|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 3,3,5 | **INSTITUCION EDUCATIVA JORGE ELIECER GAITÁN** | |
| Creada por Resoluciòn16726 del 20 de diciembre de 2010  ie.jorgeeliecer@medellin.gov.co  **NIT: 900413904-0 DANE:105001019143-01** | |
| **PLAN DE ÁREA DE: Educación física recreación y deportes.** | **AÑO: 2020** |

|  |  |
| --- | --- |
| **ÁREA Y ASIGNATURAS**: Educación física, Recreación y deportes | **DOCENTES ENCARGADOS**:  Ángela María Arroyave Álvarez    Lina Marcela Valbuena Henao  Yicmar Lice Zapata Andrade |
| COMPONENTES DEL ÁREA | |
| 1. PRESENTACIÓN:   Dentro de la formación del ser humano, se debe propender por el trabajo armónico de todas las esferas que lo componen; no es un secreto que la actividad física se convierte en un medio propicio para que este pueda desarrollar su potencial y conectar las diferentes esferas que hacen parte de la integralidad del ser. El movimiento, el juego, el deporte, la recreación y los procesos sociales que involucran, el conocimiento y aprendizaje que se derivan de este tipo de actividades se convierten en fundamentos que encarnan la intencionalidad de la intervención del área; al mismo tiempo que se encargan de generar reflexiones en los estudiantes acerca de que tanto lo motriz influye en su bienestar, entendiendo que este tiene una razón de ser y un objeto que trasciende más allá del mero movimiento. Las habilidades y destrezas que poseen los seres humanos son únicas, la riqueza de movimientos y expresiones que sé que se pueden generar son innumerables y deben ser utilizadas para el fortalecimiento de la construcción de un ser visto como un todo y no como fragmentos aislados. Siempre se presentarán momentos en los que el nivel, la motivación y la realidad que se vive no sean los más propicios para la actividad física; pero por ello no se debe desvirtuar en los niños y jóvenes su importancia; al contrario es la excusa perfecta para fortalecer teniendo en cuenta que la preocupación que hoy se teje en cuanto a la educación y lo que los niños y jóvenes aprenden dentro de la edad escolar, se convierten en excusa perfecta para potenciar elementos que den cuenta de un ser formado como un todo, escenario ideal para la actuación del área; más cuando es una preocupación latente aspectos relacionadas con los hábitos y estilos de vida saludable y cómo las nuevas formas de ver el mundo que se habita por fenómenos como la globalización, pueden afectar positiva o negativamente situaciones relacionadas directamente con la salud, el autocuidado y el desarrollo de potenciales físicos a futuro que puedan favorecer condiciones de salud y bienestar para un individuo que hará parte de un contexto de ciudad, de país, de mundo. De igual manera se hace más fuerte la intervención a la hora de gestionar emociones que permitan que se potencie un ser humano capaz de desenvolverse en ambientes cambiantes, donde el manejo de emociones, la comunicación adecuada y el trabajo colaborativo adquieren relevancia a la hora de hablar de ciudadanos útiles a las sociedades, realidades y contextos en los que se desenvuelven y puedan no solo adaptarse a ellas sino transformarlas positivamente con sus experiencias. | |
| 1. DIAGNÓSTICO DEL ÁREA:   El área de educación física cuenta en la actualidad con dos docentes formados en el área, uno que realiza su intervención en básica primaria; pero como en este ciclo el trabajo es en gran porcentaje liderado por mono docente, su intervención se centra en los grados quinto y uno de los cuartos; los demás grupos desarrollan el trabajo de acuerdo a las orientaciones del titular del grupo; a todos sin excepción se les socializa el plan de área para que desarrollen las competencias que se proponen para cada grado.  De igual manera, algunos estudiantes de grado décimo y undécimo en muchos casos, realizan su alfabetización en básica secundaria, lo que posibilita que actúen como soporte para el trabajo del área; ya que, por la edad, los gustos y su vivacidad, se convierten en facilitadores de los procesos acompañados claro está de los docentes titulares de grupo.  Cabe mencionar que hasta el año pasado (2017), contamos con practicantes de universidades que hicieron su intervención en básica primaria y enriquecieron demasiado los procesos, se intentará retomar esta posibilidad de tal manera que el proceso se enriquezca pues es un aprendizaje recíproco y siempre será bienvenido el aporte que alguien que con sus conocimiento, disposición y buena actitud potencie los procesos educativos que se tienen propuestos a nivel institucional. Para este año, se cuenta con 11 grupos en este ciclo.  En básica secundaria y media la intervención la realiza en un gran porcentaje un docente formado en el área, lo que facilita que la secuencia en los procesos sea más rigurosa; solo dos grupos se ven intervenidos por un docente formado en otra área del conocimiento, pero su intervención siempre la realiza bajo la supervisión del docente formado en el área y apuntando siempre a lo propuesto dentro del plan. En la actualidad se cuenta con 13 grupos entre básica secundaria y media.  La planta física cuenta solo con una placa deportiva cubierta, en la que se imparten las clases; prácticamente funciona como placa abierta, pues solo nos separa de la calle un enmallado; razón por la cual muchas de las sesiones de clase se ven afectadas por situaciones como el orden público, las dinámicas de relación con la comunidad, es respeto que ellos puedan tener por las clases y los aspectos climáticos, pues al ser abierta en época de lluvia muchas veces se mojan importantes sectores de la misma, y eso afecta el uso de la misma para las clases. Además de ello se cuenta en el cuarto piso con una terraza, pero su uso es más restringido por las afectaciones que puedan generar las sesiones en los salones que están ubicados en este espacio, especialmente el aula abierta y los factores climáticos como las altas temperaturas o las lluvias ya que este si es un espacio abierto.  La población que hace uso del servicio educativo es heterogénea, hay una mezcla interesante de afrodescendientes, raza blanca, mestiza e incluso indígena; contrario a lo que se piensa no se presentan situaciones de discriminación o acoso por estas situaciones; de igual manera hay población de estudiantes desplazados de otros sectores de la ciudad, del país e incluso en este año hemos tenido población de origen venezolano por la situación que afecta al país vecino. La institución educativa es mixta, se cuenta con diversidad de géneros unos en mayor porcentaje que otros.  Los estudiantes tienen gran potencial para la parte artística, la que se ve impulsada por la actuación de líderes comunitarios que a través de los procesos que se respaldan por la junta de acción comunal ofrecen formación a los estudiantes en danza y diferentes manifestaciones corporales; de igual manera existe oferta educativa sobre todo para los niños con programas liderados por el Inder, pero lamentablemente reducidos al micro fútbol, patinaje y en algunos casos baloncesto; ya que se sirven en el mismo espacio de la placa de la institución educativa después de la jornada escolar de la tarde. Es característico en la edad del ciclo de básica primaria el interés, la curiosidad y necesidad por el movimiento, las manifestaciones deportivas e incluso lo cultural; situación que cobija incluso los grados sexto y séptimo; en octavo se pierde un poco el interés por la actividad física ya que las mujeres en especial entran en procesos de maduración que marcan cambios fisiológicos que afectan directamente la forma de ver el movimiento; pero que finalizando el grado noveno en muchos casos vuelven a retomar y se fortalecen en gran medida una vez asocian esta con el mantenimiento de una buena calidad de vida.  Se viene fortaleciendo la idea de enfocar la intervención del área en el fomento de hábitos y estilos de vida saludable siendo conscientes de los ritmos de vida actuales, la ubicación de la institución educativa en un sector con alto riesgo de iniciar situaciones de consumo de sustancias psicoactivas o alcohólicas a temprana edad o establecer relaciones sentimentales a temprana edad de igual manera que pueden llevar a la aparición de embarazos no deseados o la iniciación de situaciones que no permitan el fortalecimiento de proyectos de vida que redunden en un beneficio para los estudiantes y su entorno como pertenecer a diferentes combos del sector.  Se ha buscado la vinculación más directa de los proyectos del Inder a nivel institucional, en años anteriores se impactó la población con programas como el porrismo y el microfútbol, situación que no se dio para este año, ya que la oferta del inder disminuyó y los requerimientos de los monitores o formadores afectaba drásticamente la dinámica del trabajo escolar. Hay estudiantes vinculados a procesos formativos en deportes individuales o de conjunto, lo que da cuenta de la preocupación de muchos padres de familia por que los estudiantes estén vinculados a diversas actividades para el manejo adecuado del tiempo libre; no que no sucede en todos los casos; incluso hay estudiantes que compiten en actividades organizadas por las ligas de los deportes a los que pertenecen. | |
| 1. JUSTIFICACIÓN:   Hoy más que nunca se requiere en las Instituciones educativas de áreas dinámicas que respondan a las necesidades y expectativas que niños y jóvenes, así como nuestra sociedad están demandando; muchas de ellas no apuntan a lo meramente operativo; sino que están encaminadas a cubrir esas necesidades que se asocian más con el ser humano, sus procesos evolutivos, su pertenencia como ser social a un medio y a un contexto del cual hace parte fundamental.  La Educación Física es un área privilegiada en este aspecto; ya que puede abordar de cerca la complejidad del ser humano; proporcionar diversas posibilidades de trabajo y acercamiento con el otro; ninguna otra favorece tanto los procesos de aprendizaje que viven diariamente nuestros estudiantes convirtiéndose en pilar fundamental en la formación no solo académica sino personal de ellos.  La transversalidad que maneja el área, permite una gran gama de alternativas; pero lo más interesante de todo es esa posibilidad que da para desarrollar elementos tan trascendentales en los procesos de enseñanza aprendizaje como lo son aprender a conocer, es decir comprender a través de las vivencias, descubrir posibilidades y generar motivación por ello; aprender a hacer; entendiendo esto no solo como algo meramente técnico, sino en la utilización adecuada de todos esos elementos que hacen parte de la formación; la inteligencia social es un nuevo término que de cierta manera está muy ligado a ese aprender a conocer y ese saber hacer que están tan unidas; el saber Ser; un individuo que se mueva en su entorno no solo haciendo gala de sus conocimientos sino de su facilidad para contribuir en las relaciones sociales y dignificando la condición del ser humano; aprender a vivir juntos, compartir con los demás; es importante tener en cuenta que el ser humano es un ser social que jamás estará aislado de los demás, comprender que se hace parte de un grupo, de un medio de un entorno en el cual se aporta lo que se es y se unen esfuerzos para mejorar las condiciones de todos le da un gran significado a esa premisa; descubrir al otro, en sus igualdades, diferencias, miedos, temores, expectativas, necesidades, sueños, deseos, fortalezas, debilidades y que este me descubra a mí.  Esos pilares fundamentales del individuo y que bien podrían utilizarse para cualquier área; desde la educación física están claramente involucradas en esas dimensiones que maneja; desde lo social, lo biológico, lo cognitivo, lo afectivo, actitudinal y lo cognoscitivo; el ser humano visto como un todo y no como partes aisladas unas de otras que para su optimización y utilización del verdadero potencial requiere que todas esas esferas se vean tocadas y utilizadas en su proceso formativo.  Y no solo desde allí, cuando la Educación física habla de capacidades perceptivo motrices, físico motrices, socio motrices y habilidades motrices específicas, se está evidenciando que a través de un núcleo fundamental y básico como lo es el movimiento humano, la corporeidad, el cuerpo mío y el del otro comienzo a descubrir mi mundo y el de los demás, fortaleciendo una cantidad de aspectos que solo van a redundar en beneficio, personal y grupal.  Pero tal vez lo más importante, es rescatar ese verdadero significado de la Educación física como formador del ser, no tan contaminado por tendencias deportivistas que a la final solo tecnifican y cansan a tan temprana edad a nuestros niños y jóvenes; partiendo de lo lúdico, de lo básico pero trascendental que es el juego en la formación de los individuos.  Orientar estos procesos no es tarea sencilla pero el docente cuenta con los recursos necesarios, los fundamentos teóricos, didácticos, metodológicos necesarios para poner a andar un proceso que requiere de su mayor esfuerzo y entusiasmo si lo que se quiere es que a través del mismo los niños y jóvenes desarrollen sus cualidades, capacidades, valores y mejoren la convivencia, es decir aprender a ser y hacer en su contexto.  Se requieren herramientas que inviten a los niños y jóvenes a generar hábitos y estilos de vida saludable, conciencia de autoestima, autocuidado; demostrar respeto por el otro poniendo en práctica las competencias ciudadanas, utilizando como vehículo formador y transformador el movimiento; las bondades que proporciona el trabajo físico, deportivo y recreativo; no desconocemos un reto, trabajar desde la inclusión por una educación para todos como protagonistas en su proceso formativo. | |
| 1. OBJETIVO DEL ÁREA:   El Ministerio de Educación Nacional, plantea para el trabajo del área una meta específica a saber:  Promover el cultivo personal desde la realidad corporal del ser humano La Educación Física busca formar estudiantes conscientes de su corporeidad, que pueden alcanzar mejores condiciones de vida a través del cuidado de su salud y de una ética corporal basada en la comprensión de sí mismos y de su interacción con los otros, lo que les permitirá sostener relaciones armónicas con su entorno natural y social. Esto exige la formación de actitudes y modos de actuar que otorguen sentido a las prácticas, técnicas, los saberes y hábitos de actividad motriz, al hacer énfasis en acciones preventivas y participativas que fomenten la cooperación y la solidaridad. Por ello son propósitos fundamentales de la enseñanza de la Educación Física el respeto por los ritmos vitales, la sana alimentación, los hábitos de higiene, el cuidado del medio ambiente y de los espacios públicos.  Aportar a la formación del ser humano en el horizonte de su complejidad Los contenidos y procedimientos del área permiten que el ser humano desarrolle el pensamiento, la sensibilidad, la expresión y la lúdica, a través de acciones motrices como, por ejemplo, la resolución de problemas relacionados con la anticipación, la destreza operativa y el sentido crítico, que sean capacidades requeridas durante los procesos de abstracción y generalización para la toma de decisiones.  Contribuir a la construcción de la cultura física y a la valoración de sus expresiones autóctonas La Educación Física, Recreación y Deporte busca la formación, el fomento y la promoción de saberes y prácticas apoyados en la expresión motriz. Igualmente, la educación de la sensibilidad y el desarrollo del lenguaje corporal, articulados a un uso creativo del tiempo libre y a la producción de técnicas deportivas, de danza y de trabajo, con el fin de aportar a la construcción de cultura. Cultura es entendida aquí como el ámbito que proporciona oportunidades para comunicarse, cooperar y alcanzar propósitos sociales y nacionales. De manera particular, la Educación Física, Recreación y Deporte plantea conceptos y prácticas que se expresan en la realización de actividades culturales, deportivas y recreativas. Así mismo, ayuda a comprender el fenómeno deportivo y recreativo contemporáneo y orienta al sujeto para desenvolverse de manera competente como espectador, participante, director, juez u organizador de tales eventos, en los que se desempeña, además, como miembro de la comunidad colombiana, es decir, como conocedor y practicante de las expresiones culturales que reflejan su identidad.  Apoyar la formación de cultura ciudadana y de valores fundamentales para la convivencia y la paz Por su carácter vivencial, la Educación Física, Recreación y Deporte permite orientar la construcción de valores sociales –base de la convivencia ciudadana– como el respeto a la diferencia, a la libre elección y a la participación en decisiones de interés general.  La experiencia de compartir exige reconocer el valor del otro, así como dar importancia a las reglas en la acción colectiva para el cuidado de lo público y para la construcción de acuerdos dirigidos a propósitos comunes. Por ello, el valor del juego y del conjunto de actividades socio motriz y expresivo-corporal se manifiesta en los actos del estudiante que lo conducen a reconocerse como ser social y ser político.  La experiencia de compartir exige reconocer el valor del otro, así como dar importancia a las reglas en la acción colectiva para el cuidado de lo público y para la construcción de acuerdos dirigidos a propósitos comunes. Por ello, el valor del juego y del conjunto de actividades socio motriz y expresivo-corporal se manifiesta en los actos del estudiante que lo conducen a reconocerse como ser social y ser político.  Desarrollar una pedagogía de la inclusión de todas las personas en prácticas de la Educación Física, Recreación y Deporte Ninguna persona puede ser excluida ni marginada de la práctica de la Educación Física, Recreación y Deporte al invocar razones de discapacidad u otra condición, por cuanto esta disciplina involucra componentes fundantes de la naturaleza humana, de modo que el trabajo pedagógico dirigido a cada ser humano en particular, debe adaptarse a sus necesidades. Desde luego, todo ello implica el desarrollo de una diversidad de contenidos, modelos de currículo, métodos y procedimientos de enseñanza, adaptados a cada caso. | |
| 1. MARCO LEGAL:   Constitución Política de Colombia, especialmente en el artículo 44, 52 y 67.  La ley 181 de 1995 La ley del deporte que habla de la educación física, la recreación y el deporte, especialmente en los artículos 5, 6, 7,8, 9,10, 11, 12, 13, 14.  Ley 115 General de Educación de 1994, reconoce la educación física como uno de los fines de la educación colombiana (Art. 5), de la Educación Preescolar (Art. 15; Literal d), como uno de los objetivos de la Educación Básica tanto para el ciclo de primaria (Art. 21; Literales h, i, j) como del Ciclo Secundario (Art. 22; Literal ñ); igualmente le establece los objetivos (Art. 16, 20, 21 y 22), su carácter de proyecto pedagógico transversal obligatorio (Art. 14), la define como área fundamental en general del currículo (Art. 23) y de la Educación Media (Art. 32). Adicionalmente, la Ley General de Educación en su Artículo 141 determina los requisitos de infraestructura para la práctica escolar.  Dicha Ley igualmente proyecta la educación física hacia segmentos poblacionales específicos como la Educación para personas con limitaciones (Art. 46), las instituciones dedicadas a la educación especial (Art. 47), la Educación para adultos (Art. 50) y sus objetivos específicos (Art. 51, literal d.), la educación para grupos étnicos (Art. 55) y la educación campesina y rural (Art. 64).  Decreto 1860 de 1996 –que establece las horas lúdicas y orienta la organización y evaluación del currículo- y la resolución 2343 de junio 5 de 1997, que dicta orientaciones sobre lineamientos curriculares e indicadores de logros para las diferentes Áreas Curriculares, entre ellas la educación física.  Ministerio de Educación Nacional, Lineamientos curriculares de educación física, recreación y deportes (2002)  Manifiesto Mundial sobre la educación física (Federación internacional de educación física).  Decreto 1290 de 2009 Reglamentación de la evaluación del aprendizaje y promoción de los estudiantes de los niveles de educación básica y media.  Ley 934 de 2004 que habla de la obligatoriedad de la educación física en los establecimientos educativos.  Ministerio de educación Nacional orientaciones pedagógicas para la educación física, la recreación y el deporte (2010)  Ministerio de educación nacional. Documento guía. Evaluación de competencias en educación física, recreación y deportes (2012)  Marco epistemológico: La práctica pedagógica en la institución Educativa se basa en el modelo socio crítico, en el, el currículo es visto como una estrategia para la generación de cambios sociales, no es una estructura rígida, aunque no se desconocen los fundamentos teóricos que le den solidez al conocimiento.  El profesor actúa como mediador en la elaboración del conocimiento, aprende de su propia práctica, entendiendo que el conocimiento no es un producto terminado, sino que se encuentra en constante cambio.  Los estudiantes se ven enfrentados a situaciones problema de la realidad objetiva en la que viven y se desarrollan.  Los conocimientos se construyen de forma conjunta entre todos los actores que hacen parte de la praxis.  Este modelo apunta entonces a un desarrollo intelectual en donde el conocimiento es producto de un proceso progresivo, secuencial, cualitativo; donde la creación se convierte en herramienta fundamental y los procesos investigativos adquieren gran importancia.  De igual forma, se establecen condiciones que faciliten dicho proceso a través de la estimulación de experiencias teniendo como eje fundamental las necesidades que se van haciendo latentes dentro del proceso de construcción de conocimiento buscando el desarrollo del pensamiento, entendiendo este no como la repetición de elementos teóricos sino como el compartir ideas que parten de la crítica, reflexión y análisis; los procesos cognitivos adquieren gran relevancia.  Uno de los elementos importantes la hora de direccionar los procesos en el área es partir precisamente de los saberes previos de los estudiantes, la indagación de los mismos permite determinar de dónde se puede partir para direccionar el proceso de enseñanza y aprendizaje.  La educación en el contexto actual se caracteriza por la promoción de aprendizajes que se basan en la comprensión; de tal manera que los individuos interpreten y comprendan la realidad en la que viven; comprensión importante a la horade acceder a una vida digna, donde se puedan desarrollar potencialidades generales y profesionales y establecer comunicaciones con los demás seres humanos.  El conocimiento debe ser utilizado, de tal manera que no repose como letra muerta en el imaginario de los individuos, sino que se le encuentre una utilidad, una razón de ser, aplicando lo que se maneja al hacer; lo que lleva a que la pregunta se centre en la creación de estrategias para que los estudiantes puedan poner en práctica sus conocimientos; el desarrollo humano y social es un propósito fundamental dentro del contexto escolar.  No es un secreto que la educación tiene un carácter instrumental y busca generar condiciones que le permitan a los individuos acceder a condiciones de vida dignas, condiciones de las que hace parte importante el desarrollo y desenvolvimiento del ser en contextos en donde no solo actúa como individuo, sino como un ser que hace parte de un colectivo, que desarrolla habilidades para hacer, pero que es capaz de agregar elementos de comprensión para con el otro, establecer relaciones de respeto a través de las habilidades comunicativas, habilidades para la vida que lo lleven a desenvolverse y actuar de una manera adecuada con el otro y de acuerdo a la realidad y contexto en el que se desenvuelve y actúa.  Es cierto que en algunos momentos del proceso especialmente para el manejo de ciertos elementos , se apunte a estrategias tradicionalistas, como la instrucción directa o la asignación de tareas; pero la mayor trascendencia la tendrán aquellas que estimulan la participación como la enseñanza recíproca; donde los actores del proceso trabajan por equipos y realizan observaciones y correcciones; los pequeños grupos que fortalezcan situaciones como la comunicación, la autonomía, el autocontrol, la gestión de procesos que lentamente vayan generando los conocimientos.  De igual manera en ciertos momentos del proceso se puede incorporar la organización de grupos por niveles; que no solo apunten en un momento dado al grado del desarrollo de proceso cognitivo de los estudiantes, sino que también puedan contemplar los gustos o intereses de los mismos.    No se puede dejar a un lado tampoco el descubrimiento guiado o la resolución de problemas que de cierta manera dan gran protagonismo a los estudiantes dentro del proceso formativo y le dan gran valor al docente como guía y mediador en esta generación de conocimientos que hacen los estudiantes.    Todas aquellas estrategias que favorezcan la creatividad, potencien el trabajo autónomo de los estudiantes, fortalezcan sus habilidades comunicativas, sus competencias para vivir y desempeñarse con otros le dan gran sentido y valor a la práctica pedagógica. | |
| 1. APORTES DEL ÁREA A LOS FINES DE LA EDUCACIÓN:   La ley 115 de 1994 teniendo en cuenta lo establecido en la constitución política de Colombia plantea unos fines específicos para la educación en Colombia; el área de educación física se convierte en elemento fundamental a la hora de hablar de situaciones que:   1. Posibiliten el pleno desarrollo de la personalidad sin más limitaciones que las que le ponen 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. Contribuir a 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. Propiciar espacios de 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. Servir como vehículo para 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. 5. Utilizar herramientas dentro del área que posibiliten 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. Reflexionar acerca de situaciones relacionadas con 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. Posibilitar 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. Utilizar estrategias que permitan la creación y el 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. Fomentar 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 la 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. Incentivar la adquisición de una conciencia para la conservación, protección y mejoramiento del medio ambiente, de la calidad de la vida, del uso racional de los recursos naturales, de la prevención de desastres, dentro de una cultura ecológica y del riesgo y de la defensa del patrimonio cultural de la nación. 11. Fortalecer la formación de la práctica del trabajo, mediante los conocimientos técnicos y habilidades, así como en la valoración del mismo como fundamento del desarrollo individual y social. 12. Reflexionar acerca de aspectos relacionados con 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 del tiempo libre, y 13. Potenciar ideas que fortalezcan 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.   Teniendo en cuenta los fines de la educación, encontramos que las educaciones físicas se relacionan estrechamente con ellos ya que propende por el desarrollo individual, el hombre dueño de sí mismo; la adaptación al espacio, al medio físico, es decir, el hombre adaptado corporalmente a su entorno físico, al que controla; la integración en el mundo social, el hombre relacionado con los demás. | |
| 1. APORTES DEL ÁREA A LOS OBJETIVOS DEL NIVEL:   La ley 115 de 1994 también menciona los fines de la educación de acuerdo al ciclo y nivel; la intervención del área de Educación física puede beneficiar aspectos como:    En la educación básica es importante posibilitar el acceso al conocimiento, desde el área fomentando la generación de conocimientos que puedan permitir la relación con otros saberes, con otras áreas; de igual manera fortalecer procesos de las habilidades comunicativas; de tal manera que los niños y jóvenes puedan relacionarse de manera efectiva y adecuada no solo dentro de la institución educativa, sino en los diferentes entornos en los que actúan y se desenvuelven; de igual manera que fortalezcan ideales de preservación y cuidado de la naturaleza y el ambiente, ya que sin ellos no podemos hablar de seres humanos sanos y con calidad de vida; de allí también parte la idea del cuidado del cuerpo, el fortalecimiento de un buen estado de salud.  La idea de sintonizarse en una realidad que les demanda nuevas situaciones, pero no por ello descuidar su bienestar físico, mental y emocional; que utilicen los recursos tecnológicos para que se sientan ciudadanos del mundo, pero sin desconocer su identidad y la riqueza cultural que los identifica como seres que pertenecen a un lugar.  Fomentar situación en donde el trabajo cooperativo permite que no solo se vean como individuos, sino como actores de un proceso en donde todos aportan y tienen algo que compartir. Fortalecer dentro de sus sesiones de clase aspectos relacionados con los valores, la ética, la autonomía; de igual manera es importante brindar a los estudiantes formas de utilizar los espacios con los que cuentan fuera del espacio institucional para fomentar prácticas encaminadas a la generación de hábitos y estilos de vida saludable.  La complejidad de lo que se construye va aumentando a medida que los niños y jóvenes pasan por los diferentes procesos de crecimiento, maduración y desarrollo; desde el área siempre serán vistos como seres sociales que constantemente están en procesos de cambio y sus reflexiones serán cada vez más complejas; si el vehículo es el cuerpo y este expresa constantemente emociones, sentimientos y pensamientos la contribución que se hace es fundamental; ya que hablamos de generar conciencia, conciencia que con el paso del tiempo, incluso a la hora de la práctica de un arte u oficio en especial debería redundar en el cuidado, en el respeto por sí mismo, por el entorno y el espacio que se habita. | |
| 1. APORTES DEL ÁREA AL HORIZONTE INSTITUCIONAL:   El área de educación física, recreación y deportes tiene una ascendencia importante en los estudiantes; ya que en muchos de los ciclos siempre cuenta con aceptación, acogida y una valoración especial que los estudiantes hacen de ella en un gran porcentaje, pues es tal vez una de las áreas que le permite verse como un todo y lo invita a reflexionar acerca de situaciones sobre el mismo, la influencia que tiene sobre otros y cómo influye positiva o negativamente dentro de un contexto determinado.  Los aprendizajes que aquí se logran están encaminados a que se fortalezcan dentro de un proyecto de vida; donde las habilidades de pensamiento se vean enriquecidas no por componentes meramente memorísticos, sino que se le encuentre importancia la situación relacionada con el desarrollo físico, lo motriz, lo perceptivo, viéndolo como unidad fundamental a la hora de consolidar un ser humano integral.  De igual manera, las habilidades comunicativas están en constante aparición, ya que el contacto físico a través de las diferentes situaciones que se plantean en las clases hacen que el estudiante se vea como un ser social, que debe relacionarse con otros, que hace parte de un contexto; donde se deben mediar las relaciones a través de acuerdos de trabajo que lleven a generar respeto y autoestima propia para poder respetar al otro que hace parte de los mismos lugares que se habitan y que al igual que como individuo tiene los mismos derechos y los mismos deberes que los demás; si esto se potencia entraremos en camino de consolidar seres humanos capaces de relacionarse de manera asertiva en diferentes contextos, entendiendo que es único e irrepetible y de igual manera respetando la autenticidad de quienes lo rodean; si hay buenas relaciones y existe entendimiento de esas diferencias, los conflictos serán vistos como oportunidad de cambio y transformación, no como escenario de confrontación, más en la comuna y en barrio dónde actuamos, donde la riqueza cultural es grande y permite el entender diferencias y aprender de ellas no pelear con las mismas.  El permitir el protagonismo a los estudiantes permitirá consolidar de a poco esa idea de autonomía, de formación de carácter y personalidad que se enfoque en las potencialidades como un aporte al enriquecimiento y crecimiento de los espacios que se habitan, la aparición de líderes que puedan tomar iniciativas en los cambios y transformaciones que los espacios de la ciudad requieren.  Valores como la autonomía, el respeto y el liderazgo, son solo algunos de los factores que se trabajan intensamente dentro de las clases de educación física; el aprender a gestionar emociones, regular las actuaciones, las relaciones que se establecen con los demás, comprometerse con normas de juego y acuerdos de entendimiento en los diferentes espacios de clase, permiten pensar en un ser humano capaz de respetar al otro y a los otros y los demás espacios que habita, cuidando y preservando los espacios de ciudad con los que cuenta y que se piensan para posibilitar que los proyectos de vida que cada habitante piensa puedan hacerse realidad; el liderazgo para proponer, argumentar, crear, formular situaciones que cambien no solo lo que pasa dentro de la institución sino las realidades de los contextos que habita es un ideal que persiguen los procesos del área.  Los cambios parten de las necesidades de los seres humanos; la educación es fundamental para que estos se fortalezcan; los procesos de enseñanza y aprendizaje donde todos participamos le dan más credibilidad y peso a lo que se piensa, porque está pensado para todos y no para uno. La única manera de transformar realidades es empoderar a los actores que deben jugar ese rol transformador y la educación física juega un papel importante en este proceso. | |
| 1. APORTES DEL ÁREA A LA EDUCACIÓN INCLUSIVA:   La ley 1346 de 2009 menciona aspectos relacionados con las modificaciones y adaptaciones necesarias y adecuadas que no impongan una carga desproporcionada o indebida, para garantizar igualdad y equidad en el proceso de personas con discapacidad.  De igual manera el decreto 1421 de 2017 dispone las condiciones que han de ser necesarias para la atención de población con discapacidad en las instituciones educativas.  No se puede dejar a un lado que ya desde la ley a través de los diferentes procesos de evaluación que se plantean se habla de reconocimiento de ritmos de aprendizaje; de igual manera no puede dejarse a un lado la población con capacidades excepcionales. No se trata de discriminar, pero sin dejar de reconocer las particularidades de cada uno para fortalecer procesos.  una vez se realice la caracterización de la población en la institución educativa y se establezca la fase diagnóstica, se propongan a los ajustes razonables y se concreten dichas estrategias con la familia, el área de educación física haciendo gala de la flexibilización curricular realizará los ajustes pertinentes que permitan atender las necesidades de la población en general, buscando se reitera favorecer y fortalecer procesos, respaldando dicho proceso con el maestro de apoyo a estos procesos que enriquezca dichas intervenciones. | |
| 1. ENFOQUE METODOLÓGICO:   La práctica pedagógica en la institución educativa como se mencionó anteriormente, está permeada por la influencia del modelo socio crítico; en el cual se busca que los estudiantes sean protagonistas de primera mano dentro del proceso que se lleva a cabo en las diferentes áreas que hacen parte del plan de estudios; por ello, el área de educación física no puede ser ajena a las situaciones y lineamientos que direccionan las prácticas pedagógicas. Más que hablar de métodos rígidos, la educación de hoy debe empoderar al estudiante del rol protagónico que juega en su proceso formativo.  Dentro de la metodología que se puede utilizar dentro del área cobran especial relevancia los siguientes aspectos:  La investigación hace parte fundamental en la generación del conocimiento; desde el área el estudiante puede utilizar y el movimiento y la actuación del cuerpo como un objeto permanente de estudio.  El trabajo es colaborativo e involucra al estudiante, al docente y al padre de familia, los aprendizajes deben trascender el aula de clase todos los que hacemos parte del proceso tenemos un papel que desempeñar dentro del mismo.  El estudiante aporta constantemente a su proceso para desarrollar sus habilidades, capacidades y posibilidades; partiendo del proceso de individualización y diferenciación, el estudiante debe reconocer progresivamente las potencialidades que posee y de acuerdo a estas alcanzar un nivel óptimo en las esferas socio motriz, físico motriz y perceptivo motriz.  El estudiante comprende que tiene una función social y en la generación de conocimiento de la que no puede responsabilizar a otros; la metodología debe apuntar a que el estudiante adquiera una conciencia que lo lleve a entenderse como parte importante de una sociedad que trasciende las fronteras y límites de la institución educativa.  La evaluación es integral y constante. Se utilizan varias estrategias; como se mencionó anteriormente, procesos como la autoevaluación, la co evaluación y la heteroevaluación hacen parte constante de dicho proceso.  . Conciencia y creatividad: Posibilitar que el estudiante tenga conciencia de las tareas que va a desarrollar, saber cuál es su utilidad, ejecutarlas en forma activa y con interés; con esto mejorará la motivación hacia la clase y este actuará comprensivamente y no se hará de él un ejecutor mecánico de gestos técnicos.  · Elevación gradual de las exigencias: Aumentar gradualmente la complejidad de las tareas, elevar el grado de dificultad de los elementos; los ejercicios complejos se varían con juegos y actividades específicas.  · Fomento de la creatividad: Posibilitar que la clase de Educación Física se convierta en medio para que el estudiante se exprese naturalmente pues esta expresión humana desarrolla potencialmente la creatividad sin atentar contra la convivencia y forma de ser del otro.  · Principio de socialización: Fortalecer en los estudiantes la integración y participación activa, en el grupo y con el entorno.  · Investigación: Vista como elemento clave a la hora de comprender situaciones que se presentan dentro del movimiento y descubrir el porqué de las cosas.  · Trabajo cooperativo: Como herramienta para fortalecer el socio motricidad, las competencias ciudadanas, la conciencia de autocuidado y el cuidado del otro a través de la práctica física deportiva y recreativa. | |
| 1. PROCESO EVALUATIVO:   La evaluación en el área ha de ser constante, debe responder precisamente a un proceso en el cual se establecen mecanismos para que los estudiantes mejoren sus desempeños y potencien su riqueza corporal. No podemos desconocer que este debe ser un proceso permanente, sistemático e integral que permite valorar el estado en el que se desarrollan los distintos aspectos y sus componentes.  Si se habla de nuevas formas de enseñar y aprender, no puede centrarse única y exclusivamente en las evaluaciones tradicionales, donde las ejecuciones de técnicas rigurosas de ejecución de movimientos primen por encima de la idea de la utilización del deporte como medio y no como fin de la educación física; debe apuntar más hacia la integralidad del ser; viéndolo como sujeto y no como objeto.  Desde la educación física, se respeta el ser desde su condición humano, reconociendo en su complejidad, además de las diversas manifestaciones que allí se pueden presentar; dando vida precisamente a la idea de educación inclusiva, aquella que no discrimine, sino que reconozca individualidades, particularidades, pero intencionadas.  De allí que también sea importante considerar que no se hace énfasis en el entrenamiento deportivo, donde aquel mejor valorado es el que se impone por rendimiento a sus demás compañeros, sería desconocer los procesos de individualización y diferenciación; sin permitir que se hagan las asociaciones pertinentes para encontrar significado y razón de lo que se hace y su beneficio para el individuo.  La evaluación entonces es formativa buscando mejorar el potencial del ser humano, debe propiciar espacios donde realmente se establezcan relaciones de aprendizaje recíprocos que redunden en el mejoramiento de los procesos    Es por ello que desde el área se apunta hacia lo siguiente:    Autoevaluación: La posibilidad de la realización de una crítica personal y análisis concienzudo del trabajo efectuado a nivel individual por parte del estudiante que lo lleve a detectar fortalezas y potenciarlas; al mismo tiempo que debilidades y atenuarlas. En ella debe cobrar especial importancia los valores, en especial la honestidad y una reflexión real de lo que se tiene como potencial y aquello que es objeto de mejora, de lo contrario, perdería su validez.  Coevaluaciòn: Aquella que se evalúa por grupos y que da cuenta de situaciones objeto de fortalecimiento o mejora, pero a nivel grupal, esta es una situación ideal para fortalecer las habilidades comunicativas, compartir con los demás, establecer puntos de vista y permite salirse de la visión individual que se tiene sobre el desempeño, aceptando y realizando críticas constructivas.  Heteroevaluaciòn: La posibilidad de intervenir en el proceso para mejorarlo; sentirse parte integral del mismo, no instrumento; sino un sujeto vivo dentro del mismo. Está generalmente es realizada por el docente, buscando evaluar los niveles de destreza y las potencialidades de los estudiantes. Esta debe arrojar información básica que permita re direccionar los procesos que contribuyan al desarrollo integral del estudiante  Se mira entonces este ejercicio como un asunto complejo que está relacionado con todas las dimensiones del ser; atendiendo al desarrollo de competencias conceptuales, aptitudinales, y actitudinales.  Participativa: Requiere de un proceso permanente de comunicación entre todos los actores del proceso educativo informando oportunamente a los padres de familia para que estos puedan comprometerse más de lleno con la educación de sus hijos.  Permanente: Es un componente fundamental de la estructura didáctica y de todo el proceso pedagógico; se realiza en todas las clases y en todo momento de las clases. Se trata de construir una cultura de evaluación donde puedan utilizarse todo tipo de herramientas.  Integral: Tratando el desarrollo de competencias de los estudiantes en todas sus dimensiones; al igual que el de todas las personas que intervienen dentro del proceso educativo.  En cuanto a la población con necesidades educativas, es indispensable tener en cuenta que la necesidad es una condición de vida de todo ser humano; a pesar de la situación de diagnóstico que pueda tener un individuo, todos están en capacidad de aprender; en este sentido será importante la caracterización que se haga de cada estudiante, en especial aquellos con diagnóstico que determine una condición especial en sus ritmos de aprendizaje para adaptar los indicadores y la competencia a lo que el estudiante pueda alcanzar de acuerdo a sus posibilidades (indicador mínimo)  Es importante entonces desde el área respetando el siee de la institución educativa, generar unas políticas institucionales para manejar a nivel institucional como se evaluarán los procesos de estos estudiantes; de tal manera que los estudiantes puedan demostrar competencia de acuerdo a sus capacidades y proceso. Se favorecen los procesos de todos cuando la evaluación mantiene su esencia de continuidad, integral, sistemática, flexible, interpretativa, participativa y formativa; esto implica evaluar a nivel académico, personal, social; utilizar diferentes estrategias y opciones de pruebas; buscar diferentes formas de comunicación y sacarle el mejor provecho a los planes de mejoramiento y apoyo que se puedan generar.  No se debe desconocer que existen otras particularidades en el área como lo son las estudiantes en periodo de gestación, estudiantes con algún tipo de inmovilización permanente o parcial; diagnósticos severos que impidan la realización de actividad física, deportiva y recreativa que no aparece contemplada pero que la institución educativa y específicamente desde el área se deben contemplar para orientar sus procesos formativos de manera pertinente. | |
| 1. RECURSOS:   Humanos: docentes formados en el área.  docentes titulares de grupo e básica secundaria que actúan como mono docentes  Instructores del inder que puedan enriquecer los procesos del área  Practicantes de diferentes universidades que pongan sus conocimientos al servicio de la institución educativa  Alfabetizadores que respalden la acción de los docentes (en especial en básica primaria)  Estudiantes: Razón de ser del proceso.  Directivos (Rector, coordinadores). Cabeza visible de la oferta educativa que brinda la institución educativa.  Junta de acción comunal que se vincula a los procesos realizados por la institución educativa  FÍSICOS: placa polideportiva.  Salones de clase  Terraza  Biblioteca  Sala de sistemas  DIDÁCTICOS:    La implementación y dotación deportiva con la que cuenta la Institución y de la cual el área puede hacer uso:  Balones (Baloncesto, Voleibol, fútbol, microfútbol)  Pelotas plásticas  Aros  Mancuernas  Cuerdas  Conos  Colchonetas  Balones medicinales  Inflador  Malla de Voleibol  Juegos de mesa  TECNOLÓGICOS:  Computadores  Televisores  Video Proyector  Grabadoras  Reproductores de sonido (parlantes)  FINANCIEROS: Los que sean determinados a través del consejo directivo para la consecución de implementación deportiva. De acuerdo al presupuesto asignado por la nación. | |

**13. MALLA CURRICULAR - BÀSICA PRIMARIA**

Los indicadores de desempeño serán de acuerdo a la intensidad horaria del área y/o asignatura. (De 1 a 2 horas semanales, 2 indicadores por cada ámbito y de 3 horas semanales en adelante, 3 indicadores por cada ámbito).

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ASIGNATURA:**  EDUCACIÒN FÌSICA, RECREACIÒN Y DEPORTES | | | **GRADO:**  PRIMERO | | | **INTENSIDAD HORARIA:**  DOS HORAS SEMANALES | |
| **OBJETIVOS DEL GRADO:**   * 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. | | | | | | | |
| **EJES GENERADORES:**  **PERIODO 1**   * Conocimiento corporal y sus posibilidades. * Tensión y relajación global y segmentaria, experiencias y vivencias. * Coordinación Dinámica general; como me desplazo y me muevo en mi entorno. * Juego con el equilibrio y sus posibilidades. * Posiciones, control y equilibrio corporal en diferentes juegos y actividades. Ritmos básicos y percepción diferentes estímulos. * Orientación en el espacio y juego con las direcciones. * Conceptos de lento, rápido; percepción temporal. * Capacidades expresivas en trabajos grupales * Identificación de las capacidades expresivas de los demás. * Juegos luctatorios, una opción para el desarrollo del equilibrio físico y emocional.   **PERIODO 2**   * Segmentos dominantes: izquierdo, derecho y perfila su dominancia. * Coordinación en trabajos óculo-manual y óculo-pédicos. * Posibilidades de movimiento e independencia funcional de segmentos. * Coordinación, trayectorias y distancias. Altura y profundidad. * Direcciones espaciales y direcciones temporales. * Trabajo propioceptivo como facilitador de reconocimiento del propio cuerpo con el mundo exterior   **PERIODO 3**   * Posibilidades de movimiento, utilización de segmentos de forma independiente. * Desarrollo de la coordinación y discrimina trayectorias y distancias. * Direcciones espaciales y temporales. * El juego y ejercicio físico en el desarrollo de la socio-motricidad. * El juego como posibilidad de exploración y creación. | | | | | | | |
| **ESTANDARES BÁSICOS DE COMPETENCIAS:** | | | | | | | |
| **COMPETENCIAS:**  Competencia motriz.  Competencia expresiva corporal.  Competencia axiológica corporal. | | | | | | | |
| **PERIODO** | **PREGUNTA PROBLEMATIZADORA** | **EJES TEMÀTICOS**  (Ejes de los estándares o lineamientos) | | **INDICADORES DE DESEMPEÑO** | | | |
| **CONCEPTUAL**  Saber conocer | **PROCEDIMENTAL**  Saber hacer | | **ACTITUDINAL** Saber ser |
| **1** | ¿Qué siente y expresa mi cuerpo cuando exploro el movimiento?  ¿Cuál es la importancia de reconocer el cuerpo y las posibilidades que este me brinda? | **Competencia motriz**  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.  **Competencia expresiva corporal**  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.  **Competencia axiológica corporal**  Realizo las orientaciones sobre higiene corporal antes, durante y después de la actividad física. | | Ejecuta las posibilidades de movimiento a nivel global y segmentario.  Identifica las diferentes posibilidades de movimiento a partir del reconocimiento de su cuerpo. | Manifiesta de manera verbal y corporal diferentes expresiones para comunicarse a partir de juegos y actividad física.  Crea nuevos movimientos partiendo de problemas con base en un repertorio previo. | | Pone en práctica acciones de cuidado de su cuerpo antes, durante y después de la actividad física.  Respeta las posibilidades de movimiento propias y las de sus compañeros. |
| **2** | ¿Qué expreso con mi cuerpo?  ¿Cómo ubico mi cuerpo en el espacio? | **Competencia motriz**    Exploro y realizo movimientos con mi cuerpo en concordancia con diferentes posibilidades de ritmos y juegos corporales.  Ubico mi cuerpo en el espacio y en relación con pequeños objetos.    Exploro formas básicas de movimiento aplicados a modalidades gimnásticas.  **Competencia expresiva corporal**  Exploro y vivencio prácticas de danza y expresión corporal guiada y espontánea.  Exploro movimientos gimnásticos y espontáneos con diferentes ritmos musicales.  **Competencia axiológica corporal**  Atiendo y ejecuto las orientaciones sobre los tiempos para realizar actividad física en los espacios determinados y en armonía con los compañeros del aula.  Manifiesta agrado por la participación en juegos y actividades gimnasticas coherentes con mi edad y desarrollo. | | Identifica las diferentes expresiones motrices  rítmicas y armoniosas propuestas en la clase  Nombra y reconoce las formas básicas de movimiento y las ubica en relación con el espacio. | Ejecuta las actividades propuestas de pre-danza a partir de rondas y canciones.  Demuestra expresiones corporales en vínculo con diferentes ritmos y con posibilidades espaciales. | | Coopera y disfruta con sus compañeros en las diferentes actividades propuestas en clase.  Disfruta la relación con su propio cuerpo, con sus compañeros y dentro del espacio de trabajo. |
| **3** | ¿Cómo puedo divertirme con mis compañeros? | **Competencia Motriz**    Realizo juegos y actividades propuestas que posibilitan la expresión de mis habilidades físicas.  Juego y desarrollo mis actividades siguiendo las orientaciones que se me dan.  **Competencia expresiva corporal**  Reconozco mis propios gestos y los de mis compañeros a través de representaciones corporales, bailes y juegos en parejas y pequeños grupos.  **Competencia Axiológica corporal**  Identifico mis capacidades y reconozco la de mis compañeros. Valoro el esfuerzo individual y grupal de la actividad realizada. | | Compara e identifica las posibilidades físicas y motrices puestas en escena durante las actividades realizadas en la clase.  Reconoce los diferentes segmentos corporales y las posibilidades de movimiento que ofrecen**.** | Propone gestos dancísticos y prácticas corporales cotidianas, desde las habilidades físicas propias de su etapa de desarrollo.  Realiza diferentes formas de desplazamiento manejando trayectorias y distancias | | Se divierte y participa reconociendo y aplicando las condiciones de las actividades, al realizar las prácticas planteadas.  Utiliza el juego como medio de desarrollo físicomotriz y social, y de interacción y participación comunitaria. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ASIGNATURA:**  EDUCACIÒN FÌSICA, RECREACIÒN Y DEPORTES | | | **GRADO:**  SEGUNDO | | | **INTENSIDAD HORARIA:**  DOS HORAS SEMANALES | |
| **OBJETIVOS DEL GRADO:**   * 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. | | | | | | | |
| **EJES GENERADORES:**  **PERIODO 1**   * Las formas jugadas como medio para el aprendizaje motriz. * La coordinación dinámica general como medio para el mejoramiento de la secuencia, la calidad y la coordinación de movimientos. * El trabajo rítmico como medio de control corporal y coordinación. * Relación de elementos de lateralidad variando la utilización de espacios de clase. * El control corporal, especialmente en el trabajo de coordinación fina. * El trabajo de coordinación viso manual con o sin implementos. * El trabajo de independencia segmentaria al realizar movimientos diferenciados. * La expresión de la coordinación viso manual y pédica asociándolas con la dirección la altura y las distancias. * Conceptos de equilibrio, mediante trabajos que involucran la altura y la profundidad.   **PERIODO 2**   * El calentamiento y su importancia en la actividad física. * Control y manejo de la actividad respiratoria, la tensión y relajación; asociándola con los juegos y ejercicios. * La coordinación segmentaria, el equilibrio dinámico y estático en el desarrollo de actividades gimnasticas básicas. * El concepto de velocidad como elemento temporo-espacial a través de las formas jugadas. * Juegos básicos y pre-deportivos; el desempeño individual y grupal. * La importancia de las normas en los juegos y actividades físicas. * Formas jugadas, rondas coreográficas y trabajos rítmicos básicos.   **PERIODO 3**   * Creación de movimientos individuales y colectivos basados en melodías rítmicas. * Creación de esquemas básicos organizados de movimiento rítmico. * Identificación y diferenciación de ritmos variados, ejecutando movimientos individuales, por parejas y en equipos. * Utilización de las rondas infantiles para la creación de estribillos y nuevos esquemas corográficos. * Formas jugadas relacionadas con los deportes. * El cuidado personal y el de los demás en la realización de actividades físicas. * Trabajo con diferentes elementos para reconocer mis habilidades y destrezas. (aros, cuerdas, bastones y colchonetas) | | | | | | | |
| **ESTANDARES BÁSICOS DE COMPETENCIAS:** | | | | | | | |
| **COMPETENCIAS:**  Competencia motriz.  Competencia expresiva corporal.  Competencia axiológica corporal. | | | | | | | |
| **PERIODO** | **PREGUNTA PROBLEMATIZADORA** | **EJES TEMÀTICOS**  (Ejes de los estándares o lineamientos) | | **INDICADORES DE DESEMPEÑO** | | | |
| **CONCEPTUAL**  Saber conocer | **PROCEDIMENTAL**  Saber hacer | | **ACTITUDINAL** Saber ser |
| **1** | ¿Qué expresa mi cuerpo a través del ritmo y la actividad física? | **Competencia motriz**  Descubro posibilidades de movimiento siguiendo diversos ritmos musicales.  Exploro técnicas corporales de tensión, relajación y control del cuerpo.    **Competencia expresiva corporal**  Vivencio y comprendo los sentimientos que genera las práctica de danza y ritmo propuesto y espontaneo.  **Competencia axiológica corporal**  Atiendo y cumplo las orientaciones sobre los tiempos para el juego y realizar actividad física. | | Relaciona las posibilidades de movimiento de ritmo y actividad física a partir de juegos y rondas.  Identifica las diferentes partes de su cuerpo y sus funciones así como las relaciones con situaciones de su entorno social. | Realiza y origina movimientos siguiendo diferentes ritmos.    Estimula el desarrollo de su ajuste postural mediante el control del mismo en actividades estáticas y dinámicas. | | Realiza hábitos de higiene postural y espacial al realizar las actividades físicas.  Presenta adecuado desarrollo de la coordinación en tareas sencillas de movimiento. |
| **2** | ¿Qué cambios percibo de mi cuerpo cuando juego?  ¿Qué siente mi cuerpo a través del juego individual y grupal? | **Competencia motriz**    Atiendo las indicaciones para realizar el calentamiento al iniciar la actividad de clase y la recuperación al finalizar la actividad física.  Participo en los juegos individuales y colectivos propuestos en la clase.  Exploro la práctica de diferentes juegos individuales y grupales.  **Competencia expresiva corporal**  Reconozco los cambios corporales y fisiológicos propios y el de los demás.  Exploro gestos y expresiones motrices en diferentes actividades.    Identifico variaciones en mi respiración y sistema cardiaco en diferentes actividades físicas.    **Competencia axiológica corporal**  Coopero con la participación y atención de las orientaciones para sentir mi cuerpo y el de mis compañeros.  Identifico mis habilidades y posibilidades motrices cuando me esfuerzo en la actividad física. | | Identifica las reacciones y cambios de su cuerpo cuando realiza actividad física.  Compara los cambios ﬁsiológicos de su cuerpo y el de los compañeros a través del juego individual y grupal. | Desarrolla diferentes juegos y actividades rítmicas reconociendo las posibilidades de su cuerpo.    Experimenta y pone en práctica las posibilidades de conocer y sentir las variaciones en su respiración, sudoración y latido cardiaco a partir de diferentes prácticas corporales. | | Respeta el desempeño en los juegos de sus compañeros.  Respeta y reconoce las diferencias presentadas entre los diferentes estudiantes del grupo. |
| **3** | ¿Cuáles son mis hábitos de vida saludable en la actividad física y el juego? | **Competencia Motriz**    Aplico orientaciones sobre hidratación, nutrición e higiene durante el desarrollo de la actividad física.  Participo en juegos de acuerdo con mis preferencias y posibilidades del contexto escolar.  **Competencia expresiva corporal**  Expreso entusiasmo en las actividades propuestas en la clase.  Respeto el cuerpo y los espacios físicos de mis compañeros.  **Competencia Axiológica corporal**  Atiendo las indicaciones del profesor y ejecuto las actividades de acuerdo a ellas. | | Reconoce los hábitos de vida saludable en la actividad física y el juego.  Comprende la importancia de incluir elementos al desarrollo de habilidades y destrezas físicas. | Participa en las diferentes actividades desarrolladas en clase, aplicando pautas de higiene postural.  Experimenta y pone en práctica las posibilidades de conocer y sentir las variaciones en su respiración, sudoración y latido cardiaco a partir de diferentes prácticas corporales. | | Demuestra entusiasmo en los juegos y ejercicios propuestos y se interesa por aplicar buenos hábitos corporales.  Respeta y reconoce las diferencias presentadas entre los diferentes estudiantes del grupo. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ASIGNATURA:**  EDUCACIÒN FÌSICA, RECREACIÒN Y DEPORTES | | | **GRADO:**  TERCERO | | | **INTENSIDAD HORARIA:**  DOS HORAS SEMANALES | |
| **OBJETIVOS DEL GRADO:**   * 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. | | | | | | | |
| **EJES GENERADORES:**  **PERIODO 1**   * Posibilidades perceptivas y motrices del cuerpo, en el manejo del propio cuerpo y con diferentes implementos. * Identifico huesos, músculos, articulaciones ten superior e inferior. * Como es mi cuerpo en movimiento con o sin implementos. * Conozco mi cuerpo por medio del movimiento en trabajos de coordinación. * Saltos, giros y desplazamientos como formas y posibilidades de movimiento. * El control postural y su relación con la propiocepción. * El equilibrio como capacidad perceptivo motriz. * Habilidades y destrezas gimnasticas.   **PERIODO 2**   * La hidratación, nutrición e importancia de los hábitos saludables en la práctica física. * Las normas dentro del trabajo físico. * La carrera simple con o sin obstáculos control del espacio y del tiempo como forma jugada. * Saltos de distancia y altura; ubicación espacio temporal, altura y profundidad como forma jugada. * Lanzamientos de pelota, altura, altura y profundidad; ubicación espacio temporal como forma jugada. * El duatlón como elemento afianzador de habilidades y capacidades físicas como forma jugada.   **PERIODO 3**   * Las reacciones físicas del cuerpo frente a la realización de actividades físicas. * Cambios orgánicos y fisiológicos en la realización de actividades físicas. * Las rondas como elemento introductor al trabajo rítmico dancístico. * La cumbia como danza tradicional colombiana, fuente para el mejoramiento del esquema corporal. * Los ritmos actuales y su relación con el aprendizaje del ritmo. | | | | | | | |
| **ESTANDARES BÁSICOS DE COMPETENCIAS:** | | | | | | | |
| **COMPETENCIAS:**  Competencia motriz.  Competencia expresiva corporal.  Competencia axiológica corporal. | | | | | | | |
| **PERIODO** | **PREGUNTA PROBLEMATIZADORA** | **EJES TEMÀTICOS**  (Ejes de los estándares o lineamientos) | | **INDICADORES DE DESEMPEÑO** | | | |
| **CONCEPTUAL**  Saber conocer | **PROCEDIMENTAL**  Saber hacer | | **ACTITUDINAL** Saber ser |
| **1** | ¿Qué partes tiene mi cuerpo y cómo funcionan cuando me muevo? | **Competencia motriz**  Identifico variaciones en mi respiración, pulsaciones cardiacas y sudoración en diferentes actividades físicas.  Exploro las manifestaciones de mi cuerpo desde diferentes actividades y posturas corporales.  **Competencia expresiva corporal**  Reconozco los gestos y cambios de mi cuerpo y los gestos faciales en reposo y movimiento.  **Competencia axiológica corporal**  Atiendo las orientaciones sobre mis tiempos para jugar, sentir e interactuar con los demás. | | Reconoce los diferentes segmentos corporales en situaciones de juego.  Identifica las partes de su cuerpo y los utiliza eficientemente. | Ejecuta formas básicas de movimiento y las relaciona con los segmentos corporales.  Expresa emociones y sentimientos en grupos en la realización de actividades físicas. | | Valora y respeta su cuerpo y el de sus compañeros.  Reconoce su cuerpo como fuente de comunicación con posibilidades y limitaciones. |
| **2** | ¿En qué contribuye el movimiento y la actividad física de mi cuerpo a la calidad de vida?  ¿Cómo mejoro mis habilidades motrices básicas a través de diferentes situaciones de juego? | **Competencia motriz**    Sigo orientaciones sobre hidratación, nutrición, higiene y convivencia para el adecuado desarrollo de la actividad física.  Realizo distintas posturas en estado de reposo y en movimiento.    Exploro diversidad de actividades físicas que estén de acuerdo con mis posibilidades corporales y cognitivas.  **Competencia expresiva corporal**  Exploro y coordino las posibilidades de mis movimientos con diferentes situaciones de la clase.  Vivencio y reconozco gestos corporales y habilidades motrices individuales y en equipo.  **Competencia axiológica corporal**  Manifiesto interés por la práctica de juegos y actividad física de acuerdo con mi edad y mis posibilidades.  Identifico mis capacidades y el desarrollo de estas cuando me esfuerzo en la actividad física. | | Identifica y reconoce las prácticas de una nutrición saludable y la realización de actividades motrices individuales y grupales en beneficio de la convivencia.  Idéntica las habilidades motrices básicas a partir de diferentes situaciones de juego y las posibilidades de su desarrollo. | Sigue orientaciones durante la realización de la actividad física que favorecen su bienestar.  Utiliza las habilidades motrices básicas para implementarlas en las diferentes situaciones de juego y de la vida. | | Asume la importancia de poner en práctica actitudes saludables para mejorar su bienestar.  Valora los diferentes niveles de desarrollo de las habilidades motrices básicas propias y las de sus compañeros. |
| **3** | ¿Cuáles son los cambios ﬁsiológicos cuando juego? | **Competencia Motriz**    Exploro cambios fisiológicos que se presentan entre actividad física – pausa - actividad física.  Comparto mis cambios y mejoras de los gestos motrices y fisiológicos con mis compañeros de clase.  **Competencia expresiva corporal**  Expreso entusiasmo en las actividades propuestas en la clase.  Hago seguimiento a los cambios corporales y fisiológicos de mi cuerpo.  **Competencia Axiológica corporal**  Atiendo las indicaciones del profesor sobre la forma correcta de realizar los ejercicios y aporto al trabajo de mis compañeros de clase. | | Conoce los cambios ﬁsiológicos presentados en la realización de juegos y actividad física y en las partes del cuerpo que logra identiﬁcarlos.  Identifica las habilidades motrices básicas a partir de diferentes situaciones de juego y las posibilidades de su desarrollo. | Realiza formas básicas de movimiento y sus combinaciones en situaciones de juego.  Utiliza las habilidades motrices básicas para implementarlas en las diferentes situaciones de juego y de la vida. | | Respeta las normas establecidas en la realización de juegos.  Valora los diferentes niveles de desarrollo de las habilidades motrices básicas propias y las de sus compañeros. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ASIGNATURA:**  EDUCACIÒN FÌSICA, RECREACIÒN Y DEPORTES | | | **GRADO:**  CUARTO | | | **INTENSIDAD HORARIA:**  DOS HORAS SEMANALES | |
| **OBJETIVOS DEL GRADO:**  **•** Reconocer los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos.  • Identificar diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional.  • Reflexionar acerca del valor de la actividad física para la formación personal. | | | | | | | |
| **EJES GENERADORES:**  **PERIODO 1**   * Combinación de movimiento en carreras, saltos y lanzamientos de pelota. * La velocidad de reacción como elemento facilitador en el desarrollo de la velocidad. * Lanzamientos con variaciones. * Saltos de diferente forma de ejecución. * Hábitos de higiene deportiva y su relación con la actividad física. * Normas de seguridad, prevención de accidentes y riesgos en clase. * Figuras gimnasticas por parejas y grupales sencillas. * Coreografías y esquemas gimnásticos sencillos. * Trabajo de tensión y relajación.   **PERIODO 2**   * Calentamiento, relajación y vuelta a la calma. * El valor del trabajo cooperativo y en equipo en las actividades físicas. * Pases y lanzamientos medios para el desarrollo de habilidades y destrezas físico motrices. * Drible y lanzamiento. * Pases, conducción y drible; pasar y anotar. * Actividades deportivas. * Formas jugadas derivadas del ritmo * Expresión rítmica.   **PERIODO 3**   * Expresión rítmica. * Bailes de salón. * El porro y el merengue. * Formas jugadas derivadas del ritmo. * Hábitos y estilos de vida saludable. * El trabajo deportivo. * La valoración de la práctica física dentro del ambiente escolar. * Fuerza, flexibilidad y resistencia. | | | | | | | |
| **ESTANDARES BÁSICOS DE COMPETENCIAS:** | | | | | | | |
| **COMPETENCIAS:**  Competencia motriz.  Competencia expresiva corporal.  Competencia axiológica corporal. | | | | | | | |
| **PERIODO** | **PREGUNTA PROBLEMATIZADORA** | **EJES TEMÀTICOS**  (Ejes de los estándares o lineamientos) | | **INDICADORES DE DESEMPEÑO** | | | |
| **CONCEPTUAL**  Saber conocer | **PROCEDIMENTAL**  Saber hacer | | **ACTITUDINAL** Saber ser |
| **1** | ¿Qué importancia tiene la actividad física para mi salud? | **Competencia motriz**  Controlo de forma global y segmentaria la realización de movimientos técnicos.    Aplico formas básicas de movimiento en la realización de diferentes prácticas deportivas.  Identifico pruebas que me indiquen el estado de mis capacidades físicas y registro los resultados.  Analizo diversas situaciones de juego y doy respuesta a ellas.  **Competencia expresiva corporal**  Identifico técnicas de corporal que llevan a la regulación emocional en situaciones de juego y actividad física.  **Competencia axiológica corporal**  Reflexiono sobre la importancia de la actividad física para mi salud. | | Reconoce movimientos técnicos de diferentes prácticas deportivas.  Desarrolla y potencia sus habilidades motrices básicas. | Ejecuta movimientos técnicos de diferentes prácticas deportivas que ayudan a la regulación emocional en las situaciones de juego.  Se apropia de elementos teóricos propios del atletismo. | | Valoro la importancia de la actividad física para la salud.  Participa activamente para favorecer de forma positiva los ambientes de aprendizaje. |
| **2** | ¿De qué soy capaz cuando juego y bailo?  ¿Qué prácticas corporales me permiten potencializar el trabajo en equipo? | **Competencia motriz**    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.  Controlo formas y duración de movimientos en rutinas rítmicas sencillas.  Aplico técnicas de tensión, relajación y control del cuerpo.  Identifico movimientos y actividades de calentamiento y recuperación en la actividad física.  Reconozco a mis compañeros como co- constructores del juego.    **Competencia expresiva corporal**  Reconozco y ejecuto danzas y prácticas lúdicas de tradición regional con lenguaje verbal y no verbal.  Reconozco movimientos que se ajusten al ritmo musical.  **Competencia axiológica corporal**  Decido mí tiempo de juego y actividad física.  Valoro mi capacidad para realizar actividad física adecuada con mis condiciones personales. | | Identifica las capacidades físicas en la realización de juegos, ejercicios gimnásticos y danzas.  Asocia los conceptos desarrollados en la clase con las diferentes prácticas corporales. | Práctica juegos, ejercicios gimnásticos y danzas con sus compañeros.  Desarrolla diferentes prácticas corporales que permiten trabajar en equipo. | | Expresa con lenguaje verbal y no verbal los juegos, ejercicios gimnásticos y danzas.  Muestra interés por mejorar sus condiciones físicas. |
| **3** | ¿Cómo expreso mediante el juego que acepto y quiero mi cuerpo? | **Competencia Motriz**    Relaciono variaciones en mi respiración en la actividad física y relajación.    Aplico reglas sencillas en diferentes prácticas deportivas individuales y de grupo.  Identifico hábitos de comportamiento saludable para el adecuado desarrollo de la actividad física.  Propongo momentos de juego en el espacio escolar.  **Competencia expresiva corporal**  Realizo secuencias de movimientos con música, aplicando los tres ejes del cuerpo: adelante - atrás, arriba - abajo, izquierda - derecha, de forma individual y grupal.  **Competencia Axiológica corporal**  Valoro mi capacidad para realizar actividad física adecuada con mis condiciones personales. | | Reconoce reglas sencillas en diferentes prácticas motrices individuales y de grupo.  Asocia los conceptos desarrollados en la clase  con las diferentes prácticas corporales | Propone momentos de juego en el espacio escolar.  Maneja elementos teórico prácticos propios del ritmo y las capacidades físicas. | | Muestra interés por mejorar sus condiciones físicas.  Asume con responsabilidad el cuidado de su cuerpo. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ASIGNATURA:**  EDUCACIÒN FÌSICA, RECREACIÒN Y DEPORTES | | | **GRADO:**  QUINTO | | | **INTENSIDAD HORARIA:**  DOS HORAS SEMANALES | |
| **OBJETIVOS DEL GRADO:**  **•** Reconocer los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos.  • Identificar diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional.  • Reflexionar acerca del valor de la actividad física para la formación personal. | | | | | | | |
| **EJES GENERADORES:**  **PERIODO 1**   * Carreras de relevos y obstáculos. * Saltos de obstáculos variados. * Formas jugadas derivadas del triatlón. * Invéntate tu juego. * Actividades rítmicas. * El ritmo y la coordinación que le aportan al desarrollo físico motriz. * Trabajo coordinativo. * La lúdica y la recreación. * El calentamiento, la relajación y la vuelta a la calma. * Actividades gimnasticas individuales, grupales y por equipo.   **PERIODO 2**   * Trabajo deportivo. * Trabajo recreativo. * Formas jugadas derivadas del saque en Voleibol. * Formas jugadas derivadas de los pases en Voleibol. * Hábitos y estilos de vida saludable. * Los deportes vistos como forma de recreación y no de competencia. * La norma y su importancia en el juego y los deportes.   **PERIODO 3**   * La emoción y el sentimiento ligados al deporte y la actividad física. * Manejo de emociones y sentimientos dentro de la actividad física. * Los juegos múltiples. * Los juegos tradicionales. * Juegos de piso y pared. * Tiempo de ocio y disfrute. * Trabajo deportivo. * El valor de lo teórico dentro de la actividad física. * Propuesta deportiva barrial. | | | | | | | |
| **ESTANDARES BÁSICOS DE COMPETENCIAS:** | | | | | | | |
| **COMPETENCIAS:**  Competencia motriz.  Competencia expresiva corporal.  Competencia axiológica corporal. | | | | | | | |
| **PERIODO** | **PREGUNTA PROBLEMATIZADORA** | **EJES TEMÀTICOS**  (Ejes de los estándares o lineamientos) | | **INDICADORES DE DESEMPEÑO** | | | |
| **CONCEPTUAL**  Saber conocer | **PROCEDIMENTAL**  Saber hacer | | **ACTITUDINAL** Saber ser |
| **1** | ¿Cómo puedo hacer uso adecuado y creativo de mi tiempo libre para mi formación personal? | **Competencia motriz**  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.  Acepto y pongo en práctica las reglas de juego.  **Competencia expresiva corporal**  Identifico y ejecuto prácticas deportivas y recreativas de mi gusto y comparto con mis compañeros.  **Competencia axiológica corporal**  Decido la utilización adecuada y productiva de mi tiempo de juego y actividad física, en beneficio de mi calidad de vida. | | Identifica posibilidades motrices para usar su tiempo libre.  Reconoce las diferentes condiciones físicas en las diversas prácticas corporales. | Realiza formas de juego donde se trabaja el ajuste y control corporal.  Desarrolla las diferentes condiciones físicas por medio de expresiones motrices individuales y colectivas. | | Demuestra interés por hacer un uso adecuado y creativo del tiempo libre.  Participa con sus habilidades y destrezas en la solución y propuesta de nuevas formas de trabajo. |
| **2** | ¿Cómo puedo identificar mis condiciones y características físicas individuales para la práctica de la actividad física y los juegos y el deporte?  ¿Qué importancia tiene la comunicación corporal en situaciones de juego? | **Competencia motriz**    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.  Reconozco a mis compañeros como co-constructores del juego.  Relaciono variaciones en mi respiración en la actividad física y relajación.  Aplico reglas sencillas en diferentes prácticas deportivas individuales y de grupo.  Identifico hábitos y aplico acciones de vida saludable y la actividad física como parte de ella.  Propongo momentos de juego en el espacio escolar.  **Competencia expresiva corporal**  Reconozco e implemento movimientos y decisiones de juego y actividad física.  Realizo secuencias de movimientos con pequeños elementos y ritmos de forma individual y grupal.  **Competencia axiológica corporal**  Valoro mi capacidad para realizar actividad física adecuada teniendo en cuenta mis condiciones personales.  Realizo actividad física actuando con respeto hacia mi cuerpo, el de mis compañeros y el ambiente. | | Reconoce las diferentes condiciones físicas en las diversas prácticas corporales.  Conoce los diferentes tipos de comunicación y los emplea en situaciones de juego. | Desarrolla las diferentes condiciones físicas por medio de expresiones motrices individuales y colectivas.  Desarrolla habilidades de comunicación corporal y verbal asertiva en las diferentes prácticas motrices. | | Muestra interés por mejorar sus condiciones físicas.  Asume con responsabilidad el cuidado de su cuerpo y su interrelación con los otros. |
| **3** | ¿Cómo valoro mi condición física y su importancia para la salud e interacción con los demás? | **Competencia Motriz**    Propongo la realización de juegos y actividades físicas que practico en mi comunidad.    Tomo el tiempo de juego como momento independiente de tareas escolares.  **Competencia expresiva corporal**  Identifico como las emociones afectan mi cuerpo cuando estoy alegre, triste, deprimido, decaído u ofuscado; y de esta manera como afecto la relación con los demás.  **Competencia Axiológica corporal**  Identifico la importancia de la práctica motriz para mejorar mi condición física y su aporte para mi salud. | | Reconoce el estado de su condición física y su relación con su estado emocional.  Reconoce el significado del juego en su formación deportiva. | Participa de forma activa en las diferentes expresiones motrices mejorando la interacción con los demás.  Desarrolla habilidades de comunicación corporal y verbal asertiva en las diferentes prácticas motrices. | | Toma conciencia de la importancia de mejorar y mantener la salud.  Asume con responsabilidad el cuidado de su cuerpo y su interrelación con los otros. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ASIGNATURA: Educación Física, recreación y deportes** | | **GRADO: Sexto** | | **INTENSIDAD HORARIA: Dos horas semanales** | |
| 1. **OBJETIVOS DEL GRADO**: Emplear las capacidades motrices para la creación y solución de diversas situaciones de movimiento; desarrollando y ampliando el potencial motriz, partiendo de las relaciones que se establezcan entre estas y las ciencias aplicadas a la actividad física. | | | | | |
| **EJES GENERADORES:** Aspecto motriz  Ciencias y disciplinas aplicadas  Aspecto perceptivo motriz | | | | | |
| **ESTANDARES BÁSICOS DE COMPETENCIAS:**  Competencia motriz  Relaciono las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos.  Combino diferentes movimientos técnicos en la realización de prácticas deportivas.  Comprendo los conceptos de las pruebas que miden mi capacidad física y hago aplicación de ellas.  Competencia axiológica  Comprendo que la práctica física se ve reflejada en mi calidad de vida.  Relaciona la práctica física con otras ciencias o disciplinas del conocimiento.  Competencia expresiva motriz  Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de mis emociones en situaciones de juego y actividad física. | | | | | |
| **COMPETENCIAS:** Competencia motriz  Competencia axiológica  Competencia expresiva corporal | | | | | |
| **PERIODO** | **PREGUNTA PROBLEMATIZADORA** | **EJES TEMATICOS** | **INDICADORES DE DESEMPEÑO** | | |
| **CONCEPTUALES**  **(COGNITIVO)** | **PROCEDIMENTAL** | **ACTITUDINAL** |
| **1** | **¿**En qué medida es importante para el cuerpo humano prepararlo eficientemente antes de someterlo a una actividad física exigente y prolongada?  ¿Influyen los hábitos y estilos de vida saludable dentro del proceso de crecimiento, maduración y desarrollo físico y de qué manera?  ¿Cómo puede el juego convertirse en un elemento básico en la formación integral del individuo? | **Competencia motriz**  Definiciones y concepciones acerca de la educación física, la recreación y el deporte.  El calentamiento como elemento esencial dentro del trabajo físico y deportivo.  Pruebas y test para medición de la condición física.  **Competencia axiológica**  Hábitos y estilos de vida saludable como instrumentos para la conservación de la salud.  La Nutrición como factor esencial para el desarrollo físico motriz adecuado.  La Anamnesis como elemento para la detección temprana de enfermedades que afectan el desempeño físico, motriz y deportivo.  Conceptos básicos de anatomía.  **Competencia expresiva corporal**  Trabajo rítmico y de expresión corporal.  El juego: importancia y aparición en la vida del ser humano.  Clasificación de los juegos: Básicos y tradicionales; así como pre deportivos. | **Saber conocer:**  Conoce diferentes pruebas que le permiten determinar su condición y respuesta física y social.  Diferencia los conceptos de Educación física, recreación y deportes y los relaciona con otras ciencias o disciplinas del conocimiento. | **Saber hacer:**  Combina las habilidades motrices básicas para la solución de actividades que implican movimientos.  Mejora la condición física y la expresión de movimientos corporales. | **Saber ser:**  Valida la actividad física como forma de asumir estilos de vida saludables.  Valora la importancia que tiene para la salud los hábitos y estilos de vida saludable. |
| **2** | ¿Por qué las diferentes modalidades deportivas me ayudan a explorar mis posibilidades de movimiento?  ¿Cómo se puede convertir el ritmo un elemento relevante para el desarrollo integral del individuo?  ¿En qué forma puede utilizarse la práctica deportiva para optimizar las capacidades físicas de los estudiantes? | **Competencia motriz**  Historia y generalidades de la gimnasia.  Trabajo gimnástico básico  Gestos técnicos del baloncesto, voleibol.  La Estrategia dentro del trabajo deportivo.  **Competencia axiológica**  Nociones de Fisiología, anatomía y nutrición.  **Competencia expresiva corporal**  Pulso, acento y ritmo; elementos que favorecen el desarrollo de la coordinación.  Capacidades coordinativas y su relación con el desarrollo rítmico.  Capacidades coordinativas generales y su diferencia con las capacidades coordinativas especiales.  La regulación del movimiento y su influencia dentro del trabajo rítmico.  Estrategias para el desarrollo de las capacidades coordinativas complejas y especiales.  Pre-danza y pequeños rondas coreográficas. | **Saber conocer:**  Distingue los elementos del ritmo dentro de las actividades motrices.  Asocia elementos teóricos con la razón de ser del movimiento humano | **Saber hacer:**  Maneja su cuerpo evidenciado desarrollo coordinativo.  Utiliza las capacidades, habilidades y destrezas para el fortalecimiento del cuerpo. | **Saber ser:**  Disfruta realizando actividades físicas y lúdicas como medio para interactuar con los demás.  Muestra interés en la adquisición de hábitos y prácticas de higiene corporal, mental y social. |
|  | ¿Cómo puedo comunicarme con los otros a través del cuerpo?  **¿**En qué momento las habilidades y destrezas básicas se convierten en elemento fundamental para el desarrollo físico y deportivo?  ¿Cuál es la relación de la actividad física contemporánea y los hábitos físicos y sociales saludables? | **Competencia motriz**  Habilidades básicas, definiciones y conceptos en torno a estas; importancia, características y desarrollo.  Caminar, trotar, correr y saltar habilidades que involucran el tren inferior.  Lanzar atrapar y agarrar, habilidades del tren superior.  Combinación de habilidades.  La Motricidad humana y el esquema corporal, fuentes del desarrollo del movimiento.  Historia del Atletismo, identificación de la pista y campo.  Formación deportiva básica (deportes individuales y de conjunto)  Gestos técnicos del balonmano y el microfútbol  **Competencia axiológica**  La hidratación, habito fundamental en la vida física y deportiva.  Psicología deportiva básica  **Competencia expresiva corporal**  El juego y su influencia en el deporte.  Los Juegos tecnológicos y la aparición de deportes extremos. | **Saber conocer:**  Comprende la importancia de la expresión corporal en la cotidianidad.  Relaciona la actividad física y deportiva como un recurso para adquirir hábitos de vida saludables. | **Saber hacer:**  Construye y comparte esquemas o secuencias de movimiento espontáneos y guiados.  Desarrolla acertadamente tareas de movimiento utilizando sus habilidades físicas. | **Saber ser:**  Comparte el disfrute por el movimiento y el juego para mejorar las relaciones interpersonales.  Asume compromisos de grupo, que propicien mejores ambientes en los trabajos propuestos en clase. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ASIGNATURA: Educación física, recreación y deportes** | | **GRADO: Séptimo** | | **INTENSIDAD HORARIA: Dos horas semanales** | |
| **OBJETIVOS DEL GRADO:** Utiliza el cuerpo y el movimiento como transmisores de ideas y sentimientos en las actividades físicas; desarrollando sus habilidades y capacidades; asociándolas con conocimiento de otras ciencias o disciplinas. | | | | | |
| **EJES GENERADORES:** Aspecto motriz  Ciencias y disciplinas aplicadas  Aspecto perceptivo motriz | | | | | |
| **ESTANDARES BÁSICOS DE COMPETENCIAS:**  Competencia motriz  Reconozco mi condición corporal y motriz a través de la exploración de modalidades gimnásticas.  Aplico recomendaciones complementarias para mejorar mis condiciones y expresiones motrices.  Comprendo la importancia de aplicar los criterios de trabajo para el desarrollo de personalidad.  Competencia axiológica  Comprendo la importancia de utilizar mí tiempo en la práctica de la actividad física y el juego; como una manera de fortalecer mi autoestima, disciplina e incorporar estilos de vida saludables.  Competencia expresiva motriz  Ejecuto y exploro diferentes posibilidades de movimientos en armonía con los ritmos, los espacios y elementos de acompañamiento, que me generen bienestar y disfrute. | | | | | |
| **COMPETENCIAS:** Competencia motriz  Competencia axiológica  Competencia expresiva corporal | | | | | |
| **PERIODO** | **PREGUNTA PROBLEMATIZADORA** | **CONTENIDOS** | **INDICADORES DE DESEMPEÑO** | | |
| **AMBITOS CONCEPTUALES(CONGNITIVO)** | **PROCEDIMENTAL** | **ACTITUDINAL** |
| **1** | **¿**En qué sentido los contenidos teóricos propios de la Educación física se hacen importantes dentro de las actividades prácticas?  ¿Cómo reconozco mis fortalezas motrices y condiciones a mejorar a través de la práctica física?  ¿Cómo puede el juego convertirse en un elemento básico en la formación integral del individuo? | **Competencia motriz**  Fundamentos teóricos s acerca de la educación física, la recreación y el deporte; significado histórico y cultural.  La importancia del calentamiento dentro del trabajo físico y deportivo.  Habilidades básicas dentro de las actividades deportivas.  Trabajo deportivo (baloncesto, voleibol)  La motricidad humana y la necesidad constante de desarrollo, perfeccionamiento y mejora.  **Competencia axiológica**  Factores que benefician o alteran el proceso de crecimiento, maduración y desarrollo.  Hábitos y estilos de vida saludable; instrumentos para la conservación de la salud.    La Nutrición como factor esencial para el desarrollo físico motriz adecuado: Balance nutricional.  Relación entre la anatomía y el movimiento.  La Anamnesis como elemento para la detección temprana de enfermedades que afectan el desempeño físico, motriz y deportivo.  La hidratación como fuente de estabilidad y rendimiento físico y deportivo.  **Competencia expresiva corporal**  El juego: Herramienta esencial en la formación del ser.  Expresión rítmica | **Saber conocer:**  Establezco la diferencia entre diferentes términos relacionados con la educación física.  Identiﬁca cómo la práctica motriz incide favorablemente en su desarrollo físico. | **Saber hacer:**  Practica de forma habitual y regulada actividades físicas destinadas a mejorar su salud y bienestar.  Mejoro la condición física y cualidades motoras.  . | **Saber ser:**  Valora y disfruta la actividad física como una forma para mejorar su salud y bienestar.  Reflexiona acerca de la importancia de las reglas y normas dentro de la práctica física, lúdica, deportiva y social. |
| **2** | ¿Cómo puedo comunicar a través del cuerpo, mis gestos y expresiones?  **¿**Para qué el fortalecimiento del dominio de las habilidades coordinativas si solo se utilizan en el ámbito físico y deportivo?  ¿Cómo puede utilizarse la implementación deportiva para optimizar las capacidades físicas de los estudiantes? | **Competencia Motriz**  Combinación de habilidades capacidades y destrezas  La regulación del movimiento y su influencia dentro del trabajo rítmico, deportivo y cotidiano.  Estrategias y técnicas para el desarrollo de las capacidades físicas  El deporte visto como medio para el fortalecimiento de la salud (microfútbol y balonmano).  **Competencia axiológica**  Fisiología y su relación con el movimiento.  Como influye la anatomía en la técnica correcta de ejecución de los movimientos  **Competencia expresiva corporal**  Elementos que favorecen el desarrollo de la coordinación.  Las capacidades físicas; condicionales y coordinativas y su relación con el ritmo. | **Saber conocer:**  Referencia los elementos teóricos y conceptuales sobre ritmo y los asocia con la coordinación.  Maneja adecuadamente los conceptos propios de la educación física y el movimiento. | **Saber Hacer:**  Combina creativamente movimientos desde diferentes ritmos musicales.  Ejecuta actividades físicas y deportivas controlando efectivamente sus movimientos. | **Saber ser:**  Asumo actitudes que favorecen positivamente los espacios y actividades propuestas en clase.  Valora la importancia que tiene para su desarrollo personal el trabajo físico y deportivo y lo evidencia a través de su participación en clase. |
| **3** | ¿Cómo reconozco mis cambios ﬁsiológicos durante la actividad física?  ¿Hasta qué punto el deporte se convierte en un medio facilitador para el desarrollo físico armónico?  ¿Cómo optimizo y disfruto de los espacios para la práctica de actividades físicas propuestas en clase de manera individual y grupal? | **Competencia motriz**  Acondicionamiento físico como instrumento para el desarrollo corporal del individuo.  Preparación Física, medio de trabajo para el desarrollo de habilidades y capacidades.  El atletismo.  Gimnasia básica.  **Competencia axiológica**  Higiene deportiva y su trascendencia dentro del desempeño óptimo de las tareas de movimiento.  Psicología y desempeño físico.  Los hábitos y estilos de vida saludable como elementos fortalecedores de la condición física.  **Competencia expresiva corporal**  Trabajo rítmico, lúdico y recreativo  El movimiento deportivo en comparación con el movimiento cotidiano.    El desarrollo físico motriz visto desde el principio de Individualización y diferenciación. | **Saber conocer:**  Reconoce los cambios y desarrollo de las respuestas  Identiﬁca con claridad las actividades que se adaptan a diferentes espacios y condiciones ofrecidas para la práctica motriz. | **Saber hacer:**  Ejecuta actividades físicas identiﬁcando los cambios y beneﬁcios para su salud.  Realiza cuadros simples que le permiten registrar los resultados y hacer seguimiento a los cambios presentados, compartiéndolos con los compañeros de la institución. | **Saber Ser:**  Valora la práctica de la actividad física como hábito saludable  y la asume como parte de su vida diaria.  Asume de forma eﬁciente el respeto, el cuidado de los espacios y el compartir con sus compañeros. |
| **ASIGNATURA: Educación Física, recreación y deportes** | | **GRADO: Octavo** | | **INTENSIDAD HORARIA: Dos horas semanales** | |
| **OBJETIVOS DEL GRADO**: Resolversituaciones motrices complejas, participando organizada y autónomamente en distintas actividades físicas; reconociendo, utilizando y mejorando sus capacidades físicas, coordinativas, socio motrices y comunicativas. | | | | | |
| **EJES GENERADORES:** Aspecto motriz  Ciencias y disciplinas aplicadas  Aspecto perceptivo motriz | | | | | |
| **ESTANDARES BÁSICOS DE COMPETENCIAS:**  Competencia motriz  Reconozco que la práctica regulada, continua y sistemática de la actividad física, incide en mi desarrollo corporal, motriz y emocional.  Controlo la ejecución de formas y técnicas de movimiento en diferentes prácticas motrices y deportivas.  Decido las acciones más efectivas para resolver las diversas situaciones del juego.  Competencia axiológica  Selecciono y pongo en práctica actividades físicas para la conservación de la salud individual y social  Competencia expresiva corporal  Selecciono técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de mis emociones, en situaciones de juego y actividad física. | | | | | |
| **COMPETENCIAS:** Competencia motriz  Competencia axiológica  Competencia expresiva corporal | | | | | |
| **PERIODO** | **PREGUNTA PROBLEMATIZADORA** | **EJES TEMATICOS** | **INDICADORES DE DESEMPEÑO** | | |
| **CONCEPTUALES**  **(COGNITIVO)** | **PROCEDIMENTAL** | **ACTITUDINAL** |
| **1** | ¿Cómo reconozco mis fortalezas motrices y condiciones a mejorar a través de la práctica física?  ¿Cómo se pueden aplicar los conceptos teóricos de la educación física en la práctica y la vida cotidiana?  ¿Cómo evalúo y hago seguimiento a mi condición física y cognitiva a partir de la aplicación de pruebas especíﬁcas? | **Competencia motriz**  Educación física y salud.  Acondicionamiento físico general y el desarrollo de las habilidades y capacidades físicas.  La preparación física básica y su relación con la educación física, la recreación y el deporte  Test para la medición de la condición física.  Trabajo deportivo (baloncesto y voleibol).  **Competencia axiológica**  Hábitos y estilos de vida saludable como puedo cuidar mi salud física y emocional (anamnesis)  Relación entre los órganos y sistemas que conforman el cuerpo humano y su incidencia en el movimiento  **Competencia expresiva corporal**  Expresión corporal.  Formas jugadas. | **Saber conocer:**  Conoce cómo la práctica motriz incide favorablemente en su desarrollo físico.  Reflexiona acerca de cómo se manifiesta su condición física a partir de la realización de pruebas especíﬁcas. | **Saber hacer:**  Practica de forma habitual y regulada actividades físicas destinadas a mejorar su salud y bienestar.  Desarrollo las capacidades físicas por medio de ejercicios específicos y formas jugadas. | **Saber ser:**  Valora y disfruta la actividad física, asumiendo comportamientos acordes a las situaciones vividas en clase, respetando las normas establecidas.  Cumple de forma eﬁciente y oportuna y disfruta de las actividades asignadas en clase. |
| **2** | ¿Qué esquemas mentales incorporo en la expresión motriz que fortalezcan mis expresiones corporales, gestuales y rítmicas?  ¿Puede y de que forma el principio de individualización y diferenciación convertirse en un elemento clave a la hora de organizar los trabajos físicos? | **Competencia motriz**  Capacidades físicas.  Métodos y medios para el trabajo de de habilidades y capacidades físicas.  Trabajo deportivo como medio de fortalecimiento de habilidades y capacidades (Balonmano y Microfútbol).  **Competencia axiológica**  Fisiología del deporte y la actividad física.  El principio de individualización y diferenciación.  La psicología y el deporte.  Nutrición y rendimiento  **Competencia expresiva corporal**  Esquemas gimnásticos rítmicos | **Saber conocer:**  Argumenta acerca de temas relacionados con la actividad física y su relación con la salud.  Reconozco y explica generalidades acerca de las capacidades físicas sus formas de trabajo y desarrollo.  . | **Saber hacer:**  Ejecuta adecuadamente ejercicios y juegos que requieren control y exploración corporal y coordinación.  Participo efectivamente de prácticas físicas tendientes al desarrollo físico aplicando el principio de individualización | **Saber ser:**  Refuerza y valora las actividades dancísticas como parte de su formación personal y social.  Motiva y enriquece los espacios de clase demostrando interés por su proceso y el de los demás. |
| **3** | ¿Qué importancia tiene el trabajo en circuito dentro de la planeación del trabajo en educación física?  ¿Cómo articulo la práctica deportiva para fortalecer mis condiciones de salud y bienestar?  ¿Cómo puede utilizarse el juego como elemento generador de vivencias y situaciones significativas en la vida del individuo? | **Competencia motriz**  Técnicas para la organización de clases de educación física (trabajos en circuito, sesiones ordinarias de clase, y técnicas de trabajo físico) como elemento dinamizador en la clase de educación física.  Dosificación y restructuración de clases de educación física de acuerdo a objetivos específicos de trabajo.  Trabajo deportivo (Atletismo) formas jugadas. Trabajo rítmico y su importancia en los hábitos saludables.  Técnicas de relajación y estiramiento.  **Competencia axiológica**  Psicología deportiva.  Ciencias aplicadas al deporte (Medicina deportiva).  **Competencia expresiva corporal**  El ritmo, las habilidades y las destrezas  El juego como motor de socialización. | **Saber conocer:**  Comprende la importancia de la práctica deportiva como una oportunidad de vida saludable.  Reconoce y explica conceptos básicos propios de la organización de los trabajos físicos y deportivos | **Saber hacer:**  Participa en las actividades propuestas, con posibilidad de seleccionar aquellas que le generan bienestar y disfrute.  .  Participa de prácticas que involucran el trabajo de juegos, ejercicios y deportes. | **Saber ser:**  Coopera y hace parte de equipos de juego con sus compañeros para realizar actividades en clase.  Valora la del trabajo físico como medio de mantenimiento y preservación de la salud. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ASIGNATURA: Educación Física, recreación y deportes** | | **GRADO: Noveno** | | **INTENSIDAD HORARIA: Dos horas semanales** | |
| **OBJETIVOS DEL GRADO**: Generar estrategias para la solución de diversas situaciones motrices, identificando y comprendiendo el manejo, desarrollo y dominio de habilidades y capacidades, relacionándolas con hábitos y estilos de vida saludable; fomentando la autonomía para la formación personal. | | | | | |
| **EJES GENERADORES:** Aspecto motriz  Ciencias y disciplinas aplicadas  Aspecto perceptivo motriz | | | | | |
| **ESTANDARES BÁSICOS DE COMPETENCIAS:**  Competencia motriz  Selecciono diferentes acciones motrices e identiﬁco las cualidades y los grupos motores que intervienen y coinciden en cada una de ellas.  Identiﬁco las capacidades físicas más relevantes en cada una de las prácticas motrices.  Apropio las reglas de juego y las dispongo en los momentos requeridos.  Competencia axiológica  Reconozco el valor que tiene el juego y la actividad física como parte de mi formación.  Competencia expresiva corporal  Participo en la ejecución y organización de actividades institucionales, en beneﬁcio del desarrollo motriz de los compañeros de la institución. | | | | | |
| **COMPETENCIAS:** Competencia motriz  Competencia axiológica  Competencia expresiva corporal | | | | | |
| **PERIODO** | **PREGUNTA PROBLEMATIZADORA** | **EJES TEMATICOS** | **INDICADORES DE DESEMPEÑO** | | |
| **CONCEPTUALES**  **(COGNITIVO)** | **PROCEDIMENTAL** | **ACTITUDINAL** |
| **1** | ¿Cómo logro establecer relaciones entre las Diferentes expresiones y las capacidades motrices que aplico para cada una de ellas?  ¿Cómo se puede alcanzar un mejor desarrollo de las capacidades físicas atendiendo a necesidades y posibilidades individuales a nivel de movimiento? | **Competencia motriz:**  Generalidades históricas del deporte y de la educación física; elementos para conocer el origen e importancia del movimiento.  Preparación física Básica  Organización de planes básicos de entrenamiento.  Fundamentación técnica del baloncesto y el voleibol  **Competencia axiológica**  La nutrición como elemento que facilita o impide el desarrollo físico de los individuos y organización de anamnesis.  Hábitos y estilos de vida saludable, pasos necesarios para el auto cuidado y el fortalecimiento de la autoestima.  Anatomía: tipos de movimiento  **Competencia expresivo corporal**  Gimnasia rítmica y expresión corporal  Técnicas de relajación y su importancia para el desarrollo en armonía del ser. | **Saber conocer:**  Relaciona coherentemente las prácticas motrices y las capacidades individuales necesarias para su destreza.  Reconoce la importancia de la preparación física dentro del trabajo escolar. | **Saber Hacer:**  Vivencia diferentes manifestaciones y sensaciones motrices, en diversas actividades y condiciones de juego, actividad física y deporte.  Organiza de manera eficiente trabajos y ejercicios físicos. | **Saber ser:**  Es referente ante el grupo por la práctica regulada y cotidiana de actividad física, orden, aseo y alimentación saludable.  Coopera y participa en juegos y actividades físicas grupales respetando los roles, la individualidad y el género.  . |
| **2** | ¿Por qué es signiﬁcativo para mi vida fortalecer mis competencias motrices y principios y valores sociales?  **¿**Hasta qué punto se hace importante la utilización del potencial individual a nivel físico para solucionar problemas de movimiento?    ¿Cómo afecta el proceso de crecimiento, maduración y desarrollo el desempeño físico motriz de los individuos | **Competencia motriz**  Las habilidades básicas y su importancia en la adquisición de nuevos patrones de movimiento.  Conceptos generales en torno a las capacidades físicas, las habilidades y las destrezas.  Capacidades condicionales y su trabajo combinado en las actividades físicas, lúdicas y deportivas.  Táctica y Estrategia dentro del trabajo deportivo (balonmano y Microfútbol)  Especialidad deportiva; hacia donde apuntan mis fortalezas y debilidades físicas.  **Competencia axiológica**  Psicología deportiva, entendiendo mis particularidades.  Fisiología y su relación con la actividad física  .  Hidratación.  **Competencia expresivo motriz**  Capacidades coordinativas  Imagen y expresión corporal  .  El juego y su influencia en el desarrollo individual y cultural  . | **Saber Conocer:**  Comprende la importancia de fortalecer las prácticas motrices como parte de los hábitos de vida saludables.  Maneja conceptos relacionados con la práctica física y el desarrollo de movimientos y los aplica en su trabajo práctico. | **Saber hacer:**  Ejecuta de manera planiﬁcada actividades motrices, apropiadas a sus condiciones y características corporales.  Desarrolla de forma armónica sus habilidades, capacidades y posibilidades de movimiento. | **Saber ser:**  Muestra interés por establecer ambientes de respeto y relaciones de convivencia favorables para la ecología humana.  Hace seguimiento y es consciente de los cambios corporales y de la personalidad, obtenidos a través de la práctica física seleccionada. |
| **3** | ¿Qué importancia tienen diferentes técnicas de organización del trabajo físico para el fortalecimiento de la salud?  ¿Cómo se puede a través de la actividad física fortalecer hábitos y estilos de vida saludable? | **Competencia motriz**  El trabajo en circuito  Los principios del entrenamiento deportivo y su relación con las actividades físicas.  Táctica y estrategia dentro del trabajo deportivo (/deportes individuales y de conjunto)  Estructura de planes básicos de acondicionamiento y mantenimiento físico.  **Competencia axiológica**  Higiene postural  Crecimiento, maduración y desarrollo.  Kinesiología: acciones articulares.  Anatomía  Psicología y desarrollo físico  La actividad física vista como un negocio  **Competencia expresivo motriz**  Danza y expresión corporal Organización de trabajos físicos, deportivos y recreativos.  Gimnasia aplicada e higiene postural. | Saber conocer:  Se apropia de las nociones conceptuales básicas y los principios para la planiﬁcación y ejecución de una actividad física adecuada para las condiciones del sujeto y el colectivo.  Reconoce y explica conceptos propios de formas de organización de trabajo físico y su importancia en el desarrollo y mantenimiento de la salud. | Saber hacer:  Planiﬁca y participa con sus compañeros de actividades motrices básicas y complejas.  Realiza con eﬁciencia y agrado las actividades que contribuyen a establecer hábitos de vida saludable y calidad de vida. | Saber ser:  Aprecia el trabajo colaborativo en la realización de actividades motrices básicas y complejas.  Asume posturas de autocuidado del cuerpo y la salud utilizando la actividad física como herramienta. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ASIGNATURA: Educación Física, recreación y deportes** | | **GRADO: Decimo** | | **INTENSIDAD HORARIA: Dos horas semanales** | |
| **OBJETIVOS DEL GRADO**: contemplar dentro del proyecto de vida la actividad física; analizando, planificando, relacionando, perfeccionando los diferentes elementos que hacen parte del de la misma, poniéndolos a disposición de su propio uso y el entorno que lo rodea. | | | | | |
| **EJES GENERADORES:** Aspecto motriz  Ciencias y disciplinas aplicadas  Aspecto perceptivo motriz | | | | | |
| **ESTANDARES BÁSICOS DE COMPETENCIAS:**  Competencia motriz  Selecciono técnicas de movimientos centralizados, que permitan percibir los efectos de estos en mi cuerpo.  Practico actividades físicas individuales y colectivas, bajo diferentes condiciones del contexto: presión - tranquilidad, ruido – silencio, consideración.  Ajusto mis movimientos y emociones buscando el equilibrio y bienestar, propiciando Relaciones interiores y con el otro de valores y ética.  Competencia axiológica  Organizo mi plan de actividad física, de acuerdo con mis intereses y principios básicos sobre salud y calidad de vida.  Competencia expresiva motriz  Oriento el uso de técnicas de expresión corporal para el control emocional de mis compañeros, en situaciones de juego y actividad física. | | | | | |
| **COMPETENCIAS:** Competencia motriz  Competencia axiológica  Competencia expresiva corporal | | | | | |
| **PERIODO** | **PREGUNTA PROBLEMATIZADORA** | **EJES TEMATICOS** | **INDICADORES DE DESEMPEÑO** | | |
| **CONCEPTUALES**  **(COGNITIVO)** | **PROCEDIMENTAL** | **ACTITUDINAL** |
| **1** | ¿Cómo ejercitarme en una rutina diaria que me permita tener cuidado y respeto por mi cuerpo y mis emociones?  ¿Cómo puede convertirse la preparación física realmente un medio para el desarrollo y de habilidades o capacidades físicas?  ¿Qué elementos teóricos y prácticos elementales requiero para organizar un plan propio de acondicionamiento y cuidado físico? | **Competencia motriz**  El Microciclo y el mesociclo como unidades elementales en la organización del trabajo físico y deportivo.  Distribución de las cargas de trabajo como garantía del cumplimiento de objetivos en el plano físico y deportivo.  Preparación física como medio para el trabajo físico y no como fin de perfección deportiva.  Acondicionamiento y mantenimiento físico  Técnica y estrategia dentro del trabajo deportivo (baloncesto, Voleibol)  **Competencia axiológica**  Anatomía, Fisiología y kinesiología Básica.  Hidratación y desempeño deportivo.  La psicología como disciplina fundamental en el desarrollo del ser.  **Competencia expresiva corporal**  Expresión rítmica  El juego, la lúdica y la recreación | **Saber conocer:**  Conoce la lógica interna de un plan de trabajo físico acorde a sus capacidades, condiciones y necesidades.  Identiﬁca la lógica y los intereses de la práctica motriz individual y colectiva. | **Saber hacer:**  Propone su plan de trabajo especio, que se implementa en rutinas diarias, para mejorar su condición física.  Establece diferencias entre las formas de organizar los trabajos físicos. | **Saber ser:**  Reconoce sus capacidades motrices y respeta las de los demás.  Fomenta la responsabilidad y la cooperación en la práctica de los juegos actividades físicas y deportes. |
| **2** | ¿De qué manera puedo hacer uso del tiempo libre incorporando prácticas físicas?  ¿De qué manera el juego puede convertirse en generador de vivencias y situaciones significativas en la vida del individuo?  ¿Cómo puedo mejorar el pensamiento táctico deportivo a partir del trabajo en equipo? | **Competencia motriz**  Táctica y estrategia dentro del trabajo deportivo (Balonmano, microfútbol).  Formas jugadas relacionadas con los deportes  Preparación física  **Competencia axiológica**  Anatomía  Fisiología  Kinesiología  Psicología deportiva  Nutrición: Fuentes energéticas  Protocolos para la organización de eventos deportivos y estructuración de competencias deportivas.  **Competencia expresiva corporal**  La expresión corporal, la magia del cuerpo y sus posibilidades.  Formas jugadas  . | **Saber conocer:**  Investiga y relaciona situaciones de otras ciencias y disciplinas con la actividad física.  Aplica en situaciones de juego los fundamentos técnicos y los principios de convivencia. | **Saber hacer:**  Aporta en la construcción y cumplimiento de la norma en la realización de actividades contribuyendo al uso adecuado del tiempo libre.  Utiliza el cuerpo como vehículo de comunicación de sentimientos, pensamientos e ideas | **Saber ser:**  Asume las diversas actividades propuestas como un espacio para la recreación, uso del tiempo libre y su desarrollo humano.  Valora la importancia que tiene para su desarrollo personal el trabajo físico y deportivo y lo evidencia a través de su participación en clase. |
| **3** | ¿Cómo reconozco y contribuyo en la construcción de prácticas corporales autóctonas y alternativas?  ¿Cómo incorporar el trabajo rítmico danzaría dentro de un programa de acondicionamiento físico? | **Competencia motriz**  Los aeróbicos y su influencia en el trabajo en educación Física.  Generalidades del trabajo aeróbico y su dosificación dentro del trabajo escolar.  Técnicas para el abordaje del trabajo aeróbico.  Táctica y estrategia dentro de los deportes individuales y de conjunto.  **Competencia axiológica**  Anatomía, Fisiología y Kinesiología aplicada.  Nutrición y rendimiento deportivo.  Psicología aplicada a la actividad física.  **Competencia expresiva corporal**  Danza y Baile; importancia en el desarrollo integral del ser humano.  Organización de trabajos deportivos, recreativos y lúdicos.  Formas jugadas relacionadas con los deportes | **Saber conocer:**  Identiﬁca las prácticas corporales autóctonas y las adaptaciones que se pueden establecer y que contribuyen a mejorar la calidad de vida.  Reconoce y explica conceptos propios del trabajo rítmico y su importancia en el desarrollo físico.  . | **Saber hacer**  Demuestra capacidad para aplicar procedimientos y actividades físicas que ayuden a mejorar su calidad de vida.  Integra grupos de trabajo resolviendo acertadamente ejercicios rítmicos y coreográficos. | **Saber ser:**  Aplica a su vida cotidiana prácticas corporales saludables.  Analiza la importancia que tiene para su desarrollo personal el trabajo físico y deportivo y lo evidencia a través de su participación en clase |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ASIGNATURA: Educación Física, recreación y deportes** | | **GRADO: Once** | | **INTENSIDAD HORARIA: Dos horas semanales** | |
| **OBJETIVOS DEL GRADO**: Promover el desarrollo de actividades físicas, deportivas, recreativas y culturales que posibiliten actuaciones eficaces y la promoción de hábitos y estilos de vida saludable, a través del trabajo en equipo, proyectando sus conocimientos al entorno que los rodea y fortaleciendo el cuidado de sí mismo. | | | | | |
| **EJES GENERADORES:** Aspecto motriz  Ciencias y disciplinas aplicadas  Aspecto perceptivo motriz | | | | | |
| **ESTANDARES BÁSICOS DE COMPETENCIAS:**  Competencia motriz:  Hago parte de la construcción de festivales y rondas con los estudiantes de la institución.  Establezco con los compañeros indicadores que muestren las manifestaciones y hábitos del sujeto y los grupos.  Competencia expresiva corporal:  Participo en la organización y seguimiento de actividades institucionales que ayuden al desarrollo del ser.  Competencia axiológica  Adopta una actitud crítica ante las diferentes propuestas de las actividades recreativas. | | | | | |
| **COMPETENCIAS:** Competencia motriz  Competencia axiológica  Competencia expresiva corporal | | | | | |
| **PERIODO** | **PREGUNTA PROBLEMATIZADORA** | **EJES TEMATICOS** | **INDICADORES DE DESEMPEÑO** | | |
| **CONCEPTUALES**  **(COGNITIVO)** | **PROCEDIMENTAL** | **ACTITUDINAL** |
| **1** | ¿De qué manera las prácticas recreativas permiten potenciar el desarrollo humano y social?  ¿Cómo ejercitarme en una rutina diaria que me permita tener cuidado y respeto por mi cuerpo y mis emociones?  ¿En qué circunstancias puede usarse el juego como elemento generador de vivencias y situaciones significativas en la vida del individuo? | **Competencia motriz**  Preparación física como medio para el trabajo físico y no como fin de perfección deportiva.  La Estrategia y la táctica dentro del trabajo deportivo (Baloncesto y Voleibol).  **Competencia axiológica**  Anatomía Básica, fisiología básica y Kinesiología básica.  Hábitos y estilos de vida saludable  Componentes básicos en la estructura de un plan de acondicionamiento físico  Los principios del entrenamiento deportivo para la distribución adecuada de cargas de entrenamiento.  **Competencia expresiva corporal**  El juego y su valor axiológico.  Formas jugadas relacionadas con la expresión y la imagen corporal.  Técnicas de relajación. | **Saber conocer:**  Conoce la lógica interna de un plan de trabajo físico acorde a sus capacidades, condiciones y necesidades.  Diferencia los fundamentos y principios que caracterizan las actividades lúdicas, deportivas y recreativas | **Saber hacer:**  Propone su plan de trabajo especio, que se implementa en rutinas diarias, para mejorar su condición física.  Propone juegos recreativos, tradicionales y de ritmo, apoyados en condiciones y características especíﬁcas. | **Saber ser:**  Fortalece sus capacidades motrices y respeta las de los demás.  Adopta una actitud crítica ante las diferentes propuestas realizadas para la organización de trabajos físicos, deportivos y recreativos.  . |
| **2** | ¿Cómo influyo en la implementación y ejecución de prácticas corporales para mejorar la calidad de vida del sujeto y del contexto?  ¿Qué me puede aportar el reconocimiento de elementos básicos para la organización de torneos y competencias? | **Competencia motriz**  El calentamiento, la vuelta a la calma y su importancia dentro de la organización de actividades físicas, lúdicas y deportivas.  Los principios del entrenamiento deportivo; camino a entender mi propio rendimiento y el de los demás.  Preparación física y sus generalidades.  Pausas activas como medio para el fortalecimiento de los hábitos y estilos de vida saludable.  Táctica y estrategia dentro del trabajo deportivo (Balonmano, microfútbol)  Protocolos para la organización de eventos deportivos y restructuración de competencias deportivas, elaboración de fixture y sistemas de juego.  **Competencia axiológica**  Anatomía, fisiología y kinesiología aplicada  Nutrición: Fuentes energéticas e hidratación.  Psicología deportiva  **Competencia expresiva corporal**  Expresión corporal  Formas jugadas derivadas de los deportes | **Saber conocer:**  Demuestra con resultados y con apoyos conceptuales y cientíﬁcos los beneﬁcios de asumir los hábitos de vida saludable.  Reconoce la importancia de la organización adecuada de trabajos físicos, deportivos y recreativos como elemento fundamental para evitar y prevenir incidentes. | **Saber hacer:**  Propone diferentes tipos de prácticas motrices y los proyecta a su comunidad.  Participa de actividades físicas, deportivas y recreativas encaminadas al fortalecimiento de estilos de vida saludable. | **Saber ser:**  Progresa en la adquisición de hábitos saludables cotidianos y los proyecta en su contexto.  Utiliza la actividad física como medio para el fortalecimiento de valores. |
| **3** | ¿Cómo relaciono la práctica deportiva con la salud del sujeto y el colectivo?  ¿Cómo se puede incorporar el trabajo rítmico danzario dentro de un programa de acondicionamiento físico?  ¿Cómo puedo intervenir en la comunidad para promocionar estilos de vida saludable? | **Competencia motriz**  Los aeróbicos  Preparación física  Táctica y estrategia dentro del deporte ( deportes individuales y de conjunto)  Estrategias para la medición de la condición física.  Deporte y sus nuevas tendencias.  **Competencia axiológica**  Anatomía, fisiología y kinesiología aplicada  Nutrición y rendimiento deportivo  Psicología deportiva  La programación neurolingüística y su relación con la actividad física.  **Competencia expresiva corporal**  Bailes de salón  Expresiones dancísticas urbanas | Saber conocer:  Reconoce los cambios del sujeto presentados en situaciones de juego en los deportes individuales y de conjunto.  Reconoce la promoción de la salud como estrategia para contribuir a la salud colectiva. | Saber hacer:  Planea y propone actividades motrices que contribuyen al trabajo en grupo y a la proyección del trabajo en comunidad.  Participa en actividades físicas encaminadas a la consolidación de sus habilidades y capacidades. | Saber ser:  Coopera y participa en juegos grupales respetando los roles, la individualidad y el género.  Planea y promociona actividades físicas y deportivas encaminadas al fortalecimiento de estilos de vida saludable. |