|  |
| --- |
| **MALLA CURRICULAR** |
|  |

## **AREA:** EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE **NIVEL:** PRIMARIA **GRADO**: 1 **PERIODO:** UNO

**Meta del grado:** Al terminar el grado primero los estudiantes estarán en capacidad de proporcionar las condiciones fundamentales y prácticas para el desarrollo del equilibrio, la percepción temporal y la orientación espacial a través del juego, la lúdica y la recreación, para alcanzar una madurez psicomotora apropiada a su edad.

**Objetivo del periodo:** Fortalecer el desarrollo de habilidades motrices básicas mejorar la capacidad de comunicación y participación en actividades grupales.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ESTANDAR | COMPETENCIAS | APRENDIZAJES | **EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE** | | |
| SABER | HACER | SER |
| Afianzo y combino las diferentes habilidades motrices básicas de manipulación  locomoción y estabilización.  Relación dinámica entre movimiento corporal y objetos. | MOTRIZ  Y  AXILOGICA CORPORAL  ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO Y EL ESPACIO | Habilidades sicomotrices.      Habilidades motrices básicas. | Reconoce y diferencia las partes de su cuerpo, aprovechando sus posibilidades de movimiento.    Identifica las formas básicas de desplazamiento y las utiliza en los juegos.    Reconoce nociones de tiempo en los  Juegos y los aplica. | Ejecuta movimientos con las diferentes partes del cuerpo, para su desarrollo Físicomotriz.    Resuelve ejercicios de desplazamiento para divertirse.    Desarrolla habilidades para identificar diferencias entre cerca y lejos. | Muestra gran interés en participar en juegos que permiten divertirse.    Valora los juegos para  recrearse con alegría y respeto.    Establece la diferencia entre cerca y lejos a partir del espacio parcial y total. |
| CONTENIDOS SUGERIDOS  .  1- Afianzamiento partes del cuerpo: cabeza, tronco y extremidades.  2- Direcciones: arriba, abajo, al frente, atrás, derecha, izquierda, centro.  3 - Control corporal en diferentes posiciones: de pies, sentados, de rodillas y cuadrúpedo.  4 - Ubicación espacial: cerca, lejos y diferencia. | | | | | |

**AREA**: EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE **NIVEL:** PRIMARIA **GRADO**: 1 **PERIODO:** DOS

**Meta del grado:** Al terminar el grado primero los estudiantes estarán en capacidad de proporcionar las condiciones fundamentales

para el desarrollo del equilibrio, la percepción temporal y la orientación espacial a través del juego, la lúdica y la recreación, para alcanzar

madurez psicomotora apropiada a su edad.

**Objetivo del periodo**: -Propiciar en el estudiante el conocimiento y valoración de su cuerpo a través de la actividad física como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices para un desenvolvimiento autónomo en su entorno.

- Combinar el tiempo y el espacio en construcciones corporales, colaborando y participando con agrado en todas las actividades desarrolladas.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ESTANDAR | COMPETENCIAS | APRENDIZAJES | **EVIDAENCIAS DE APRENDIZAJE** | | |
| SABER | HACER | SER |
| Identifico la importancia de los sentidos, mediante los juegos, para ubicarme en el entorno y  relacionarme con los demás.      Mantengo el equilibrio estático y dinámico, con y sin objetos, en diferentes superficies y con varios elementos. | MOTRIZ  Y  AXILOGICA CORPORAL | Habilidades físico- Motrices  Perceptivo Motriz Ajuste corporal | Identifica las partes del  cuerpo y sus posibilidades de movimiento en las rondas.    Reconoce en los juegos su lateralidad y la utiliza para aumentar sus posibilidades de movimiento | Ejecuta movimientos con su cuerpo a través de rondas y canciones, para divertirse.    Identifica el tiempo y el espacio parcial y total, estimulados por medio del sonido en el puesto y con desplazamientos    Ejercita el equilibrio en posición estática y en desplazamiento. | Demuestra interés entusiasmo por participar en diferentes actividades de clase, propuestas para el aprendizaje de nuevos elementos    Participa con respeto de las diversas actividades para divertirse. |
| CONTENIDOS SUGERIDOS    1- Equilibrio: sensaciones plantares. talón, planta, dedos, borde interno, borde externo.  2-Ejercitaciones: en el puesto, en desplazamientos, descalzos, en terreno blando, en terreno duro, con elementos.  3-Coordinación Viso-manual: lanzamiento estático y dinámico con pelota.  Coordinación Visopédica: Pateo, salto.  Combinación de movimientos. | | | | | |

**AREA**: EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE **NIVEL:** PRIMARIA **GRADO:** 1 **PERIODO:** TRES

**Meta del grado**: Al terminar el grado primero los estudiantes estarán en capacidad de proporcionar las condiciones fundamentales y prácticas para el desarrollo del equilibrio, la percepción temporal y la orientación espacial a través del juego, la lúdica y la recreación, para alcanzar una madurez psicomotora apropiada a su edad.

**Objetivo del periodo**: Construir prácticas corporales utilizando hábitos de cuidado personal y de su entorno.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ESTANDAR | COMPETENCIAS | APRENDIZAJES | **EVIDAENCIAS DE APRENDIZAJE** | | |
| SABER | HACER | SER |
| Mantengo el  equilibrio estático y dinámico, con y sin objetos, en  diferentes superficies y con varios elementos. | MOTRIZ  Y  AXILOGICA CORPORAL | Habilidades Motrices básicas Sicomotrices. | Diferencia las nociones de atrás, adelante, arriba, abajo, dentro, fuera. Para utilizarlas en su cotidianeidad.  Identifica las direcciones y las utiliza en los juegos, para ampliar sus posibilidades de desplazamiento. | Aplica en actividades de clase las nociones de orientación para afianzarlas.    Ejecuta ejercicios en diferentes direcciones, distancias y alturas y los disfruta. | Muestra alegría por participar y aprender Las formas básicas de orientación.    Participa con entusiasmo de las actividades rítmicas, para desarrollar sus capacidades. |
| CONTENIDOS SUGERIDOS  1-Ritmo, Coordinación dinámica general-segmentaria-viso-manual óculo -pédica.  2- Formas básicas de locomoción.  3- Orientación.  4- Identificación de: Atrás, adelante, arriba, abajo dentro, fuera.  5- Cambio de dirección.  6- Combinación de movimiento. | | | | | |

**AREA:** EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE **NIVEL**: PRIMARIA **GRADO:** 2 **PERIODO:** UNO.

**Meta del grado:** Al terminar el grado segundo los estudiantes estarán en capacidad de proporcionar las condiciones psicomotrices que permitan el refuerzo del equilibrio, la percepción temporal y la orientación espacial, fortaleciéndolas y alcanzando el desarrollo de las capacidades coordinativas básicas y de relación tiempo-espacio a través del juego, la lúdica y la recreación para alcanzar una madurez psicomotora apropiada a su edad.

**Objetivo del periodo:** Estimular en el estudiante una utilización adecuada de habilidades motrices y físicas a través de actividades lúdico-recreativas para favorecer el proceso de maduración y auto cuidado.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ESTANDAR | COMPETENCIAS | APRENDIZAJES | **EVIDAENCIAS DE APRENDIZAJE** | | |
| SABER | HACER | SER |
| Reconozco mis posibilidades de movimiento a través de las clases de educación física para realizar las diferentes tareas motrices. | MOTRIZ  Y  AXILOGICA CORPORAL | Habilidades Motrices básicas  Sicomotrices | Reconoce mediante los juegos nociones de distancia y altura para afianzar sus conocimientos.    Identifica direcciones y las utiliza en los juegos, para ampliar sus posibilidades de desplazamiento.    Desarrollar hábitos de orden, aseo e higiene. | Ejecuta ejercicios en diferentes direcciones, distancias - alturas y los disfruta.      Resuelve tareas que implica la utilización del equilibrio para su desarrollo físico.  Controla los movimientos de los segmentos corporales: Cabeza, tronco y extremidades. | Demuestra agrado por participar en juegos que le permiten desarrollar habilidades motrices.  Se interesa por practicar nuevas competencias rítmicas, desplazamiento y equilibrio para mejorar sus habilidades básicas. |
| CONTENIDOS SUGERIDOS   1. Esquema corporal. 2. Juegos recreativos. 3. Coordinación y ritmo. 4. Higiene personal del deportista. | | | | | |

**AREA:** EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE **NIVEL**: PRIMARIA **GRADO:** 2 **PERIODO:** DOS.

**Meta del grado**: Al terminar el grado tercero los estudiantes estarán en capacidad de proporcionar fundamentos prácticos que le permitan el desarrollo de capacidades físicas y patrones de locomoción, estableciendo la relación con el entorno a través del juego, la lúdica, la recreación y las actividades predeportivas para alcanzar una madurez psicomotora apropiada a su edad.

**Objetivo del periodo** Utilizar el entorno como el lugar de realización de sus posibilidades corporales experimentando las posibilidades y finalidades del movimiento.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ESTANDAR | COMPETENCIAS | APRENDIZAJES | **EVIDAENCIAS DE APRENDIZAJE** | | |
| SABER | HACER | SER |
| Participo de juegos recreativos y  ejercicios mentales que  implican movimiento y análisis que son importantes para mi desarrollo. | MOTRIZ  Y  AXILOGICA CORPORAL | Habilidades socio motrices  Habilidades físico- motrices | Conoce diferentes juegos para divertirse practicándolos.  Identifica  Las actividades  lúdico-recreativas que le ayudan a  mejorar su  desarrollo físico  e intelectual. | Practica diferentes juegos, para desarrollar varias habilidades motrices y de pensamiento.  Participa en rondas y juegos, desarrollando su cuerpo e integrándose con sus compañeros de grupo.  Desarrolla su capacidad de movimiento con economía del esfuerzo y armonía de la ejecución. | Se interesa por participar en juegos en los que puede utilizar pequeños elementos.  Comparte sus conocimientos con alegría y respeto. |
| CONTENIDOS SUGERIDOS   1. Rondas. 2. Juegos tradicionales. 3. Juegos lúdicos y juegos de mesa (Arma todo, ajedrez, jenga, domino, parques). 4. Juegos de pensamiento y análisis: (Sopa de letras, rompecabezas, acertijos, adivinanzas, trabalenguas). | | | | | |

**AREA:** EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE **NIVEL**: PRIMARIA **GRADO:** 2 **PERIODO:** TRES

**Meta del grado**: Al terminar el grado tercero los estudiantes estarán en capacidad de proporcionar fundamentos prácticos que le permitan el desarrollo de capacidades físicas y patrones de locomoción, estableciendo la relación con el entorno a través del juego, la lúdica, la recreación y las actividades predeportivas para alcanzar una madurez psicomotora apropiada a su edad.

**Objetivo del periodo** Utilizar el entorno como el lugar de realización de sus posibilidades corporales experimentando las posibilidades y finalidades del movimiento.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ESTANDAR | COMPETENCIAS | APRENDIZAJES | **EVIDAENCIAS DE APRENDIZAJE** | | |
| SABER | HACER | SER |
| Participo en actividades rítmicas colectivas que me permitan afianzar las relaciones de amistad | MOTRIZ  AXILOGICA CORPORAL  EXPRESIVO CORPORAL | Expresiones socio motrices  Habilidades gimnasticas y rítmicas. | Reconoce diferentes ritmos para moverse o desplazarse a la velocidad de éstos.  Coordina sus movimientos por medio de ejercicios rítmicos. | Desarrolla creatividad a través de actividades lúdicas, rítmicas y trabajo libre.  Aplica el ritmo para poder realizar ejercicios asignados.  Ejercita coordinación oculopedica a través de pateos con desplazamientos de sí mismo y del balón. | Participa con entusiasmo de las actividades rítmicas, para entretenerse.  Manifiesta interés por aprender las expresiones rítmicas para desarrollar sus capacidades. |
| CONTENIDOS SUGERIDOS   1. Expresión rítmica 2. Expresión rítmica. 3. Noción de duración y orden. 4. Manejo de tiempos. 5. Ritmo musical, predanza y expresión corporal. 6. Microfútbol: Historia, Reglamento básico, coordinación oculopedica. 7. Expresión rítmica manejo de pulsos | | | | | |

**AREA**: EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE **NIVEL:** PRIMARIA **GRADO**: 3 **PERIODO**: UNO

**Meta del grado:** Al terminar el grado tercero los estudiantes estarán en capacidad de proporcionar fundamentos prácticos que le permitan el desarrollo de capacidades físicas y patrones de locomoción, estableciendo la relación con el entorno a través del juego, la lúdica, la recreación y las actividades predeportivas para alcanzar una madurez psicomotora apropiada a su edad.

**Objetivo del periodo**: Estimular en el estudiante una adecuada utilización de las capacidades coordinativas, a través de juegos y ejercicios, para establecer relaciones equilibradas y constructivas consigo mismo y con los demás.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ESTANDAR | COMPETENCIAS | APRENDIZAJES | **EVIDAENCIAS DE APRENDIZAJE** | | |
| SABER | HACER | SER |
| Reconozco las posibilidades de movimiento y expresión de mi cuerpo como un elemento segmentado. | MOTRIZ  AXILOGICA CORPORAL | Habilidades motrices básicas.  Habilidades sicomotrices. | Conoce las posibilidades de movimiento y expresión de su cuerpo y los lleva a la práctica.  Reconoce sus posibilidades de movimiento y los utiliza en las actividades lúdicas para potencializarlas. | Resuelve ejercicios de coordinación y ajuste postural para mejorar su desempeño en las actividades que se le asignan.  Realiza trabajos de expresión corporal para divertirse. | Manifiesta interés por las actividades en las que puede demostrar sus habilidades.  Se integra y disfruta de las actividades en las que aprende y practica el desarrollo de su corporalidad. |
| CONTENIDOS SUGERIDOS  1- Independencia segmentaria hombro, codo, muñeca, dedos, cadera, rodilla, tobillo, dedos.  2- Identificación de la columna vertebral: posiciones de: pies, sentado, decúbito, invertida.  3- Segmentos: cabeza, hombros, tronco, cadera.  4- Movimientos: flexión, extensión, torsión, inclinación. | | | | | |

**AREA: EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE NIVEL: PRIMARIA GRADO: 3 PERIODO: DOS**

**Meta del grado:** Al terminar el grado tercero los estudiantes estarán en capacidad de proporcionar fundamentos prácticos que le permitan el desarrollo de capacidades físicas y patrones de locomoción, estableciendo la relación con el entorno a través del juego, la lúdica, la recreación y las actividades predeportivas para alcanzar una madurez psicomotora apropiada a su edad.

**Objetivo del periodo:** Organizar un pequeño plan de actividades que mejoren su desarrollo motriz para un buen estado físico a través de una gran variedad de ejercicios.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ESTANDAR | COMPETENCIAS | APRENDIZAJES | **EVIDAENCIAS DE APRENDIZAJE** | | |
| SABER | HACER | SER |
| Potencio valores como la comunicación, la cooperación, el compañerismo y la participación, entre otros, por medio de juegos colectivos.  Asumo con  Responsabilidad las tareas motrices individuales y colectivas. | MOTRIZ  AXILOGICA CORPORAL | Habilidades motrices básicas.  Habilidades gimnasticas y rítmicas. | Identifica actividades gimnasticas que le ayudan a mejorar su desarrollo físico.  Reconoce sus posibilidades de movimiento y los utiliza en las actividades lúdicas para potencializarlas | Realiza movimientos básicos de una forma acorde con su edad.  Adquiere posturas correctas en la ejecución de cada ejercicio rítmico.  Utiliza el entorno como el lugar de realización de sus posibilidades corporales. | Se interesa por participar en las actividades, que le permiten integrarse con sus compañeros y tener una mayor motricidad.  Participa activamente en los ejercicios rítmicos y destrezas gimnasticas. |
| CONTENIDOS SUGERIDOS   1. Destrezas gimnasticas individuales. 2. Formas básicas de movimiento: Rodar, Deslizar, Saltos, Giros, lanzamientos, caminar, correr. 3. Educación rítmica: Desplazamiento con ritmos. – Repaso pulso y acento. – Ejercicios con acompañamiento rítmico y elementos. 4. Interiorización de ritmos. -ejercicios rítmicos. 5. Elementos rítmicos y gimnásticos. 6. Coordinación: Saltos con cuerda, trabajo con conos, caminar y correr en zigzag. 7. Baloncesto: Historia, reglas básicas, Ejercicios de lanzamiento y coordinación con el balón. | | | | | |

**AREA**: EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE **NIVEL:** PRIMARIA **GRADO:** 3 **PERIODO:** TRES

**Meta del grado:** Al terminar el grado tercero los estudiantes estarán en capacidad de proporcionar fundamentos prácticos que le permitan el desarrollo de capacidades físicas y patrones de locomoción, estableciendo la relación con el entorno a través del juego, la lúdica, la recreación y las actividades predeportivas para alcanzar una madurez psicomotora apropiada a su edad.

**Objetivo del periodo**: Formar hábitos de práctica deportiva individual y colectiva enriqueciendo la creatividad por medio de estímulos dados, relacionados con el esquema corporal, ajuste postural, y coordinación.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ESTANDAR | COMPETENCIAS | APRENDIZAJES | **EVIDAENCIAS DE APRENDIZAJE** | | |
| SABER | HACER | SER |
| Demuestro interés y motivación cuando realizo actividades que generan trabajo individual y grupal, fortaleciendo mis capacidades físicas y mis hábitos de vida saludable.  Me muevo a diferentes ritmos mediante la música e instrumentos.  Valoro las diferentes actividades motrices realizadas en la naturaleza y cuido el entorno. | MOTRIZ  AXILOGICA CORPORAL | Habilidades motrices.  Habilidades socio motrices. | Conoce reglas de atletismo y balonmano para ampliar sus conocimientos sobre estos deportes.  Reconoce diferentes deportes e investiga sobre ellos para ampliar sus conocimientos. | Ejecuta movimientos básicos para poder realizar ejercicios asignados en cada deporte.  Coordino mis movimientos de forma adecuada por medio de ejercicios y juegos para afianzar mis habilidades motrices | Manifiesta interés por aprender sobre atletismo y balonmano para desarrollar sus capacidades.  Se interesa por conocer y aprender  Los diferentes deportes. |
| CONTENIDOS SUGERIDOS  1-1111  1-Experiencias atléticas: **-Carreras**: sin obstáculos, con obstáculos. **-Saltos**: de distancia, de altura. **-Lanzamientos de**: bastón, de pelota.  Por el juego de balonmano y baloncesto: - Suspenderse, saltos, lanzamientos, giros.  Pruebas primordiales: Salto largo.  JUEGOS PREDEPORTIVOS:   * Balonmano: Historia, reglamento, pases, lanzamientos. * Basquetbol: Historia, reglamento, pases, lanzamientos. | | | | | |

**AREA:** EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE **NIVEL**: PRIMARIA **GRADO**: 4 **PERIODO**: UNO

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

**Objetivo del periodo**: Practica juegos con diferentes elementos y grados de dificultad que le permiten aprovechar su tiempo libre y mejorar sus cualidades sicomotrices.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ESTANDAR | COMPETENCIAS | APRENDIZAJES | **EVIDAENCIAS DE APRENDIZAJE** | | |
| SABER | HACER | SER |
| Reconozco mis  posibilidades de movimiento a través de la educación física y los juegos recreativos, importantes para mi desarrollo. | MOTRIZ  AXILOGICA CORPORAL | Habilidades motrices básicas.  Habilidades sicomotrices. Reconoce la importancia de los juegos, sus características y cuáles son los objetivos fundamentales para realizarlos.  Realiza con agrado los diferentes juegos callejeros. | Reconoce la importancia de los juegos, sus características y cuáles son los objetivos fundamentales para realizarlos.  Realiza con agrado los diferentes juegos callejeros.  Cuida su salud física y mental. | Posee capacidad para realizar con facilidad ejercicios de acondicionamiento.  Participa activamente de los juegos propuestos para su desarrollo.  Propone juegos para incentivar la participación de sus compañeros  Realiza diferentes actividades en su tiempo libre. | Respeta las reglas del juego sin importar el resultado, demostrando su capacidad para asumir las dificultades y triunfos en su vida personal.  Comparte sus conocimientos con alegría y respeto.  Respeta las reglas de los juegos para conseguir armonía en el compartir. |
| CONTENIDOS SUGERIDOS   1. G   1- Juegos Tradicionales   1. Juegos Lúdicos. 2. Juegos Pensantes: armo todo, rompecabezas, ajedrez) 3. Juegos cooperativos. 4. Gimnasia: Parada en las manos, media vuelta, equilibrio. 5. Sana alimentación 6. Utilización del tiempo libre. | | | | | |
|  | | | | | |

**AREA:** EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE **NIVEL**: PRIMARIA **GRADO:** 4 PERIODO: DOS

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

**Objetivo del periodo**: Utiliza el deporte como medio de socialización, que le ayuda a desarrollar sus capacidades físicas, dándole la posibilidad de ser una persona integral.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ESTANDAR | COMPETENCIAS | APRENDIZAJES | **EVIDAENCIAS DE APRENDIZAJE** | | |
| SABER | HACER | SER |
| Reconozco mis fortalezas y debilidades de desempeño motor para mantenerlas o mejorarlas en el diario vivir, en pro de la mejora en la interacción social. | COMPETENCIA MOTRIZ.  COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL. | Habilidades motrices básicas.  Habilidades sicomotrices.  Habilidades de comunicación | Identifica el objetivo de cada deporte, dándole la posibilidad de obtener buenas bases a nivel deportivo.  Investiga los deportes trabajados, para de esta forma aprender más de ellos | Realiza los gestos técnicos básicos de cada deporte trabajando en él y en su desarrollo motriz.  Adquiere habilidades para la ejecución de pasos básicos de nuestro folclor.  Aprende por medio de la consulta más acerca de los deportes propuestos. | Asume el deporte como la posibilidad de mejorar los valores, permitiéndole ser un ser humano ejemplar.  Adquiere responsabilidad, disciplina y honestidad a través de los juegos que comparte con sus compañeros. |
| CONTENIDOS SUGERIDO   1. RITMO: Desplazamientos rítmicos. – Iniciación a los bailes folclóricos. – Coreografías. 2. JUEGOS PREDEPORTIVOS: De coordinación ojo- mano – Aplicación predeportiva al balonmano y fútbol 3. DEPORTES ESCOLARES: Preparación fútbol, balonmano. 4. La importancia de la disciplina en el deporte. | | | | | |
|  | | | | | |

**AREA**: EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE  **NIVEL:** PRIMARIA **GRADO:** 4 **PERIODO:** TRES

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

**Objetivo del periodo**: Brindar a los niños las herramientas rítmicas básicas, para la aprehensión de nuevas estructuras rítmicas.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ESTANDAR | COMPETENCIAS | APRENDIZAJES | **EVIDAENCIAS DE APRENDIZAJE** | | |
| SABER | HACER | SER |
| Reconozco mis posibilidades de movimiento a través de la educación física  y la recreación.  Me muevo a diferentes ritmos mediante la música e instrumentos. | COMPETENCIA MOTRIZ.  COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL.  COMPETENCIA EXPRESIVO CORPORAL | Habilidades motrices básicas.  Habilidades gimnasticas y rítmicas.  Habilidades sicomotrices | Coordina sus movimientos por medio de elementos y ejercicios rítmicos y gimnásticos.  Diferencia destrezas y rutinas gimnasticas  Reconoce sus posibilidades de movimiento y las utiliza en las actividades lúdicas para potencializarlas.  Conoce la historia, el concepto y la importancia de la gimnasia, al igual que sus grandes | Practica movimientos gimnásticos, como el elemento que favorece el desarrollo de su capacidad físicas  Aplica el ritmo para poder realizar ejercicios asignados.  Investiga la historia de la gimnasia y los mejores gimnastas a nivel mundial, para una mejor cultura general. | Reconoce la importancia de la responsabilidad en la ejecución de un trabajo colectivo.  Participa con entusiasmo de las actividades rítmicas y gimnásticas para integrarse con sus compañeros.  Comparte lo aprendido a través de la investigación, por medio virtual a sus compañeros. |
| CONTENIDOS SUGERIDOS   1. Destrezas gimnasticas: Resistencia, agilidad, fuerza, ritmo, velocidad, flexibilidad, coordinación, equilibrio. 2. Deporte Escolar: Balonmano, futbol. 3. Predanza y expresión corporal: Fundamentar los pasos básicos para nuestras danzas folclóricas. 4. Bailes Folclóricos: Bambuco – Escobillado, movimiento de codos, coqueteo, invitación y vueltas. | | | | | |

**AREA**: EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE **NIVEL**: PRIMARIA **GRADO:** 5 **PERIODO**: UNO.

**Meta del grado:** Al terminar el grado quinto los estudiantes estarán en capacidad de afianzar a través de las actividades físicas, lúdicas, recreativas y deportivas, la maduración psicomotora básica para el desarrollo de los procesos mentales y corporales y la consolidación de los hábitos de higiene y salud, generando un adecuado desarrollo en la interacción del individuo con el otro y su entorno.

**Objetivo del periodo**: Fortalecer en el estudiante el conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo y la utilización de las capacidades físicas básicas, por medio de juegos predeportivos, roles de expresión corporal, para favorecer el respeto por la norma, la autoestima, la tolerancia y afianzar hábitos de vida saludable.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ESTANDAR | COMPETENCIAS | APRENDIZAJES | **EVIDAENCIAS DE APRENDIZAJE** | | |
| SABER | HACER | SER |
| Me integro a través del juego, relacionándome con los otros, respetando las normas y empleando el cuerpo como eje de comunicación cuando interactúo con mis compañeros y compañeras | COMPETENCIA MOTRIZ  Y AXIOLÓGICA.  COMPETENCIA EXPRESIVO CORPORAL. | Aprovecho los juegos predeportivos para afianzar mis habilidades motrices. | Reconoce la importancia de realizar movimientos de forma adecuada.  Diferencia algunos gestos técnicos que se utilizan en el atletismo.  Investiga acerca de la historia y el reglamento del atletismo, para ampliar sus conocimientos. | Realiza movimientos básicos de una forma acorde con su edad.  Ejecuta a través del juego una gran variedad de gestos del atletismo | Manifiesta deseos por mejorar sus habilidades básicas para aplicarlas en los juegos predeportivo.  Se interesa por conocer y aprender el desarrollo de los gestos técnicos deportivos. |
| CONTENIDOS SUGERIDOS   1. Destrezas gimnasticas: Resistencia, agilidad, fuerza, ritmo, velocidad, flexibilidad, coordinación, equilibrio. 2. Deporte Escolar: Balonmano, futbol. 3. Predanza y expresión corporal: Fundamentar los pasos básicos para nuestras danzas folclóricas. 4. Bailes Folclóricos: Bambuco – Escobillado, movimiento de codos, coqueteo, invitación y vueltas. | | | | | |

**AREA:** EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE **NIVEL**: PRIMARIA **GRADO**: 5 **PERIODO**: DOS

**Meta del grado**: Al terminar el grado quinto los estudiantes estarán en capacidad de afianzar a través de las actividades físicas, lúdicas, recreativas y deportivas, la maduración psicomotora básica para el desarrollo de los procesos mentales y corporales y la consolidación de los hábitos de higiene y salud, generando un adecuado desarrollo en la interacción del individuo con el otro y su entorno.

**Objetivo del periodo**: Valorar las prácticas de actividades deportivas, físicas como medio de socialización y como medio preventivo en los procesos mentales y corporales.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ESTANDAR | COMPETENCIAS | APRENDIZAJES | **EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE** | | |
| SABER | HACER | SER |
| Identifico y reconozco los conceptos de fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad, y los aplico adecuadamente en las expresiones motrices.    Acepto el triunfo o la derrota, asumiendo e interpretando con responsabilidad los roles y resultados en las prácticas motrices orientadas al mejoramiento de mi desempeño. | COMPETENCIA MOTRIZ  Y  AXIOLÓGICA.  COMPETENCIA EXPRESIVO CORPORAL | Reconozco la importancia del voleibol.  Qué importancia tiene para mi vida personal la práctica de baloncesto. | Identifica las características de voleibol y cuáles son sus objetivos fundamentales.  Investigo acerca de la historia y el reglamento de balonmano, Baloncesto y voleibol.  Investigo acerca de nuestros bailes folclóricos. | Posee capacidad para realizar con facilidad ejercicios de acondicionamiento deportivo (voleibol).  Participa activamente de los juegos propuestos para su desarrollo.  Práctico con disciplina los pasos de las coreografías de los bailes folclóricos. | Respeta las reglas del juego sin importar el resultado, demostrando su capacidad para asumir las dificultades y triunfos en su vida personal.  Comparte sus conocimientos con los demás integrantes del grupo. |
| CONTENIDOS SUGERIDOS  1-   1. BAILES FOLCLORICOS: CUMBIA: Pasos de frente, lateral, cruzado, en el puesto y en desplazamiento. 2. COREOGRAFÍA: Entrada entrecruzándose, círculo de mujeres al centro, círculo de hombre al centro, filas enfrentadas, perseguidas, parejas y salida. 3. JUEGOS PREDEPORTIVOS: Balonmano, baloncesto, voleibol. | | | | | |

**AREA**: EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE **NIVEL**: PRIMARIA **GRADO:** 5 **PERIODO:** TRES

**Meta del grado**: Al terminar el grado quinto los estudiantes estarán en capacidad de afianzar a través de las actividades físicas, lúdicas, recreativas y deportivas, la maduración psicomotora básica para el desarrollo de los procesos mentales y corporales y la consolidación de los hábitos de higiene y salud, generando un adecuado desarrollo en la interacción del individuo con el otro y su entorno.

**Objetivo del periodo**: Valorar las prácticas de actividades deportivas, físicas como medio de socialización y como medio preventivo en los procesos mentales y corporales.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ESTANDAR | COMPETENCIAS | APRENDIZAJES | **EVIDAENCIAS DE APRENDIZAJE** | | |
| SABER | HACER | SER |
| Practico y propongo juegos recreo-deportivos que favorezcan mi desarrollo personal y el de mis compañeros (as). | COMPETENCIA MOTRIZ  Y  AXIOLÓGICA.  COMPETENCIA EXPRESIVO CORPORAL | Puedo por medio del deporte alcanzar un desarrollo integral.  Permite el baile desarrollar capacidades físicomotrices. | Identifica los objetivos del futbol de salón, dándole la posibilidad de obtener un buen desempeño deportivo.  Identifica los movimientos adecuados para cada ritmo.  Investiga acerca de la disciplina y el liderazgo buscando ser mejor cada día. | Demuestra capacidad para interiorizar y ejecutar las bases fundamentales de futbol de salón  Realiza adecuadamente los pasos para cada baile  Diseña coreografías para realizar representaciones artísticas. | Asume el deporte como la posibilidad de mejorar los valores, permitiéndole ser un alumno ejemplar.  Se interesa por desarrollar nuevas competencias rítmica |
| CONTENIDOS SUGERIDOS     1. FUTBOL DE SALON: Transporte de balón con diferentes superficies de contacto. Control de balón. Tiro al arco. 2. JUEGOS COMPETITIVOS: Carrera de obstáculos, Salto con cuerda, treinta y una, Investigo acerca de los juegos competitivos 3. BAILES FOLCLÓRICOS: Porros y cumbia. 4. BAILES POPULARES: Coordinación y ritmo. 5. DISCIPLINA Y LIDERAZGO POSITIVO. 6. EL AJEDREZ: Historia y reglamento. | | | | | |

**AREA: EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE NIVEL:** BASICA SECUNDARIA **GRADO**: 6 **PERIODO:** UNO

**Meta del grado:** Al finalizar el grado los estudiantes estarán en capacidad de aplicar diferentes habilidades motrices específicas, a través de las expresiones de movimiento y valorar la actividad física como medio para conservar la salud.

**Objetivo del periodo:** Lograr que los estudiantes estén en capacidad de adquirir habilidades, para realizar la ejecución de las destrezas gimnasticas, para una correcta utilización en las actividades físicas cotidianas.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ESTÁNDAR** | **COMPETENCIA** | **APRENDIZAJE** | **EVIDAENCIAS DE APRENDIZAJE** | | |
| SABER | HACER | SABER |
| Aplico y utilizo hábitos relacionados con las expresiones motrices y el cuidado responsable del cuerpo, como el calentamiento y la relajación  Desarrollo diferentes tipos de actividades colectivas que contribuyen al fortalecimiento de las capacidades individuales y colectivas. | COMPETENCIA MOTRIZ.  COMPETENCIA EXPRESIÓN CORPORAL.  COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL. | Habilidades motrices básicas.  - Las acciones motrices.  -Habilidades gimnasticas  Habilidades Sicomotrices. | Reconoce las capacidades físicas, para emplearlas en las actividades físicas.  Conoce la historia, el concepto y la importancia de la gimnasia. | Desarrolla las capacidades físicas que sirven como base para trabajar las diferentes disciplinas deportivas.  Emplea la gimnasia y el atletismo, en su práctica deportiva y preparar su organismo. | Muestra interés para realizar las actividades físicas, como medio para mejorar su condición física.  Manifiesta interés, por realizar las actividades de clase, como medio de socialización. |
| Contenidos Sugeridos:  1-La Gimnasia: Concepto, Historia e importancia de la gimnasia, Las Formaciones grupales, Las destrezas gimnasticas, Las capacidades y cualidades físicas de la gimnasia, Esquemas gimnásticos, Gimnasia a manos libres, juegos predeportivos de la gimnasia, Encuentros deportivos Evaluación. | | | | | |

**AREA: EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE NIVEL:** BASICA SECUNDARIA  **GRADO**: 6 **PERIODO**: DOS

**Meta del grado:** Al finalizar el grado los estudiantes estarán en capacidad de aplicar diferentes habilidades motrices específicas, a través de las expresiones de movimiento y valorar la actividad física como medio para conservar la salud.

**Objetivo del periodo:** Lograr que los estudiantes estén en capacidad de adquirir una formación atlética basada en el desarrollo de las capacidades motrices creando hábitos para su correcta utilización en las actividades físicas cotidianas.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ESTÁNDAR** | **COMPETENCIA** | **APRENDIZAJE** | **EVIDAENCIAS DE APRENDIZAJE** | | |
| SABER | HACER | SABER |
| Empleo las Capacidades y habilidades que poseo en las diferentes expresiones motrices  Desarrollo diferentes tipos de actividades colectivas que contribuyen al fortalecimiento de las capacidades individuales y colectivas. | COMPETENCIA MOTRIZ.  COMPETENCIA EXPRESIÓN CORPORAL.  COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL. | Habilidades motrices básicas.  - Las acciones motrices.  -Habilidades Atléticas.  -Habilidades Sicomotrices. | . Reconoce las capacidades físicas, para emplearlas en las actividades físicas.  Conoce la historia, el concepto y la importancia del atletismo. | Realiza ejercicios en diferentes posiciones, que le ayudan a mejorar desarrollo motor.  Ejecuta los movimientos articulares, identificando sus nombres.  Emplea el atletismo, en su práctica deportiva y preparar su organismo. | Valora la importancia de conocer, el deporte en función de su práctica.  Muestra interés para realizar las actividades físicas, como medio para mejorar su condición física. |
| Contenidos Sugeridos:  -EL Atletismo: Concepto, Historia, importancia del atletismo, pruebas del atletismo pista y de campo, Implementos del atletismo, Patrones de locomoción, Patrones de manipulación, Las cualidades y capacidades físicas del atletismo, Encuentros deportivos, Evaluación. | | | | | |

**AREA: EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE NIVEL:** BASICA SECUNDARIA **GRADO:** 6 **PERIODO:** TRES

**Meta del grado:** Al finalizar el grado los estudiantes estarán en capacidad de aplicar diferentes habilidades motrices específicas, a través de las expresiones de movimiento y valorar la actividad física como medio para conservar la salud.

**Objetivo del periodo:** Lograr que los estudiantes estén en capacidad de correr, caminar, saltar, rodar, creando hábitos para su correcta utilización en las actividades físicas y cotidianas

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ESTÁNDAR** | **COMPETENCIA** | **APRENDIZAJE** | **EVIDAENCIAS DE APRENDIZAJE** | | |
| SABER | HACER | SABER |
| Experimento juegos, ejercicios y actividades con las habilidades motrices: locomoción, equilibrio y manipulación.  Ejecuto y domino las habilidades motrices en la resolución de los problemas que surgen en el juego. | Competencia Motriz.  Competencia expresión corporal.  Competencia axiológica corporal. |  | Diferencia Capacidades motoras a través de los juegos para su desarrollo físico.  Reconoce que utilizar las habilidades básicas en la ejecución de los gestos técnicos, es importante para adquirir destrezas deportivas.  Identifica los movimientos articulares de acuerdo con su práctica deportiva. | Mejora a partir del juego el desarrollo motor, para que, en la práctica de la recreación, en la vida cotidiana y demás actividades, realicen los movimientos corporales en forma adecuada. Realiza ejercicios en diferentes posiciones, que le ayudan a mejorar desarrollo motor.  Ejecuta los movimientos articulares, identificando sus nombres y enriqueciendo su vocabulario | Demuestra interés por mejorar su desarrollo motor, para que, en la práctica recreativa, en la vida cotidiana y demás actividades desarrollando los gestos técnicos y movimientos corporales en forma adecuada.  Se interesa por Conocer la estructura del deporte, en relación a la actividad física  Valora la importancia de conocer, el deporte en función de su práctica. |
| -Contenidos Sugeridos: EL Juego, la lúdica y la Recreación: El juego, Concepto, historia, importancia, la recreación, y la lúdica, Los juegos de mesa, Los juegos recreativos, los juegos predeportivos, Los juegos tradicionales, Actividades teatrales, Actividades rítmicas, Actividades teatrales, Práctica deportiva, Evaluación. | | | | | |

**AREA: EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE NIVEL:** BASICA SECUNDARIA **GRADO**: 7 **PERIODO:** UNO

**Meta del grado:** Al finalizar el grado los estudiantes estarán en capacidad de aplicar diferentes habilidades motrices específicas, a través de las expresiones de movimiento y deportivas, valorando la actividad física como medio para conservar la salud.

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ESTÁNDAR** | **COMPETENCIA** | **APRENDIZAJE** | **EVIDAENCIAS DE APRENDIZAJE** | | |
| SABER | HACER | SER |
| Mejoro las capacidades físico-motrices mediante la práctica de las habilidades en los juegos deportivos y recreativos.  Interpreta y aplica el principio de salud desde un enfoque de bienestar individual y colectivo en las interacciones con la educación física, la recreación y el deporte. | COMPETENCIA MOTRIZ.  COMPETENCIA EXPRESIÓN CORPORAL.  COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL. | Entrenamiento de las capacidades físicas | Reconoce las capacidades físicas, para emplearlas en las actividades físicas.  Conoce la historia, el concepto y la importancia de la gimnasia y el atletismo. | Desarrolla las capacidades físicas que sirven como base para trabajar las diferentes disciplinas deportivas.  Emplea la gimnasia y el atletismo, en su práctica deportiva y preparar su organismo. | Muestra interés para realizar las actividades físicas, como medio para mejorar su condición física.  Manifiesta interés, por realizar las actividades de clase, como medio de socialización. |
| Contenidos Sugeridos:  1-Deportes de conjunto: El Baloncesto, Concepto, historia e importancia, fundamentos técnicos del baloncesto, Reglamento,  Cualidades y capacidades físicas del baloncesto, Encuentros deportivos, juegos predeportivos. | | | | | |

**AREA: EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE NIVEL**: BASICA SECUNDARIA **GRADO**: 7 **PERIODO:** DOS

**Meta del grado:**  Al finalizar el grado los estudiantes estarán en capacidad de aplicar diferentes habilidades motrices específicas, a través de las expresiones de movimiento y deportivas, valorando la actividad física como medio para conservar la salud.

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ESTÁNDAR** | **COMPETENCIA** | **APRENDIZAJE** | **EVIDAENCIAS DE APRENDIZAJE** | | |
| SABER | HACER | SER |
| Empleo las Capacidades y habilidades que poseo en las diferentes expresiones motrices  Desarrollo diferentes tipos de actividades colectivas que contribuyen al fortalecimiento de las capacidades individuales y colectivas. | COMPETENCIA MOTRIZ.  COMPETENCIA EXPRESIÓN CORPORAL.  COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL. | Práctica de deportes y relación del deporte con el ejercicio | Reconoce que utilizar las habilidades básicas en la ejecución de los gestos técnicos, es importante para adquirir destrezas deportivas.  Identifica los movimientos articulares de acuerdo con su práctica deportiva. | Realiza ejercicios en diferentes posiciones, que le ayudan a mejorar desarrollo motor.  Ejecuta los movimientos articulares, identificando sus nombres y enriqueciendo su vocabulario. | Se interesa por Conocer la estructura del deporte, en relación con la actividad física.  Valora la importancia de conocer, el deporte en función de su práctica. |
| Contenidos Sugeridos:  1-El Fútbol sala Concepto, historia e importancia, Fundamentos técnicos, Reglamento, Cualidades y capacidades físicas, Juegos predeportivos del fútbol sala, Encuentros Deportivos, Evaluación. | | | | | |

**AREA: EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE NIVEL:** BASICA SECUNDARIA  **GRADO:** 7  **PERIODO:** TRES

**Meta del grado:** Al finalizar el grado los estudiantes estarán en capacidad de aplicar diferentes habilidades motrices específicas, a través de las expresiones de movimiento y deportivas, valorando la actividad física como medio para conservar la salud.

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ESTÁNDAR** | **COMPETENCIA** | **APRENDIZAJE** | **EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE** | | |
| SABER | HACER | SER |
| Experimento juegos, ejercicios y actividades con las habilidades motrices: locomoción, equilibrio y manipulación.  Ejecuto y domino las habilidades motrices en la resolución de los problemas que surgen en el juego. | Competencia Motriz.  Competencia expresión corporal.  Competencia axiológica corporal. | Clasificación de juegos y competitividad sana. | Diferencia  Capacidades motoras a través de los juegos para su desarrollo físico. | Mejora a partir del juego el desarrollo motor, para que, en la práctica de la recreación, en la vida cotidiana y demás actividades, realicen los movimientos corporales en forma adecuada. | Demuestra interés por mejorar su desarrollo motor, para que, en la práctica recreativa, en la vida cotidiana y demás actividades desarrollando los gestos técnicos y movimientos corporales en forma adecuada. |
| Contenidos Sugeridos: Contenidos Sugeridos: Contenidos Sugeridos: EL Juego, la lúdica y la Recreación: El juego, Concepto, historia, importancia, la recreación, y la lúdica, Los juegos de mesa, Los juegos recreativos, los juegos predeportivos, Los juegos tradicionales, Actividades teatrales, Actividades rítmicas, Actividades teatrales, Práctica deportiva, Evaluación. | | | | | |

**AREA: EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE NIVEL:** BASICA SECUNDARIA **GRADO:** 8  **PERIODO:** UNO

**Meta del grado:** Afianzo y fortalezco las habilidades y las capacidades motrices específicas, mediante las expresiones motrices que me permiten tener un estilo de vida saludable y mejorar la interacción con las personas que me rodean y los espacios en que habito.

**Objetivo del periodo:**  Los estudiantes trabajaran las capacidades físico motriz a través de los test, los circuitos el juego y el deporte y conoce la importancia de la práctica deportiva para su salud.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ESTÁNDAR** | **COMPETENCIA** | **APRENDIZAJE** | **EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE** | | |
| SABER | HACER | SABER |
| Percibo e identifico los cambios que produce la actividad física en el organismo, desde lo propioceptivo, interoceptivo e interoceptivo, que me permitan la regulación de la práctica de las expresiones motrices.  Realizo juegos y ejercicios para el desarrollo de las capacidades físico-motrices que contribuyen al mejoramiento de mi salud. | COMPETENCIA MOTRIZ.  COMPETENCIA EXPRESIÓN CORPORAL.  COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL. | Como trabajar las capacidades físicas y la relación de los órganos humanos con nuestra salud. | Conoce la incidencia de la actividad física, en algunos órganos del cuerpo humano. | Emplea diferentes herramientas, como medio para trabajar las capacidades físicas, que se necesitan en las disciplinas deportivas.  Reconoce y argumenta con facilidad los cambios fisiológicos que atraviesa el organismo, antes, durante y después de la actividad física | Aprecia el ejercicio como medio para su desarrollo corporal.  Es consciente de la importancia del ejercicio físico, como agente que favorece la salud |
| Contenidos Sugeridos: Deportes de conjunto: El voleibol, Concepto, historia e importancia, fundamentos técnicos del Voleibol, Reglamento, Capacidades y Cualidades Físicas, Encuentros deportivos, Situaciones del juego, juegos predeportivos, Evaluación. | | | | | |

**AREA: EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE NIVEL:** BASICA SECUNDARIA  **GRADO**: 8 **PERIODO:** DOS

**Meta del grado:** Los estudiantes ejecutara de manera armónica y secuencial las habilidades motrices básicas del movimiento utilizando implementos deportivos mejorando la respiración, postura y equilibrio corporal en la realización de actividades físicas, deportivas, como también el respeto a las normas de juego.

**Objetivo del periodo:** Los estudiantes trabajaran las capacidades físico motriz a través de los test, los circuitos el juego y el deporte y conoce la importancia de la práctica deportiva para su salud.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ESTÁNDAR** | **COMPETENCIA** | **APRENDIZAJE** | **EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE** | | |
| SABER | HACER | SABER |
| Identifico la coordinación y el equilibrio como elementos esenciales en el aprendizaje de las expresiones motrices  Práctica valores como la cooperación, la solidaridad, la tolerancia y el respeto durante las prácticas motrices que me permitan convivir sanamente. | Competencia Motriz.  Competencia expresión corporal.  Competencia axiológica corporal. | Fundamentos para la práctica deportiva. | Identifica el desarrollo de los deportes y la diferencia de otros deportes. | Realiza ejercicios utilizando, los gestos técnicos de diferentes deportes para adquirir mayores destrezas  Utiliza el deporte como medio de interacción con sus compañeros permitiendo aumentar su autoestima y respetando a los demás. | Demuestra respeto durante las prácticas deportivas y valora las capacidades de sus compañeros |
| Contenidos Sugeridos:  El Baloncesto: Concepto, historia e importancia, fundamentos técnicos del Baloncesto, Reglamento, Las cualidades y capacidades Físicas, Encuentros deportivos, Situaciones tácticas del juego, juegos predeportivos. | | | | | |

**AREA: EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE NIVEL:** BASICA SECUNDARIA **GRADO**: 8 **PERIODO:** TRES

**Meta del grado:** Los estudiantes ejecutara de manera armónica y secuencial las habilidades motrices básicas del movimiento utilizando implementos deportivos mejorando la respiración, postura y equilibrio corporal en la realización de actividades físicas, deportivas, como también el respeto a las normas de juego.

**Objetivo del periodo:** Los estudiantes trabajaran las capacidades físico motriz a través de las pruebas, los circuitos el juego y el deporte y conoce la importancia de la práctica deportiva para su salud.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ESTÁNDAR** | **COMPETENCIA** | **APRENDIZAJE** | **EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE** | | |
| SABER | HACER | SER |
| Reconozco y aplico las habilidades motrices específicas en las expresiones motrices deportivas y recreativas  Utilizo mis capacidades y habilidades como medios para trabajar en equipo | Competencia Motriz.  Competencia expresión corporal.  Competencia axiológica corporal. | Lo fundamental que es la recreación para el ser humano | Diferencia Capacidades motoras a través de los juegos para su desarrollo físico. | Mejora a partir del juego el desarrollo motor, para que, en la práctica de la recreación, en la vida cotidiana y demás actividades, realicen los movimientos corporales en forma adecuada | Demuestra interés por mejorar su desarrollo motor, para que, en la práctica recreativa, en la vida cotidiana y demás actividades desarrollando los gestos técnicos y movimientos corporales en forma adecuada. |
| Contenidos Sugeridos: Contenidos Sugeridos: Contenidos Sugeridos: EL Juego, la lúdica y la Recreación: El juego, Concepto, historia, importancia, la recreación, y la lúdica, Los juegos de mesa, Los juegos recreativos, los juegos predeportivos, Los juegos tradicionales, Actividades teatrales, Actividades rítmicas, Actividades teatrales, Práctica deportiva, Evaluación. | | | | | |

**AREA:** EDUCACION FISICA **NIVEL**: SECUDARIA **GRADO: 9** PERIODO: UNO

**Meta del grado**: Afianzo y fortalezco las habilidades, las capacidades motrices específicas, mediante ejercicios que permiten tener un estilo de vida saludable, conocer de primeros auxilios y mejorar la interacción con las personas que me rodean y los espacios en que habito.

**Objetivos del periodo**:

Implementar diferentes estrategias, en el trabajo de las capacidades físicas, como referente para las diferentes disciplinas deportivas

Reconoce principios básicos de salud, los socializa con sus compañeros y trata de transferirlos a su cotidianeidad

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ESTÁNDAR** | **COMPETENCIA** | **APRENDIZAJES** | **EVIDENCIAS DE APRENDIZAJES** | | |
| SABER | HACER | SER |
| Reconozco y aplico test de capacidades y habilidades que me permitan evidenciar mi condición física.  Hago buen uso de los implementos deportivos y material didáctico que me permitan practicar y disfrutar de la educación física y el deporte.  Propongo y ejecuto esquemas motrices a través de diferentes actividades físicas | MOTRIZ Y  AXIOLOGICA CORPORAL | -Trabajo en equipo  -Capacidad para resolver problemas.  -Creatividad. Organización de movimientos de acuerdo con un fin | Argumenta la importancia del ejercicio físico como medio para su sano desarrollo corporal.  Sustenta los pasos y tipos de calentamiento, en la actividad física para prevenir lesiones  Diferencia algunas lesiones deportivas para prevenirlas en su cotidianeidad.  Reconoce la importancia de aprender temas de salud que favorezcan su desarrollo físico | Realiza actividades sobre capacidades físicas para mejorar su rendimiento.  Ejecuta el calentamiento teniendo en cuenta el deporte o ejercicio que se va a practicar; sea general o especifico  Aplica principios básicos de salud, rutinas de ejercicio, para mejorar su calidad de vida. | Expresa con actitudes, la importancia del ejercicio físico, como medio para su sano desarrollo corporal.  Valora y demuestra la importancia de realizar el calentamiento, en la actividad física para prevenir lesiones  Expresa la valoración de conocer principios básicos de salud para adoptarlos y aplicarlos continuamente |

|  |
| --- |
| Contenidos Sugeridos |
| 1. EVALUACION DE LA CONDICION FISICA.  2. PRIMEROS AUXILIOS- LESIONES DEPORTIVAS. 3. ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: Alimentación- ejercicio-biotipo |

**AREA:** EDUCACION FISICA **NIVEL:** SECUDARIA **GRADO:** 9 **PERIODO:** DOS



**Meta del grado:** Potencializo las habilidades específicas, mediante el deporte lo que me permiten tener un estilo de vida saludable y mejorar la interacción con las personas que me rodean.

**Objetivo del periodo:** Desarrollar en los estudiantes habilidades y destrezas del futbol sala y el balonmano que le permitan utilizarlo como instrumento de su interacción social.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ESTÁNDAR** | **COMPETENCIA** | **APRENDIZAJES** | **EVIDENCIAS DE APRENDIZAJES** | | |
| SABER | HACER | SER |
| Comprendo y aplico (tiempo, espacio, técnica, reglamento y comunicación) del juego y el deporte, que me permitan desempeñarme en un contexto deportivo.  Asumo la práctica deportiva desde el triunfo y la derrota como un espacio de aprendizaje para la vida cotidiana | MOTRIZ Y  AXIOLOGICA CORPORAL | -Dominio y seguridad en la ejecución de movimientos corporales específicos    Relaciones interpersonales    Capacidad en toma de decisiones | Conoce y argumenta las diferentes superficies de contacto y reglas del futbol sala, y el balonmano para alcanzar un buen desempeño en este deporte | Utiliza estrategias Para obtener un mejor desempeño en el Futsal y balonmano durante las prácticas de clase.  Utiliza sistemas de juego como herramienta para ser un líder positivo dentro del grupo y obtener un mejor rendimiento a  nivel deportivo | Asume con respeto las reglas del futbol sala y el balonmano que le permiten aumentar su tolerancia para la vida cotidiana |
| Contenidos Sugeridos | | | | | |
| 1. FUTBOL SALA: historia, Diferencias entre: futbol, microfútbol, futbol sala. Reglamento, superficies de contacto.   2, Balonmano: historia, Reglamento, superficies de contacto  Los trabajos prácticos se adaptan al trabajo de alternancia: virtual y/o presencial, empleando materiales y espacio que se tiene en casa | | | | | |

**AREA:** EDUCACION FISICA **NIVEL:** SECUNDARIA **GRADO**: 9 **PERIODO:** TRES



**Meta del grado:** Afianzo y fortalezco las habilidades, las capacidades motrices específicas, mediante las expresiones motrices que me permiten tener un estilo de vida saludable y mejorar la interacción con las personas que me rodean y los espacios en que habito.

**Objetivo del periodo:** Reconoce la importancia de practicar diferentes bailes y juegos para enriquecer su desarrollo físico y mejorar su parte técnica a través de estos

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ESTÁNDAR** | **COMPETENCIA** | **APRENDIZAJES** | **EVIDENCIAS DE APRENDIZAJES** | | |
| SABER | HACER | SER |
| Reconozco y respeto las reglas de los juegos y cualquier práctica motriz como posibilidad de entender las normas que rigen la sociedad y me permiten vivir en Comunidad.  Practico juegos y bailes tradicionales que me permiten Valorar mi cultura | EXPRESIVA CORPORAL Y MOTRIZ | Construcción de lenguajes corporales  Creatividad  Relaciones interpersonales  -Trabajo en equipo | Diferencia conceptos y técnicas de diferentes ritmos musicales, para socializar.  Conoce diferentes juegos de su región y lo que éstos pueden aportar a su desarrollo integral | Práctica diferentes bailes para asimilar los gestos técnicos y poderlos aplicar.  Participa de los juegos como ser social, para aprovechar los diferentes espacios compartir con sus familiares y/o compañeros | Valora las prácticas dancísticas y recreativas realizadas en clase, como un elemento que favorece su sano desarrollo |
| Contenidos Sugeridos  El baile: ritmos tradicionales, ritmos modernos, montajes coreográficos  La recreación: juegos tradicionales | | | | | |

**AREA:** EDUCACION FISICA **NIVEL**: SECUNDARIA **GRADO:** 10 **PERIODO**: UNO

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

**Objetivo del periodo**: Conoce la importancia de aprender organización deportiva como herramienta para entender diferentes eventos que se realizan a nivel deportivo nacional e internacional a su vez que le sirve como herramienta de desempeño laboral.

Practicar algunas técnicas de masaje, como una alternativa que contribuye a la conservación, mejoramiento de la salud y rendimiento deportivo

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ESTÁNDAR** | **COMPETENCIA** | **APRENDIZAJES** | **EVIDENCIAS DE APRENDIZAJES** | | |
| SABER | HACER | SER |
| Valoro la preparación previa para la ejecución responsable de las prácticas motrices deportivas individuales y Colectivas.  Reconozco la importancia de la actividad física como un aspecto fundamental en mi proyecto de vida saludable. | AXIOLOGICA CORPORAL  EXPRESIVO CORPORAL Y MOTRIZ | -Planeación y/o ejecución de eventos deportivos- recreativos.  -Trabajo en equipo  -Relaciones interpersonales  -Dominio conceptual y teórico | Identifica la conformación de los diferentes grupos dentro de los eventos deportivos, para llevarlos a la práctica.  Conoce la estructura corporal y las técnicas adecuadas para la aplicación de maniobras para masaje | Aplica principios de organización deportiva con sus compañeros y/o en su contexto para afianzar los conceptos aprendidos.  Realiza algunas técnicas de masaje de forma correcta con y los cuidados necesarios. | Manifiesta interés por conocer de organización deportiva y practicarla.  Muestra interés, respeto por su cuerpo y el de sus compañeros, en la aplicación de las maniobras masajes |
| Contenidos Sugeridos  Organización de eventos deportivos: organigrama, comisiones, fixture  Masaje: relación con la salud y el deporte, tipos, maniobras  Biotipo corporal | | | | | |

**AREA:** EDUCACION FISICA **NIVEL:** MEDIA **GRADO:** 10 **PERIODO:** DOS

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

**Objetivo del periodo:** Desarrollar en los estudiantes habilidades para crear y dirigir un Juego, como herramienta de desempeño y/o orientación vocacional

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ESTÁNDAR** | **COMPETENCIA** | **APRENDIZAJES** | **EVIDENCIAS DE APRENDIZAJES** | | |
| SABER | HACER | SER |
| Elaboro y propongo a mi comunidad proyectos de actividad física, ocio, tiempo libre y salud, con los elementos adquiridos en mi proceso educativo.  Utilizo el deporte, la educación física y la recreación como medios para el cuidado de mi salud y la adquisición de valores. | AXIOLOGICA CORPORAL Y  MOTRIZ | -Creatividad  -Relaciones  -interpersonales  -Trabajo en equipo  - Construye diseños de prácticas corporales | Reconoce la clasificación y tipos de Juegos para emplearlos como herramienta de aprendizajes significativos | Elabora y dirige un Juego para poner en práctica los conocimientos adquiridos, a la vez que brinda un servicio social.  Participa activamente de los Juegos para aprender conceptos en forma diferente y a la vez desarrollar sus capacidades físicas | Manifiesta interés por participar en Juegos que le permiten afianzar conocimientos en una forma divertida y amena |
| Contenidos Sugeridos | | | | | |
| EL JUEGO: HISTORIA: definición, Teorías del juego, características, valor educativo, clasificación. | | | | | |

**AREA**: EDUCACION FISICA **NIVEL**: MEDIA **GRADO:** 10 **PERIODO:** TRES

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

**Objetivo del periodo:** Reconoce en el folclor una expresión autóctona de su cultura y se interesa por aprender, practicar y divulgar acerca de éste.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ESTÁNDAR** | **COMPETENCIA** | **APRENDIZAJES** | **EVIDENCIAS DE APRENDIZAJES** | | |
| SABER | HACER | SER |
| Tengo una actitud positiva para participar en actividades rítmico- danzarías.    Reconozco otras formas de prácticas deportivas y artísticas en otras culturas y la importancia que ellas representan | EXPRESIVA CORPORAL Y  MOTRIZ | -Adecuación del tiempo y el espacio a construcciones corporales   * Creatividad   -Relaciones interpersonales   * Trabajo en equipo | Identifica las características principales de diferentes regiones folclóricas a través de los bailes, el vestuario, la comida, el deporte entre otros | . Realiza prácticas (bailes), propias de diferentes regiones folclóricas, para diferenciarlas, ejercitarse y favorecer su salud física y mental | Manifiesta interés y respeto por los temas relacionados con el folclor colombiano para apropiarse de ellos. |
| Contenidos Sugeridos | | | | | |
| FOLCLOR COLOMBIANO: demosófico, literario, musical. Regiones: 1. Atlántica o Caribe, 2. Pacifico ,3. Andina, 4. Amazonia, 5. Insular, 6. Orinoquia COREOGRAFIAS .  Hábitos saludables | | | | | |

**AREA**: EDUCACION FISICA   **NIVEL:** MEDIA   **GRADO:** 11 **PERIODO:** UNO

**Meta del grado:** Al finalizar el año el estudiante reconocerá la importancia de las expresiones motrices culturalmente determinadas, que le permitan proyectarse a la comunidad, participando en propuestas de intervención social, adquiriendo así un compromiso como agente propositivo de las practicas corporales.

**Objetivo del periodo:** Diseñar e implementar, formas de trabajo para mejorar su condición física y calidad de vida. Aplica y/o sustenta en prácticas de clase, el tratamiento apropiado a cada lesión deportiva

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ESTÁNDAR** | **COMPETENCIA** | **APRENDIZAJES** | **EVIDENCIAS DE APRENDIZAJES** | | |
| SABER | HACER | SER |
| Propendo por un cuerpo armónico y sano, previniendo acciones que puedan involucrar lesiones Físicas    Planeo y ejecuto un plan personal de preparación física para el mantenimiento de la salud. | COMPETENCIA MOTRIZ  Y AXIOLOGICA CORPORAL | -Proyección de sus capacidades corporales a un fin   * Calidad y eficiencia en diseño de movimientos corporales      * Dominio conceptual y teórico | Compara los tipos de entrenamiento, para obtener beneficios en su utilización durante la actividad física.  Identifica los principales tipos de lesiones que se pueden presentar en la práctica deportiva | Diseña y ejecuta rutinas de ejercicio, que le permiten potencializar sus capacidades físicas y mejorar su salud.  explica, el tratamiento apropiado a una lesión deportiva | Con la participación y trabajos demuestra que valora el entrenamiento como herramienta para potencializar sus capacidades y beneficiar su salud.  Argumenta la importancia de aprender sobre lesiones deportivas para prevenirlas |
| Contenidos Sugeridos  Entrenamiento: tipos, componentes relación con la alimentación y el biotipo  Lesiones: Oseas, tendinosas, articulares, ligamentos | | | | | |

**AREA:** EDUCACION FISICA **NIVEL:** MEDIA **GRADO:** 11 **PERIODO:** DOS

**Meta del grado:** Al finalizar el año el estudiante reconocerá la importancia de las expresiones motrices culturalmente determinadas, que le permitan proyectarse a la comunidad, participando en propuestas de intervención social, adquiriendo así, un compromiso como agente propositivo de las practicas corporales.

**Objetivo del periodo:** Estimular en los estudiantes el interés por conocer, crear y practicar Sistemas de juego que le sirvan para mejorar su desempeño deportivo y sus habilidades de análisis.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ESTÁNDAR** | **COMPETENCIA** | **APRENDIZAJES** | **EVIDENCIAS DE APRENDIZAJES** | | |
| SABER | HACER | SER |
| Participo en actividades competitivas de acuerdo con sus posibilidades fisicomotrices, con sentido ético y moral. Valoro la preparación previa para la práctica de las expresiones motrices deportivas individuales y colectivas | AXIOLOGICA CORPORAL Y  MOTRIZ | -Adecuación del tiempo y el espacio a construcciones Corporales.  - Diseño de prácticas corporales  -Pensamiento critico  -Habilidades comunicativas | Conoce diferentes Sistemas de Juego y los aplica de acuerdo con las necesidades, como evidencia de lo aprendido en clase. | Aplica y /o argumenta diferentes sistemas de juego  Expone Sistemas de Juego, para obtener un buen desempeño, a la vez que desarrolla habilidades de liderazgo. | En sus intervenciones y con sus trabajos demuestra la importancia que tiene conocer, aplicar y dirigir sistemas de Juego, para alcanzar un buen desempeño en la práctica deportiva |
| Contenidos Sugeridos | | | | | |
| 1. SISTEMAS DE JUEGO EN LOS DEPORTES DE CONJUNTO: que son, para que se utilizan, tipos de sistemas: defensivos, ofensivos, mixtos 2. DEPORTES DE CONJUNTO NO TRADICIONALES: ultímate, rugby, hockey adaptado, bádminton | | | | | |

**AREA:** EDUCACION FISICA **NIVEL:** MEDIA **GRADO:** 11 **PERIODO**: TRES

**Meta del grado:** Al finalizar el año el estudiante reconocerá la importancia de las expresiones motrices culturalmente determinadas, que le permitan proyectarse a la comunidad, participando en propuestas de intervención social, adquiriendo así, un compromiso como agente propositivo de las practicas corporales.

**Objetivo del periodo:** Establece diferencias de folclor latinoamericano para ampliar sus conocimientos y relacionarlos con el área.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ESTÁNDAR** | **COMPETENCIA** | **APRENDIZAJES** | **EVIDENCIA DE APRENDIZAJES** | | |
| SABER | HACER | SER |
| Demuestro habilidades rítmicas y argumento su importancia como elemento de la expresión corporal.    Comprendo que la educación física, la recreación y el deporte nos permiten un intercambio cultural en los ámbitos regional, nacional e internacional. | EXPRESIVA CORPORAL Y  MOTRIZ | -Proyección de sus capacidades corporales a un fin  -Adecuación del tiempo y el espacio a construcciones Corporales.  - Comparación de diversas prácticas corporales y su significación  cultural | Diferencia bailes, deportes y música de algunos países latinoamericanos para establecer relaciones comparativas con Colombia. | Realiza prácticas de folclor ampliando sus posibilidades de movimiento | Muestra a través de su participación interés por aprender temas de folclor latinoamericano para enriquecer su cultura. |
| Contenidos Sugeridos | | | | | |
| FOLCLOR LATINOAMERICANO: DEMOSOFICO, LITERARIO Y MUSICAL: Brasil-Argentina-México-Perú-Venezuela-Ecuador COREOGRAFIAS  HABITOS DE VIDA SALUDABLE | | | | | |