>	604	Obtiene con limitación receptividad y respuesta el juego cooperativo destacando la importancia del trabajo en equipo
		<i>ALTO</i>	704	Valora y Organiza con claridad el juego cooperativo destacando la importancia del trabajo en equipo.
		<i>SUPERIOR</i>	804	Organiza y caracteriza exitosamente el juego cooperativo destacando la importancia del trabajo en equipo
ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN				
<ul style="list-style-type: none"> ● Realización y sustentación de ejercicios individuales y grupales. ● Solución y presentación de resultados de situaciones problemas. ● Realización y socialización de consultas de diversos temas abordados en la situación problemas. ● Presentación y socialización de tareas complementarias extraescolares. ● Realización de pruebas escritas, orales y grupales de algunos temas. ● Construcción de material concreto o virtual necesarios para la solución de situaciones problemas. ● Desarrollo de actividades virtuales, como forma de complementar las actividades presenciales. ● Presentación y evaluación de simulacros tipo ICSES, mediante el análisis de los aspectos a mejorar. ● Auto-evaluación, hetero-evaluación y co-evaluación. 				
TRANSVERSALIZACION CURRICULAR – CONTENIDOS				
MEDIA TECNICA ASISTENCIA ADMINISTRATIVA		Competencias Generales y laborales		
<ul style="list-style-type: none"> ● No aplica. 		<p>Intelectuales: Identifico problemas en una situación dada, analizo formas para superarlos e implemento la alternativa más adecuada.</p> <p>Personales: Aporto mis recursos para la realización de tareas colectivas.</p> <p>Interpersonales: Respeto y comprendo los puntos de vista de los otros, aunque esté en desacuerdo con ellos.</p> <p>Organizacionales: Mantengo ordenados y limpios mi sitio de estudio y mis implementos personales. Tecnológicas: Identifico los recursos tecnológicos disponibles para el desarrollo de una tarea</p>		
		Competencia Ciudadanas		
<ul style="list-style-type: none"> ● No aplica. 		<p>Convivencia y paz: Comprendo que todos los niños y niñas tenemos derecho a recibir buen trato, cuidado y amor. Reconozco que las acciones se relacionan con las emociones y que puedo aprender a manejar mis emociones para no hacer daño a otras personas</p> <p>Participación y responsabilidad democrática: Comprendo que las normas ayudan a promover el buen trato y evitar el maltrato en el juego y en la vida escolar</p>		



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

Pluralidad, identidad y valoración de las diferencias: Comprendo que mis acciones pueden afectar a la gente cercana y que las acciones de la gente cercana pueden afectarme a mí.



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

Área: Educación Física, Recreación y Deportes.

Docente(s): Oswaldo De Jesús Piedrahita Agudelo;
Nancy Cardona.

Ciclo III

SEXTO/SEPTIMO GRADO: ESTANDARES BASICOS DE COMPETENCIAS:

- Relaciona las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de los movimientos.
- Comprende que la práctica física se refleja en mi calidad de vida.
- Posee estrategias de autorregulación de factores de riesgo para la salud.
- Realiza las pruebas que dan cuenta de mis condiciones musculo – esqueléticas.
- Participa en acciones estratégicas de juego en equipo y grupo.
- Ejecuta acciones técnicas practicadas en clase, durante el juego.
- Ejecuta acciones estratégicas y la relación con los resultados de la práctica.
- Realiza acciones que permitan la aplicación de aquellas condiciones físicas que benefician los resultados de la actividad.
- Reconoce estado de su condición física, interpretación de los resultados de pruebas específicas para ello y me esfuerzo para mejorarlas

COMPETENCIAS DE EDUCACION FISICA:

- Axiológica corporal: Kinestésico, de salud y de movimiento.
- Expresiva corporal: Comunicativo-lúdico.
- Competencia Motriz: Implica, entre otras cosas, plantear preguntas, hacer predicciones, identificar variables, realizar mediciones, organizar y analizar resultados, plantear conclusiones y comunicar apropiadamente sus resultados.



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

SEGUNDO PERIODO (13 SEMANAS)

CONTENIDOS SEGUNDO PERIODO

GRADO SEXTO

- La hidratación.
- Capacidades físicas.
- Habilidades motrices.
- Capacidades condicionales.
- Juegos de la calle.
- Juegos de mesa.
- Fundamentos de ajedrez.
- Autoevaluación y coevaluación en todos los grados.

GRADO SEPTIMO

- Estilos de vida saludable
- Pirámide de la alimentación
- Capacidades físicas.
- Habilidades motrices
- Test de resistencia (LEGER y COOPER)
- Repaso de ajedrez
- Atletismo carreras de velocidad y Relevos
- Atletismo Saltos.
- Atletismo Lanzamientos.

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA	(DBA)	Acciones para desarrollar Aprendizajes de Educación Física.			HABILIDADES PARA LA VIDA	VALORES INSTITUCIONALES que apuntan al (PERFIL DEL ESTUDIANTE Y DOCENTE)
		Motriz	Expresiva Corporal	Axiológica corporal		
¿Por qué la gimnasia me ayuda a explorar mis necesidades de movimiento?	<ul style="list-style-type: none"> • Comprende el movimiento de un cuerpo, en un marco de referencia inercial dado, se puede describir con gráficos y predecir por medio de expresiones matemáticas. • Describe el movimiento de 	<ul style="list-style-type: none"> • Comprende la importancia de la expresión corporal en la cotidianidad. • Ejecuta, el calentamiento o en las diferentes actividades físicas y deportivas, 	<ul style="list-style-type: none"> • Construye y comparte esquemas o secuencias de movimiento espontáneos y guiados. • Ejecuta coordinaciones básicas, óculo- manual y oculo-pédica 	<ul style="list-style-type: none"> • Realiza actividades coordinativas teniendo en cuenta la utilización de la cuerda de forma adecuada. • Comparte su disfrute por el movimiento y el juego, para mejorar las relaciones 	<ul style="list-style-type: none"> • Autoconocimiento • Comunicación asertiva. • Toma de decisiones. • Pensamiento creativo. • Manejo de emociones y sentimientos. • Empatía. 	<ul style="list-style-type: none"> • Autonomía • Libre expresión y participación • Tolerancia • Sana convivencia • Compromiso • Investigación • Responsabilidad compartida. • Solidaridad • Identidad



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

<p>¿Por qué el atletismo me ayuda a mejorar mis posibilidades de movimiento?</p> <p>¿Puede el juego de ajedrez ayudar a desarrollar el pensamiento lógico matemático y la concentración?</p>	<p>un cuerpo (rectilíneo uniforme y uniformemente acelerado, en dos dimensiones – circular uniforme y parabólica) en gráficos que relacionan el desplazamiento, la velocidad y la aceleración en función del tiempo.</p> <ul style="list-style-type: none"> Identifica las modificaciones necesarias en la descripción del movimiento de un cuerpo, representada en gráficos, cuando se cambia de marco de referencia. 	<p>siendo dinámico y participativo.</p> <ul style="list-style-type: none"> Identifica las formas de coordinación motriz. 		<p>interpersonales.</p> <ul style="list-style-type: none"> Asume compromisos de grupo, que propicie mejores ambientes de aprendizaje. 	<ul style="list-style-type: none"> Relaciones interpersonales. Solución de problemas y conflictos. Pensamiento crítico. 	<ul style="list-style-type: none"> Respeto Lealtad Honestidad
SABER	INDICADOR DE DESEMPEÑO GENERAL	ESCALA NACIONAL 1290	CODIGO MÁSTER	NIVELES DE DESEMPEÑO (taxonomía de Bloom-Simpson-Kratwhol)		
COGNITIVO	Relaciona el ejercicio físico con el ritmo cardiaco.	BAJO	407	Se le dificulta el manejo de los conceptos básicos de la sicomotricidad desarrollada en la educación física.		
		BASICO	607	Obtiene el conocimiento y comprensión de los conceptos básicos de la sicomotricidad desarrollada en la educación física.		



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

	Ejecuta individual y colectivamente juegos básicos y cooperativos.	<i>ALTO</i>	707	Logra la aplicación y Análisis de los conceptos básicos de la sicomotricidad desarrollada en la educación física.
	Describe coherentemente algunas acciones atléticas y gimnásticas básicas.	<i>SUPERIOR</i>	807	Maneja con eficiencia los conceptos básicos de la sicomotricidad desarrollada en la educación física.
PROCEDI MENTAL	Ejecuta y explora acciones predeterminadas potencializando sus Habilidades motrices básicas.	<i>BAJO</i>	408	Se le dificulta ejecutar diferentes tipos de juegos y los pone en práctica con interés, motivación y entusiasmo.
		<i>BASICO</i>	608	Logra la imitación manipulación de diferentes tipos de juegos y los pone en práctica con interés.
		<i>ALTO</i>	708	Obtiene precisión y control de diferentes tipos de juegos y los pone en práctica con interés, motivación y entusiasmo.
	Explora el incremento de su pulso con la actividad física.	<i>SUPERIOR</i>	808	Posee la automatización y control de los conceptos básicos de la sicomotricidad desarrollada en la clase de educación física
ACTITU DINAL	Disfruta realizando actividades físicas y juegos como medio para interactuar con los demás.	<i>BAJO</i>	404	Se le dificulta el juego cooperativo destacando la importancia del trabajo en equipo.
		<i>BASICO</i>	604	Obtiene receptividad y respuesta con limitación el juego cooperativo destacando la importancia del trabajo en equipo.
		<i>ALTO</i>	704	Obtiene la valoración y organización del juego cooperativo destacando la importancia del trabajo en equipo
		<i>SUPERIOR</i>	804	Se obtiene organización y caracterización del juego cooperativo destacando la importancia del trabajo en equipo.
ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN				
<ul style="list-style-type: none"> ● Realización y sustentación de ejercicios individuales y grupales. ● Solución y presentación de resultados de situaciones problemas. ● Realización y socialización de consultas de diversos temas abordados en la situación problemas. ● Presentación y socialización de tareas complementarias extraescolares. ● Realización de pruebas escritas, orales y grupales de algunos temas. ● Construcción de material concreto o virtual necesarios para la solución de situaciones problemas. ● Desarrollo de actividades virtuales, como forma de complementar las actividades presenciales. ● Presentación y evaluación de simulacros tipo ICSES, mediante el análisis de los aspectos a mejorar. ● Auto-evaluación, hetero-evaluación y co-evaluación 				



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

TRANSVERSALIZACIÓN CURRICULAR – CONTENIDOS

MEDIA TECNICA ASISTENCIA ADMINISTRATIVA	Competencias Generales y laborales
<ul style="list-style-type: none">No aplica.	<p>Intelectuales: Identifico problemas en una situación dada, analizo formas para superarlos e implemento la alternativa más adecuada.</p> <p>Personales: Aporto mis recursos para la realización de tareas colectivas.</p> <p>Interpersonales: Respeto y comprendo los puntos de vista de los otros, aunque esté en desacuerdo con ellos.</p> <p>Organizacionales: Mantengo ordenados y limpios mi sitio de estudio y mis implementos personales.</p> <p>Tecnológicas: Identifico los recursos tecnológicos disponibles para el desarrollo de una tarea.</p>
<ul style="list-style-type: none">No aplica.	<p>Competencia Ciudadanas</p> <p>Convivencia y paz: Comprendo que todos los niños y niñas tenemos derecho a recibir buen trato, cuidado y amor. Reconozco que las acciones se relacionan con las emociones y que puedo aprender a manejar mis emociones para no hacer daño a otras personas</p> <p>Participación y responsabilidad democrática: Comprendo que las normas ayudan a promover el buen trato y evitar el maltrato en el juego y en la vida escolar</p> <p>Pluralidad, identidad y valoración de las diferencias: Comprendo que mis acciones pueden afectar a la gente cercana y que las acciones de la gente cercana pueden afectarme a mí.</p>



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

<p>Área: Educación Física, Recreación y Deportes. Docente(s): Oswaldo De Jesús Piedrahita Agudelo (Básica Secundaria y Media); Nancy Cardona.(Básica Primaria).</p>	<p>Ciclo III</p> <p>SEXTO/SEPTIMO GRADO: <u>ESTANDARES BASICOS DE COMPETENCIAS:</u></p> <ul style="list-style-type: none">➤ Identifica los Juegos tradicionales y de la calle.➤ Diferencia los Juegos de piso y pared.➤ Posee estrategias de autorregulación de factores de riesgo para la salud.➤ Realización de las pruebas que dan cuenta de mis condiciones musculo – esqueléticas.➤ Participa en acciones estratégicas de juego en equipo y grupo.➤ Ejecuta acciones técnicas practicadas en clase, durante el juego.➤ Ejecuta acciones estratégicas y la relación con los resultados de la práctica.➤ Realiza acciones que permitan la aplicación de aquellas condiciones físicas que benefician los resultados de la actividad.➤ Reconoce el estado de su condición física, interpretación de los resultados de pruebas específicas para ello y me esfuerzo para mejorarlas.
<p><u>COMPETENCIAS DE EDUCACION FISICA :</u></p> <ul style="list-style-type: none">● Kinestésico y de movimiento.● Comunicativo-lúdico.● Integrador biopsicosocial.● Implica, entre otras cosas, plantear preguntas, hacer predicciones, identificar variables, realizar mediciones, organizar y analizar resultados, plantear conclusiones y comunicar apropiadamente sus resultados.	
<p><u>OBJETIVOS POR GRADO</u></p> <p>GRADO SEXTO:</p> <ul style="list-style-type: none">● Afianzo y fortalezo las habilidades y las capacidades motrices específicas, mediante las expresiones motrices que me permiten tener un estilo de vida.● Reconocer los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos.● Identificar diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional.● Reflexionar acerca del valor de la actividad física para la formación personal. <p>GRADO SEPTIMO:</p>	



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

- Seleccionar técnicas de movimiento propias de cada actividad, con el fin de perfeccionar mi ejecución.
- Elegir las técnicas de expresión corporal que mejoren la eficiencia de los movimientos en beneficio de los resultados propios y del grupo.
- Tomar decisiones sobre la práctica de los principios fundamentales que enseña la Educación Física para la formación del ser.

TERCER PERIODO (14 SEMANAS)

CONTENIDOS TERCER PERIODO

GRADO SEXTO

- Rondas y juegos de Colombia historia
- Rondas y juegos
- Juego Pañuelito
- Capacidades físicas
- Fundamentos de Atletismo
- Carreras de velocidad
- Relevos
- Lanzamientos
- Saltos
- Historia y fundamentos del baloncesto.

GRADO SEPTIMO

- Historia de los juegos de la calle en Colombia
- Juegos de piso y pared.
- Capacidades físicas
- Habilidades motrices
- Test de resistencia (LEGER y COOPER)
- Introducción al Voleibol
- Gestos técnicos del voleibol.
- Formas jugadas.

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA	(DBA)	Acciones para desarrollar Aprendizajes de Educación Física.			HABILIDADES PARA LA VIDA	VALORES INSTITUCIONALES que apuntan al (PERFIL DEL ESTUDIANTE Y DOCENTE)
		Motriz	Expresiva Corporal	Axiológica corporal		
¿Cómo reconozco mis debilidades	<ul style="list-style-type: none"> • Identifica las modificaciones necesarias en 	<ul style="list-style-type: none"> • Comprende la importancia 	<ul style="list-style-type: none"> • Construye y comparte esquemas 	<ul style="list-style-type: none"> • Realiza actividades coordinativas 	<ul style="list-style-type: none"> • Autoconocimiento: • Comunicación asertiva 	<ul style="list-style-type: none"> • Autonomía • Libre expresión y participación



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

<p>motrices y condiciones físicas a mejorar a través del atletismo?</p> <p>¿el poco espacio que hay en la institución, es ocupado con por el docente de educación física, lo cual no facilita que los estudiantes de la institución tengan la oportunidad de desarrollar actividades lúdica para sus aprendizajes?</p>	<p>la descripción del movimiento de un cuerpo, representada en gráficos, cuando se cambia de marco de referencia.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comprende que el movimiento de un cuerpo, en un marco de referencia inercial dado, se puede describir con gráficos y predecir por medio de expresiones matemáticas. • Identifica las modificaciones necesarias en la descripción del movimiento de un cuerpo, representada en gráficos, cuando se cambia de marco de referencia 	<p>de la expresión corporal en la cotidianidad.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejecuta, el calentamiento en las diferentes actividades físicas y deportivas, siendo dinámico y participativo. • Identifica las formas de coordinación motriz. 	<p>secuencias de movimiento espontáneos y guiados.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejecuta coordinaciones básicas, óculo-manual y oculo-pédica 	<p>teniendo en cuenta la utilización de la cuerda de forma adecuada.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comparte su disfrute por el movimiento y el juego, para mejorar las relaciones interpersonales. • Asume compromisos de grupo, que propicie mejores ambientes de aprendizaje. 	<ul style="list-style-type: none"> • Toma de decisiones • Pensamiento creativo • Manejo de emociones y sentimientos • Empatía • Relaciones interpersonales • Solución de problemas y conflictos: • Pensamiento crítico 	<ul style="list-style-type: none"> • Tolerancia • Sana convivencia • Compromiso • Investigación • Responsabilidad compartida. • Solidaridad • Identidad • Respeto • Lealtad • Honestidad
--	--	---	--	--	---	--



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

SABER	INDICADOR DE DESEMPEÑO GENERAL	ESCALA NACIONAL 1290	CODIGO MÁSTER	NIVELES DE DESEMPEÑO (taxonomía de Bloom-Simpson-Kratwhol)
COGNITIVO	Comprende la importancia de la expresión corporal en la cotidianidad.	<i>BAJO</i>	407	Se le dificulta el manejo de los conceptos básicos de la sicomotricidad desarrollada en la educación física.
		<i>BASICO</i>	607	Obtiene el conocimiento y comprensión los conceptos básicos de la sicomotricidad desarrollada en la educación física.
		<i>ALTO</i>	707	Logra la aplicación y Análisis de los conceptos básicos de la sicomotricidad desarrollada en la educación física.
		<i>SUPERIOR</i>	807	Maneja con eficiencia los conceptos básicos de la sicomotricidad desarrollada en la educación física.
PROCEDI MENTAL	Construye y comparte esquemas o secuencias de movimiento espontáneos y guiados.	<i>BAJO</i>	408	Se le dificulta ejecutar diferentes tipos de juegos y los pone en práctica con interés, motivación y entusiasmo.
		<i>BASICO</i>	608	Logra la imitación manipulación de diferentes tipos de juegos y los pone en práctica con interés, motivación y entusiasmo.
		<i>ALTO</i>	708	Obtiene precisión y control de diferentes tipos de juegos y los pone en práctica con interés, motivación y entusiasmo.
		<i>SUPERIOR</i>	808	Posee la automatización y control de los conceptos básicos de la sicomotricidad desarrollada en la clase de educación física
ACTITU DINAL	Comparto mi disfrute por el movimiento y el juego, para mejorar las relaciones interpersonales. Asumo compromisos de grupo, que propicie mejores ambientes de aprendizaje.	<i>BAJO</i>	404	Se le dificulta el juego cooperativo destacando la importancia del trabajo en equipo.
		<i>BASICO</i>	604	Obtiene receptividad y respuesta con limitación el juego cooperativo destacando la importancia del trabajo en equipo.
		<i>ALTO</i>	704	Obtiene la valoración y organización del juego cooperativo destacando la importancia del trabajo en equipo
		<i>SUPERIOR</i>	804	Se obtiene organización y caracterización del juego cooperativo destacando la importancia del trabajo en equipo.
ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN				
<ul style="list-style-type: none"> Realización y sustentación de ejercicios individuales y grupales. estarán basadas en pruebas físicas de los diferentes test Los estudiantes presentan pruebas físicas de las diferentes habilidades motrices Se harán esquemas corporales por grupos Los estudiantes presentaran el cuaderno donde tienen consignado las diferentes consultas y clases Los estudiantes presentarán pruebas escritas que apunten a valorar conocimientos e información aprendida con los diferentes temas del periodo. 				



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

- Por medio del esqueleto los estudiantes identificarán los diferentes huesos.
- Auto-evaluación, hetero-evaluación y co-evaluación

TRANSVERSALIZACIÓN CURRICULAR – CONTENIDOS

MEDIA TÉCNICA ASISTENCIA ADMINISTRATIVA	Competencias Generales y laborales
<ul style="list-style-type: none"> • No aplica. 	<p>Intelectuales: Identifico problemas en una situación dada, analizo formas para superarlos e implemento la alternativa más adecuada.</p> <p>Personales: Aporto mis recursos para la realización de tareas colectivas.</p> <p>Interpersonales: Respeto y comprendo los puntos de vista de los otros, aunque esté en desacuerdo con ellos.</p> <p>Organizacionales: Mantengo ordenados y limpios mi sitio de estudio y mis implementos personales.</p> <p>Tecnológicas: Identifico los recursos tecnológicos disponibles para el desarrollo de una tarea</p>
<ul style="list-style-type: none"> • No aplica. 	<p>Competencia Ciudadanas</p> <p>Convivencia y paz: Comprendo que todos los niños y niñas tenemos derecho a recibir buen trato, cuidado y amor. Reconozco que las acciones se relacionan con las emociones y que puedo aprender a manejar mis emociones para no hacer daño a otras personas</p> <p>Participación y responsabilidad democrática: Comprendo que las normas ayudan a promover el buen trato y evitar el maltrato en el juego y en la vida escolar</p> <p>Pluralidad, identidad y valoración de las diferencias: Comprendo que mis acciones pueden afectar a la gente cercana y que las acciones de la gente cercana pueden afectarme a mí.</p>



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

Área: Educación Física, Recreación y Deportes.

Docente(s): Oswaldo De Jesús Piedrahita Agudelo (Basica Secundaria y Media); Nancy Cardona.(Básica Primaria).

Ciclo IV

OCTAVO/NOVENO GRADO: ESTANDARES BASICOS DE COMPETENCIAS:

- Posee estrategias de autorregulación de factores de riesgo para la salud.
- Realiza las pruebas que dan cuenta de sus condiciones musculo – esqueléticas.
- Participa en acciones estratégicas de juego en equipo y grupo, a la vez que ejecuta acciones técnicas practicadas en clase, durante el juego.
- Ejecuta acciones estratégicas y la relación con los resultados de la práctica.
- Realiza acciones que permitan la aplicación de aquellas condiciones físicas que benefician los resultados de la actividad.
- Reconoce el estado de su condición física, interpretación de los resultados de pruebas específicas para ello y me esfuerzo para mejorarlas.
- Afianza, a través de juegos y actividades físicas, el ajuste postural en interacción con otras personas.
- Identifica y aplica elementos relacionados con la coordinación y el equilibrio, que contribuyen a mejorar mi salud y la de la sociedad
- Aplica y utiliza hábitos relacionados con las expresiones motrices y el cuidado responsable del cuerpo, como el calentamiento y la relajación
- Experimenta juegos, ejercicios y actividades con las habilidades motrices: locomotrices, equilibrio y manipulativas
- Identifica las expresiones motrices jugadas como una oportunidad para mejorar mi salud, mi estética y las relaciones con los demás.
- Valora su propia habilidad motriz como punto de partida para alcanzar una superación personal y de equipo
- Valora las capacidades y las habilidades que poseo en las diferentes expresiones motrices y la de sus compañeros y compañeras
- Adquiere compromisos personales y colectivos en las diferentes prácticas, actividades y juegos que realizo con mis compañeros y compañeras de clase.

COMPETENCIAS DE EDUCACION FISICA :

- Kinestésico y de movimiento.
- Comunicativo-lúdico.
- Integrador biopsicosocial.



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

- Implica, entre otras cosas, plantear preguntas, hacer predicciones, identificar variables, realizar mediciones, organizar y analizar resultados, plantear conclusiones y comunicar apropiadamente sus resultados.

OBJETIVOS POR GRADO

OCTAVO:

- Seleccionar técnicas de movimiento propias de cada actividad, con el fin de perfeccionar mi ejecución.
- Elegir las técnicas de expresión corporal que mejoren la eficiencia de los movimientos en beneficio de los resultados propios y del grupo.
- Tomar decisiones sobre la práctica de los principios fundamentales que enseña la Educación Física para la formación del ser.
- 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.

NOVENO:

- 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.
- Ejecuto los movimientos y gestos deportivos de la forma más ajustada a la técnica ya sea de forma individual o colectiva.
- Elaborar propuestas de hábitos de vida personales y socializarlas con sus compañeros.
- Asegurar la confianza y autonomía en la decisión de apropiarse actividades que favorecen el cuidado de sí mismo.
- Explorar las emociones en relación con las expresiones motrices reconociendo el valor de estas para el desarrollo del sujeto.
- Entender la importancia práctica, física en la formación personal como hábitos de vida saludable individual y social.

PRIMER PERIODO (14 SEMANAS)

CONTENIDOS PRIMER PERIODO

GRADO OCTAVO	GRADO NOVENO
<ul style="list-style-type: none"> ● Capacidades físicas ● El cuerpo humano (músculos y huesos) ● Capacidades físicas ● Habilidades motrices ● Test de resistencia (LEGER y COOPER) ● Voleibol 	<ul style="list-style-type: none"> ● Generalidades de la Educación Física ● Reconocimiento corporal ● Conozco mi cuerpo. ● Reconocer y aplicar las técnicas de movimiento en diversas situaciones de juego y contexto, en correspondencia con las relaciones de grupo y su sana convivencia.



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

<ul style="list-style-type: none"> ● Gestos técnicos del voleibol ● Sistema de rotación ● Sistema de puntuación del voleibol ● Pre deportivos del voleibol ● Formas jugadas. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Calentamiento y tipos de calentamiento ● Aptitud Física y motivación hacia la actividad física. ● Juegos de habilidades y destrezas. ● Acondicionamiento físico. 					
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA	(DBA)	<u>Acciones para desarrollar Aprendizajes de Educación Física.</u>			<u>HABILIDADES PARA LA VIDA</u>	<u>VALORES INSTITUCIONALES que apuntan al (PERFIL DEL ESTUDIANTE Y DOCENTE)</u>
		<u>Motriz</u>	<u>Expresiva Corporal</u>	<u>Axiológica corporal</u>		
<p>¿Cómo enriquezco mis movimientos corporales desde la aplicación adecuada de la técnica y los gestos motrices propios de cada actividad?</p> <p>¿Por qué la gimnasia me ayuda a explorar mis</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Comprende que el movimiento de un cuerpo, en un marco de referencia inercial dado, se puede describir con gráficos y predecir por medio de expresiones matemáticas. ● Describe el movimiento de un cuerpo (rectilíneo uniforme y uniformemente acelerado, en dos dimensiones – circular 	<ul style="list-style-type: none"> ● Comprende la importancia de la expresión corporal en la cotidianidad. ● Ejecuta, el calentamiento en las diferentes actividades físicas y deportivas, siendo dinámico y participativo y responsable. ● Identifica las formas de coordinación motriz. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Construye y comparte esquemas o secuencias de movimientos espontáneos y guiados. ● Ejecuta técnicas deportivas en sus fases básicas. ● Demuestra sus capacidades a través de ejercicios 	<ul style="list-style-type: none"> ● Realiza actividades coordinativas de destreza con cuerdas y colchoneta. ● Comparte su disfrute por el movimiento y el juego, para mejorar las relaciones interpersonales. ● Asume compromisos de grupo, que propicie mejores ambientes de aprendizaje. ● Comparte con sus pares 	<ul style="list-style-type: none"> ● Autoconocimiento: ● Comunicación asertiva: ● Toma de decisiones: ● Pensamiento creativo: ● Manejo de emociones y sentimientos: ● Empatía: ● Relaciones interpersonales: ● Solución de problemas y conflictos: ● Pensamiento crítico: 	<ul style="list-style-type: none"> ● Autonomía ● Libre expresión y participación ● Tolerancia ● Sana convivencia ● Compromiso ● Investigación ● Responsabilidad compartida. ● Solidaridad ● Identidad ● Respeto ● Lealtad ● Honestidad



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

<p>posibilidades de movimiento? ¿El poco espacio que hay en la institución, es ocupado con por los docentes de educación física, lo cual no facilita que los estudiantes de la institución tengan la oportunidad de desarrollar actividades lúdicas para su proceso?</p>	<p>uniforme y parabólica) en gráficos que relacionan el desplazamiento, la velocidad y la aceleración en función del tiempo.</p> <ul style="list-style-type: none"> Identifica las modificaciones necesarias en la descripción del movimiento de un cuerpo, representada en gráficos, cuando se cambia de marco de referencia. 		<p>individuales y colectivos.</p>	<p>la importancia de mantener hábitos saludables</p>		
SABER	INDICADOR DE DESEMPEÑO GENERAL	ESCALA NACIONAL 1290	CODIGO MÁSTER	NIVELES DE DESEMPEÑO (taxonomía de Bloom-Simpson-Kratwhol)		
<p>COGNITIVO</p>	<p>Describe diferentes tipos de juegos. Describe coherentemente algunas acciones atléticas y gimnásticas básicas.</p>	<p><i>BAJO</i></p>	<p>409</p>	<p>Se le dificulta su coordinación motriz, reconociendo su importancia para el desempeño deportivo.</p>		
		<p><i>BASICO</i></p>	<p>609</p>	<p>Obtiene conocimiento y comprensión de su coordinación motriz, reconociendo su importancia para el desempeño deportivo.</p>		
		<p><i>ALTO</i></p>	<p>709</p>	<p>Obtiene aplicación y análisis de su coordinación motriz, reconociendo su importancia para el desempeño deportivo.</p>		
		<p><i>SUPERIOR</i></p>	<p>809</p>	<p>Aplica la síntesis y evaluación de su coordinación motriz, reconociendo su importancia para el desempeño deportivo.</p>		



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

PROCEDIMENTAL	Ejecuta individual y colectivamente juegos básicos y cooperativos. Ejecuta y explora acciones atléticas y gimnásticas potencializando sus capacidades físicas	<i>BAJO</i>	410	Se le dificulta realizar actividades físicas destinadas a mejorar su salud y bienestar.
		<i>BASICO</i>	610	Realiza la Imitación Manipulación en actividades Físicas destinadas a mejorar su salud y bienestar.
		<i>ALTO</i>	710	Realiza con precisión y control y de forma habitual actividades físicas destinadas a mejorar su salud y bienestar.
		<i>SUPERIOR</i>	810	Obtiene la automatización y control de forma habitual y regulada con actividades físicas destinadas a mejorar su salud y bienestar.
ACTITUDINAL	Participa activamente en los diferentes juegos expresando su disfrute. Disfruta realizando actividades físicas y juegos como medio para interactuar con los demás.	<i>BAJO</i>	411	Se le dificulta entender normas básicas de los deportes practicados con anterioridad.
		<i>BASICO</i>	611	Presenta receptividad y respuesta normas básicas de los deportes practicados con anterioridad.
		<i>ALTO</i>	711	Valora y organiza las normas básicas de los deportes practicados con anterioridad.
		<i>SUPERIOR</i>	811	Organiza, caracteriza y aplica exitosamente, normas básicas de los deportes practicados con anterioridad.
ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN				
<ul style="list-style-type: none"> ● Realización y sustentación de ejercicios individuales y grupales. ● Solución y presentación de resultados de situaciones problemas. ● Realización y socialización de consultas de diversos temas abordados en la situación problemas. ● Presentación y socialización de tareas complementarias extraescolares. ● Realización de pruebas escritas, orales y grupales de algunos temas. ● Construcción de material concreto o virtual necesarios para la solución de situaciones problemas. ● Desarrollo de actividades virtuales, como forma de complementar las actividades presenciales. ● Presentación y evaluación de simulacros tipo ICFCES, mediante el análisis de los aspectos a mejorar. ● Auto-evaluación, hetero-evaluación y co-evaluación 				
TRANSVERSALIZACION CURRICULAR – CONTENIDOS				
MEDIA TECNICA ASISTENCIA ADMINISTRATIVA		Competencias Generales y laborales		
<ul style="list-style-type: none"> ● No aplica 		<p>Intelectuales: Identifico problemas en una situación dada, analizo formas para superarlos e implemento la alternativa más adecuada.</p> <p>Personales: Aporto mis recursos para la realización de tareas colectivas.</p> <p>Interpersonales: Respeto y comprendo los puntos de vista de los otros, aunque esté en desacuerdo con ellos.</p> <p>Organizacionales: Mantengo ordenados y limpios mi sitio de estudio</p>		



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

	y mis implementos personales. Tecnológicas: Identifico los recursos tecnológicos disponibles para el desarrollo de una tarea
	Competencia Ciudadanas
<ul style="list-style-type: none">No aplica.	Convivencia y paz: Comprendo que todos los niños y niñas tenemos derecho a recibir buen trato, cuidado y amor. Reconozco que las acciones se relacionan con las emociones y que puedo aprender a manejar mis emociones para no hacer daño a otras personas Participación y responsabilidad democrática: Comprendo que las normas ayudan a promover el buen trato y evitar el maltrato en el juego y en la vida escolar Pluralidad, identidad y valoración de las diferencias: Comprendo que mis acciones pueden afectar a la gente cercana y que las acciones de la gente cercana pueden afectarme a mí.



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

Área: Educación Física, Recreación y Deportes.

Docente(s): Oswaldo De Jesús Piedrahita (Básica Secundaria y Media)

Agudelo; Nancy Cardona.(Básica Primaria).

Ciclo III

OCTAVO/NOVENO GRADO : ESTANDARES BASICOS DE COMPETENCIAS:

- Relaciona las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de los movimientos.
- Comprende que la práctica física se refleja en mi calidad de vida.
- Posee estrategias de autorregulación de factores de riesgo para la salud.
- Realiza las pruebas que dan cuenta de mis condiciones musculo – esqueléticas.
- Participa en acciones estratégicas de juego en equipo y grupo.
- Ejecuta acciones técnicas practicadas en clase, durante el juego.
- Ejecuta acciones estratégicas y la relación con los resultados de la práctica.
- Realiza acciones que permitan la aplicación de aquellas condiciones físicas que benefician los resultados de la actividad.
- Reconoce estado de su condición física, interpretación de los resultados de pruebas específicas para ello y me esfuerzo para mejorarlas.



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

SEGUNDO PERIODO (13 SEMANAS)

CONTENIDOS SEGUNDO PERIODO

GRADO OCTAVO

- La hidratación.
- Capacidades físicas.
- Habilidades motrices.
- Fundamentos del Voleibol.
- Gestos técnicos del voleibol.
- Sistema de rotación.
- Sistema de puntuación del voleibol.
- Pre deportivos del voleibol

GRADO NOVENO

- Estilos de vida saludable
- Pirámide de la alimentación
- Capacidades físicas.
- Habilidades motrices.
- Test de resistencia (LEGER y COOPER).
- Atletismo carreras de velocidad y Relevos.
- Atletismo Lanzamientos.
- Fundamentos del baloncesto.

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA	(DBA)	Acciones para desarrollar Aprendizajes de Educación Física.			HABILIDADES PARA LA VIDA	VALORES INSTITUCIONALES que apuntan al (PERFIL DEL ESTUDIANTE Y DOCENTE)
		Motriz	Expresiva Corporal	Axiológica corporal		
<p>¿Por qué la gimnasia me ayuda a explorar mis necesidades de movimiento?</p> <p>¿Por qué el atletismo me</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Comprende el movimiento de un cuerpo, en un marco de referencia inercial dado, se puede describir con gráficos y predecir por medio de expresiones matemáticas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Comprende la importancia de la expresión corporal en la cotidianidad. • Ejecuta, el calentamiento en las diferentes actividades físicas y deportivas, siendo dinámico y participativo. • Identifica las formas de coordinación motriz. 	<ul style="list-style-type: none"> • Construye y comparte esquemas o secuencias de movimiento espontáneos y guiados. • Ejecuta coordinaciones básicas, óculo-manual y oculo-pédica 	<ul style="list-style-type: none"> • Realiza actividades coordinativas teniendo en cuenta la utilización de la cuerda de forma adecuada. • Comparte su disfrute por el movimiento y el juego, para mejorar las relaciones 	<ul style="list-style-type: none"> • Autoconocimiento: <ul style="list-style-type: none"> • Comunicación asertiva: • Toma de decisiones: • Pensamiento creativo: • Manejo de emociones y sentimientos: • Empatía: • Relaciones interpersonales: 	<ul style="list-style-type: none"> • Autonomía • Libre expresión y participación • Tolerancia • Sana convivencia • Compromiso • Investigación • Responsabilidad compartida. • Solidaridad



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

<p>ayuda a mejorar mis posibilidades de movimiento?</p> <p>¿Cuáles son los deportes de conjunto más comunes en tu medio?</p>	<ul style="list-style-type: none"> Describe el movimiento de un cuerpo (rectilíneo uniforme y uniformemente acelerado, en dos dimensiones – circular uniforme y parabólica) en gráficos que relacionan el desplazamiento, la velocidad y la aceleración en función del tiempo. Identifica las modificaciones necesarias en la descripción del movimiento de un cuerpo, representada en gráficos, cuando se cambia de marco de referencia. 			<p>interpersonales.</p> <ul style="list-style-type: none"> Asume compromisos de grupo, que propicie mejores ambientes de aprendizaje. 	<ul style="list-style-type: none"> Solución de problemas y conflictos: Pensamiento crítico: 	<ul style="list-style-type: none"> Identidad Respeto Lealtad Honestidad
--	---	--	--	--	---	---



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

SABER	INDICADOR DE DESEMPEÑO GENERAL	ESCALA NACIONAL 1290	CODIGO MÁSTER	NIVELES DE DESEMPEÑO (taxonomía de Bloom-Simpson-Kratwhol)
COGNITIVO	Reconoce diferentes tipos de deportes. Describe con propiedad los hábitos sanos para su salud física y social. Identifica su condición física a partir de la realización de pruebas específicas.	<i>BAJO</i>	412	Se le dificulta entender la importancia de la práctica deportiva como una oportunidad de vida saludable
		<i>BASICO</i>	612	Obtiene el conocimiento y comprensión, de la importancia de la práctica deportiva como una oportunidad de vida saludable.
		<i>ALTO</i>	712	Logra la aplicación y análisis de la importancia de la práctica deportiva como una oportunidad de vida saludable.
		<i>SUPERIOR</i>	812	Realiza síntesis y evaluación de la importancia de la práctica deportiva como una oportunidad de vida saludable.
PROCEDIMENTAL	Participa activamente en los diferentes juegos expresando su disfrute. Demuestra dominio en actividades coordinativas con cuerda individual. Aplica y ejecuta medianamente algunos fundamentos técnicos deportivos.	<i>BAJO</i>	413	Se le dificulta cumplir, los fundamentos técnicos del voleibol
		<i>BASICO</i>	613	Obtiene la imitación y manipulación con dificultad los fundamentos técnicos del voleibol.
		<i>ALTO</i>	713	Logra la precisión y control de forma eficiente y oportuna, los fundamentos técnicos del voleibol.
		<i>SUPERIOR</i>	813	Automatiza y controla de manera eficiente los fundamentos técnicos del voleibol.
ACTITUDINAL	Comparto mi disfrute por el movimiento y el juego para mejorar las relaciones interpersonales. Disfruta con energía el trabajo coordinativo y muestra interés en su aprendizaje.	<i>BAJO</i>	414	Se le dificulta cumplir, de forma eficiente y oportuna el disfrute de las actividades asignadas en clase.
		<i>BASICO</i>	614	Obtiene la imitación y manipulación disfruta de las actividades asignadas en clase.
		<i>ALTO</i>	714	Logra la precisión y control de forma eficiente de los implementos deportivos manera oportuna; disfruta de las actividades asignadas en clase.
		<i>SUPERIOR</i>	814	Automatiza y controla de manera eficiente y oportuna el material de clase y disfruta de las actividades asignadas en la misma.
ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN				
<ul style="list-style-type: none"> ● Realización y sustentación de ejercicios individuales y grupales. ● Solución y presentación de resultados de situaciones problemas. ● Realización y socialización de consultas de diversos temas abordados en la situación problemas. 				



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

- Presentación y socialización de tareas complementarias extraescolares.
- Realización de pruebas escritas, orales y grupales de algunos temas.
- Construcción de material concreto o virtual necesarios para la solución de situaciones problemas.
- Desarrollo de actividades virtuales, como forma de complementar las actividades presenciales.
- Presentación y evaluación de simulacros tipo ICES, mediante el análisis de los aspectos a mejorar.
- Auto-evaluación, hetero-evaluación y co-evaluación

TRANSVERSALIZACIÓN CURRICULAR – CONTENIDOS

MEDIA TECNICA ASISTENCIA ADMINISTRATIVA	Competencias Generales y laborales
<ul style="list-style-type: none"> • No aplica 	<p>Intelectuales: Identifico problemas en una situación dada, analizo formas para superarlos e implemento la alternativa más adecuada.</p> <p>Personales: Aporto mis recursos para la realización de tareas colectivas.</p> <p>Interpersonales: Respeto y comprendo los puntos de vista de los otros, aunque esté en desacuerdo con ellos. Organizacionales: Mantengo ordenados y limpios mi sitio de estudio y mis implementos personales. Tecnológicas: Identifico los recursos tecnológicos disponibles para el desarrollo de una tarea</p>
<ul style="list-style-type: none"> • No aplica. 	<p>Competencia Ciudadanas</p> <p>Convivencia y paz: Comprendo que todos los niños y niñas tenemos derecho a recibir buen trato, cuidado y amor. Reconozco que las acciones se relacionan con las emociones y que puedo aprender a manejar mis emociones para no hacer daño a otras personas</p> <p>Participación y responsabilidad democrática: Comprendo que las normas ayudan a promover el buen trato y evitar el maltrato en el juego y en la vida escolar</p> <p>Pluralidad, identidad y valoración de las diferencias: Comprendo que mis acciones pueden afectar a la gente cercana y que las acciones de la gente cercana pueden afectarme a mí.</p>

<p>Área: Educación Física, Recreación y Deportes. Docente(s): Oswaldo De Jesús Piedrahita Agudelo (Básica Secundaria y Media); Nancy Cardona.(Básica Primaria).</p>	<p>Ciclo IV</p> <p>OCTAVO/NOVENO GRADO: ESTANDARES BASICOS DE COMPETENCIAS:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Afianza, a través de juegos y actividades físicas, el ajuste postural en interacción con otras personas. ➤ Identifica y aplica elementos relacionados con la coordinación y el equilibrio, que contribuyen a mejorar mi salud y la de la sociedad ➤ Aplica y utiliza hábitos relacionados con las expresiones motrices y el cuidado responsable del cuerpo, como el calentamiento y la relajación
---	---



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

- Experimenta juegos, ejercicios y actividades con las habilidades motrices: locomotrices, equilibrio y manipulativas
- Identifica las expresiones motrices jugadas como una oportunidad para mejorar mi salud, mi estética y las relaciones con los demás
- Valora su propia habilidad motriz como punto de partida para alcanzar una superación personal y de equipo
- Valora las capacidades y las habilidades que poseo en las diferentes expresiones motrices y la de sus compañeros y compañeras
- Adquiere compromisos personales y colectivos en las diferentes prácticas, actividades y juegos que realizo con mis compañeros y compañeras de clase.

COMPETENCIAS DE EDUCACION FISICA :

- Kinestésico y de movimiento.
- Comunicativo-lúdico.
- Integrador biopsicosocial.
- Implica, entre otras cosas, plantear preguntas, hacer predicciones, identificar variables, realizar mediciones, organizar y analizar resultados, plantear conclusiones y comunicar apropiadamente sus resultados.

OBJETIVOS POR GRADO

OCTAVO GRADO:

- 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.
- Selecciono técnicas de movimiento propias de cada actividad, con el fin de perfeccionar mi ejecución.
- Elegir las técnicas de expresión corporal que mejoren la eficiencia de los movimientos en beneficio de los resultados propios y del grupo.

NOVENO GRADO:

- Tomar decisiones sobre la práctica de los principios fundamentales que enseña la Educación Física para la formación del ser.
- Asumir la toma de decisiones de los aspectos fundamentales de la actividad física para la formación personal.
- Fomentar el trabajo en equipo en beneficio propio y de los compañeros.



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

TERCER PERIODO (14 SEMANAS)

CONTENIDOS TERCER PERIODO

GRADO OCTAVO

- Historia de los Juegos de piso y pared en Colombia.
- Habilidades gimnásticas.
- Juegos tradicionales.
- Historia del baloncesto.
- Fundamentos del baloncesto.
- Lanzamientos.
- Pases y recepciones.
- Formas jugadas.
- Aplicaciones tácticas en baloncesto.
- Juego con reglamento.
- Fundamentos de educación danzas(bailes típicos)

GRADO NOVENO

- Concepto de softbol.
- Generalidades del softbol.
- Historia del softbol.
- Instalaciones para el softbol.
- Elementos utilizados en softbol.
- Fundamentos técnicos.
- Posiciones en el juego de softbol. (ofensivas).
- Posiciones en el juego de softbol. (defensivas).
- Reglamento del juego de softbol.
- Juegos pre deportivos, dinámica y situaciones de juego.
- Fundamentos de rítmica (Percusión).

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA	(DBA)	Acciones para desarrollar Aprendizajes de Educación Física.			HABILIDADES PARA LA VIDA	VALORES INSTITUCIONALES que apuntan al (PERFIL DEL ESTUDIANTE Y DOCENTE)
		Motriz	Expresiva Corporal	Axiológica corporal		
¿Por qué la gimnasia me ayuda a explorar mis posibilidades de	<ul style="list-style-type: none"> • Identifica las modificaciones necesarias en la descripción del movimiento de un cuerpo, representada en gráficos, cuando se cambia de 	<ul style="list-style-type: none"> • Comprende la importancia de la expresión corporal en la cotidianidad. • Ejecuta, el calentamiento en las diferentes actividades físicas y deportivas, siendo dinámico y participativo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Construye y comparte esquemas o secuencias de movimiento espontáneos y guiados. • Ejecuta coordinaciónes básicas, óculo- 	<ul style="list-style-type: none"> • Realiza actividades coordinativas teniendo en cuenta la utilización de la cuerda de forma adecuada. • Comparte su disfrute por el movimiento y 	<ul style="list-style-type: none"> • Autoconocimiento: <ul style="list-style-type: none"> • Comunicación asertiva • Toma de decisiones • Pensamiento creativo 	<ul style="list-style-type: none"> • Autonomía • Libre expresión y participación • Tolerancia • Sana convivencia • Compromiso • Investigación



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

<p>movimiento ? ¿el poco espacio que hay en la institución, es ocupado con por los docentes de educación física, lo cual no facilita que los estudiantes de la institución tengan la oportunidad de desarrollar actividades lúdicas para su proceso?</p>	<p>marco de referencia.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comprende el reglamento de los juego como elemento socializador y asume las reglas de los deportes como una aplicación a la vida diaria. • Asume el ganar o perder como un hecho meramente circunstancial y se esfuerza en poner todo su empeño para lograr la victoria. 	<ul style="list-style-type: none"> • Identifica las formas de coordinación motriz. 	<p>manual y oculo-pédica</p>	<p>el juego, para mejorar las relaciones interpersonal es.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Asume compromisos de grupo, que propicie mejores ambientes de aprendizaje. 	<ul style="list-style-type: none"> • Manejo de emociones y sentimientos • Empatía • Relaciones interpersonales • Solución de problemas y conflictos: • Pensamiento crítico 	<ul style="list-style-type: none"> • Responsabilidad compartida. • Solidaridad • Identidad • Respeto • Lealtad • Honestidad
SABER	INDICADOR DE DESEMPEÑO GENERAL	ESCALA NACIONAL 1290	CODIGO O MÁSTER	NIVELES DE DESEMPEÑO (taxonomía de Bloom-Simpson-Kratwhol)		
COGNITIVO	Comprende la importancia de la	BAJO	407	Se le dificulta el manejo de los conceptos básicos de la sicomotricidad desarrollada en la educación física.		



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

	expresión corporal en la cotidianidad.	<i>BASICO</i>	607	Obtiene el conocimiento y comprensión los conceptos básicos de la sicomotricidad desarrollada en la educación física.
		<i>ALTO</i>	707	Logra la aplicación y Análisis de los conceptos básicos de la sicomotricidad desarrollada en la educación física.
		<i>SUPERIOR</i>	807	Maneja con eficiencia los conceptos básicos de la sicomotricidad desarrollada en la educación física.
PROCEDIMENTAL	Construye y comparte esquemas o secuencias de movimiento espontáneos y guiados.	<i>BAJO</i>	408	Se le dificulta ejecutar diferentes tipos de juegos y los pone en práctica con interés, motivación y entusiasmo.
		<i>BASICO</i>	608	Logra la imitación manipulación de diferentes tipos de juegos y los pone en práctica con interés, motivación y entusiasmo.
		<i>ALTO</i>	708	Obtiene precisión y control de diferentes tipos de juegos y los pone en práctica con interés, motivación y entusiasmo.
		<i>SUPERIOR</i>	808	Posee la automatización y control de los conceptos básicos de la sicomotricidad desarrollada en la clase de educación física
ACTITUDINAL	Comparte su disfrute por el movimiento y el juego, para mejorar las relaciones interpersonales. Asume compromisos de grupo, que propicie mejores ambientes de aprendizaje.	<i>BAJO</i>	404	Se le dificulta el juego cooperativo destacando la importancia del trabajo en equipo.
		<i>BASICO</i>	604	Obtiene receptividad y respuesta con limitación el juego cooperativo destacando la importancia del trabajo en equipo.
		<i>ALTO</i>	704	Obtiene la valoración y organización del juego cooperativo destacando la importancia del trabajo en equipo
		<i>SUPERIOR</i>	804	Se obtiene organización y caracterización del juego cooperativo destacando la importancia del trabajo en equipo.

ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN

- Realización y sustentación de ejercicios individuales y grupales.
- Solución y presentación de resultados de situaciones problemas.
- Realización y socialización de consultas de diversos temas abordados en la situación problemas.
- Presentación y socialización de tareas complementarias extraescolares.
- Realización de pruebas escritas, orales y grupales de algunos temas.
- Construcción de material concreto o virtual necesarios para la solución de situaciones problemas.
- Desarrollo de actividades virtuales, como forma de complementar las actividades presenciales.
- Presentación y evaluación de simulacros tipo ICFES, mediante el análisis de los aspectos a mejorar.
- Auto-evaluación, hetero-evaluación y co-evaluación



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

TRANSVERSALIZACIÓN CURRICULAR – CONTENIDOS

MEDIA TECNICA ASISTENCIA ADMINISTRATIVA	Competencias Generales y laborales
<ul style="list-style-type: none"> No aplica 	<p>Intelectuales: Identifico problemas en una situación dada, analizo formas para superarlos e implemento la alternativa más adecuada.</p> <p>Personales: Aporto mis recursos para la realización de tareas colectivas.</p> <p>Interpersonales: Respeto y comprendo los puntos de vista de los otros, aunque esté en desacuerdo con ellos. Organizacionales: Mantengo ordenados y limpios mi sitio de estudio y mis implementos personales. Tecnológicas: Identifico los recursos tecnológicos disponibles para el desarrollo de una tarea</p>
<ul style="list-style-type: none"> No aplica. 	<p>Competencia Ciudadanas</p> <p>Convivencia y paz: Comprendo que todos los niños y niñas tenemos derecho a recibir buen trato, cuidado y amor. Reconozco que las acciones se relacionan con las emociones y que puedo aprender a manejar mis emociones para no hacer daño a otras personas</p> <p>Participación y responsabilidad democrática: Comprendo que las normas ayudan a promover el buen trato y evitar el maltrato en el juego y en la vida escolar</p> <p>Pluralidad, identidad y valoración de las diferencias: Comprendo que mis acciones pueden afectar a la gente cercana y que las acciones de la gente cercana pueden afectarme a mí.</p>

<p>Área: Educación Física, Recreación y Deportes. Docente(s): Oswaldo De Jesús Piedrahita Agudelo (Basica Secundaria y Media); Nancy Cardona.(Básica Primaria).</p>	<p>Ciclo V</p> <p>DECIMO/UNDECIMO GRADO: <u>ESTANDARES BASICOS DE COMPETENCIAS:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Posee estrategias de autorregulación de factores de riesgo para la salud. ➤ Reconozco la importancia de la actividad física como un aspecto fundamental en mi proyecto de vida saludable. ➤ Soy consciente de la importancia de la actividad física como aspecto fundamental de mi desarrollo psicosexual. ➤ Practico diferentes ejercicios y juegos para el desarrollo de las capacidades físico motrices. ➤ Valoro la preparación previa para la práctica de las expresiones motrices deportivas individuales y colectivas. ➤ Utilizo el deporte, la educación física y la recreación como medios para el cuidado de mi salud y la adquisición de valores. ➤ Reconozco que el cuidado del medioambiente favorece las condiciones para la práctica de una actividad física saludable.
--	--



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

COMPETENCIAS DE EDUCACION FISICA :

- Kinestésico y de movimiento.
- Comunicativo-lúdico.
- Integrador biopsicosocial.
- Implica, entre otras cosas, plantear preguntas, hacer predicciones, identificar variables, realizar mediciones, organizar y analizar resultados, plantear conclusiones y comunicar apropiadamente sus resultados.

OBJETIVOS POR GRADO

DECIMO GRADO:

- 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.

UNDECIMO GRADO:

- Afianzo y fortalezco 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.
- 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.



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

PRIMER PERIODO (13 SEMANAS)

CONTENIDOS PRIMER PERIODO

<u>GRADO DECIMO</u>		<u>GRADO UNDECIMO</u>				
<ul style="list-style-type: none"> • Capacidades físicas • Generalidades de la Educación Física • Reconocimiento corporal • Conozco mi cuerpo • Calentamiento y tipos de calentamiento • Aptitud Física y motivación hacia la actividad física. • Juegos de habilidades y destrezas. • Acondicionamiento físico. • Circuitos de entrenamiento deportivo 		<ul style="list-style-type: none"> • Acondicionamiento físico • Generalidades de la Educación Física • Reconocimiento corporal • Conozco mi cuerpo • Calentamiento y tipos de calentamiento • Aptitud Física y motivación hacia la actividad física. • Juegos de habilidades y destrezas. • Acondicionamiento físico. • Circuitos de entrenamiento deportivo. • Evaluación y coevaluación 				
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA	(DBA)	<u>Acciones para desarrollar Aprendizajes de Educación Física.</u>			<u>HABILIDADES PARA LA VIDA</u>	<u>VALORES INSTITUCIONALES que apuntan al (PERFIL DEL ESTUDIANTE Y DOCENTE)</u>
		<u>Motriz</u>	<u>Expresiva Corporal</u>	<u>Axiológica corporal</u>		
<p>¿Qué actividades de la vida diaria realizo con mayor emoción?</p> <p>¿Cuándo pienso en realizar una práctica deportiva que lo primero</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Comprende que su cuerpo experimenta constantes cambios a lo largo del tiempo y reconoce a partir de su comparación que tiene características similares y diferentes a las 	<ul style="list-style-type: none"> • Comprende los conceptos y su relación con su capacidad física. • Comprende las conductas de entrada: 	<ul style="list-style-type: none"> • Conoce la lógica interna de un plan de trabajo físico acorde a sus capacidades, condiciones y necesidades. • Ejecuta actividades físicas de fuerza, 	<ul style="list-style-type: none"> • Propone su plan de trabajo específico, que se implementa en rutinas diarias, para mejorar su condición física. • Ejecuta con fluidez un 	<ul style="list-style-type: none"> • Autoconocimiento: • Comunicación asertiva: • Toma de decisiones: • Pensamiento creativo: • Manejo de emociones y sentimientos: • Empatía: 	<ul style="list-style-type: none"> • Autonomía • Libre expresión y participación • Tolerancia • Sana convivencia • Compromiso • Investigación • Responsabilidad compartida. • Solidaridad



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

<p>que se me ocurre es?</p> <p>¿Que se me hace más interesante, las pelotas, las ruedas, la interacción con otro, practicar solo, levantar peso, correr, saltar, lanzar?</p> <p>¿Pienso que es importante realizar actividad física deportiva sí, no y porque</p>	<p>de sus padres y compañeros,</p> <ul style="list-style-type: none"> Comprende que una acción mecánica (fuerza) puede producir distintas deformaciones en un objeto, y que este resiste a las fuerzas de diferente modo, de acuerdo con el material del que está hecho. Observar y relaciona patrones en los datos para evaluar las predicciones 	<p>Fuerza, Velocidad, Resistencia Flexibilidad.</p>	<p>velocidad, resistencia, flexibilidad en combinación con la técnica deportiva-</p>	<p>fundamento técnico del voleibol-</p> <ul style="list-style-type: none"> Valora la importancia de alternar el deporte con la preparación física 	<ul style="list-style-type: none"> Relaciones interpersonales: Solución de problemas y conflictos: Pensamiento crítico: 	<ul style="list-style-type: none"> Identidad Respeto Lealtad Honestidad
---	---	---	--	--	---	---

SABER	INDICADOR DE DESEMPEÑO GENERAL	ESCALA NACIONAL 1290	CODIGO MÁSTER	NIVELES DE DESEMPEÑO (taxonomía de Bloom-Simpson-Kratwhol)
COGNITIVO	Caracteriza e identifica las diferentes modalidades de la gimnasia deportiva, rítmica y artística.	BAJO	415	Se le dificulta reconocer y aplicar, el reglamento básico de los deportes de conjunto.
		BASICO	615	Obtiene conocimiento y comprensión del reglamento básico de los deportes de conjunto.
		ALTO	715	Realiza la aplicación y análisis del reglamento básico de los deportes de conjunto.
	Comprende los conceptos y su relación con su capacidad física	SUPERIOR	815	Obtiene la síntesis y evaluación del reglamento básico de los deportes de conjunto.
PROCEDI MENTAL	Demuestra sus capacidades a través de ejercicios individuales y colectivos.	BAJO	416	Se le dificulta la realización y asignación de tareas motrices.
		BASICO	616	Logra la Imitación Manipulación de los diferentes deportes.
		ALTO	716	Logra Precisión y Control en los diferentes deportes.



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

		<i>SUPERIOR</i>	816	Logra la Automatización y Control de todos los elementos de la técnica de los deportes.
ACTITUDINAL	Aprecia el trabajo colaborativo en la realización de actividades motrices básicas y complejas. Es referente ante el grupo por la práctica regulada	<i>BAJO</i>	417	Se le dificulta la motivación para la clase.
		<i>BASICO</i>	617	Receptividad y Respuesta apenas adecuadas pero en grado inicial.
		<i>ALTO</i>	717	Obtiene Valoración y Organización de las actividades de clase y las proyecta.
		<i>SUPERIOR</i>	817	Obtiene la organización y caracterización, de forma eficiente y oportuna y disfruta de las actividades asignadas en clase.
ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN				
<ul style="list-style-type: none"> Realización y sustentación de ejercicios individuales y grupales. Solución y presentación de resultados de situaciones problemas. Realización y socialización de consultas de diversos temas abordados en la situación problemas. Presentación y socialización de tareas complementarias extraescolares. Realización de pruebas escritas, orales y grupales de algunos temas. Construcción de material concreto o virtual necesarios para la solución de situaciones problemas. Desarrollo de actividades virtuales, como forma de complementar las actividades presenciales. Presentación y evaluación de simulacros tipo ICSES, mediante el análisis de los aspectos a mejorar. Auto-evaluación, hetero-evaluación y co-evaluación. 				
TRANSVERSALIZACION CURRICULAR – CONTENIDOS				
MEDIA TECNICA ASISTENCIA ADMINISTRATIVA		Competencias Generales y laborales		
<ul style="list-style-type: none"> No aplica. 		<p>Intelectuales: Identifico problemas en una situación dada, analizo formas para superarlos e implemento la alternativa más adecuada.</p> <p>Personales: Aporto mis recursos para la realización de tareas colectivas.</p> <p>Interpersonales: Respeto y comprendo los puntos de vista de los otros, aunque esté en desacuerdo con ellos.</p> <p>Organizacionales: Mantengo ordenados y limpios mi sitio de estudio y mis implementos personales.</p> <p>Tecnológicas: Identifico los recursos tecnológicos disponibles para el desarrollo de una tarea</p>		
		Competencia Ciudadanas		
<ul style="list-style-type: none"> No aplica. 		<p>Convivencia y paz: Comprendo que todos los niños y niñas tenemos derecho a recibir buen trato, cuidado y amor. Reconozco que las acciones se relacionan con las emociones y que puedo aprender a manejar mis emociones para no hacer daño a otras personas</p> <p>Participación y responsabilidad democrática: Comprendo que las normas ayudan a promover el buen trato y evitar el maltrato en el juego y en la vida escolar</p>		



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

	<p>Pluralidad, identidad y valoración de las diferencias: Comprendo que mis acciones pueden afectar a la gente cercana y que las acciones de la gente cercana pueden afectarme a mí.</p>
--	---



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

Área: Educación Física, Recreación y Deportes.

Docente(s): Oswaldo De Jesús Piedrahita Agudelo
(Básica Secundaria y Media); Nancy Cardona.(Básica
Primaria).

Ciclo

V

DECIMO/UNDECIMO GRADO: ESTANDARES BASICOS DE COMPETENCIAS:

- Elaboro mi plan de condición física teniendo en cuenta fundamentos fisiológicos, técnicos y metodológicos.
- Realizo montajes dancísticos y practicas lúdicas para presentarlos en la institución.
- Participo en las actividades físicas propuestas por la institución.
- Participo en la planeación y organización de los juegos de la institución, estableciendo acuerdos para su desarrollo.
- Hago parte de las acciones institucionales que invitan al buen uso del tiempo libre y la sana convivencia.
- Participo en actividades deportivas y recreativas dentro y fuera del colegio.
- Reconozco la importancia de la actividad física como un aspecto fundamental en mi proyecto de vida saludable.
- Demuestro con evidencias y resultados la importancia de asumir estilos de vida saludables.
- Preparo presentaciones teórico deportivas, que motiven a la práctica motriz
- Establezco estrategias que muestren la cotidianidad institucional y las opciones y propuestas de mejora a la vez que oriento técnicas de expresión corporal ara el control emocional de mis compañeros en situaciones de juego y actividad física.
- Hago parte del proyecto de vida de mis compañeros.
- Diseño actividades para desarrollarlas institucionalmente.
- Valoro el tiempo de ocio para mi formación y tomo el juego como una alternativa importante.



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

SEGUNDO PERIODO (13 SEMANAS)

CONTENIDOS SEGUNDO PERIODO

GRADO DECIMO

- Fundamentos de la preparación física, test de rendimiento físico-atlético.
- Generalidades de la carga de trabajo físico.
- Concepto el béisbol y el softbol.
- Historia de béisbol y softbol.
- Fundamentos técnicos.
- Formas jugadas.
- Táctica de béisbol y softbol.
- Evaluación final.
- Cuidados al ingreso y salida de espacios deportivos.
- Actividades deportivas para el uso del tiempo libre.

GRADO UNDECIMO

- Organiza con precisión y autonomía el programa personal de actividad física salud y calidad de vida de acuerdo a los intereses y preconceptos de salud.
- Concepto de autocuidado.
- Historia del futsal
- Concepto del futsal
- Fundamentos técnicos del futsal
- Superficies de contacto
- Formas jugadas
- Conteo y aplicación de reglas del futsal.

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA	(DBA)	Acciones para desarrollar Aprendizajes de Educación Física.			HABILIDADES PARA LA VIDA	VALORES INSTITUCIONALES que apuntan al (PERFIL DEL ESTUDIANTE Y DOCENTE)
		Motriz	Expresiva Corporal	Axiológica corporal		
<p>¿De qué manera puedo hacer uso de mi tiempo libre para la transformación de la sociedad?</p> <p>¿Pienso que es importante realizar actividad física</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Comprende que la biotecnología conlleva el uso y manipulación de la información genética y que tiene implicaciones biológicas, éticas y 	<ul style="list-style-type: none"> • Aplica técnicas de movimiento aprendidas a los deportes de conjunto- • Utilizar técnicas y metodologías que permitan observar y registrar los cambios físicos y fisiológicos durante la práctica deportiva. 	<ul style="list-style-type: none"> • Demuestra sus capacidades a través de ejercicios individuales y colectivos. • Consulta y relaciona esquemas tácticos en el juego. 	<ul style="list-style-type: none"> • Asumo con autonomía y compromiso propio o con los compañeros las decisiones en el momento de juego. 	<ul style="list-style-type: none"> • Autoconocimiento. • Comunicación asertiva. • Toma de decisiones. • Pensamiento creativo. • Manejo de emociones y sentimientos. • Empatía. 	<ul style="list-style-type: none"> • Autonomía • Libre expresión y participación • Tolerancia • Sana convivencia • Compromiso • Investigación



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

<p>deportiva sí, no y porque?</p> <p>¿Qué preconceptos tengo acerca de deportes como el softbol, el béisbol, el rugby y otros?</p> <p>¿Cómo hago parte de la implementación de los estudiantes en las prácticas corporales para mejorar la calidad de vida del sujeto y del contexto?</p> <p>¿Cómo relaciono la práctica deportiva con la salud del sujeto y el colectivo?</p> <p>¿Cómo puedo lograr ejercitarme o realizar una práctica deportiva que favorezca mi desarrollo motor,</p>	<p>ambientales</p> <ul style="list-style-type: none"> Organiza con precisión y autonomía el programa personal de actividad física salud y calidad de vida de acuerdo a los intereses y preconceptos de salud. Identifica las modificaciones necesarias en la descripción del movimiento de un cuerpo, representada en gráficos, cuando se cambia de marco de referencia. 	<ul style="list-style-type: none"> Participa en diferentes torneos o jornadas deportivas programadas 	<ul style="list-style-type: none"> Conceptos de deporte comunitario y administración deportiva 	<ul style="list-style-type: none"> Ejecuta con fluidez 3 de los 5 fundamentos técnicos y aplica reglas básicas. Muestra entusiasmo en la realización de la actividad físico-deportiva 	<ul style="list-style-type: none"> Relaciones interpersonales. Solución de problemas y conflictos. Pensamiento crítico. 	<ul style="list-style-type: none"> Responsabilidad compartida. Solidaridad Identidad Respeto Lealtad Honestidad
---	--	---	---	---	---	---



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

permita un óptimo estado de salud y al mismo tiempo satisfaga mis necesidades?						
SABER	INDICADOR DE DESEMPEÑO GENERAL	ESCALA NACIONAL L 1290	CODIGO MÁSTER	NIVELES DE DESEMPEÑO (taxonomía de Bloom-Simpson-Kratwhol)		
COGNITIVO	Reconoce la importancia y valor social de juegos deportivos al interior de la institución. Comprende los conceptos y su relación con su capacidad física.	BAJO	418	Se le dificulta el trabajo en equipo y la proyección de tareas motrices propias y para sus compañeros		
		BASICO	618	Logra el conocimiento y comprensión de los temas asignados		
		ALTO	718	Aplicación, análisis y participación en las actividades de clase y extra clase.		
		SUPERIOR	818	Obtiene Síntesis y Evaluación optima, aporta para sí mismo y para los compañeros.		
PROCEDIMENTAL	Propone su plan de trabajo específico, que se implementa en rutinas diarias, para mejorar su condición física- Demuestra sus capacidades a través de ejercicios individuales y colectivos. Describe y realiza diferentes formas de ubicación táctica en el campo de juego.	BAJO	419	Se le dificulta la realización y asignación de tareas motrices.		
		BASICO	619	Logra la Imitación Manipulación de los diferentes deportes.		
		ALTO	719	Logra Precisión y Control en los diferentes deportes.		
		SUPERIOR	819	Logra la Automatización y Control de todos los elementos de la técnica de los deportes. Inicia interpretación de la táctica deportiva.		
ACTITUDINAL	Muestra interés y entusiasmo en las combinaciones	BAJO	420	Se le dificulta la motivación para la clase.		
		BASICO	620	Presenta receptividad y respuesta apenas adecuadas pero en grado inicial.		
		ALTO	720	Obtiene Valoración y Organización de las actividades de clase y las proyecta.		



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

	técnico-tácticas de juego. Reconoce sus capacidades motrices y respeta la de los demás	<i>SUPERIOR</i>	820	Obtiene Organización y Caracterización de las tareas motrices, de los eventos internos y de las actividades y proyección a la comunidad.
ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN				
<ul style="list-style-type: none"> ● Realización y sustentación de ejercicios individuales y grupales. ● Solución y presentación de resultados de situaciones problemas. ● Realización y socialización de consultas de diversos temas abordados en la situación problemas. ● Presentación y socialización de tareas complementarias extraescolares, interacción con otros grupos y otros procesos. ● Realización de pruebas escritas, orales y grupales de algunos temas. ● Construcción de material concreto o virtual necesarios para la solución de situaciones problemas. ● Desarrollo de actividades virtuales, como forma de complementar las actividades presenciales. ● Presentación y evaluación de simulacros tipo ICFES, mediante el análisis de los aspectos a mejorar. ● Auto-evaluación, hetero-evaluación y co-evaluación. 				
TRANSVERSALIZACION CURRICULAR – CONTENIDOS				
MEDIA TECNICA ASISTENCIA ADMINISTRATIVA		Competencias Generales y laborales		
<ul style="list-style-type: none"> ● No aplica. 		<p>Intelectuales: Identifico problemas en una situación dada, analizo formas para superarlos e implemento la alternativa más adecuada.</p> <p>Personales: Aporto mis recursos para la realización de tareas colectivas.</p> <p>Interpersonales: Respeto y comprendo los puntos de vista de los otros, aunque esté en desacuerdo con ellos.</p> <p>Organizacionales: Mantengo ordenados y limpios mi sitio de estudio y mis implementos personales.</p> <p>Tecnológicas: Identifico los recursos tecnológicos disponibles para el desarrollo de una tarea</p>		
<ul style="list-style-type: none"> ● No aplica. 		<p>Competencia Ciudadanas</p> <p>Convivencia y paz: Comprendo que todos los niños y niñas tenemos derecho a recibir buen trato, cuidado y amor. Reconozco que las acciones se relacionan con las emociones y que puedo aprender a manejar mis emociones para no hacer daño a otras personas</p> <p>Participación y responsabilidad democrática: Comprendo que las normas ayudan a promover el buen trato y evitar el maltrato en el juego y en la vida escolar</p> <p>Pluralidad, identidad y valoración de las diferencias: Comprendo que mis acciones pueden afectar a la gente cercana y que las acciones de la gente cercana pueden afectarme a mí.</p>		



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

<p>Área: Educación Física, Recreación y Deportes. Docente(s): Oswaldo De Jesús Piedrahita Agudelo (Básica Secundaria y Media); Nancy Cardona.(Básica Primaria).</p>	<p>Ciclo V</p> <p>DECIMO/UNDECIMO GRADO: <u>ESTANDARES BASICOS DE COMPETENCIAS:</u></p> <ul style="list-style-type: none">➤ Realizo montajes dancísticos y practicas lúdicas para presentarlos en la institución.➤ Realizo coreografías individuales y colectivas con el uso de diferentes ritmos musicales, espontáneos y adaptados.➤ Participo en la planeación y organización de los juegos de la institución, estableciendo acuerdos para su desarrollo.➤ Diseño y realizo esquemas de movimiento atendiendo a la precisión de ejecución.➤ Conformo equipos de juego para participar en eventos y contextos➤ Aplico a mi vida cotidiana, practicas corporales alternativas.➤ Participo en actividades deportivas y recreativas dentro y fuera del colegio.➤ Descubro algunos nuevos deportes que están fuera de mi contexto.
<p><u>COMPETENCIAS DE EDUCACION FISICA :</u></p> <ul style="list-style-type: none">● Kinestésico y de movimiento.● Comunicativo-lúdico.● Integrador biopsicosocial.● Implica, entre otras cosas, plantear preguntas, hacer predicciones, identificar variables, realizar mediciones, organizar y analizar resultados, plantear conclusiones y comunicar apropiadamente sus resultados.	
<p><u>OBJETIVOS POR GRADO</u></p> <p>DECIMO:</p> <ul style="list-style-type: none">● Reconoce 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.	



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

UNDECIMO GRADO:

- Asume con autonomía la práctica cotidiana de la actividad física favoreciendo el cuidado de si mismo.
- Proyecta las actividades físicas en general, como estilos de vida saludable, socialización y proyección a la comunidad en general.

TERCER PERIODO (14 SEMANAS)						
CONTENIDOS TERCER PERIODO						
GRADO DECIMO			GRADO UNDECIMO			
<ul style="list-style-type: none"> • Diferenciación del trabajo físico, técnico y táctico en los deportes. • Fundamentos del ultimate. • Fundamentos del rugby. • Fundamentos del balonmano. • Fundamentos del tenis de campo: • Reseña histórica. • Posición inicial. • Formas jugadas. • Conteo y reglamento básico. • Fundamentos de educación rítmica: Bailes antioqueños 			<ul style="list-style-type: none"> • Concepto de autocuidado. • Conteo y aplicación de reglas del balonmano. • Historia del ultimate. • Fundamentos del freesbbe ultimate. • Historia del rugby. • Fundamentos del rugby • Historia del tenis de campo. • Fundamentos del tenis de campo • Autoevaluación y coevaluación para este y todos los grados. 			
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA	(DBA)	Acciones para desarrollar Aprendizajes de Educación Física.			HABILIDADES PARA LA VIDA	VALORES INSTITUCIONALES que apuntan al (PERFIL DEL ESTUDIANTE Y DOCENTE)
		Motriz	Expresiva Corporal	Axiológica corporal		
¿Pienso que es importante realizar actividad física	<ul style="list-style-type: none"> • Aprovech a los conocimientos 	<ul style="list-style-type: none"> • Comprende la importancia de la 	<ul style="list-style-type: none"> • Construye y comparte esquemas o secuencias 	<ul style="list-style-type: none"> • Realiza actividades coordinativas teniendo en 	<ul style="list-style-type: none"> • Autoconocimiento 	<ul style="list-style-type: none"> • Autonomía • Libre expresión y participación



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

<p>deportiva sí, no y porque? ¿Qué preconceptos tengo acerca de los bailes folclóricos de mi región, y como promuevo sus prácticas? ¿Cómo reconozco y contribuyo en la construcción de prácticas corporales autóctonas y alternativas? ¿Cómo puedo mejorar el pensamiento táctico deportivo a partir del trabajo en equipo?</p>	<p>previos en otros deportes para aplicarlos en nuevas tendencias.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explica la diversidad cultural y étnica como una riqueza de las sociedades actuales la cual se constituye en una riqueza para la vida en comunidad. • Predice el equilibrio (de reposo o • movimiento uniforme e línea recta) de un cuerpo a 	<p>expresión corporal en la cotidianidad.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejecuta, el calentamiento en las diferentes actividades físicas y deportivas, siendo dinámico y participativo. • Identifica las formas de coordinación motriz. 	<p>de movimiento espontáneos y guiados.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejecuta coordinación es básicas, óculo-manual y oculo-pédica 	<p>la utilización de la cuerda de forma adecuada.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comparte su disfrute por el movimiento y el juego, para mejorar las relaciones interpersonales. • Asume compromisos de grupo, que propicie mejores ambientes de aprendizaje. 	<ul style="list-style-type: none"> • Comunicación asertiva. • Toma de decisiones. • Pensamiento creativo • Manejo de emociones y sentimientos. • Empatía. • Relaciones interpersonales- • Solución de problemas y conflictos. • Pensamiento crítico. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tolerancia • Sana convivencia • Compromiso • Investigación • Responsabilidad compartida. • Solidaridad • Identidad • Respeto • Lealtad • Honestidad
---	---	---	--	---	--	--



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

SABER	INDICADOR DE DESEMPEÑO GENERAL	ESCALA NACIONAL 1290	CODIGO MÁSTER	NIVELES DE DESEMPEÑO (taxonomía de Bloom-Simpson-Kratwhol)
	partir de las fuerzas que actúan sobre el(1ª ley de Newton).			
COGNITIVO	Identifica las prácticas culturales autóctonas y las adaptaciones que se pueden establecer y que contribuyen a mejorar la calidad de vida. Identifica la lógica y los intereses de la práctica motriz individual y colectiva.	<i>BAJO</i>	407	Se le dificulta el manejo de los conceptos básicos de la sicomotricidad desarrollada en la educación física.
		<i>BASICO</i>	607	Obtiene el conocimiento y comprensión los conceptos básicos de la sicomotricidad desarrollada en la educación física.
		<i>ALTO</i>	707	Logra la aplicación y Análisis de los conceptos básicos de la sicomotricidad desarrollada en la educación física.
		<i>SUPERIOR</i>	807	Maneja con eficiencia los conceptos básicos de la sicomotricidad desarrollada en la educación física.
PROCEDIMENTAL	Demuestra capacidad para aplicar procedimientos y actividades físicas que ayuden a mejorar su calidad de vida. Aplica en situaciones de juego los fundamentos técnicos y los principios de convivencia.	<i>BAJO</i>	408	Se le dificulta ejecutar diferentes tipos de juegos y los pone en práctica con interés, motivación y entusiasmo.
		<i>BASICO</i>	608	Logra la imitación manipulación de diferentes tipos de juegos y los pone en práctica con interés, motivación y entusiasmo.
		<i>ALTO</i>	708	Obtiene precisión y control de diferentes tipos de juegos y los pone en práctica con interés, motivación y entusiasmo.
		<i>SUPERIOR</i>	808	Posee la automatización y control de los conceptos básicos de la sicomotricidad desarrollada en la clase de educación física
ACTITUDINAL	Aplica a su vida cotidiana prácticas corporales saludables.	<i>BAJO</i>	404	Se le dificulta el juego cooperativo destacando la importancia del trabajo en equipo.
		<i>BASICO</i>	604	Obtiene receptividad y respuesta con limitación el juego cooperativo destacando la importancia del trabajo en equipo.



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

Fomenta la responsabilidad y la cooperación en la práctica de los juegos, danzas y deportes.	ALTO	704	Obtiene la valoración y organización del juego cooperativo destacando la importancia del trabajo en equipo
	SUPERIOR	804	Se obtiene organización y caracterización del juego cooperativo destacando la importancia del trabajo en equipo.

ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN

- Realización y sustentación de ejercicios individuales y grupales.
- Solución y presentación de resultados de situaciones problemas.
- Realización y socialización de consultas de diversos temas abordados en la situación problemas.
- Presentación y socialización de tareas complementarias extraescolares.
- Realización de pruebas escritas, orales y grupales de algunos temas.
- Construcción de material concreto o virtual necesarios para la solución de situaciones problemas.
- Desarrollo de actividades virtuales, como forma de complementar las actividades presenciales.
- Presentación y evaluación de simulacros tipo ICSES, mediante el análisis de los aspectos a mejorar.
- Auto-evaluación, hetero-evaluación y co-evaluación

TRANSVERSALIZACION CURRICULAR – CONTENIDOS

MEDIA TECNICA ASISTENCIA ADMINISTRATIVA	Competencias Generales y laborales
<ul style="list-style-type: none"> • No aplica. 	<p>Intelectuales: Identifico problemas en una situación dada, analizo formas para superarlos e implemento la alternativa más adecuada.</p> <p>Personales: Aporto mis recursos para la realización de tareas colectivas.</p> <p>Interpersonales: Respeto y comprendo los puntos de vista de los otros, aunque esté en desacuerdo con ellos. Organizacionales: Mantengo ordenados y limpios mi sitio de estudio y mis implementos personales. Tecnológicas: Identifico los recursos tecnológicos disponibles para el desarrollo de una tarea</p>
	Competencia Ciudadanas
<ul style="list-style-type: none"> • No aplica. 	<p>Convivencia y paz: Comprendo que todos los niños y niñas tenemos derecho a recibir buen trato, cuidado y amor. Reconozco que las acciones se relacionan con las emociones y que puedo aprender a manejar mis emociones para no hacer daño a otras personas</p> <p>Participación y responsabilidad democrática: Comprendo que las normas ayudan a promover el buen trato y evitar el maltrato en el juego y en la vida escolar</p> <p>Pluralidad, identidad y valoración de las diferencias: Comprendo que mis acciones pueden afectar a la gente cercana y que las acciones de la gente cercana pueden afectarme a mí.</p>



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

ANEXO 1: Articulación con la media técnica:

. IDENTIFICACIÓN DE LA GUÍA DE APRENDIZAJE

Nombre del Programa de Formación: <ul style="list-style-type: none">• DESARROLLO DE OPERACIONES LOGÍSTICAS EN LA CADENA DE ABASTECIMIENTO• ASISTENCIA ADMINISTRATIVA• CONTABILIZACIÓN DE OPERACIONES COMERCIALES Y FINANCIERAS• ASISTENCIA EN ORGANIZACIÓN DE ARCHIVOS• NOMINA Y PRESTACIONES SOCIALES• GESTIÓN COMERCIAL Y TELEMERCADEO EN CONTACT CENTER• TECNICO EN COMERCIO INTERNACIONAL		No. Ficha en Sofía: <i>La que corresponda al programa de formación</i>
Nombre del Proyecto: El que corresponda al programa de formación		
Fase del Proyecto: El que corresponda al programa de formación	Entregable de Fase: GRADO DÉCIMO: -Salud Ocupacional (Taller sobre identificación de factores de riesgo) -Cultura física (Plan de entrenamiento) GRADO ONCE: Taller factores de riesgo del programa técnico Elaboración de trabajo para disminuir riesgos ergonómicos (diseño de prototipo de posturas) Taller enfocada a la lúdica y creación de juegos	
Competencias a Desarrollar 240201500 Promover la interacción idónea consigo mismo, con los demás y con la naturaleza en los contextos laboral y Social.		
Resultados de Aprendizaje:		Tiempo Estimado de Ejecución:



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

24020150007. Generar hábitos saludables en su estilo de vida para garantizar la prevención de riesgos ocupacionales de acuerdo con el diagnóstico de su condición física individual y la naturaleza y complejidad de su desempeño laboral.

24020150008. Aplicar técnicas de cultura física para el mejoramiento de su expresión corporal, desempeño laboral según la naturaleza y complejidad del área ocupacional.

24020150009. Desarrollar permanentemente las habilidades psicomotrices y de pensamiento en la ejecución de los procesos de aprendizaje..

2. INTRODUCCIÓN

Las Actividades físicas influyen sobre el desarrollo integral del individuo, debido a que su práctica contribuye de manera efectiva al cuidado y preservación de la salud, mejora la función mental, la autonomía, la memoria, la rapidez, la "imagen corporal" y la sensación de bienestar; lo que ocasiona una estabilidad en la personalidad del individuo. De la misma manera, el concepto de salud ocupacional juega un papel fundamental, ya que se constituye en el conjunto de medidas y acciones dirigidas a preservar, mejorar y reparar la salud de las personas en su vida de trabajo individual y conjunta.

Durante el desarrollo de la Competencia de Promover, se busca sensibilizar y generar apropiación de los conocimientos de salud ocupacional y cultura física, no sólo para prevenir accidentes o lesiones corporales, sino también para fortalecer el auto cuidado mediante prácticas en hábitos saludables de vida.

Con esta guía, se pretende sensibilizar y educar acerca de la necesidad de la práctica regular de actividad física, que disminuya los factores de morbilidad (exposiciones a enfermedades) y mortalidad en la población en general; así mismo, desarrollar los elementos que en conjunto se pueden utilizar y conducir al individuo a la construcción de una vida activa. Así mismo, se plantea diferentes actividades que propician en los aprendices el proceso formativo integral mediante la adecuada comprensión y aplicación de estilos de vida saludables,



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín



una adecuada prevención de riesgos ocupacionales y posturas corporales correctas (ergonomía). Las temáticas relacionadas con salud ocupacional y cultura física, se desarrollará mediante clases teórico-prácticas, socialización de temas y la realización de casos prácticos que permitan afianzar los conocimientos que comprometa al aprendiz a involucrarse en el auto cuidado.

3. ACTIVIDADES Y ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE

GRADO DIEZ

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE 1: Estilos de vida saludable (promoción y prevención)

Una alimentación adecuada, es básica para mantener la salud y prevenir múltiples patologías como la obesidad, la diabetes, la hipertensión, los problemas cardiacos, el cáncer, los problemas digestivos, la osteoporosis ¿Sabes usar la comida en beneficio de tu salud? Compruébelo con el test que encontrarás ingresando a la página http://www.pulevasalud.com/ps/contenidozipframe.jsp?ID=7095&TIPO_CONTENIDO=Zip&ID_CATEGORIA=- Junto al resultado, encontrarás una explicación comentada que puede ayudarle a comer de una forma más saludable. Después de realizar la actividad anterior, conteste las preguntas del cuestionario (ver anexo).

- Documento y recorrido por instalaciones para identificación de riesgos. Lectura de documento sobre factores de riesgo. Taller sobre identificación de riesgos en distintas actividades laborales. Observación de video <http://www.youtube.com/watch?v=o>

Ambiente(s) requerido(s): Aula de clase, sala de sistemas.

Medios y Recursos requeridos: guía de aprendizaje. Internet.



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE 2: Auto cuidado

Cuidarse a sí mismo, en los campos de la salud física, mental y físico, es una de las mejores maneras de demostrar el aprecio que sentir por nuestra persona. Sólo tenemos un cuerpo y una vida y hacer todo lo posible por desarrollarla de una manera saludable y permita una existencia agradable y feliz.

El **autocuidado** debe ser una **filosofía de vida**. Debemos adquirir hábitos de vida saludables que sean cotidianos. No sirve de nada a dieta y hacer ejercicio un mes y al siguiente volver a un ritmo de sedentario en el que no cuidamos nuestra alimentación. De hecho, cambios de hábitos acaban resultando más perjudiciales que beneficiosos. Los hábitos saludables deben estar fundamentados en creencia firme basada en nuestras experiencias de vida. Hay una estrategia que nos permitirán convertir el autocuidado en una cotidiana:



aspecto
debemos
debemos
que nos

unos
ponerse
vida
estos

una
serie de
práctica

- **Desarrollar la autoestima:** Quererse a sí mismo y creer que somos capaces de seguir unos hábitos de salud, nos ayudará a mantenerlos en el tiempo. Al estar más seguros de nosotros mismos, tendremos más control sobre nuestra vida y podremos motivarnos con más eficacia.
- **Evaluarnos:** Observar nuestros conocimientos sobre hábitos saludables, nuestras actitudes y capacidades y nuestro comportamiento en la práctica para poder diseñar un plan de acción
- **Adecuarlo a ti mismo:** Cada persona tiene unas características de edad, sexo, experiencias pasadas... Tu plan de cuidado debe ser adecuado a tu cuerpo y estilo de vida de manera realista. Algo que le ha funcionado a otra persona no tiene por qué funcionar para ti y no puedes pretender correr cinco kilómetros diarios de un día para otro si nunca has tenido un entrenamiento previo. **Cuida también tu mente:** No basta sólo con cuidar nuestro aspecto y salud física. Debes buscar, tiempo para las actividades sociales de sano esparcimiento

Estrategia 1: Con orientación del docente del área, realice un plan de autocuidado.

Estrategia 2: Realice material didáctico para dar a conocer a sus compañeros su plan de auto-cuidado.



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

Ambiente(s) requerido(s): Aula de clase. Sala de sistemas

Medios y Recursos requeridos: Guía de aprendizaje

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE 3: Factores de riesgo

Los factores de riesgo se clasifican de acuerdo con las condiciones de trabajo a que hacen referencia, de acuerdo con la metodología utilizada que toma como base la Guía Técnica Colombiana ICONTEC N° 45, con algunas adaptaciones.

Factores de Riesgo Físico: Son todos aquellos factores ambientales de naturaleza física que pueden provocar efectos adversos a la salud según sea la intensidad o el tiempo de exposición. Se clasifican en: Energía mecánica: Ruido, vibraciones, presión barométrica, Energía térmica: Calor, frío Energía electromagnética.

Radiaciones ionizantes: Rayos X, rayos gama, rayos beta, rayos alfa y neutrones

Radiaciones no ionizantes: Radiaciones ultravioleta, radiación visible, radiación infrarroja, microondas y radiofrecuencias.

Factores de Riesgo Químico: Toda sustancia orgánica e inorgánica, natural o sintética que durante la fabricación, manejo, transporte, almacenamiento o uso, pueda incorporarse al aire ambiente y al ser inhalada o ingerida entra en contacto con la piel o sistema digestivo perjudicando gravemente la salud de las personas. Se clasifican en : Aerosoles, Sólidos (Polvos orgánicos, polvos inorgánicos, humo metálico, humo no metálico, fibras), Líquidos , Gases y vapores.

Factores de Riesgo Biológico: Todos aquellos seres vivos ya sean de origen animal o vegetal y todas aquellas sustancias derivadas de los mismos, que pueden ser susceptibles de provocar efectos negativos en la salud de los trabajadores en la forma de procesos infecciosos, tóxicos o alérgicos. Se clasifican en: Animales (Vertebrados, invertebrados, derivados) , Vegetales (Musgos, helechos, semillas), Fungales (Hongos), Protistas(Amebas, plasmodium), Mónera(Bacterias,Virus).

CONDICIONES PSICO-LABORALES

Factores de Riesgo Psicolaboral: Se refiere a aquellos aspectos intrínsecos y organizativos del trabajo y a las interrelaciones humanas, que al interactuar con factores humanos endógenos (edad, patrimonio genético, antecedentes psicológicos) y exógenos (vida familiar, cultura, etc.), tienen la capacidad potencial de producir cambios en el comportamiento (agresividad, ansiedad, insatisfacción) o trastornos físicos o psicosomáticos (fatiga, dolor de cabeza, espasmos musculares, alteraciones en ciclos de sueño, propensión a la úlcera gástrica, la hipertensión, la cardiopatía, envejecimiento acelerado). Su fuente depende de:

Tipos de organización y métodos de trabajo. Contenido del área. Organización del tiempo de trabajo



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

Relaciones humanas.

CONDICIONES ERGONÓMICAS

Factores de Riesgo por Carga Física: Se refiere a todos los aspectos de la organización del trabajo, de la estación o puesto de trabajo y su diseño, que pueden alterar la relación del individuo con el objeto del trabajo produciendo problemas en la salud, en la secuencia de uso o la producción. Se clasifican en:

Carga estática: Posturas de pie, sentado, cuclillas, rodillas, otras

Carga dinámica: Esfuerzos por desplazamientos (con carga o sin carga), al dejar cargas, al levantar cargas, visuales, otros grupos musculares.

Movimientos: Cuello, tronco, extremidades superiores, extremidades inferiores, condiciones de Seguridad.

Factores de Riesgo Mecánico: Objetos, máquinas, equipos, herramientas, que por sus condiciones de funcionamiento, diseño o forma, tamaño, ubicación y disposición, tienen la capacidad potencial de entrar en contacto con las personas o materiales, provocando lesiones en segundos.

Factores de Riesgo Eléctrico: Se refiere a los sistemas eléctricos de las máquinas y los equipos, instalaciones o materiales de estos, que al entrar en contacto con las personas pueden provocar lesiones o daños a la propiedad. Se clasifican en: Alta tensión, Baja tensión, Electricidad estática.

Factores de Riesgo Locativo: Condiciones de la zona geográfica, las instalaciones o áreas de trabajo, que bajo circunstancias no adecuadas pueden ocasionar accidentes de trabajo o pérdidas para la empresa. Se incluyen las deficientes condiciones de orden y aseo, la falta de dotación, señalización o ubicación adecuada de extintores, la carencia de señalización de vías de evacuación, estado de vías de tránsito, techos, puertas, paredes, etc.

Factores de Riesgo Físico-Químico: Todos aquellos objetos, sustancias químicas, materiales combustibles y fuentes de calor que bajo circunstancias de inflamabilidad o combustibilidad, pueden desencadenar incendios y explosiones con consecuencias como lesiones personales, muertes, daños materiales y pérdidas.

Factores de Riesgo Público: Son aquellas circunstancias de origen social y externas a la empresa, a las que se puede ver enfrentado el trabajador por razón de su oficio, tales como delincuencia, extorsión, secuestro, robo, asonada, condiciones de tránsito.

- **Estrategia 1:** Lectura de documento sobre factores de riesgo.
- **Estrategia 2:** Teniendo presente la lectura anterior, realizar el taller sobre identificación de riesgos **Estrategia 3:** Observación de video <http://www.youtube.com/watch?v=o> sobre prevención de accidentes.



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

- **Estrategia 4:** los aprendices realizarán carteles con mensajes destinados a prevenir accidentes en la institución educativa.

Ambiente(s) requerido(s): Aula de clase

Medios y Recursos requeridos: guía de aprendizaje, computador con acceso a internet.

ACTIDAD DE APRENDIZAJE 4. CULTURA FÍSICA- Aproximación conceptual

Esta actividad permitirá al aprendiz un mayor acercamiento a los contenidos conceptuales sobre los componentes y áreas de la actividad física que influyen sobre el desarrollo integral del individuo.

A través del trabajo colaborativo, y teniendo en cuenta el material de apoyo y fuentes de consulta suministradas por el instructor, deben diligenciar el [cuestionario Actividad física Aproximación conceptual](#).

ACTIDAD DE APRENDIZAJE 4. CULTURA FÍSICA- Diagnóstico Condición Física.



Estrategia de aprendizaje 1. Cada aprendiz debe de obtener el documento (FICHA RENDIMIENTO INDIVIDUAL) que será proporcionado por el instructor que desarrolla la competencia. Deberán consignar los resultados obtenidos en cada test.



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

[Instrumentos de evaluación\Lista de chequeo rendimiento..DOC](#)

Aplicación Test de rendimiento. Se formaran grupos de 3 personas para que entre ellos desarrollen el test.

1. Fuerza de brazos.

-Descripción del test hombres

Sujétese a una barra con las palmas hacia la cara, flexione los brazos y eleve el cuerpo hasta que la barbilla sobrepase la barra. Inmediatamente, descienda el cuerpo a la posición inicial y repita el ejercicio el número de veces que pueda.

Reglas

Se permite un solo intento el cuerpo no debe balancearse. Si lo hace un compañero, se lo debe de impedir extendiendo un brazo en frente de sus muslos.

-Descripción del test mujeres.

Sujétese a una barra con las palmas hacia la cara, flexione los brazos y eleve el cuerpo hasta que la barbilla sobrepase la barra. Sostenga esta posición tanto como pueda sin ayuda.

Reglas

Se toma tiempo a partir del momento en que la barbilla se encuentra sobre la barra sin tocarla.

El cronometro se detiene cuando:

La barbilla toca la barra

La cabeza es llevada hacia atrás para mantener la barbilla sin tocar la barra.

Desciende la barbilla al mismo nivel de la barra.

2. Fuerza abdominal (hombres- mujeres)

Descripción

Acuéstese boca arriba con las manos en la nuca y las piernas flexionadas (planta del pie en el piso). Siéntese hasta colocar la frente sobre las rodillas, vuelva a la posición inicial. Un compañero le sujetara los pies contra el piso.

Reglas

Realice todas las flexiones que pueda en un minuto si se suelta las manos de la nuca o deja de tocar las rodillas con la frente no se le cuenta esa repetición.



3. Flexibilidad (hombres- mujeres)

Descripción

De pie en el borde de una banca (o escalera) con las piernas extendidas y juntas, flexiones el tronco hacia adelante tanto como pueda; baje los brazos extendidos buscando tocar o sobrepasar la punta de los pies. Mantenga la posición hasta que se tome el resultado.

4. Fuerza piernas (hombres- mujeres).

Descripción

Colóquese con las piernas separadas y exactamente detrás de la línea demarcada. Mueva los brazos para coordinarse solamente con el balanceo del cuerpo. Salte adelante y caiga tan lejos como pueda.

Reglas

Se permiten tres intentos y se acredita el mejor.

Se descalifica cualquier intento (sin que pueda repetirse), si se pisa la línea demarcada.

5. Velocidad de desplazamiento (hombres- mujeres).

Descripción

Marque una distancia de 50 m, tome una medida de 10 m, restándola a los 50 m marcados inicialmente. Estos 10 metros le servirán de impulso. Se cronometra a partir del momento que usted pase la línea que indica los 40 m.

Reglas

Debe partir de la línea inicial (50m)

Debe correr en línea recta.

Debe partir de pie.

Se cronometra únicamente los 40m finales.

6. Resistencia aeróbica.

Descripción

Consta de un trote continuo durante 6 minutos en una pista de 60 metros, se contabiliza el recorrido total del aprendiz y se tabula con la fórmula para determinar la capacidad de esfuerzo del aprendiz.

VO2 max = (Distancia Recorrida - 504) / 45



7. Coordinación

Descripción

En un Rectángulo dividido en 8 cuadrados, colóquese en los dos primeros, poniendo un pie en cada cuadro. Salte y gire 180° avanzando a los siguientes 2 cuadros. Los pies deben de caer Simultáneamente dentro. Continúe hasta el final debe de ir y regresar.

Reglas

Cada cuadro mide 35 cm x 22 cm.

Debe caer simultáneamente en los dos pies.

No se deben pisar las líneas

Al saltar gire 180°

Estrategia de aprendizaje 4. PLAN DE ENTRENAMIENTO.

La estrategia teórico práctica, permitirá a los aprendices establecer su propio plan de entrenamiento. Está dividida en dos momentos:

-Momento uno. Diagnóstico individual, que se describe a continuación:

Diagnóstico Individual

Forme pareja con una persona del grupo.

1. Toma de peso: Diríjase a la bascula, descalzo ubique los pies juntos en la bascula, mirada al frente y pídale al compañero que le tome el dato.

Peso : _____ Kg

2. Toma de talla: Ubíquese unos 5 cm al frente de la cinta métrica ubicada en la pared (no apoye la espalda en el muro) determine la corona del cráneo y haga una línea perpendicular a la cinta métrica y tome el dato. Ver imagen



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín



Talla: _____ m

3. **(Indice de masa corporal) I.M.C:** El IMC se calcula dividiendo el peso corporal en kilogramos (Kg) por la talla en metros al cuadrado (kg/m²).

$$IMC = \frac{\text{peso}(kg)}{\text{talla}^2(m^2)}$$

Ej.: una persona que pesa 70 Kg y tiene una Talla de 1.75 calcula su I.M.C así:

$$I.M.C = 70 \text{ Kg} / (1,75 \text{ m}) \times (1,75 \text{ m})$$

$$I.M.C = 70 \text{ kg} / 3,0625 \text{ m}^2$$

$$I.M.C = 22,857 \text{ Kg/m}^2 \text{ CALIFICACION: NORMAL}$$



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

Clasificación	IMC (kg/m ²)	
	Valores principales	Valores adicionales
Infrapeso	<18,50	<18,50
Delgadez severa	<16,00	<16,00
Delgadez moderada	16,00 - 16,99	16,00 - 16,99
Delgadez aceptable	17,00 - 18,49	17,00 - 18,49
Normal	18,50 - 24,99	18,50 - 22,99
		23,00 - 24,99
Sobrepeso	≥25,00	≥25,00
Preobeso	25,00 - 29,99	25,00 - 27,49
		27,50 - 29,99
Obeso	≥30,00	≥30,00
Obeso tipo I	30,00 - 34,99	30,00 - 32,49
		32,50 - 34,99
Obeso tipo II	35,00 - 39,99	35,00 - 37,49
		37,50 - 39,99
Obeso tipo III	≥40,00	≥40,00

Determine su IMC: _____ (kg/m²). CALIFICACION: _____

4. **Frecuencia Cardíaca en reposo (FCR):** La frecuencia cardíaca es el número de veces que late el corazón, se mide en un minuto. Hay varias formas de tomar la FCR : La Sien, la carótida, la braquial, la inguinal, la poplítea y la pedía nosotros utilizaremos la radial, ubique el dedo pulgar de su mano izquierda . con los dedos índice y 3 falange de la mano izquierda , ubíquelos entre el hueso (radio) y los ligamentos y tendones de la mano izquierda, cronometre 1 minuto y determine cuantos pulso siente:



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

FCR : _____ Pm

5. **Frecuencia cardiaca máxima (FCMAX):** La frecuencia cardiaca máxima determina el máximo de la capacidad el individuo y se calcula con la contante 220 menos la edad del individuo así:

220 – edad= _____ Pm

6. **Frecuencia cardiaca en el ejercicio: (FCE)** Después de realizar actividad física tómesese la frecuencia cardiaca inmediatamente y ponga el dato

FCE : _____

7. **Frecuencia cardiaca ideal: (FCIDEAL)**

Calcule su (FCIDEAL) así :

% de FC= FCE / FCMAX

FCIDEAL = (FCMAX – FCR) X % de FC) + FCR

8. **Calcule su fuerza máxima:**

FORMULA:

Peso Kg = 100% de la capacidad de la fuerza.



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

100% DE LA
CAPACIDAD
DE FUERZA



9. CALCULE FUERZA TREN SUPERIOR (ESPALDA , BICEPS, TRICEPS, PECHO , HOMBRO)

a) Fuerza tren superior kg = $\text{Peso kg} \times 30\% / 100\%$

Fuerza tren superior kg = _____

CALCULE FUERZA TREN INFERIOR (PIERNA, MUSLO , CADERA)

b) Fuerza tren inferior kg = $\text{peso kg} \times 60\% / 100\%$

Fuerza tren inferior kg = _____

CALCULE FUERZA TREN MEDIO (ABDOMEN , LUMBARES)

c) Fuerza tren medio kg = $\text{peso kg} \times 10\% / 100\%$

Fuerza tren medio kg = _____

Según sus objetivos determine cuál es el porcentaje que desea trabajar en su plan de entrenamiento.



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

	HIPERTROFIA	Definición muscular
OBJETIVO	Desarrollar/incrementar masa muscular.	Fortalecer/reafirmar la masa muscular.
INTENSIDAD	Progresivas desde el 65% de la carga máxima.	Relativamente livianas entre el 40 % y el 65%
REPETICIONES	Menos de 15 por series.	Desde 15 en adelante por serie.
SERIES	2 a 3 en el inicio del plan de entrenamiento.	Desde 3 en adelante.
VELOCIDAD DE EJECUCION	Lenta y continua.	Ni rápido ni lente velocidad moderada.

Aplique una regla de tres simple a el resultado de calculo de la fuerza tren superior, tren inferior y tren medio, ejemplo:

Supongamos que en el tren superior obtuvo 30 kg de fuerza según su objetivo quiere trabajar para TONIFICAR donde están los porcentajes entre el 40% y el 65% de la carga máxima que en este caso para tren superior es de 30 kg la persona decide que quiere empezar con el 50% así que hace el siguiente calculo:

Si mi fuerza e el tren superior es de 30 kg cuanto podre movilizar si trabajo al 50% de esa capacidad haciendo el siguiente calculo:

Fuerza en tren superior= $30\text{kg} \times 50\% / 100\%$

Fuerza en el tren superior= 15kg (este resultado se debe pasar a libras multiplicando por 2 así):

$15\text{kg} \times 2 = 30\text{Lb}$

Este mismo procedimiento se debe de hacer para tren inferior y tren medio y se puede trabajar otros porcentajes según sus objetivos.

-Estrategia de aprendizaje 2. Formulación Plan de entrenamiento. Con el ejercicio anterior, y la lectura del documento "[Ejemplos de ejercicios para el plan de entrenamiento](#)", el aprendiz estará en



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

condiciones de diligenciar el formato [Plan de entrenamiento Físico](#). (Entregable, grado diez). El docente encargado, evaluará el producto y desempeño a través de la [lista de chequeo_Plan de entrenamiento](#).

Ambiente(s) requerido(s): Barra Fija, Cajón O Escala De Flexibilidad, Placa Deportiva.

Medios y Recursos requeridos: Cronómetros, pito, fichas individuales, lapicero, colchonetas, aros.

Luego de ser analizados conceptualmente la carga de trabajo y las capacidades físicas, se realizará una prueba práctica sobre flexibilidad.

Prueba práctica sobre flexibilidad: La flexibilidad es la capacidad física que tiene el individuo par realizar movimientos amplios con las articulaciones. Su importancia radica en las posibilidades funcionales de nuestro cuerpo, ya que permitirá ejecutar movimiento con gran amplitud, evitando lesiones y permitiendo un mayor rendimiento físico. Observe, analice y memorice, la gráfica que a continuación describe, de manera detallada los ejercicios, de acuerdo a cada grupo muscular. En el momento de la prueba, el instructor, a través de una [lista de chequeo_Flexibilidad](#), evaluará sus conocimientos.

Evidencias de aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e instrumentos de evaluación
Evidencias de Conocimiento Taller sobre identificación de factores de riesgo	<ul style="list-style-type: none"> • Selecciona las técnicas de cultura física para prevenir riesgos ergonómicos y psicosociales. • Implementa técnicas de cultura física para la prevención de riesgos ergonómicos y psicosociales • Implementa estrategias que le permitan liderar actividades físicas deportivas y culturales en contexto social y productivo. • Participa en actividades que requieren coordinación motriz 	Técnica: Pregunta Técnica: Pregunta Instrumento: <ul style="list-style-type: none"> • Cuestionario Actividad física Aproximación conceptual.
Evidencias de Desempeño Ejercicios para plan de entrenamiento físico		Técnica: Observación Instrumento: <ul style="list-style-type: none"> •
Evidencias de Producto		Técnica: Pregunta



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

- Carteles –prevención de accidentes.

fina y gruesa de forma individual y grupal.

- Valora el impacto de la cultura física en el mejoramiento de la calidad de vida y su efecto en el entorno familiar social y productivo.
- . Practica hábitos de vida saludables en su cotidianeidad.
- . Corrige posturas incorrectas en su desempeño escolar y/o laboral.

Instrumento:

Lista de verificación

- [Instrumentos de evaluación\Entregable Cultura física Ficha Lúdica.DOC](#).

	Principales Músculos	Ejercicios
TRONCO	Ileocostales Dorsal largo Cuadrado lumbar	
	Oblicuo externo Cuadrado lumbar Pectoral Sacrospinales	
	Recto abdominal Oblicuo interno Transverso del abdomen Oblicuo externo	



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

MIEMBRO SUPERIOR	Deltoides Supraespinoso		
	Pectoral mayor Subescapular		
	Bíceps braquial Braquial anterior		
	Triceps braquial		
	Palmar mayor y menor Fléxores de los dedos		



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

MIEMBRO INFERIOR	Psoas iliaco Recto anterior Pectíneo			
	Glúteo mayor Piramidal Semimembranoso			
	Adductores Obturador ext. Psoas iliaco Recto interno			
	Glúteo mayor, mediano y menor Piramidal Tensor de la fascia lata			
	Isquiotibiales			

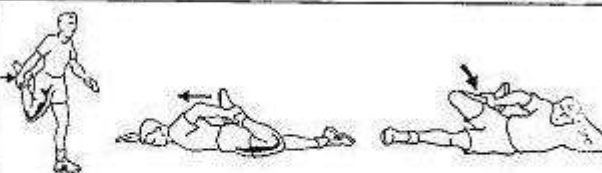

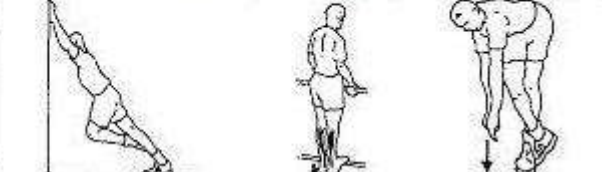


Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

Cuádriceps	
Tibial anterior Peroneo anterior	
Triceps sural Tibial posterior	

Ambiente(s) requerido(s): Barra Fija, Cajón O Escala De Flexibilidad, Placa Deportiva.

Medios y Recursos requeridos: Cronómetros, pito, fichas individuales, lapicero, colchonetas, aros.



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

GRADO ONCE

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE 1. Pausas Activas

Se conoce como Pausas Activas aquellos períodos de recuperación que siguen a los períodos de tensión de carácter fisiológico y psicológico generados por el trabajo. Las pausas activas se utilizan para el mejoramiento de nuestra calidad de vida.

Entre los objetivos de las pausas activas están:

1. Crear conciencia respecto a que la salud (autocuidado).
2. prevenir desordenes psicofísicos causados por la fatiga física y mental



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

<p>3. evitar la monotonía durante la jornada laboral.</p> <p>Estrategia 1. En equipos de 4 integrantes, consultar sobre pausas activas que puedan realizar en el aula de clase.</p> <p>Estrategia 2: Realizar un juego de simulación donde se apliquen de las pausas activas consultadas.</p>
<p>Ambiente(s) requerido(s): Placa deportiva, aula de clase.</p>
<p>Medios y Recursos requeridos: guía de aprendizaje, internet, biblioteca.</p>

Evidencias de aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e instrumentos de evaluación
<p>Evidencias de Conocimiento Taller sobre identificación de factores de riesgo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Selecciona las técnicas de cultura física para prevenir riesgos ergonómicos y psicosociales. • Implementa técnicas de cultura física para la prevención de riesgos ergonómicos y psicosociales • Implementa estrategias que le permitan liderar actividades físicas deportivas y culturales en contexto social y productivo. • Participa en actividades que requieren coordinación motriz fina y gruesa de forma individual y grupal. • Valora el impacto de la cultura física en el 	<p>Técnica: Pregunta Técnica: Pregunta</p> <p>Instrumento:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuestionario Actividad física_Aproximación conceptual.
<p>Evidencias de Desempeño Ejercicios para plan de entrenamiento físico</p>		<p>Técnica: Observación</p> <p>Instrumento:</p> <ul style="list-style-type: none"> •
<p>Evidencias de Producto</p> <ul style="list-style-type: none"> • Carteles –prevención de accidentes. 		<p>Técnica: Pregunta</p> <p>Instrumento:</p> <p>Lista de verificación</p>



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

	<p>mejoramiento de la calidad de vida y su efecto en el entorno familiar social y productivo.</p> <ul style="list-style-type: none"> . Practica hábitos de vida saludables en su cotidianidad. . Corrige posturas incorrectas en su desempeño escolar y/o laboral. 	<ul style="list-style-type: none"> • Instrumentos de evaluación\Entregable Cultura física_Ficha Lúdica.DOC).
--	--	---

GRADO ONCE

Evidencias de aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e instrumentos de evaluación
<p>Evidencias de Conocimiento</p> <p>Cuestionario sobre ergonomía de la profesión.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Selecciona las técnicas de cultura física para prevenir riesgos ergonómicos y psicosociales. • Implementa técnicas de cultura física para la prevención de riesgos ergonómicos y psicosociales • Implementa estrategias que le permitan liderar actividades físicas deportivas y culturales en contexto social y productivo. • Participa en actividades que requieren coordinación motriz fina y gruesa de forma individual y grupal. 	<p>Técnica: Pregunta</p> <p>Instrumento:</p> <ul style="list-style-type: none"> • cuestionario sobre <u>Ergonomía de la profesión</u>,
<p>Evidencias de Desempeño</p> <p>Prueba práctica de flexibilidad.</p> <p>Juego de simulación aplicando pausas activas</p>		<p>Técnica: Observación</p> <p>Instrumento:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lista de Chequeo para la prueba práctica de flexibilidad.
<p>Evidencias de Producto</p>		<p>Técnica: Pregunta</p>



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

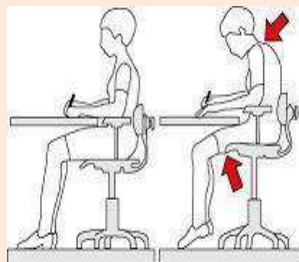
Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

<p>Formato plan de entrenamiento físico.</p> <p>Plan de auto-cuidado.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Valora el impacto de la cultura física en el mejoramiento de la calidad de vida y su efecto en el entorno familiar social y productivo.	<p>Instrumento:</p> <p>Lista de verificación</p> <ul style="list-style-type: none">• Formato Plan de entrenamiento físico• Taller. Mapas conceptual y mental.
---	---	---

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE 2. Ergonomía de la profesión

El concepto de ergonomía, proviene de un vocablo griego y hace referencia al estudio de los datos biológicos y tecnológicos que permiten la adaptación entre el hombre y las máquinas o los objetos. La ergonomía, por lo tanto, analiza la interacción entre el ser humano y otros elementos de un sistema con el objetivo de promover el bienestar humano y el rendimiento del sistema.



Para esta actividad, los aprendices darán respuesta a un cuestionario sobre [Ergonomía de la profesión](#), que les permitirá ahondar en el concepto de ergonomía y analizar riesgos, de acuerdo al programa técnico que cursan y otras profesiones, con un diseño de prototipo de posturas que ellos idearán.

Ambiente(s) requerido(s): Aula de clase, dotada con mesas y sillas.

Medios y Recursos requeridos: Documentos guías, Hojas en blanco y bolígrafo.



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE 3. Cultura física. Lúdica y creación de juegos

La lúdica se entiende como una dimensión del desarrollo de los individuos, siendo parte constitutiva del ser humano. El concepto de lúdica se refiere a la necesidad del ser humano, de comunicarse, de sentir, expresarse y producir en los seres humanos una serie de emociones orientadas hacia el entretenimiento, la diversión, el esparcimiento.

Estrategia de aprendizaje1. La aplicación pedagógica del juego en los desarrollo es fundamental en la búsqueda de su integralidad; razón por la presente actividad propone que los aprendices, divididos en subgrupos, juego didáctico o recreativo, al cual deben desarrollarle una ficha técnica [Instrumentos de evaluación\Entregable Cultura física Ficha](#) Posteriormente, todos los juegos serán socializados en una actividad



procesos de
cual la
ideen un
(
[Lúdica.DOC](#)).
lúdica.

Ambiente(s) requerido(s): Aula de clase, dotada con mesas y sillas.

Medios y Recursos requeridos: Documentos guías, Hojas en blanco y bolígrafo.



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

1. EVALUACION

GRADO DIEZ

Evidencias de aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e instrumentos de evaluación
Evidencias de Conocimiento Taller sobre identificación de factores de riesgo	<ul style="list-style-type: none"> • Selecciona las técnicas de cultura física para prevenir riesgos ergonómicos y psicosociales. • Implementa técnicas de cultura física para la prevención de riesgos ergonómicos y psicosociales • Implementa estrategias que le permitan liderar actividades físicas deportivas y culturales en contexto social y productivo. • Participa en actividades que requieren coordinación motriz 	Técnica: Pregunta Técnica: Pregunta Instrumento: <ul style="list-style-type: none"> • Cuestionario Actividad física Aproximación conceptual.
Evidencias de Desempeño Ejercicios para plan de entrenamiento físico		Técnica: Observación Instrumento: <ul style="list-style-type: none"> •
Evidencias de Producto		Técnica: Pregunta



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

<ul style="list-style-type: none"> • Carteles –prevención de accidentes. 	<p>fina y gruesa de forma individual y grupal.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Valora el impacto de la cultura física en el mejoramiento de la calidad de vida y su efecto en el entorno familiar social y productivo. . Practica hábitos de vida saludables en su cotidianidad. . Corrige posturas incorrectas en su desempeño escolar y/o laboral. 	<p>Instrumento:</p> <p>Lista de verificación</p> <ul style="list-style-type: none"> • Instrumentos de evaluación\Entregable Cultura física Ficha Lúdica.DOC).
---	--	---

GRADO ONCE

Evidencias de aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e instrumentos de evaluación
<p>Evidencias de Conocimiento</p> <p>Cuestionario sobre ergonomía de la profesión.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Selecciona las técnicas de cultura física para prevenir riesgos ergonómicos y psicosociales. • Implementa técnicas de cultura física para la prevención de riesgos ergonómicos y psicosociales • Implementa estrategias que le permitan liderar actividades físicas deportivas y culturales 	<p>Técnica: Pregunta</p> <p>Instrumento:</p> <ul style="list-style-type: none"> • cuestionario sobre <u>Ergonomía de la profesión</u>,
<p>Evidencias de Desempeño</p> <p>Prueba práctica de flexibilidad.</p>		<p>Técnica: Observación</p> <p>Instrumento:</p>



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

<p>Juego de simulación aplicando pausas activas</p>	<p>en contexto social y productivo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Participa en actividades que requieren coordinación motriz fina y gruesa de forma individual y grupal. • Valora el impacto de la cultura física en el mejoramiento de la calidad de vida y su efecto en el entorno familiar social y productivo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Lista de Chequeo para la prueba práctica de flexibilidad.
<p>Evidencias de Producto</p> <p>Formato plan de entrenamiento físico.</p> <p>Plan de auto-cuidado.</p>		<p>Técnica: Pregunta</p> <p>Instrumento:</p> <p>Lista de verificación</p> <ul style="list-style-type: none"> • Formato Plan de entrenamiento físico • Taller. Mapas conceptual y mental.

<p>Forma y fecha de entrega de las evidencias:</p>	<p><i>Medio físico o correo electrónico.</i></p>
--	--

5. GLOSARIO

Actividad física, Cultura física, deporte, lúdica, juego, movimiento, calentamiento, estiramiento, ergonomía, carga física, capacidades físicas, fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad.

6. FUENTES

BIBLIOGRAFIA:

BARBANY JR(2002) FISILOGIA DEL EJERCICIO FISICO Y DEL ENTRENAMIENTO.

BERNARD, T.E., (1991), METABOLIC HEAT ASSESSMENT, MOTOR VEHICLE MANUFACTURERS ASSOCIATION, USF 9008-C0173.

LOPEZ CHICHARRO, J. (2006)FISILOGIA DEL EJERCICIO (3ª ED.) EDITORIAL MEDICA PANAMERICANA.



Institución Educativa San Francisco de Asís

DANE: 105001002780 NIT: 811.034.828-1

Calle 56 # 16 - 18 Teléfono: 269 05 20

Villatina - Medellín

LOUHEVAARA V(2005) DYNAMIC WORK ASSESSMENT.IN WILSON J: EVALUATION OF HUMAN WORK. THIRD EDITION.429-452

MANERO R(1991):DOS ALTERNATIVAS PARA EL ESTUDIO Y PROMOCIÓN DE LA CAPACIDAD FÍSICA DE LOS TRABAJADORES, MAPFRE SEGURIDAD VOL 44, 105-112. 1991

MANERO R;(1992) CAPACIDAD FÍSICA Y ACTIVIDAD LABORAL, MAPFRE MEDICINA. VOL 3, 241-248.

UNE-EN 28996. / ERGONOMÍA. DETERMINACIÓN DE LA PRODUCCIÓN DE CALOR METABÓLICO. (ISO 8996:1990.)

<http://www.saludalia.com/vivir-sano/flexibilidad>

[Definición de ergonomía - Qué es, Significado y Concepto http://definicion.de/ergonomia/#ixzz2DJPZqqgp](http://definicion.de/ergonomia/#ixzz2DJPZqqgp)