	INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL CORAZÓN **"La cultura del respeto, la responsabilidad y el autocuidado, nos hace mejores seres humanos"** Aprobada mediante Resolución N° 10211 de octubre 18 de 2013, modificada por la Resolución N° 013989 de 2014, y la Resolución N° 201850050689 de 2018 que concede reconocimiento oficial para los niveles de Preescolar, Básica Primaria, Básica Secundaria, Media Académica y Media Técnica en jornadas diurna y única.	
PLAN DE ÁREA		

AREA: EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE

INTRODUCCIÓN:

CONTEXTO

La Institución Educativa El Corazón se encuentra ubicada en el barrio Belencito Corazón de la comuna 13 de Medellín. Fue creada por medio de la resolución N° 10211 de octubre 18 de 2013. Este acto administrativo le dio vida a una nueva institución oficial, reemplazando aquella de carácter privado, que prestó el servicio de cobertura educativa, denominada Colegio Vida y Paz - FUNDE, la cual, a su vez, había sustituido a otra institución también de cobertura, llamada Educación Sin Fronteras, que prestó sus servicios desde el año 2002.

Los estudiantes pertenecen a familias cuyos padres tienen bajo nivel de escolaridad, la mayoría solo cursó la primaria y esta falta de modelos afecta la construcción de su proyecto de vida. Dedican su tiempo libre al ocio, a ver televisión y a jugar, carecen de hábitos de estudio lo cual se refleja en sus resultados de desempeño académico bajos, altos niveles de repitencia y ausentismo escolar.

La mayoría de los estudiantes pertenecen a estrato 1 y 2, con gran participación de la población afro descendiente y desplazada; estos proceden de sectores como Belencito Corazón, La Independencia, Nuevos Conquistadores entre otros. En estos barrios las actividades económicas predominantes son el comercio formal e informal, la construcción, la albañilería, el servicio doméstico, y oficios varios, devengando generalmente un salario mínimo para el sustento familiar cuyo promedio de integrantes es de 6 personas; donde predominan problemas de inseguridad, desempleo y pobreza. En muchos casos las familias no cuentan con la presencia del padre, siendo las madres o las abuelas cabezas de hogar, quienes deben encargarse tanto del sustento económico, como del acompañamiento y formación de los hijos.

En la historia del barrio, el contexto social donde está ubicada la institución, ha dejado sobre los estudiantes indudablemente, marcas negativas, como la violencia, el maltrato, la cultura de la ilegalidad, la ausencia de un proyecto de vida, la falta de interés por el estudio, escasos modelos de superación y el facilismo, lo que dificulta el proceso educativo. No obstante, la

Institución en su corto tiempo de vida, y gracias al tesón y a la calidad humana del personal docente, directivo y administrativo, está cambiando mentes y hábitos de conducta en busca de la superación y el desarrollo de la comunidad del Corazón.

La Institución cuenta con aproximadamente 1285 estudiantes, sus edades oscilan entre 5 y 19 años, distribuidos en dos sedes desde preescolar hasta undécimo grado, con dos modalidades de formación: Académica y Media Técnica. La formación técnica denominada Técnico laboral asistente administrativo y contable los capacita para desempeñarse en áreas administrativas y contables como: auxiliar administrativo, auxiliar de archivo, recepcionista y operador de conmutadores, auxiliar de personal y asistente de gestión humana.

Además, se cuenta con el acompañamiento de programas como Entorno Escolar Protector, Maite de la secretaria de Salud y UAI, el cual a través de la maestra de apoyo atiende niños con necesidades educativas especiales.

A la par también, desde sus inicios en el año 2014, la institución establece y pone en ejecución unos planes de mejoramiento, que abarcaban el nivel estructural de la institución, así como los procesos de convivencia, que, según el sentir de los mismos estudiantes, padres de familia y comunidad, han mejorado notoriamente; lo que permitirá que la institución pueda proyectar eficazmente, un mejoramiento académico y comportamental, como objetivo puntual de los líderes de la institución.

ESTADO DEL ÁREA

El área de educación física posee una gran acogida por la mayoría de estudiantes en muchos colegios de Antioquia principalmente por la versatilidad del área y en la Institución Educativa El Corazón no es la excepción, los estudiantes manifiestan el gusto por el área pero a su vez se reconocen muchas falencias frente a las competencias que deben mostrar los estudiantes.

Se presentan avances con los estudiantes gracias a las prácticas deportivas institucionales y en interacción con otras instituciones; el fútbol y el microfútbol, por tradición, han sido el énfasis del área deportiva convirtiéndose la implementación de otras disciplinas en un reto. Es así como la institución viene trabajando en las propuestas y el uso de espacios diferentes a los dispuestos para estos deportes anteriormente mencionados y realizando otras prácticas corporales como voleibol, ajedrez, bádminton, softbol, danza y baile.

La implementación de otras disciplinas deportivas, lúdicas y recreativas, ha permitido articular y dar cumplimiento con los lineamientos del área, adicionalmente, la institución viene avanzando en la designación de recursos para algunos requerimientos didácticos. La implementación de actividades programadas en el marco del proyecto “Aprovechamiento del tiempo libre, el fomento de diversas culturas, la práctica de la educación física, la recreación y el deporte formativo”, transversaliza el área de educación Física y enriquece la planeación y ejecución del plan de clase periodo a periodo.

La institución cuenta con materiales de trabajo, tales como: balones, pelotas, colchonetas y aros, organizados en la bodega o tula deportiva designada para este fin. Sin embargo, haría falta contar con espacios propicios para actividades o sesiones

grupales, clases de aeróbicos, baile y gimnasia y la adecuación de espacios que permitan en la Sede 2 contar con un espacio cubierto para la realización de actividades físicas.
La enseñanza de la educación física se puede optimizar ampliando los recursos, potenciando los espacios de trabajo como la cancha, las zonas verdes y adecuando un espacio para actividades y sesiones de trabajos grupales y clases dirigidas.

Es necesario continuar y fortalecer campañas en favor del buen uso de los recursos que posee la institución y que los estudiantes sean conscientes de su importancia para que los cuiden y protejan.

JUSTIFICACIÓN

Los estudiantes que posee la Institución Educativa El Corazón se caracterizan por su vulnerabilidad debido a las condiciones del entorno, pues por su ubicación en la ciudad y por la historia que tiene la Comuna 13 requieren de una atención permanente desde lo social y humano, de esta manera se pueden obtener excelentes resultados desde el área; pero en realidad son muchas las dimensiones que están en juego, corporal, cognitiva, psico-afectiva y espiritual, entre otras, por eso se dificulta la atención en cuanto a la falta de un núcleo familiar que responda a las diferentes necesidades de los estudiantes. La Educación Física, la recreación y el deporte de base proporciona a los niños y niñas herramientas fundamentales tanto cognitivas, como físicas, morales y emocionales; por esta razón hay que reconocer la importancia del área de educación física recreación y deporte en el desarrollo motriz, de las capacidades físicas, habilidades y destrezas de los niños y adolescentes en edad escolar y al proceso de socialización e integración con el entorno; pero también es necesario el desarrollo de otras dimensiones del desarrollo humano que en la edad escolar se requieren para contribuir a la formación se seres íntegros y autónomos, que puedan solucionar las dificultades y problemas que les genera el entorno.

Todo niño, niña o joven sin importar cuales sean sus condiciones de sexo, estrato social, raza o cultura tiene derecho a la recreación, al sano esparcimiento, al aprovechamiento del tiempo libre y por supuesto a la práctica de la educación física, el deporte y la recreación; por lo tanto las instituciones educativas deben propender por garantizar de manera oportuna y eficaz el desarrollo de programas educativos que faciliten su formación. Es así como se hace necesario exigir que en todas las instituciones educativas del municipio de Medellín respondan efectivamente a lo establecido en los lineamientos curriculares establecidos por el Ministerio de Educación Nacional, se les garantice oportunamente la clase de educación física, recreación y deporte con una adecuada intensidad y duración para todos en general. De esta manera la Educación Física se convierte en el espacio pertinente para facilitar en los niños y jóvenes el desarrollo de sus capacidades físicas, perceptivas y socio motrices y las habilidades manipulativas, las cuales son necesarias para la vida, como son: el equilibrio, la coordinación, la fuerza, la velocidad, la espacialidad, la temporalidad, la flexibilidad, entre otras de forma que se pueda contribuir al desarrollo cognitivo: la atención, la concentración, la memoria, el óptimo rendimiento académico, la compresión lectora y la producción textual y desde lo social: posibilita procesos de integración y socialización y en lo espiritual, genera goce y bienestar personal.

REFERENTE CONCEPTUAL:

FUNDAMENTOS LÓGICO - DISCIPLINARES DEL ÁREA

A mediados del siglo XX se expide la Resolución 2011 de 1967, en la cual se contemplan como objetivos específicos, en el programa de Educación Física para la enseñanza media, la formación física, la actitud y formación postural, el cuidado corporal, el tiempo libre, la formación en destrezas naturales, destrezas técnicas y el ritmo.
Con los decretos 088 de 1976 y 1419 de 1978 se establecieron lineamientos para conceptualizar los diferentes niveles educativos, formulándose los currículos de preescolar, básica primaria, básica secundaria y media vocacional. El contenido principal en el preescolar y la Básica Primaria fue la psicomotricidad, las funciones perceptivo motoras, la gimnasia infantil y las cualidades físicas. En secundaria, los contenidos correspondían a la gimnasia, las cualidades físicas y los deportes; mientras para la enseñanza media se crea la modalidad Bachillerato en Educación Física (MEN, 2012).

Teniendo en cuenta lo anterior, la programación curricular debe estar ajustada a los fines del sistema educativo colombiano, entre otros:

1. Contribuir al desarrollo equilibrado del individuo y de la sociedad sobre la base del respeto por la vida y por los derechos humanos.
2. Estimular la formación de actitudes y hábitos que favorezcan la conservación de la salud física y mental de la persona y el uso racional del tiempo. En la educación media vocacional se focaliza la importancia de:

• Afianzar el desarrollo personal, social y cultural adquirido en el nivel de educación básica.
• Adquirir los conocimientos fundamentales y las capacidades, habilidades y destrezas básicas, que además de prepararlo para continuar estudios superiores, lo orienten hacia un campo de trabajo.
• Utilizar creativa y racionalmente el tiempo libre para el sano esparcimiento, la integración social y el fomento de la salud física y mental.
• Adquirir suficientes elementos de juicio para orientar su vida y tomar decisiones responsables.

Las anteriores consideraciones dinamizadas en el aula dentro del proceso de la educación física como estructura que fundamenta y afianza la naturaleza de un sujeto consciente y comprometido con su integridad.

Con la expedición de la Constitución Nacional en 1991, se reconoce la educación física como práctica social que favorece la formación de los ciudadanos y como práctica educativa que permite la formación integral; mientras que, con la expedición de

la Ley General de Educación en el año 1994, la educación física adquiere su carácter de obligatoria y fundamental para alcanzar los objetivos de la educación.

Se reconocen otras prácticas culturales como posibilidad de implementación en el plan de estudios; además de su aporte en las transformaciones sociales desde el reconocimiento del cuerpo y de los otros, ligados a procesos que posibiliten, básicamente, el desarrollo del país.

La Ley 934 de 2004 establece que todas las instituciones educativas del país deben incluir en sus proyectos educativos institucionales, además del plan de área de Educación Física, los proyectos pedagógicos complementarios del área.
En Medellín, con el objetivo de implementarla, a través del Acuerdo Municipal 019 de 2005, se establecen criterios básicos para el desarrollo y el fortalecimiento del área, relacionada con la necesidad de iniciar el proceso formativo desde la básica primaria, articulando todos los aspectos y criterios fundamentales y propios de cada grado y nivel, además de la etapa de madurez motora y cognitiva del estudiante.

Es necesario tener claridad que las actividades de Tiempo Libre y Jornada Complementaria ofertadas a los estudiantes obedecen a la continuación y el fortalecimiento de aquellas prácticas que el docente implementa en el área, con la finalidad de afianzar de manera intencionada aquellos asuntos relacionados con la formación de los niños y jóvenes, tales como: expresiones y técnicas motrices, valores, convivencia, estilos de vida saludables y generación de una cultura del cuidado propio, del otro y del entorno, propiciando una calidad de vida y ambientes sanos para la ciudad.

Teniendo en cuenta lo anterior, además de lo establecido dentro de la normatividad vigente, desde la Ley General de Educación, en donde se establece la autonomía escolar, para definir la intensidad horaria del área es significativo que se reconozcan las garantías de ejecutar una educación física planificada sistemáticamente, teniendo en cuenta la continuidad, el seguimiento, la participación y el compromiso institucional, reconociendo los productos obtenidos a través de la lúdica del cuerpo en interacción con el saber y las competencias específicas de otras áreas, además del saber y las competencias como ciudadano.

Desde el año 2005 se inicia la estructuración y dinamización de las Mesas de Educación Física en el municipio de Medellín, como una estrategia pedagógica y metodológica donde participan entidades e instituciones educativas de las zonas urbanas y rurales que de una u otra forma intervienen en el desarrollo pedagógico de la Educación Física, la Recreación y el Deporte, a través de actividades curriculares y complementarias, aplicando criterios técnicos, científicos, tecnológicos y lúdicos, contribuyendo al desarrollo y formación integral de los estudiantes.

Esta estrategia abierta a la participación de docentes de primaria y licenciados en el área de bachillerato fue generando líneas de acción contextualizadas a los entornos y características poblacionales, sin perder de vista el enfoque integral, formativo y sistemático.

Las dinámicas de las Mesas de trabajo, que conforman la estructura del Laboratorio de la Enseñanza de la Educación Física y el Olimpismo, son espacios de formación permanente en donde la experiencia, los saberes y las preguntas son el punto de partida para construir teorías y conceptos establecidos por expertos, que son aterrizados por los docentes de las Mesas, a las realidades y condiciones de nuestras instituciones educativas y sus estudiantes.

Por lo tanto, la educación física de hoy se convierte en un área real, producto de una evolución, en donde la historia, las competencias, los saberes y las experiencias de los docentes son puestos a prueba en la cotidianidad escolar.

FUNDAMENTOS PEDAGÓGICO – DIDÁCTICOS

Desde los aportes de Jean Piaget hasta otros teóricos contemporáneos se ha reconocido la importancia de una formación que incluya la corporalidad como ámbito fundamental para el adecuado desarrollo de los sujetos.

La escuela es, entonces, un lugar privilegiado para que niños, niñas y jóvenes se reconozcan como sujetos por medio de la motricidad que posibiliten la transformación del contexto social y que promuevan aspectos propios de la existencia como “la identidad, la interacción, la inclusión, la interculturalidad, el respeto, la resistencia, el control, la vinculación, la transformación, la diferenciación, la autonomía, la visibilización, la democracia, el arraigo y la potencialización del sujeto” (Arboleda, 2010, p. 20).

Si la educación física, como disciplina pedagógica, es la ciencia y el arte de ayudar a los sujetos en el desarrollo intencional (armonioso, natural y progresivo) de sus facultades de movimiento y de sus facultades personales (González, 1993 citado por Chaverra et al., 2010), entonces desde esa mirada, se puede considerar que la educación física pretende “la formación del ser humano, por medio de la motricidad, entendiendo esta última como medio y fin en sí misma, como vivenciarían del cuerpo. La motricidad comprende la expresión motriz intencionada de percepciones, emociones, sentimientos, conocimientos y operaciones cognitivas con el objeto de lograr potencialidades que conduzcan al perfeccionamiento del ser humano” (Chaverra et al., 2010, p. 37).

Si la potenciación del ser humano es la máxima pretensión desde la educación física, consideramos importantes asumir las grandes metas de formación, tal como lo plantean las Orientaciones pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte (MEN, 2010, p.13-16):

- “Promover el cultivo personal desde la realidad corporal del ser humano.

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”.

- “Aportar a la formación del ser humano en el horizonte de su complejidad.

Desarrollo del 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. Educación de la sensibilidad y el desarrollo del lenguaje corporal”.
- “Apoyar la formación de cultura ciudadana y de valores fundamentales para la convivencia y la paz. Base de la convivencia ciudadana, como el respeto a la diferencia, a la libre elección y a la participación en decisiones de interés general”.
- “Apoyar una educación ecológica, base de una nueva conciencia sobre el medio ambiente. Se generan vivencias, exploraciones, experiencias, conocimientos y técnicas que disponen al estudiante como un ser que se desarrolla en un medio ambiente y en virtud de ello es responsable del cuidado de este, su recuperación y protección”.
- “Desarrollar una pedagogía de la inclusión de todas las personas en prácticas de la Educación Física, Recreación y Deporte. 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”.

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

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

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

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

NORMAS TÉCNICO – LEGALES

Desde la Ley General de Educación hasta cada una de las leyes, decretos, directivas ministeriales y acuerdos que establecen todos aquellos aspectos relevantes que soportan la planeación e implementación de la Educación Física, dentro de los procesos formativos de los estudiantes (no solo desde la perspectiva de cuerpo y movimiento, sino desde las dimensiones esenciales del individuo, como ser social, intelectual, creativo, político, afectivo, moral y lúdico), el área de la Educación Física se convierte en un medio para enseñar al estudiante a ser un mejor individuo, ciudadano y un investigador de su propio ser en beneficio de una mejor ciudad. Como lo plantea la Ley 115 de 1994 en el artículo 5, los fines de la educación son:

- "La formación en el respeto a la vida y a los demás derechos humanos, a la paz, a los principios democráticos de convivencia, pluralismo, justicia, solidaridad y equidad, así como en el ejercicio de la tolerancia y de la libertad".
- "La formación para facilitar la participación de todos en las decisiones que los afectan en la vida económica, política, administrativa y cultural de la Nación".
- "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".

- “La adquisición y generación de los conocimientos científicos y técnicos más avanzados, humanísticos, históricos, sociales, geográficos y estéticos, mediante la apropiación de hábitos intelectuales adecuados para el desarrollo del saber”.
- “El 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”.
- “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”.
- “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”.
- “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”.
- “La adquisición de una conciencia para la conservación, la protección y el 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”.
- “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”.
- “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
- “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”.

Los Lineamientos curriculares de Educación Física pretenden de manera general aportar elementos conceptuales que permitan pensar, hacer y enseñar una educación física en atención al contexto, al saber disciplinar y al sujeto. De esa manera, los lineamientos corresponden a orientaciones conceptuales, pedagógicas y didácticas que sirvan a las instituciones para el diseño del currículo. Es pertinente indicar que estos, en atención a los procesos dinámicos de la educación, permiten ampliar el espectro curricular, razón por la cual el profesorado debe enmarcar los contenidos curriculares y sus prácticas pedagógicas a partir del contexto social y educativo. El documento establece como criterios específicos (Ministerio de Educación Nacional, 2002, p. 5):

- “La comprensión y el desarrollo actual de la educación física son resultado de una evolución y construcción histórica social”.
- “Se requiere comprender la pluralidad de puntos de vista o enfoques de la educación física y la necesidad de construir nuevos paradigmas y superar los que representan un obstáculo, en un ambiente de diálogo de saberes en función de la formación del hombre y la sociedad”.

- "La pedagogía actual cultiva la sensibilidad y postura abierta ante las características del estudiante, sus necesidades sociales y culturales y el papel que en ellas debe jugar la educación física".
- "El proceso curricular incluye la delimitación, dentro de la realidad compleja, de los problemas fundamentales respecto al contexto, el sujeto y el saber disciplinar para trazar líneas de acción".
- "La investigación permanente es un proceso del currículo cuyo objeto es la formación de seres humanos y de cultura, lo cual requiere de un enfoque relacional del saber disciplinar".
- "Un amplio margen de flexibilidad permite asumir diferentes formas de interpretación y de acción, de acuerdo con diversos contextos, posibilidades e intereses, transitoriedad de los currículos y apertura a modificaciones, reorientaciones y cambios".
- "Los procesos curriculares son espacios para la creatividad, la crítica y la generación de innovaciones".
- "El currículo como proyecto pedagógico y cultural señala un amplio horizonte de acción de la educación física".
- "La toma de decisiones en la orientación, elaboración, puesta en práctica y evaluación y transformación del currículo debe ser participativa y democrática".

Por su parte, las Orientaciones pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deportes (MEN, 2010) pretenden ofrecer fundamentos específicos disciplinares en aspectos conceptuales, pedagógicos y didácticos para el desarrollo de las competencias básicas y específicas. Si bien el documento reconoce un "giro" respecto a los lineamientos curriculares, no descarta los aportes allí realizados. En ese sentido, especifica las competencias para el área motriz, expresiva corporal y axiológica corporal que posibilitan la formación de los sujetos (Ibíd, p. 28):

- La competencia motriz, "entendida como la construcción de una corporeidad autónoma que otorga sentido al desarrollo de habilidades motrices, capacidades físicas y técnicas de movimiento reflejadas en saberes y destrezas útiles para atender el cultivo personal y las exigencias siempre cambiantes del entorno con creatividad y eficiencia. No sobra advertir que lo motriz es una unidad, pero para efectos de claridad y de orientación didáctica es necesario utilizar un enfoque analítico, aunque en la vida real la motricidad se expresa mediante acciones unitarias".

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

- "La competencia axiológica corporal, entendida como el conjunto de valores culturalmente determinados como vitales, conocimientos y técnicas adquiridos a través de actividades físicas y lúdicas, para construir un estilo de vida

orientado a su cuidado y preservación, como condición necesaria para la comprensión de los valores sociales y el respeto por el medio ambiente".

Finalmente, es pertinente indicar que se han tomado como soportes conceptuales y estructurales los aportes desde el Ministerio de Educación Nacional, la Universidad de Antioquia y la Secretaría de Educación de Antioquia, entre otros, que respaldan la construcción significativa y reflexión teórico-práctica del área, para desarrollarla ajustada a las especificaciones del municipio de Medellín.

PROYECTOS TRANSVERSALES
• Aprovechamiento del tiempo libre, el fomento de las diversas culturas, la práctica de la educación física, la recreación y el deporte formativo. • Prevención integral de la drogadicción.

MALLA CURRICULAR

ÁREA: EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES	**GRADO: PRIMERO**	
INTENSIDAD HORARIA SEMANAL: 2	**NÚMERO DE SEMANAS: 40**	**NÚMERO TOTAL DE HORAS: 80**
DOCENTE: JHENCY LILIANA YEPES LONDOÑO, YESENIA LOPEZ CAÑAS, DIANA MILENA MUÑOZ GARCIA, ANDERSON GALLEGO PINEDA		

OBJETIVOS
Objetivos por nivel • El conocimiento y ejercitación del propio cuerpo, mediante la práctica de la educación física, la recreación y los deportes adecuados a su edad y conducentes a un desarrollo físico y armónico • La formación para la participación y organización infantil y la utilización adecuada del tiempo libre **Objetivos de 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.
COMPETENCIAS
• Competencia motriz. • Competencia expresiva corporal. • Competencia axiológica corporal.

<table>
<tr><td colspan="3">PERIODO 1</td></tr>
<tr><td colspan="2">PREGUNTA PROBLEMATIZADORA. AMBITO DE INVESTIGACIÓN. SITUACIÓN PROBLEMA</td><td>EJES DE LOS ESTÁNDARES O LINEAMIENTOS</td></tr>
<tr><td colspan="2">¿Qué siente mi cuerpo cuando exploro el movimiento?</td><td>a) Competencia motriz
b) Competencia expresiva corporal
c) Competencia axiológica corporal</td></tr>
<tr><td colspan="3">INDICADORES DE DESEMPEÑO:</td></tr>
<tr><td>SABER CONOCER</td><td>SABER HACER</td><td>SABER SER</td></tr>
<tr><td>Ejecuta posibilidades de movimiento a nivel global y segmentario.

Ejes temáticos

• Calentamiento (Movilidad articular Estiramiento)
• Autorregulación (Normas para la actividad física y el deporte)
• Iniciación a la gimnasia
• Ejercicios que involucren capacidades físico motrices
• Iniciación al fustal.
• Juego tradicional</td><td>Manifiesta de manera verbal y corporal diferentes expresiones para comunicarse a partir de juegos y actividad física.</td><td>Pone en práctica acciones de cuidado de su cuerpo antes, durante y después de la actividad física.</td></tr>
<tr><td colspan="3">CRITERIOS DE EVALUACIÓN</td></tr>
<tr><td colspan="3">• Ejecuta ejercicios físicos que implican la disociación corporal.
• Utiliza la comunicación en los juegos.
• Comunica diferentes maneras de cuidar su cuerpo y el de otros durante la actividad física.
• Participa de prácticas corporales que incluyen la gimnasia y el futsal.
• Utiliza la comunicación verbal y no verbal durante la realización de juegos tradicionales.</td></tr>
</table>

PERIODO 2	
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA. AMBITO DE INVESTIGACIÓN. SITUACIÓN PROBLEMA	EJES DE LOS ESTÁNDARES O LINEAMIENTOS
¿Qué expreso con mi cuerpo?	• Competencia motriz • Competencia expresiva corporal

	• Competencia axiológica corporal

INDICADORES DE DESEMPEÑO:		
SABER CONOCER	SABER HACER	SABER SER
Identifica las diferentes formas rítmicas propuestas. Ejes temáticos • Calentamiento (Movilidad articular Estiramiento) • Autorregulación (Normas para la actividad física y el deporte) • Capacidades perceptivo motrices • Danza tradicional, urbana, contemporánea. • Capacidades socio motrices • Iniciación al baloncesto y atletismo	Ejecuta las actividades propuestas de danza a partir de rondas y canciones.	Coopera y disfruta con sus compañeros en las diferentes actividades propuestas.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN
• Realiza ejercicios rítmicos siguiendo el tiempo musical y con diferentes canciones. • Participa de juegos de percusión corporal. • Identifica y sigue movimientos participando de danzas tradicionales y modernas. • Reconoce diferentes formas coordinativas a través de la realización de rondas, canciones y danzas. • Identifica de manera práctica las capacidades perceptivas y sociomotrices.

PERIODO 3	
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA. AMBITO DE INVESTIGACIÓN. SITUACIÓN PROBLEMA	EJES DE LOS ESTÁNDARES O LINEAMIENTOS
¿Cómo ubico mi cuerpo en el espacio?	• Competencia motriz • Competencia expresiva corporal • Competencia axiológica corporal

INDICADORES DE DESEMPEÑO:		
SABER CONOCER	SABER HACER	SABER SER
Nombra y reconoce las formas básicas de movimiento y las ubica en relación al espacio.	Demuestra expresiones corporales en vínculo con diferentes ritmos y con posibilidades espaciales.	Disfruta la relación con su propio cuerpo y en el espacio de trabajo.

Ejes temáticos • Calentamiento (Movilidad articular Estiramiento) • Autorregulación (Normas para la actividad física y el deporte) • Capacidades socio motrices • Capacidades físicas, perceptivas y sociomotrices • Iniciación al fútbol y al fútbol de salón		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN		
• Reconoce formas básicas de movimiento a través de juegos y ejercicios físicos. • Realiza distintos gestos corporales en prácticas corporales de danzas y deportes como el fútbol y fútbol de salón. • Reconoce el espacio – tiempo en diferentes prácticas deportivas. • Identifica las capacidades perceptivo-motrices en diferentes prácticas corporales. • Resuelve situaciones de juego que incluyen coordinación, espacialidad y temporalidad.		

PERIODO 4		
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA. AMBITO DE INVESTIGACIÓN. SITUACIÓN PROBLEMA	EJES DE LOS ESTÁNDARES O LINEAMIENTOS	
¿Cómo puedo divertirme con mis compañeros?	• Competencia motriz • Competencia expresiva corporal • Competencia axiológica corporal	
INDICADORES DE DESEMPEÑO:		
SABER CONOCER	SABER HACER	SABER SER
Compara e identifica las prácticas corporales como juegos, ejercicios y danzas individuales y colectivas. Ejes temáticos • Calentamiento (Movilidad articular Estiramiento • Reglamentación en el juego y la competencia	Propone gestos dancísticos y prácticas corporales como juegos y ejercicios, desde las capacidades físicas propias de su etapa de desarrollo.	Se divierte y participa de diversas prácticas corporales propuestas.

• Iniciación al voleibol y a otras modalidades deportivas como balonmano • Coreografías		

CRITERIOS DE EVALUACIÓN
• Identifica diferentes prácticas deportivas. • Socializa diferentes posibilidades de movimiento a través de la clase de Educación Física. • Consigue seguir rutinas y secuencias dancísticas y rítmicas. • Establece semejanzas y diferencias entre prácticas corporales cotidianas y prácticas corporales deportivas. • Identifica y ejecuta diferentes capacidades físicas y perceptivo-motrices.

ÁREA: EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES	**GRADO: SEGUNDO**	
INTENSIDAD HORARIA SEMANAL: 2	**NÚMERO DE SEMANAS: 40**	**NÚMERO TOTAL DE HORAS: 80**
DOCENTES: SANDRA MILENA ALVAREZ RUIZ, YOBANNA ANDREA MONTOYA RESTREPO, SONIA MARIA ZAPATA RAMIREZ		

OBJETIVOS
Objetivos por nivel • El conocimiento y ejercitación del propio cuerpo, mediante la práctica de la educación física, la recreación y los deportes adecuados a su edad y conducentes a un desarrollo físico y armónico • La formación para la participación y organización infantil y la utilización adecuada del tiempo libre **Objetivos de grado** • Explorar formas básicas del movimiento en 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.
COMPETENCIAS
• Competencia motriz. • Competencia expresiva corporal. • Competencia axiológica corporal.

PERIODO 1	
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA. AMBITO DE INVESTIGACIÓN. SITUACIÓN PROBLEMA	EJES DE LOS ESTÁNDARES O LINEAMIENTOS
¿Qué expresa mi cuerpo a través del ritmo y la actividad física?	• Competencia motriz • Competencia expresiva corporal

<table>
<tr><td colspan="2"></td><td>• Competencia axiológica corporal</td></tr>
<tr><td colspan="3">INDICADORES DE DESEMPEÑO:</td></tr>
<tr><td>SABER CONOCER</td><td>SABER HACER</td><td>SABER SER</td></tr>
<tr><td>Fortalece sus capacidades físicas, perceptivas y sociomotrices a partir de juegos, rondas y stretching.
Ejes temáticos
• Calentamiento (Movilidad articular- Estiramiento)
• Autorregulación (Normas para la actividad física y el deporte)
• Capacidades perceptivo motrices
• Capacidades socio motrices
• Fundamentación en la gimnasia
• Stretching (Yoga, mindfullness, chi kung, tai chi, pilates).
• Rondas y aeróbicos
• Danza (tradicional, urbana, contemporánea)
• Juego tradicional</td><td>Realiza y origina movimientos siguiendo diferentes ritmos.</td><td>Muestra hábitos de higiene postural al realizar las actividades físicas.</td></tr>
<tr><td colspan="3">CRITERIOS DE EVALUACIÓN</td></tr>
<tr><td colspan="3">• Identifica el ritmo en diferentes canciones y ejercicios musicales.
• Logra seguir una secuencia rítmica en diferentes rondas.
• Propone secuencias rítmicas a partir de patrones dados.
• Identifica las capacidades físicas, perceptivas y sociomotrices en juegos, rondas y ejercicios físicos.
• Establece semejanzas y diferencias entre danza tradicional, urbana y contemporánea.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td colspan="3">PERIODO 2</td></tr>
<tr><td colspan="2">PREGUNTA PROBLEMATIZADORA. AMBITO DE INVESTIGACIÓN. SITUACIÓN PROBLEMA</td><td>EJES DE LOS ESTÁNDARES O LINEAMIENTOS</td></tr>
<tr><td colspan="2">¿Qué cambios percibo en mi cuerpo cuando juego?</td><td>• Competencia motriz
• Competencia expresiva corporal
• Competencia axiológica corporal</td></tr>
<tr><td colspan="3">INDICADORES DE DESEMPEÑO:</td></tr>
<tr><td>SABER CONOCER</td><td>SABER HACER</td><td>SABER SER</td></tr>
</table>

Identifica las reacciones y cambios fisiológicos de su cuerpo cuando realiza actividad física y deporte. Ejes temáticos • Calentamiento (Movilidad articular – estiramiento) • Autorregulación (Normas para la actividad física y el deporte) • Capacidades físico y perceptivo motrices • Fundamentación y reglamentación del baloncesto Fundamentos de atletismo	Desarrolla diferentes juegos y actividades rítmicas reconociendo las posibilidades de su cuerpo.	Respeta el desempeño en los juegos de sus compañeros.
CRITERIOS DE EVALUACIÓN		
• Reconoce las capacidades físicas, perceptivas y sociomotrices a través de la actividad física y la práctica deportiva. • Identifica algunos gestos técnicos básicos de deportes individuales y de conjunto. • Establece semejanzas y diferencias entre la actividad física, el ejercicio y el deporte. • Identifica cambios fisiológicos en su cuerpo y en el de otros a través de diferentes medidas y test. • Logra establecer semejanzas y diferencias entre el deporte.		

PERIODO 3		
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA. AMBITO DE INVESTIGACIÓN. SITUACIÓN PROBLEMA	EJES DE LOS ESTÁNDARES O LINEAMIENTOS	
¿Qué siente mi cuerpo a través del juego?	• Competencia motriz • Competencia expresiva corporal • Competencia axiológica corporal	
INDICADORES DE DESEMPEÑO:		
SABER CONOCER	SABER HACER	SABER SER
Compara los cambios fisiológicos de su cuerpo y el de los compañeros a través del juego. Ejes temáticos	Identifica los cambios fisiológicos propios de su cuerpo a partir de la realización de diferentes prácticas corporales.	Respeta y reconoce las diferencias presentadas entre los diferentes estudiantes del grupo.

• Calentamiento (Movilidad articular – estiramiento) • Autorregulación (Normas para la actividad física y el deporte) • Capacidades físicas, perceptivas y socio motrices • La salud en el deporte • Importancia de la actividad física Competencia • Fundamentación y reglamentación del fútbol, fustal y fútbol de salón • Deporte individual y colectivo		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN		
• Desarrolla test que le permiten establecer comparaciones entre los cambios fisiológicos de su cuerpo y el de otros. • Identifica factores de riesgo para la salud en el deporte. • Realiza un paralelo entre los beneficios que traen consigo las diferentes prácticas corporales (actividad física, ejercicio y deporte). • Identifica algunas semejanzas y diferencias entre las distintas modalidades de fútbol. • Socializa diferentes parámetros que permiten identificar la importancia de la actividad física para la salud.		

PERIODO 4		
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA. AMBITO DE INVESTIGACIÓN. SITUACIÓN PROBLEMA	EJES DE LOS ESTÁNDARES O LINEAMIENTOS	
¿Cuáles son mis hábitos de vida saludable en la actividad física y el juego?	• Competencia motriz • Competencia expresiva corporal • Competencia axiológica corporal	
INDICADORES DE DESEMPEÑO:		
SABER CONOCER	SABER HACER	SABER SER
Reconoce los hábitos de vida saludable en la actividad física y el juego. Ejes temáticos • Calentamiento (Movilidad articular – estiramiento)	Participa en las diferentes actividades desarrolladas en clase, aplicando las pautas de higiene postural y corporal.	Demuestra entusiasmo en la realización de juegos y ejercicios propuestos y se interesa por aplicar buenos hábitos corporales

• Autorregulación (Normas para la actividad física y el deporte) • Hidratación, nutrición y sus temas del cuerpo • Autocuidado • Lesiones deportivas • Posiciones y posturas corporales • Diferenciación entre actividad física, deporte y educación física. • Capacidades físico y socio motrices • Fundamentación del voleibol, el balonmano, lo básico de un arte marcial • Disciplina deportiva		

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Identifica las diferentes lesiones deportivas y sus posibilidades de tratamiento.
- Reconoce la importancia de la higiene postural.
- Identifica las consecuencias de una inadecuada higiene postural.
- Reconoce diferentes patrones rítmicos en las distintas prácticas corporales.
- Establece hábitos de vida saludable.

ÁREA: EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES	**GRADO: TERCERO**	
INTENSIDAD HORARIA SEMANAL: 2	**NÚMERO DE SEMANAS: 40**	**NÚMERO TOTAL DE HORAS: 80**
DOCENTES: ASTRID HINCAPIE ZAPATA		

OBJETIVOS

Objetivos por nivel

- El conocimiento y ejercitación del propio cuerpo, mediante la práctica de la educación física, la recreación y los deportes adecuados a su edad y conducentes a un desarrollo físico y armónico
- La formación para la participación y organización infantil y la utilización adecuada del tiempo libre

Objetivos de 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.

COMPETENCIAS
• Competencia motriz. • Competencia expresiva corporal. • Competencia axiológica corporal.

<table>
<tr><td colspan="3">PERIODO 1</td></tr>
<tr><td colspan="2">PREGUNTA PROBLEMATIZADORA. AMBITO DE INVESTIGACIÓN. SITUACIÓN PROBLEMA</td><td>EJES DE LOS ESTÁNDARES O LINEAMIENTOS</td></tr>
<tr><td colspan="2">¿Qué partes tiene mi cuerpo y que función tienen en movimiento?</td><td>• Competencia motriz
• Competencia expresiva corporal
• Competencia axiológica corporal</td></tr>
<tr><td colspan="3">INDICADORES DE DESEMPEÑO:</td></tr>
<tr><td>SABER CONOCER</td><td>SABER HACER</td><td>SABER SER</td></tr>
<tr><td>Reconoce los diferentes segmentos corporales en situaciones de juego y ejercicios.

Ejes temáticos

• Calentamiento (Movilidad articular – estiramiento)
• Autorregulación (Normas para la actividad física y el deporte)
• Fundamentación y reglamentación de la gimnasia.
• Prácticas de stretching (yoga, chi kung, tai chi, pilates, mindfullness).
• Práctica de porrismo básico
• Capacidades físicas, perceptivas y sociomotrices
• Juegos de competencia
• Modalidades de gimnasia
• Fundamentación y reglamentación de balonmano</td><td>Ejecuta formas básicas de movimiento y las relaciona con los segmentos corporales.</td><td>Valora y respeta su cuerpo y el de sus compañeros</td></tr>
<tr><td colspan="3">CRITERIOS DE EVALUACIÓN</td></tr>
<tr><td colspan="3">• Identifica a través de los conceptos y la práctica los fundamentos propios de las prácticas de stretching.</td></tr>
</table>

- Identifica diferentes características de los juegos de competencia.
- Reconoce y ejemplifica las capacidades físicas, perceptivas y sociomotrices.
- Establece semejanzas y diferencias entre las diferentes prácticas de stretching.
- Compara la actividad física y el deporte para establecer diferencias.

<table>
<tr><td colspan="3">PERIODO 2</td></tr>
<tr><td colspan="2">PREGUNTA PROBLEMATIZADORA. AMBITO DE INVESTIGACIÓN. SITUACIÓN PROBLEMA</td><td>EJES DE LOS ESTÁNDARES O LINEAMIENTOS</td></tr>
<tr><td colspan="2">¿En qué contribuye el movimiento y la actividad física a mi calidad de vida?</td><td>• Competencia motriz
• Competencia expresiva corporal
• Competencia axiológica corporal</td></tr>
<tr><td colspan="3">INDICADORES DE DESEMPEÑO:</td></tr>
<tr><td>SABER CONOCER</td><td>SABER HACER</td><td>SABER SER</td></tr>
<tr><td>Identifica y reconoce la calidad de vida que producen la nutrición saludable y la realización de prácticas corporales individuales y grupales.

Ejes temáticos

• Calentamiento (Movilidad articular – estiramiento)
• Capacidades perceptivo y socio motrices
• Cooperación
• La salud en el deporte (Nutrición – Hidratación)
• Diferenciación entre actividad física, educación física y deporte
• Deportistas reconocidos
• Fundamentación y reglamentación del baloncesto
• Deporte individual y colectivo</td><td>Sigue orientaciones durante la realización de actividad física que favorecen su bienestar.</td><td>Asume la importancia de poner en práctica actitudes saludables para mejorar su bienestar.</td></tr>
<tr><td colspan="3">CRITERIOS DE EVALUACIÓN</td></tr>
<tr><td colspan="3">• Identifica las características de una nutrición saludable.
• Reconoce conceptos como calidad de vida y bienestar.
• Ejemplifica como la actividad física favorece la calidad de vida en sí mismo y en otros.</td></tr>
</table>

• Establece diferencias entre actividad física, ejercicio y deporte. • Asume estilos de vida saludable en el entorno escolar.

PERIODO 3		
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA. AMBITO DE INVESTIGACIÓN. SITUACIÓN PROBLEMA	EJES DE LOS ESTÁNDARES O LINEAMIENTOS	
¿Cómo afianzo mis capacidades físicas, perceptivas y socio motrices a través de diferentes situaciones de juego?	• Competencia motriz • Competencia expresiva corporal • Competencia axiológica corporal	
INDICADORES DE DESEMPEÑO:		
SABER CONOCER	SABER HACER	SABER SER
Identifica las capacidades físicas, perceptivas y sociomotrices a partir de diferentes situaciones de juego y las posibilidades de su desarrollo. Ejes temáticos • Calentamiento (Movilidad articular – estiramiento) • Autorregulación (Normas para la actividad física y el deporte) • Capacidades físico, perceptivo y socio motrices. • Fundamentación y reglamentación del fútbol, fustal y fútbol de salón • Juego de Cooperación y Competencia • Juego tradicional	Utiliza las capacidades físicas, perceptivas y socio motrices para implementarlas en las diferentes situaciones de juego y de la vida.	Valora los diferentes niveles de desarrollo de las capacidades físicas, perceptivas y sociomotrices propias y las de sus compañeros.
CRITERIOS DE EVALUACIÓN		
• Identifica y diferencia desde la práctica las capacidades físico, perceptivo y socio motrices. • Participa de juegos siguiendo las reglas de los mismos. • Establece diferencias y semejanzas entre los juegos de competencia y cooperación. • Pone en práctica algunos gestos técnicos propios de las prácticas deportivas. • Participa del juego colectivo y plantea situaciones para su desarrollo.		

<table>
<tr><td colspan="3">PERIODO 4</td></tr>
<tr><td colspan="2">PREGUNTA PROBLEMATIZADORA. AMBITO DE INVESTIGACIÓN. SITUACIÓN PROBLEMA</td><td>EJES DE LOS ESTÁNDARES O LINEAMIENTOS</td></tr>
<tr><td colspan="2">¿Cuáles son los cambios fisiológicos cuando juego?</td><td>• Competencia motriz
• Competencia expresiva corporal
• Competencia axiológica corporal</td></tr>
<tr><td colspan="3">INDICADORES DE DESEMPEÑO:</td></tr>
<tr><td>SABER CONOCER</td><td>SABER HACER</td><td>SABER SER</td></tr>
<tr><td>Reconoce los cambios fisiológicos durante la realización de juegos y ejercicios físicos.

Ejes temáticos

• Calentamiento (Movilidad articular – estiramiento)
• Autorregulación (Normas para la actividad física y el deporte)
• Capacidades físicas, perceptivas y sociomotrices
• Fundamentación, reglamentación y modalidades del atletismo, el balonmano, el softbol, el bádminton y las artes marciales.</td><td>Fortalece las capacidades físicas, perceptivas y sociomotrices en diferentes situaciones de juego.</td><td>Respeta las normas establecidas en la realización de juegos.</td></tr>
<tr><td colspan="3">CRITERIOS DE EVALUACIÓN</td></tr>
<tr><td colspan="3">• Participa de prácticas deportivas atendiendo a su reglamentación y gestos técnicos.
• Establece un paralelo entre diferentes prácticas deportivas.
• Diferencia teórica y prácticamente juego, deporte y ejercicio.
• Logra definir de forma oral y escrita las capacidades físicas, perceptivas y sociomotrices.
• Ejecuta e interpreta test que le permiten reconocer cambios fisiológicos.</td></tr>
</table>

ÁREA: EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES	**GRADO: CUARTO**	
INTENSIDAD HORARIA SEMANAL: 2	**NÚMERO DE SEMANAS: 40**	**NÚMERO TOTAL DE HORAS: 80**
DOCENTES: ASTRID HINCAPIE ZAPATA		

OBJETIVOS
Objetivos por nivel

- El conocimiento y ejercitación del propio cuerpo, mediante la práctica de la educación física, la recreación y los deportes adecuados a su edad y conducentes a un desarrollo físico y armónico
- La formación para la participación y organización infantil y la utilización adecuada del tiempo libre

Objetivos de grado

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

COMPETENCIAS

- Competencia motriz.
- Competencia expresiva corporal.
- Competencia axiológica corporal.

PERIODO 1		
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA. AMBITO DE INVESTIGACIÓN. SITUACIÓN PROBLEMA	EJES DE LOS ESTÁNDARES O LINEAMIENTOS	
¿Qué importancia tienen los movimientos técnicos en mi práctica deportiva?	• Competencia motriz. • Competencia expresiva corporal. • Competencia axiológica corporal.	
INDICADORES DE DESEMPEÑO:		
SABER CONOCER	SABER HACER	SABER SER
Reconoce movimientos técnicos de diferentes prácticas deportivas. Ejes temáticos • Calentamiento (Movilidad articular – estiramiento) • Autorregulación (Normas para la actividad física y el deporte) • Capacidades físicas, perceptivas y sociomotrices • Juegos de competencia • Fundamentación técnica y reglamentación del fútbol, fustal y fútbol de salón y del baloncesto.	Ejecuta movimientos técnicos de diferentes prácticas deportivas que ayudan a la regulación emocional en las situaciones de juego.	Valoro la importancia de la actividad física para la salud.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN
• Identifica las capacidades físicas, perceptivas y sociomotrices. • Diferencia entre los juegos de cooperación y competencia. • Reconoce la diferencia en la reglamentación del fútbol, el fútbol de salón y el fustal. • Ejecuta diferentes gestos técnicos propios de cada disciplina deportiva. • Propone diferentes juegos creados o conocidos para la clase.

<table>
<tr><td colspan="3">PERIODO 2</td></tr>
<tr><td colspan="2">PREGUNTA PROBLEMATIZADORA. AMBITO DE INVESTIGACIÓN. SITUACIÓN PROBLEMA</td><td>EJES DE LOS ESTÁNDARES O LINEAMIENTOS</td></tr>
<tr><td colspan="2">¿Cómo fortalecer las capacidades físicas, perceptivas y sociomotrices a través del juego, los ejercicios de stretching y las danzas?</td><td>• Competencia motriz
• Competencia expresiva corporal
• Competencia axiológica corporal</td></tr>
<tr><td colspan="3">INDICADORES DE DESEMPEÑO:</td></tr>
<tr><td>SABER CONOCER</td><td>SABER HACER</td><td>SABER SER</td></tr>
<tr><td>Identifica las capacidades físicas, perceptivas y sociomotrices en la realización de juegos, ejercicios de stretching y danzas.

Ejes temáticos

• Calentamiento (Movilidad articular – estiramiento)
• Capacidades perceptivo y socio motrices.
• Fundamentación, reglamentación y modalidades de la gimnasia. Danza (Tradicional, urbana y contemporánea)
• Prácticas corporales rítmicas como los aeróbicos
• Prácticas corporales de stretching (yoga, tai chi, chi kung, pilates, entre otras).
• Juegos tradicionales</td><td>Práctica juegos, ejercicios de stretching y danzas con sus compañeros.</td><td>Expresa con lenguaje verbal y no verbal los juegos, ejercicios de stretching y danzas.</td></tr>
<tr><td colspan="3">CRITERIOS DE EVALUACIÓN</td></tr>
</table>

• Identifica diferentes prácticas corporales de stretching que permiten fortalecer las capacidades físicas, perceptivas y sociomotrices. • Identifica patrones rítmicos a través de la música y el movimiento. • Diferencia las capacidades físicas y perceptivas en prácticas de stretching. • Define y propone diferentes juegos tradicionales. • Identifica algunas reglas fundamentales en la práctica deportiva.

PERIODO 3		
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA. AMBITO DE INVESTIGACIÓN. SITUACIÓN PROBLEMA	EJES DE LOS ESTÁNDARES O LINEAMIENTOS	
¿Qué prácticas corporales me permiten potencializar las capacidades físicas?	• Competencia motriz • Competencia expresiva corporal • Competencia axiológica corporal	
INDICADORES DE DESEMPEÑO:		
SABER CONOCER	SABER HACER	SABER SER
Reconoce las diferentes prácticas corporales tradicionales, urbanas y modernas. Ejes temáticos • Calentamiento (Movilidad articular – estiramiento) • Autorregulación (Normas para la actividad física y el deporte) • Juegos de competencia • Capacidades físico, perceptivo y sociomotrices • Prácticas corporales tradicionales, urbanas y modernas • Juego de Cooperación • Fundamentación del bádminton, lo básico de artes marciales, balonmano, palotroke, softbol.	Desarrolla diferentes prácticas corporales que permiten fortalecer sus capacidades.	Muestra interés por afianzar sus condiciones físicas.
CRITERIOS DE EVALUACIÓN		
• Identifica prácticas corporales tradicionales, urbanas y modernas. • Diferencias las prácticas corporales tradicionales, urbanas y modernas.		

• Ejecuta movimientos técnicos básicos de algunos deportes. • Establece criterios fundamentales para la cooperación a través del juego. • Diferencia los juegos de cooperación y los de competencia.

PERIODO 4		
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA. AMBITO DE INVESTIGACIÓN. SITUACIÓN PROBLEMA	EJES DE LOS ESTÁNDARES O LINEAMIENTOS	
¿Cómo expreso mediante el juego diferentes prácticas corporales?	• Competencia motriz • Competencia expresiva corporal • Competencia axiológica corporal	
INDICADORES DE DESEMPEÑO:		
SABER CONOCER	SABER HACER	SABER SER
Reconoce reglas en la realización de diferentes prácticas corporales individuales y grupales. Ejes temáticos • Calentamiento (Movilidad articular – estiramiento) • Autorregulación • (Normas para la actividad física y el deporte) • Capacidades físicas, perceptivas y sociomotrices • La salud en el deporte • (Autocuidado, Hidratación, nutrición y lesiones deportivas) • Cooperación • Fundamentación, reglamentación y modalidades de atletismo • Fundamentación del voleibol • Primeros auxilios	Propone juegos de competencia, cooperación y de tradición en el espacio escolar.	Asume con responsabilidad el cuidado de su cuerpo.
CRITERIOS DE EVALUACIÓN		
• Identifica factores de riesgo para la salud mental física y emocional analizando diferentes situaciones. • Propone diferentes prácticas que permiten asumir estilos de vida saludables.		

- Reconoce conceptualmente conceptos como autocuidado, hidratación, nutrición y lesiones deportivas y establece algunas formas de prevención o recuperación.
- Establece diferencias entre el juego individual y colectivo, de cooperación, de competencia y de tradición.
- Aplica algunos parámetros básicos de primeros auxilios.

ÁREA: EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES	**GRADO: QUINTO**	
INTENSIDAD HORARIA SEMANAL: 2	**NÚMERO DE SEMANAS: 40**	**NÚMERO TOTAL DE HORAS: 80**
DOCENTE: ASTRID HINCAPIE ZAPATA		

OBJETIVOS

Objetivos por nivel

- El conocimiento y ejercitación del propio cuerpo, mediante la práctica de la educación física, la recreación y los deportes adecuados a su edad y conducentes a un desarrollo físico y armónico
- La formación para la participación y organización infantil y la utilización adecuada del tiempo libre

Objetivos de grado

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

COMPETENCIAS

- Competencia motriz.
- Competencia expresiva corporal.
- Competencia axiológica corporal.

PERIODO 1		
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA. AMBITO DE INVESTIGACIÓN. SITUACIÓN PROBLEMA	EJES DE LOS ESTÁNDARES O LINEAMIENTOS	
¿Cómo puedo hacer uso adecuado y creativo de mi tiempo libre para mi formación personal?	• Competencia motriz • Competencia expresiva corporal • Competencia axiológica corporal	
INDICADORES DE DESEMPEÑO:		
SABER CONOCER	SABER HACER	SABER SER
Identifica prácticas corporales adecuadas para ocupar su tiempo libre. Ejes temáticos	Realiza formas de juego y ejercicios para fortalecer el ajuste y control corporal.	Demuestra interés por hacer un uso adecuado y creativo del tiempo libre.

• Calentamiento (Movilidad articular – estiramiento) • Autorregulación (Normas para la actividad física y el deporte) • Capacidades físicas, perceptivas y sociomotrices • Juegos de competencia) • Fundamentación técnica y reglamentación del fútbol, futsal y fútbol de salón y del baloncesto.		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN		
• Socializa ante el grupo diferentes alternativas para hacer uso adecuado del tiempo libre. • Identifica algunos gestos técnicos propios de algunas prácticas deportivas tradicionales. • Relaciona la importancia de realizar ejercicios de estiramiento con la práctica deportiva. • Identifica en los juegos de competencia las capacidades físicas y perceptivo-motrices. • Establece semejanzas y diferencias entre la reglamentación de las diferentes modalidades del fútbol.		

PERIODO 2		
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA. AMBITO DE INVESTIGACIÓN. SITUACIÓN PROBLEMA	EJES DE LOS ESTÁNDARES O LINEAMIENTOS	
¿Cómo puedo identificar mis condiciones y características físicas individuales para la práctica de la actividad física, los juegos y el deporte?	• Competencia motriz • Competencia expresiva corporal • Competencia axiológica corporal	
INDICADORES DE DESEMPEÑO:		
SABER CONOCER	SABER HACER	SABER SER
Reconoce las capacidades físicas, perceptivas y sociomotrices en las prácticas corporales tradicionales, urbanas y modernas. Ejes temáticos • Calentamiento (Movilidad articular – estiramiento) • Autorregulación (Normas para la actividad física y el deporte) • Juego de competencia y cooperación	Desarrolla las capacidades físicas, perceptivas y sociomotrices en juegos individuales y colectivos.	Muestra interés por fortalecer sus capacidades físicas, perceptivas y sociomotrices.

• Capacidades perceptivo motrices • Fundamentación, reglamentación y modalidades de la gimnasia • Danza (Tradicional, urbana, contemporánea) • Prácticas corporales rítmicas de aeróbicos. • Prácticas corporales de stretching (gimnasia, yoga. Tai chi, chi kung, pilates, entre otros) • Juegos tradicionales		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN		
• Establece criterios para identificar de forma oral y escrita diferenciación entre prácticas corporales de stretching. • Reconoce en el yoga una práctica corporal que conecta el cuerpo, la mente y el espíritu a través de su práctica constante y la transversaliza en las diferentes áreas del conocimiento. • Ejecuta movimientos propios de la danza tradicional y moderna. • Ejecuta juegos y ejercicios atendiendo a la música y a las actividades propuestas. • Identifica las capacidades físicas, perceptivas y sociomotrices en la práctica de juegos, ejercicios, posturas y gestos técnicos.		

PERIODO 3		
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA. AMBITO DE INVESTIGACIÓN. SITUACIÓN PROBLEMA	EJES DE LOS ESTÁNDARES O LINEAMIENTOS	
¿Qué importancia tiene la comunicación corporal en situaciones de juego?	• Competencia motriz • Competencia expresiva corporal • Competencia axiológica corporal	
INDICADORES DE DESEMPEÑO:		
SABER CONOCER	SABER HACER	SABER SER
Conoce los diferentes tipos de comunicación y los emplea en situaciones de juego. Ejes temáticos • Calentamiento (Movilidad articular – estiramiento) • Autorregulación (Normas para la actividad física y el deporte)	Desarrolla habilidades de comunicación corporal y verbal asertiva en las diferentes prácticas corporales.	Asume con responsabilidad el cuidado de su cuerpo y su interrelación con los otros.

• Juego Competencia y cooperación • Capacidades físicas, perceptivas motrices y sociomotrices. • Fundamentación del bádminton, lo básico de artes marciales, balonmano, palotroke, softbol.		
Criterios de evaluación		
• Establece diferentes formas de comunicación verbal y no verbal en la realización de diferentes juegos y ejercicios. • Reconoce diferentes técnicas deportivas en la realización de diferentes prácticas corporales. • Implementa capacidades perceptivas y socio motrices en la realización de diferentes juegos deportivos, de cooperación y de competencia. • Propone formas de comunicación en el juego colectivo y en diferentes deportes. • Propone y acata normas en el juego y en la actividad física en general.		

PERIODO 4		
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA. AMBITO DE INVESTIGACIÓN. SITUACIÓN PROBLEMA	EJES DE LOS ESTÁNDARES O LINEAMIENTOS	
¿Cómo valoro mi condición física y su importancia para la salud e interacción con los demás?	• Competencia motriz • Competencia expresiva corporal • Competencia axiológica corporal	
INDICADORES DE DESEMPEÑO:		
SABER CONOCER	SABER HACER	SABER SER
Reconoce el estado de su condición física y su relación con su estado emocional. Ejes temáticos • Calentamiento (Movilidad articular – estiramiento) • Autorregulación (Normas para la actividad física y el deporte) • Capacidades físicas, perceptivas y sociomotrices • La salud en el deporte (Autocuidado, Hidratación, nutrición y lesiones deportivas)	Participa de forma activa en las diferentes prácticas corporales favoreciendo la interacción con los demás.	Toma conciencia de la importancia de cuidar y/o recuperar la salud.

• Juego Cooperación • Fundamentación, reglamentación y modalidades de atletismo • Fundamentación del voleibol • Primeros auxilios		

CRITERIOS DE EVALUACIÓN
• Identifica factores de riesgo con relación a la salud física, mental y emocional a través de diferentes estudios de caso. • Establece reglas de cooperación en los diferentes juegos. • Logra aplicar las capacidades sociomotrices en los diferentes juegos cooperativos y de competencia. • Identifica de manera conceptual y práctica las capacidades físico, perceptivo y socio motrices en diferentes situaciones de juego y ejercicios. • Identifica diferentes marcadores que le permiten determinar el nivel de su condición física y de salud antes, durante y después de realizar actividad física.

ÁREA: EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES	**GRADO: SEXTO**	
INTENSIDAD HORARIA SEMANAL: 2	**NÚMERO DE SEMANAS: 40**	**NÚMERO TOTAL DE HORAS: 80**
DOCENTES: MILTON SARMIENTO ISAZA		
OBJETIVOS		
Objetivos por nivel • La educación física y la práctica de la recreación y los deportes, la participación y organización juvenil y la utilización adecuada del tiempo libre. **Objetivos de grado** • Ejecutar las técnicas propias de cada deporte en diversas situaciones y contextos. • Manifestar a través de técnicas corporales toda capacidad y posibilidad de expresar emociones. • Entender la importancia de la actividad física en la formación personal y social.		
COMPETENCIAS		
• Competencia motriz. • Competencia expresiva corporal. • Competencia axiológica corporal.		

PERIODO 1	
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA. AMBITO DE INVESTIGACIÓN. SITUACIÓN PROBLEMA	EJES DE LOS ESTÁNDARES O LINEAMIENTOS
¿De qué manera la actividad física potencia mi calidad de vida en aspectos como crecimiento corporal y capacidad física?	a) Competencia motriz Comprendo los conceptos de las pruebas que miden mi capacidad física y hago aplicación de ellas.

<table>
<tr><td></td><td colspan="3">b) Competencia expresiva corporal
Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.
c) Competencia axiológica corporal
Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida.</td></tr>
<tr><td colspan="4">INDICADORES DE DESEMPEÑO:</td></tr>
<tr><td>SABER CONOCER</td><td>SABER HACER</td><td colspan="2">SABER SER</td></tr>
<tr><td>Identifica las diferentes pruebas que le permiten conocer su condición física y social.

Ejes temáticos

• Crecimiento y desarrollo físico
• Tipos de calentamiento
• Capacidades físicas.
• Pruebas físicas (recolección, digitación y análisis de resultados)</td><td>Conoce los resultados de las pruebas físicas y se apropia de ellas para desarrollar acciones que aporten a su calidad de vida en aspectos como capacidad física y crecimiento físico.</td><td colspan="2">Valida la actividad física como forma de asumir estilos de vida saludables acordes a su crecimiento y capacidad física.</td></tr>
<tr><td colspan="4">CRITERIOS DE EVALUACIÓN</td></tr>
<tr><td colspan="4">• Ejecuta en cancha las diferentes pruebas que le permiten conocer su condición física.
• Conoce los resultados de las pruebas físicas y se apropia de ellas para desarrollar acciones que aporten a su calidad de vida en aspectos como capacidad física y crecimiento físico.
• Aprovecha la actividad física como estilo de vida saludable acorde a su crecimiento y capacidad física.</td></tr>
</table>

PERIODO 2	
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA. ÁMBITO DE INVESTIGACIÓN. SITUACIÓN PROBLEMA	EJES DE LOS ESTÁNDARES O LINEAMIENTOS
¿Por qué la gimnasia me ayuda a explorar mis capacidades de movimiento?	a) Competencia motriz Ejecuto espontáneamente mis movimientos corporales y gestuales en las condiciones espaciales y con los objetos o materiales dispuestos para su realización. b) Competencia expresiva corporal

<table>
<tr><td colspan="2"></td><td>Comparo y ejecuto expresiones rítmicas y motrices en concordancia con las expresiones corporales y posibilidades gimnasticas.
c) Competencia axiológica corporal
Comprendo la importancia de utilizar mi tiempo libre para mejorar e interiorizar la actividad motriz y las expresiones corporales como parte de mi vida.</td></tr>
<tr><td colspan="3">INDICADORES DE DESEMPEÑO:</td></tr>
<tr><td>SABER CONOCER</td><td>SABER HACER</td><td>SABER SER</td></tr>
<tr><td>Describe coherentemente algunas acciones gimnásticas básicas.

Ejes temáticos

• Historia de la gimnasia
• Definición de la gimnasia
• Movimientos gimnásticos
• Rutinas de gimnasia</td><td>Ejecuta y explora acciones gimnásticas predeterminadas y exploradas, potencializando sus capacidades físicas en relación al movimiento.</td><td>Disfruta realizando actividades físicas y juegos como medio para interactuar con los demás por medio de la gimnasia.</td></tr>
<tr><td colspan="3">CRITERIOS DE EVALUACIÓN</td></tr>
<tr><td colspan="3">• Describe coherentemente algunas acciones gimnásticas básicas.
• Ejecuta y explora acciones gimnásticas predeterminadas y exploradas, potenciando sus capacidades físicas en relación al movimiento.
• Disfruta realizando actividades gimnásticas como forma de aprovechamiento del tiempo libre.</td></tr>
</table>

PERIODO 3	
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA. AMBITO DE INVESTIGACIÓN. SITUACIÓN PROBLEMA	EJES DE LOS ESTÁNDARES O LINEAMIENTOS
¿Cómo puedo comunicarme con los otros a través del cuerpo?	a) Competencia motriz Realizo secuencias de movimiento individual y en parejas, con duración y cadencia preestablecidas. b) Competencia expresiva corporal Comparto mis posibilidades de expresión con mis compañeros de grupo. c) Competencia axiológica corporal

	Identifico mis posibilidades de expresión corporal y procuro explorar otras que me permitan alcanzar y mejorar mis logros, para aportar a mi salud física y social.	
INDICADORES DE DESEMPEÑO:		
SABER CONOCER	SABER HACER	SABER SER
Comprende la importancia de la expresión corporal en la cotidianidad. Ejes temáticos • Expresión corporal • Historia del baile • Baile • Coreografía	Construye esquemas o secuencias de movimiento espontáneos y guiados.	Comparto mi disfrute por el movimiento y el juego para mejorar las relaciones interpersonales. Asumo compromisos de grupo, que propicien mejores ambientes de aprendizaje.
CRITERIOS DE EVALUACIÓN		
• Comprende la importancia de la expresión corporal en la cotidianidad por medio del baile. • Desarrolla secuencias de movimientos acordes a los ritmos propuestos en clase. • Comparto mi disfrute por el baile para mejorar la interacción familiar.		

PERIODO 4		
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA. AMBITO DE INVESTIGACIÓN. SITUACIÓN PROBLEMA	EJES DE LOS ESTÁNDARES O LINEAMIENTOS	
¿Cuál es la relación de la actividad física contemporánea y los hábitos físicos y sociales saludables? ¿Cuál es la relación del atletismo con la actividad física contemporánea como habito de vida saludable?	a) Competencia motriz Relaciono la práctica de la actividad física, las expresiones corporales y los hábitos de vida saludables. b) Competencia expresiva corporal Participo propositivamente en actividades de clase. c) Competencia axiológica corporal Identifico mis fortalezas y aspectos a mejorar en las prácticas físicas, de una manera saludable.	
INDICADORES DE DESEMPEÑO:		
SABER CONOCER	SABER HACER	SABER SER
Relaciona la actividad física y deportiva, como recursos para adquirir hábitos de vida saludables. Ejes temáticos	Pone en práctica las normas básicas de higiene corporal y las condiciones para la práctica del juego y el deporte.	Muestra interés en la adquisición de hábitos y prácticas de higiene corporal, mental y social.

• Hábitos saludables • Atletismo y sus modalidades		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN		
• Relaciona la actividad física y deportiva, como recursos para adquirir hábitos de vida saludables. • Practica la higiene corporal después de realizar actividad física. • Muestra interés en la adquisición de hábitos saludables e higiene corporal.		

ÁREA: EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES	**GRADO: SEPTIMO**	
INTENSIDAD HORARIA SEMANAL: 2	**NÚMERO DE SEMANAS: 40**	**NÚMERO TOTAL DE HORAS: 80**
DOCENTES: MILTON SRMIENTO ISAZA		

OBJETIVOS
Objetivos por nivel • La educación física y la práctica de la recreación y los deportes, la participación y organización juvenil y la utilización adecuada del tiempo libre. **Objetivos de grado** • Reconocer y aplicar las técnicas de movimiento en diversas situaciones de juego y contextos, en correspondencia con las relaciones de grupo y sana convivencia. • Explorar las emociones en relación con las expresiones motrices, reconociendo el valor de estas para el desarrollo de su ser corporal y social. • Entender la importancia de la práctica física en la formación personal como habito de vida saludable individual y social.
COMPETENCIAS
• Competencia motriz. • Competencia expresiva corporal. • Competencia axiológica corporal.

PERIODO 1	
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA. AMBITO DE INVESTIGACIÓN. SITUACIÓN PROBLEMA	EJES DE LOS ESTÁNDARES O LINEAMIENTOS
¿Cómo reconozco mis fortalezas motrices y condiciones a mejorar a través del voleibol?	a) Competencia motriz Controlo el movimiento en diversos espacios al desplazarme y manipular objetos. b) Competencia expresiva corporal Ejecuto y exploro diferentes posibilidades de movimientos en armonía con los ritmos, los espacios y elementos de acompañamiento, que me generen bienestar y disfrute

<table>
<tr><td colspan="2"></td><td>c) Competencia axiológica corporal
Comprendo la importancia de utilizar mí tiempo en la práctica de la actividad física y el juego; como una manera de fortalecer mi autoestima, disciplina e incorporar estilos de vida saludables.</td></tr>
<tr><td colspan="3">INDICADORES DE DESEMPEÑO:</td></tr>
<tr><td>SABER CONOCER</td><td>SABER HACER</td><td>SABER SER</td></tr>
<tr><td>Perfecciona posturas corporales propias de las técnicas de movimiento del voleibol

Ejes temáticos

• Historia del voleibol
• Modalidades del voleibol
• Fundamentos del voleibol
• Formas jugadas del voleibol</td><td>Combina diferentes movimientos técnicos en la realización de prácticas deportivas</td><td>Disfruta, motiva y posibilita la realización de actividades de voleibol de manera individual y en grupo.</td></tr>
<tr><td colspan="3">CRITERIOS DE EVALUACIÓN</td></tr>
<tr><td colspan="3">• Identifica movimientos técnicos del voleibol.
• Combina diferentes movimientos técnicos en la realización de la práctica del voleibol.
• Disfruta, motiva y posibilita la realización de actividades de voleibol.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td colspan="2">PERIODO 2</td></tr>
<tr><td>PREGUNTA PROBLEMATIZADORA. AMBITO DE INVESTIGACIÓN. SITUACIÓN PROBLEMA</td><td>EJES DE LOS ESTÁNDARES O LINEAMIENTOS</td></tr>
<tr><td>¿Cómo me puedo comunicar a través de mi cuerpo, mis gestos y expresiones corporales?</td><td>a) Competencia motriz
Combino y coordino diferentes segmentos corporales en relación con diferentes ritmos y objetos.
b) Competencia expresiva corporal
Genero expresiones corporales y gestuales para manifestar mis ideas y emociones al grupo.
c) Competencia axiológica corporal
Identifico mis fortalezas y las condiciones que debo mejorar mediante la actividad física afinada a ritmos propuestos para realizar espontáneamente, de manera individual y en parejas.</td></tr>
<tr><td colspan="2">INDICADORES DE DESEMPEÑO:</td></tr>
</table>

SABER CONOCER	SABER HACER	SABER SER
Referencia los elementos teóricos y conceptuales sobre ritmo. Ejes temáticos • Segmentos corporales. • Los sentidos del cuerpo humano. • Definición del ritmo y sus tipos.	Combina creativamente movimientos desde diferentes ritmos musicales.	Expresa con su cuerpo diferentes ritmos acordes a un estilo musical.
CRITERIOS DE EVALUACIÓN		
• Distingue los elementos teóricos y conceptuales sobre los sentidos del cuerpo y los segmentos corporales. • Combina adecuadamente movimientos articulares y de lateralidad. • Utiliza los diferentes sentidos del cuerpo humano y los expresa con movimientos corporales ejecutados en clase.		

PERIODO 3	
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA. AMBITO DE INVESTIGACIÓN. SITUACIÓN PROBLEMA	EJES DE LOS ESTÁNDARES O LINEAMIENTOS
¿Cómo reconozco mis cambios fisiológicos durante la actividad física por medio de la implementación de disciplinas deportivas?	a) Competencia motriz Realizo actividades de diferentes impactos, para sentir y comprender los cambios fisiológicos en la práctica de cada una de estas. b) Competencia expresiva corporal Comparto con la clase los resultados de mis cambios corporales, motrices y fisiológicos. c) Competencia axiológica corporal Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida y en la importancia de los valores y la ética dentro de la convivencia.

INDICADORES DE DESEMPEÑO:		
SABER CONOCER	SABER HACER	SABER SER
Reconoce los cambios y desarrollo de las respuestas fisiológicas manifestadas dentro de la actividad física durante la implementación de diversas disciplinas deportivas.	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	Valora la práctica de la actividad física como hábito saludable y la asume como parte de su vida diaria en su contexto.

Entiende las funciones de los ritmos cardiaco, respiratorio, esquelético y muscular. Ejes temáticos: • Sistema cardiaco, respiratorio, esquelético y muscular (pruebas físicas).	compañeros de la institución y el contexto.	
CRITERIOS DE EVALUACIÓN		
• Reconoce los cambios y desarrollo de las respuestas fisiológicas manifestadas dentro de la actividad física durante la implementación de estas. • Ejecuta actividades físicas en clase, identificando los cambios y beneficios para la salud. • Valora la práctica de la actividad física como hábito saludable y la asume como parte de su vida diaria en su contexto.		

PERIODO 4		
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA. AMBITO DE INVESTIGACIÓN. SITUACIÓN PROBLEMA	EJES DE LOS ESTÁNDARES O LINEAMIENTOS	
¿Cómo optimizo y disfruto de los espacios para la práctica de actividades físicas propuestas en clase y las preferidas por el grupo en mi contexto?	a) Competencia motriz Respeto los espacios empleados por mis compañeros para sus propias prácticas. b) Competencia expresiva corporal Tengo en cuenta las disposiciones espaciales y las comparto con facilidad y gusto. c) Competencia axiológica corporal Me adapto a las condiciones, características y posibilidades de realizar mi actividad física y deportiva, en concordancia con mis preferencias y disposiciones espaciales.	
INDICADORES DE DESEMPEÑO:		
SABER CONOCER	SABER HACER	SABER SER
Identifica con claridad las actividades que se adaptan a diferentes espacios y condiciones ofrecidas para la práctica motriz. Ejes temáticos • Definición de escenario deportivo	Practica y participa de las diversas actividades, conservando el manejo espacial.	Asume de forma eficiente el respeto, el cuidado de los espacios y el compartir con sus compañeros.

• Tipos de escenarios deportivos de (diferentes deportes) • Práctica de actividad deportiva campo abierto, cerrado y bajo techo.		

CRITERIOS DE EVALUACIÓN
• Identifica con claridad las actividades que se adaptan a diferentes espacios y condiciones ofrecidas para la práctica deportiva. • Participa de las actividades propuestas en clase relacionadas con su espacio deportivo favorito. • Aplica normas de cuidado y respeto hacia los espacios deportivos del barrio y la ciudad.

ÁREA: EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES	**GRADO: OCTAVO**	
INTENSIDAD HORARIA SEMANAL: 2	**NÚMERO DE SEMANAS: 40**	**NÚMERO TOTAL DE HORAS: 80**
DOCENTES: MILTON SARMIENTO ISAZA E IVÁN DARÍO VALENCIA BEDOYA.		

OBJETIVOS
Objetivos por nivel • La educación física y la práctica de la recreación y los deportes, la participación y organización juvenil y la utilización adecuada del tiempo libre. **Objetivos de grado** • Seleccionar movimientos propios de cada actividad, con el fin de perfeccionar su ejecución para el desarrollo de la técnica. • Elegir movimientos de expresión corporal que mejoren la eficiencia de los resultados propios y del grupo. • Tomar decisiones sobre la práctica de los principios fundamentales que enseña la educación física para la formación del ser.
COMPETENCIAS
• Competencia motriz. • Competencia expresiva corporal. • Competencia axiológica corporal.

PERIODO 1	
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA. AMBITO DE INVESTIGACIÓN. SITUACIÓN PROBLEMA	EJES DE LOS ESTÁNDARES O LINEAMIENTOS
¿Cómo enriquezco mis movimientos corporales desde la aplicación adecuada de la técnica y los gestos motrices propios de cada actividad?	a) Competencia motriz Controlo la ejecución de formas y técnicas de movimiento en diferentes prácticas motrices y deportivas. b) Competencia expresiva corporal

	Selecciono técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de mis emociones, en situaciones de juego y actividad física. c) Competencia axiológica corporal Selecciono y pongo en práctica actividades físicas para la conservación de la salud individual y social.

INDICADORES DE DESEMPEÑO:		
SABER CONOCER	SABER HACER	SABER SER
Identifica cómo la práctica motriz incide favorablemente en su desarrollo físico y en sus gestos motrices. Ejes temáticos • Planos y ejes corporales • Prácticas de ejecución motriz sobre gestos deportivos (fútbol de salón, voleibol y baloncesto)	Practica de forma habitual y regulada actividades físicas destinadas a mejorar su salud y bienestar.	Valora y disfruta la actividad física como una forma para mejorar su salud y bienestar.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN
• Identifica los beneficios corporales y para el desarrollo físico que tiene la realización de actividades deportivas. • Practica de forma habitual y regulada actividades deportivas destinadas a mejorar su salud y bienestar. • Valora y disfruta la actividad física desarrollada en clase como una forma para mejorar su salud y bienestar.

PERIODO 2	
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA. AMBITO DE INVESTIGACIÓN. SITUACIÓN PROBLEMA	EJES DE LOS ESTÁNDARES O LINEAMIENTOS
¿Qué esquemas mentales incorporo en la expresión motriz que fortalezcan mis expresiones corporales, por medio de diversas disciplinas?	a) Competencia motriz Selecciono movimientos que generen amplitud, destreza y autonomía de movimientos. b) Competencia expresiva corporal Participo eficientemente en la construcción de propuestas y ejecución de esquemas y danzas creadas espontáneamente. c) Competencia axiológica corporal Reconozco el significado que tiene la oportunidad de expresar mis pensamientos y emociones a través de las expresiones motrices.

INDICADORES DE DESEMPEÑO:		
SABER CONOCER	SABER HACER	SABER SER

Consulta y argumenta ejes temáticos relacionados con las capacidades coordinativas y las expresiones motrices implementando diversas disciplinas. Ejes temáticos Capacidades coordinativas: Ritmo, equilibrio, orientación y reacción.	Ejecuta adecuadamente ejercicios y juegos que requieren control y exploración corporal y coordinación.	Refuerza y valora las actividades deportivas como parte de su formación personal y social.
CRITERIOS DE EVALUACIÓN		
• Consulta y argumenta ejes temáticos relacionados con las capacidades coordinativas y la forma de asociarlas a diferentes disciplinas deportivas. • Ejecuta adecuadamente relacionados con las capacidades coordinativas. • Refuerza las actividades ejecutadas en la clase como parte de su formación personal.		

PERIODO 3		
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA. AMBITO DE INVESTIGACIÓN. SITUACIÓN PROBLEMA	EJES DE LOS ESTÁNDARES O LINEAMIENTOS	
¿Cómo articulo la práctica de educación física para fortalecer mis condiciones de bienestar?	a) Competencia motriz Establezco relaciones de bienestar y convivencia para el disfrute de la actividad deportiva. b) Competencia expresiva corporal Propongo actividades de grupo y equipo que mejoren las condiciones del juego y el cumplimiento del objetivo establecido en común acuerdo. c) Competencia axiológica corporal Reconozco mis condiciones corporales y motrices en beneficio de mi salud y la convivencia escolar.	
INDICADORES DE DESEMPEÑO:		
SABER CONOCER	SABER HACER	SABER SER
Comprende la importancia de la práctica deportiva como una oportunidad de vida saludable. Ejes temáticos	Participa en las actividades deportivas propuestas, con posibilidad de seleccionar aquellas que le generan bienestar y disfrute.	Coopera y hace parte de equipos de juego con sus compañeros para realizar actividades en clase.

• Definición de juego • Características del juego • Juegos predeportivos • Juegos tradicionales y de la calle		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN		
• Comprende la importancia del juego como parte fundamental de su desarrollo motriz. • Participa en las actividades de juego propuestas en clase, con posibilidad de seleccionar aquellas que le generan bienestar y disfrute. • Asume el juego como una oportunidad de interacción familiar.		

PERIODO 4		
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA. AMBITO DE INVESTIGACIÓN. SITUACIÓN PROBLEMA	EJES DE LOS ESTÁNDARES O LINEAMIENTOS	
¿Cómo evalúo y hago seguimiento a mi condición física y cognitiva a partir de la aplicación de pruebas específicas?	a) Competencia motriz Realizo pruebas que dan cuenta de mis condiciones musculo–esqueléticas. b) Competencia expresiva corporal Realizo acciones que permitan la aplicación de aquellas condiciones físicas que benefician los resultados de la actividad. c) Competencia axiológica corporal Reconozco el estado de mi condición física, interpretando los resultados de pruebas específicas para ello y me esfuerzo para mejorarlas.	
INDICADORES DE DESEMPEÑO:		
SABER CONOCER	SABER HACER	SABER SER
Identifica su condición física a partir de la realización de pruebas específicas. Ejes temáticos • Definición de condición física. • Pruebas de resistencia, velocidad, fuerza y flexibilidad	Propone actividades físicas que ayuden a mejorar su condición física.	Cumple de forma eficiente y oportuna y disfruta de las actividades asignadas en clase.
CRITERIOS DE EVALUACIÓN		
• Identifica su condición física a partir de la realización de pruebas específicas. • Propone actividades físicas que ayuden a mejorar su condición física.		

• Cumple de forma eficiente y disfruta de las actividades asignadas en la clase.

ÁREA: EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES	**GRADO: NOVENO**	
INTENSIDAD HORARIA SEMANAL: 2	**NÚMERO DE SEMANAS: 40**	**NÚMERO TOTAL DE HORAS: 80**
DOCENTE: IVÁN DARÍO VALENCIA BEDOYA		

OBJETIVOS
Objetivos por nivel • La educación física y la práctica de la recreación y los deportes, la participación y organización juvenil y la utilización adecuada del tiempo libre. **Objetivos de grado** • Seleccionar técnicas propias de cada actividad, teniendo en cuenta el momento y la oportunidad de su ejecución en beneficio de los resultados del grupo. • Generar estrategias para la práctica de una acción motriz acorde a las condiciones del momento y el contexto. • Asumir la toma de decisiones sobre los aspectos fundamentales de la actividad física para la formación personal.
COMPETENCIAS
• Competencia motriz. • Competencia expresiva corporal. • Competencia axiológica corporal.

PERIODO 1		
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA. AMBITO DE INVESTIGACIÓN. SITUACIÓN PROBLEMA	EJES DE LOS ESTÁNDARES O LINEAMIENTOS	
¿Por qué en mi vida es importante fortalecer las competencias motrices y valores sociales?	a) Competencia motriz Apropio las reglas de juego y las dispongo en los momentos requeridos. b) Competencia expresiva corporal Participo en la ejecución y organización de actividades institucionales, en beneficio del desarrollo motriz de los compañeros de la institución. c) Competencia axiológica corporal Reconozco el valor que tiene el juego y la actividad física como parte de mi formación	
INDICADORES DE DESEMPEÑO:		
SABER CONOCER	SABER HACER	SABER SER

Comprende la importancia de fortalecer las prácticas motrices como parte de los hábitos de vida saludables. Ejes temáticos • Juego cooperativo • Capacidades coordinativas: diferenciación, acoplamiento, readaptación y relajación.	Ejecuta de manera planificada actividades motrices, apropiadas a sus condiciones y características corporales. Hace seguimiento y es consciente de los cambios corporales y de la personalidad, obtenidos a través de la práctica seleccionada.	Muestra interés por establecer ambientes de respeto y relaciones de convivencia favorables
CRITERIOS DE EVALUACIÓN		
• Relaciona coherentemente las prácticas motrices y las capacidades individuales necesarias para su destreza. • Comprende diferentes manifestaciones y sensaciones motrices en diversas actividades y condiciones de juego. • Muestra interés por determinar roles en los juegos, respetando y aplicando las normas.		

PERIODO 2	
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA. AMBITO DE INVESTIGACIÓN. SITUACIÓN PROBLEMA	EJES DE LOS ESTÁNDARES O LINEAMIENTOS
¿Cómo establecer relaciones entre las diferentes expresiones y capacidades motrices que aplico para cada una de ellas?	a) Competencia motriz Establezco relaciones de empatía y buena convivencia con los compañeros para preservar y generar diferentes posibilidades de juego. b) Competencia expresiva corporal Propongo actividades deportivas y recreativas con mis compañeros, con condiciones y reglas previamente acordadas. c) Competencia axiológica corporal Reconozco mis potencialidades y condiciones de mi personalidad para hacer de la actividad física un momento agradable y beneficioso para mi vida.

INDICADORES DE DESEMPEÑO:		
SABER CONOCER	SABER HACER	SABER SER
Relaciona coherentemente las prácticas motrices y las capacidades individuales necesarias para su destreza.	Vivencia diferentes manifestaciones y sensaciones motrices, en diversas actividades y condiciones de juego.	Coopera y participa en juegos grupales respetando los roles, la individualidad y el género.

Ejes temáticos Historia, reglamento, predeportivos y práctica del fútbol de salón.		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN		
• Comprende la importancia de fortalecer las prácticas motrices como parte de los hábitos de vida saludables. • Ejecuta de manera planificada, actividades motrices apropiadas a sus condiciones y características corporales. • Demuestra interés por cumplir con el desarrollo de las actividades propias de clase.		

PERIODO 3		
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA. AMBITO DE INVESTIGACIÓN. SITUACIÓN PROBLEMA	EJES DE LOS ESTÁNDARES O LINEAMIENTOS	
¿Cuál es la importancia de la práctica individual de actividades motrices en la salud de la comunidad a la que pertenece?	a) Competencia motriz Comprendo la necesidad de establecer previamente y de común acuerdo las condiciones en la práctica de deportes individuales y de conjunto. b) Competencia expresiva corporal Selecciono actividades que me generen goce y lúdica en mi tiempo de ocio c) Competencia axiológica corporal Reconozco las condiciones y valores propias y del grupo y las resalto en los escenarios de juego.	
INDICADORES DE DESEMPEÑO:		
SABER CONOCER	SABER HACER	SABER SER
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. Ejes Temáticos • Sesión de entrenamiento • Planificación de rutina de ejercicio	Planifica y participa con sus compañeros actividades motrices básicas y complejas.	Aprecia el trabajo colaborativo en la realización de actividades motrices básicas y complejas.
CRITERIOS DE EVALUACIÓN		
• Se apropia de las nociones conceptuales básicas, los principios para la planificación y la ejecución de una actividad física adecuada para las condiciones del sujeto.		

- Planifica y participa de actividades motrices básicas propuestas en clase.
- Valora el trabajo personal en la realización de una rutina de ejercicio.

PERIODO 4	
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA. AMBITO DE INVESTIGACIÓN. SITUACIÓN PROBLEMA	EJES DE LOS ESTÁNDARES O LINEAMIENTOS
¿Cómo fortalecer los hábitos de postura e higiene corporal?	a) Competencia motriz Cuido mi postura corporal desde principios anatómicos en la realización de movimientos. b) Competencia expresiva corporal Logro manejar los estados de ansiedad, usando técnicas de respiración y relajación. c) Competencia axiológica corporal Me preocupo por la formación de hábitos de postura e higiene corporal

INDICADORES DE DESEMPEÑO:		
SABER CONOCER	SABER HACER	SABER SER
Identifica las formas de la promoción de la salud, postura e higiene corporal. Ejes Temáticos • Higiene postural • Evaluaciones posturales	Realiza con eficiencia y agrado las actividades que contribuyen a establecer hábitos de vida saludable y calidad de vida.	Es referente ante el grupo por la práctica regulada y cotidiana de actividad física, orden, aseo y alimentación saludable.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Identifica las formas de la promoción de la salud, postura e higiene corporal.
- Realiza con agrado las actividades que contribuyen a establecer hábitos de vida saludable y calidad de vida propuestos en clase.
- Es consciente del beneficio que implica una adecuada higiene postural.

ÁREA: EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES	**GRADO: DECIMO**	
INTENSIDAD HORARIA SEMANAL: 2	**NÚMERO DE SEMANAS: 40**	**NÚMERO TOTAL DE HORAS: 80**
DOCENTE: IVÁN DARÍO VALENCIA BEDOYA		

OBJETIVOS
Objetivos por nivel

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

Objetivos de grado

- Aplicar a mi proyecto de vida la práctica de la actividad física, fundamentada en conceptos técnicos, científicos y sociales.
- Construir estructuras dinámicas y flexibles que permitan el desarrollo del ser desde el cuerpo, la mente y las emociones.
- Asumir con autonomía la práctica cotidiana de la actividad física favoreciendo el cuidado de sí mismo.

COMPETENCIAS

- Competencia motriz.
- Competencia expresiva corporal.
- Competencia axiológica corporal.

PERIODO 1	
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA. AMBITO DE INVESTIGACIÓN. SITUACIÓN PROBLEMA	EJES DE LOS ESTÁNDARES O LINEAMIENTOS
¿Cómo ejercitarme en una rutina diaria que me permita tener cuidado y respeto por mi cuerpo y mis emociones?	a) Competencia motriz Selecciono técnicas de movimientos centralizados, que permitan percibir los efectos de estos en mi cuerpo. b) Competencia expresiva corporal Oriento el uso de técnicas de expresión corporal para el control emocional de mis compañeros, en situaciones de juego y actividad física. c) Competencia axiológica corporal Organizo mi plan de actividad física, de acuerdo con mis intereses y principios básicos sobre salud y calidad de vida.

INDICADORES DE DESEMPEÑO:		
SABER CONOCER	SABER HACER	SABER SER
Conoce la lógica interna de un plan de trabajo físico acorde a sus capacidades, condiciones y necesidades. Ejes temáticos • ¿Qué es entrenamiento? • Plan de entrenamiento • Volumen e intensidad	Propone su plan de trabajo específico, que se implementa en rutinas diarias, para mejorar su condición física.	Reconoce sus capacidades motrices y respeta la de los demás.
CRITERIOS DE EVALUACIÓN		

- Desarrolla un plan de trabajo físico acorde a sus capacidades, condiciones y necesidades.
- Propone su plan de rutinas de ejercicio, para mejorar su condición física.
- Reconoce sus capacidades motrices y respeta las de los demás.

PERIODO 2	
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA. AMBITO DE INVESTIGACIÓN. SITUACIÓN PROBLEMA	EJES DE LOS ESTÁNDARES O LINEAMIENTOS
¿De qué manera puedo hacer uso de mi tiempo libre para la transformación de la sociedad?	a) Competencia motriz Participo en la planeación y organización de los juegos de la institución, estableciendo acuerdos para su desarrollo. b) Competencia expresiva corporal Realizo montajes dancísticos y prácticas lúdicas para presentarlos en la institución. c) Competencia axiológica corporal Hago parte de las acciones institucionales que invitan al buen uso del tiempo libre y la práctica de una sana convivencia.

INDICADORES DE DESEMPEÑO:		
SABER CONOCER	SABER HACER	SABER SER
Identifica los diferentes juegos tradicionales y recreativos para el uso adecuado del tiempo libre. Ejes temáticos • Que es juego • Tipos de juego • Construcción de juego y elemento didáctico	Aporta en la construcción y cumplimiento de la norma en la realización de actividades recreativas, contribuyendo al uso adecuado del tiempo libre.	Asume los juegos como un espacio para la recreación, uso del tiempo libre y su desarrollo humano.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Identifica los diferentes juegos para el uso adecuado del tiempo libre.
- Aporta en la construcción y cumplimiento de la norma en la realización de actividades recreativas, contribuyendo al uso adecuado del tiempo libre.
- Asume los juegos como un espacio para la recreación, uso del tiempo libre y su desarrollo humano desde la institución.

PERIODO 3

<table>
<tr><td>PREGUNTA PROBLEMATIZADORA. AMBITO DE INVESTIGACIÓN. SITUACIÓN PROBLEMA</td><td colspan="3">EJES DE LOS ESTÁNDARES O LINEAMIENTOS</td></tr>
<tr><td>¿Cómo reconozco y contribuyo en la construcción de prácticas corporales autóctonas y alternativas?</td><td colspan="3">a) Competencia motriz
Aplico a mi vida cotidiana prácticas corporales alternativas.
b) Competencia expresiva corporal
Realizo coreografías individuales y colectivas con el uso de diferentes ritmos musicales, espontáneos y adaptados.
c) Competencia axiológica corporal
Defino con precisión y autonomía mi proyecto personal de actividad física, salud y calidad de vida</td></tr>
<tr><td colspan="4">INDICADORES DE DESEMPEÑO:</td></tr>
<tr><td>SABER CONOCER</td><td>SABER HACER</td><td colspan="2">SABER SER</td></tr>
<tr><td>Identifica las prácticas corporales autóctonas y las adaptaciones que se pueden establecer y que contribuyen a mejorar la calidad de vida.

Ejes temáticos

• Juegos tradicionales y prácticas autóctonas (teoría)
• Nuevas tendencias: Crossfit, Tae bo, ultimate.</td><td>Demuestra capacidad para aplicar procedimientos y actividades físicas que ayuden a mejorar su calidad de vida.</td><td colspan="2">Aplica a su vida cotidiana prácticas corporales saludables.</td></tr>
<tr><td colspan="4">CRITERIOS DE EVALUACIÓN</td></tr>
<tr><td colspan="4">• Identifica las prácticas corporales autóctonas que contribuyen a mejorar la calidad de vida.
• Demuestra capacidad para ejecutar actividades físicas que ayuden a mejorar su calidad de vida.
• Aplica a su vida cotidiana prácticas corporales saludables evidenciadas en la institución.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td colspan="2">PERIODO 4</td></tr>
<tr><td>PREGUNTA PROBLEMATIZADORA. AMBITO DE INVESTIGACIÓN. SITUACIÓN PROBLEMA</td><td>EJES DE LOS ESTÁNDARES O LINEAMIENTOS</td></tr>
<tr><td>¿Cómo puedo potenciar el pensamiento táctico deportivo a partir del trabajo en equipo?</td><td>a) Competencia motriz
Domino técnicas y tácticas de prácticas deportivas específicas.
b) Competencia expresiva corporal
Construyo y planifico acciones diversas y dinámicas que permitan innovación y creatividad en los hábitos de vida.</td></tr>
</table>

	c) Competencia axiológica corporal Comprendo la importancia de construir en colectivo los elementos que hacen parte del bienestar de la institución y de la sociedad a la cual pertenezco.

INDICADORES DE DESEMPEÑO:		
SABER CONOCER	SABER HACER	SABER SER
Identifica la lógica y los intereses de la práctica motriz individual y colectiva. Ejes Temáticos • Pre deportivo de futbol de salón • Pre deportivo de voleibol • Pre deportivo de baloncesto	Aplica en situaciones de juego los fundamentos técnicos y los principios de convivencia.	Fomenta la responsabilidad y la cooperación en la práctica de los juegos y deportes.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Identifica la lógica y los intereses de la práctica motriz individual y colectiva.
- Aplica en situaciones de juego los fundamentos técnicos y los principios de convivencia.
- Fomenta la responsabilidad y la cooperación en la práctica de los juegos y deportes.

ÁREA: EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES	**GRADO: UNDECIMO**	
INTENSIDAD HORARIA SEMANAL: 2	**NÚMERO DE SEMANAS: 40**	**NÚMERO TOTAL DE HORAS: 80**
DOCENTE: IVÁN DARÍO VALENCIA BEDOYA		

OBJETIVOS

Objetivos por nivel

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

Objetivos de grado

- Definir las prácticas cotidianas de hábitos de vida saludables según intereses y aportes a su bienestar.
- Elaborar propuestas de hábitos de vida personales y socializarlas con sus compañeros.
- Asegurar la confianza y autonomía en la decisión de apropiarse actividades que favorecen el cuidado de sí mismo.

COMPETENCIAS

- Competencia motriz.
- Competencia expresiva corporal.
- Competencia axiológica corporal.

<table>
<tr><td colspan="3">PERIODO 1</td></tr>
<tr><td>PREGUNTA PROBLEMATIZADORA. AMBITO DE INVESTIGACIÓN. SITUACIÓN PROBLEMA</td><td colspan="2">EJES DE LOS ESTÁNDARES O LINEAMIENTOS</td></tr>
<tr><td>¿De qué manera las prácticas recreativas permiten potenciar el desarrollo humano y social por medio del deporte?</td><td colspan="2">a) Competencia motriz
Establezco con los compañeros indicadores que muestren las manifestaciones y hábitos del sujeto y los grupos.
b) Competencia expresiva corporal
Participo en la organización y seguimiento de actividades institucionales que ayuden al desarrollo del ser.
c) Competencia axiológica corporal
Concientizo a mis compañeros del buen uso del tiempo libre y el juego.</td></tr>
<tr><td colspan="3">INDICADORES DE DESEMPEÑO:</td></tr>
<tr><td>SABER CONOCER</td><td>SABER HACER</td><td>SABER SER</td></tr>
<tr><td>Diferencia los fundamentos y principios de recreación, lúdica, ocio, tiempo libre y ritmo, establecidos y espontáneos, desde las condiciones contextuales y poblacionales.

Ejes temáticos

• Historia del baloncesto
• Reglas del baloncesto
• Formas de juego en baloncesto
• Practica reglada de juego en baloncesto</td><td>Propone juegos recreativos y tradicionales, apoyados en condiciones y características específicas.</td><td>Adopta una actitud crítica ante las diferentes propuestas de las actividades recreativas y deportivas.</td></tr>
<tr><td colspan="3">CRITERIOS DE EVALUACIÓN</td></tr>
<tr><td colspan="3">• Diferencia los fundamentos técnicos y las características propias del baloncesto.
• Propone juegos predeportivos aplicados al baloncesto.
• Adopta una actitud positiva ante las diferentes propuestas de las actividades recreativas.</td></tr>
</table>

PERIODO 2	
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA. AMBITO DE INVESTIGACIÓN. SITUACIÓN PROBLEMA	EJES DE LOS ESTÁNDARES O LINEAMIENTOS
¿Cómo hago parte para la implementación y participación de los estudiantes en las prácticas corporales para mejorar la	a) Competencia motriz

calidad de vida del sujeto y del contexto por medio de la práctica deportiva en voleibol?	Establezco estrategias que muestren la cotidianidad institucional y las opciones y propuestas de mejora b) Competencia expresiva corporal Demuestro con evidencias y resultados la importancia de asumir estilos de vida saludables. c) Competencia axiológica corporal Hago parte de la construcción del proyecto de vida de mis compañeros.

INDICADORES DE DESEMPEÑO:		
SABER CONOCER	SABER HACER	SABER SER
Demuestra con resultados y con apoyos conceptuales y científicos los beneficios de asumir los hábitos de vida saludable. Ejes Temáticos • Prevención (proyecto de actividad física) • Actividad física • Práctica deportiva	Propone diferentes tipos de prácticas motrices y los proyecta a su comunidad	Progresa en la adquisición de hábitos saludables cotidianos y los proyecta en su contexto por medio de la práctica deportiva.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Demuestra con resultados los beneficios de asumir los hábitos de vida saludable desde la institución.
- Propone diferentes tipos de prácticas motrices y los proyecta a su comunidad.
- Progresa en la adquisición de hábitos saludables cotidianos y los proyecta en su contexto por medio de la práctica deportiva.

PERIODO 3	
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA. AMBITO DE INVESTIGACIÓN. SITUACIÓN PROBLEMA	EJES DE LOS ESTÁNDARES O LINEAMIENTOS
¿Cómo relaciono la práctica deportiva con la salud del sujeto y el colectivo por medio del voleibol?	a) Competencia motriz Utilizo técnicas y metodologías que me permitan observar y registrar los cambios físicos y fisiológicos durante la práctica deportiva. b) Competencia expresiva corporal Presento a la institución el registro de los resultados presentados en las actividades deportivas. c) Competencia axiológica corporal

	Me intereso en presentar propuestas que construyan y prevengan situaciones de riesgo y conflicto dentro del juego.	
INDICADORES DE DESEMPEÑO:		
SABER CONOCER	SABER HACER	SABER SER
Reconoce los cambios del sujeto presentados en situaciones de juego en los deportes de conjunto por medio del voleibol. Ejes Temáticos • Historia y reglas del voleibol • Formas jugadas en voleibol • Practica reglada de juego en voleibol	Aplica acciones que aportan al buen desarrollo de las actividades.	Coopera y participa en juegos grupales respetando los roles, la individualidad y el género.
CRITERIOS DE EVALUACIÓN		
• Reconoce las situaciones de juego en los deportes de conjunto. • Aplica acciones técnicas que aportan al buen desarrollo de las actividades en el voleibol. • Coopera y participa en juegos grupales respetando los roles, la individualidad y el género.		

PERIODO 4		
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA. AMBITO DE INVESTIGACIÓN. SITUACIÓN PROBLEMA	EJES DE LOS ESTÁNDARES O LINEAMIENTOS	
¿Cómo puedo intervenir en la comunidad para promocionar estilos de vida saludable?	a) Competencia motriz Realizo actividades físicas alternativas siguiendo parámetros técnicos, físicos, de seguridad y ecológicos. b) Competencia expresiva corporal Uso técnicas de expresión corporal y relajación para controlar y expresar mis emociones. c) Competencia axiológica corporal Cultivo hábitos de higiene postural, que contribuyan al mejoramiento de mi calidad de vida.	
INDICADORES DE DESEMPEÑO:		
SABER CONOCER	SABER HACER	SABER SER
Reconoce la promoción de la salud como estrategia para contribuir a la salud colectiva.	Planea y propone actividades motrices que contribuyen al trabajo en grupo y a la proyección del trabajo en comunidad.	Coopera y participa en actividades promocionales de estilos de vida

Ejes temáticos • Salud (primeros auxilios) • Alimentación saludable • Estilos de vida saludable		saludable respetando los roles, la individualidad y el género.
CRITERIOS DE EVALUACIÓN		
• Reconoce la promoción de la salud como estrategia para contribuir a la salud colectiva. • Planea y propone actividades motrices que contribuyen al trabajo en grupo y a la proyección del trabajo en comunidad. • Coopera y participa en actividades promocionales de estilos de vida saludable respetando los roles, la individualidad y el género.		

METODOLOGÍA
Desde el desarrollo de clase • Explicación conceptual de los ejes temáticos vistos por medio de fundamentos teóricos. • Contextualizar los fundamentos teóricos con ejemplos cotidianos. • Demostración práctica del profesor de los ejercicios, juegos o actividades por medio de diferentes canales de aprendizaje. • Seguimiento al crecimiento y desarrollo físico. • Valoración de la participación en clase, institucional y competitiva teniendo en cuenta la evaluación y refuerzo de forma continúa. Desde el desarrollo de las capacidades físicas utilizamos: 1. CARGA DE SESION DE CLASE • Volumen: aspecto cuantitativo • Intensidad: aspecto cualitativo • Métodos de entrenamiento: procedimiento programado que determina los contenidos, medios y cargas del entrenamiento en función del objetivo.

2. LA RESISTENCIA

- Sistemas continuos. El estímulo de carga es ininterrumpido.
- Sistemas fraccionados. La carga es dividida en varios estímulos sucesivos con pausas intermedias. Estos a su vez se pueden dividir en otros dos tipos:
  Intervalos: pausa incompleta.
  Repeticiones: pausas completas o casi completas entre estímulos.
  Fraccionados .Actividad fraccionaria en la cual los efectos se producen durante la recuperación y no durante los esfuerzos.

3. LA RESISTENCIA Y VELOCIDAD

- Entrenamiento en circuito.
  El método más utilizado y apropiado para los objetivos.
- Los multisaltos y multilanzamientos
  Estos ejercicios realizados a la máxima velocidad, son muy útiles para el desarrollo de la fuerza-explosiva o potencia.

4. LA FLEXIBILIDAD

- Dinámicos activos: el ejercicio es realizado por la propia acción muscular, mediante la cual se buscan alcanzar amplitudes máximas.
- Dinámicos pasivos: En estos ejercicios se aplican fuerzas adicionales (compañero, propio peso u otros implementos)
- Estático Realizados por la participación de la propia fuerza muscular o con ayuda externa (un compañero).

RECURSOS Y ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS	**CRITERIOS Y ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN**
Recursos: Todos los elementos formativos, didácticos, lúdicos y deportivos que permitan desarrollar las sesiones de clase a cabalidad, estos materiales serán proporcionados por la institución y deberán ser dispuestos por los docentes. Los materiales implementados para el desarrollo de las actividades pedagógicas son: • Colchonetas • Balones (todos los deportes) • Pelotas • Cuerdas • Bastones • Mancuernas • Pesas	La evaluación como un proceso de seguimiento del aprendizaje de los estudiantes, se ha de basar en los siguientes criterios, lo que la hace asumir como una evaluación: • Continua, permanente e integral. Se hace durante todo el proceso y se evalúan las competencias en cuanto a las dimensiones cognitivas, actitudinales y procedimentales. • Objetiva. Valora el desempeño de los estudiantes con base en la relación entre los estándares básicos de competencias, los indicadores asumidos por la institución y las evidencias del desempeño demostrado por el estudiante.

• Pito • Cronometro. • Conos • Material didáctico (Planillas, tabla de apoyo, copias, lápiz, tizas, cuaderno y regla) • Cuerdas • Musicales (Música, tambor, maracas y grabadora) • Petos • Balones medicinales • Cancha • Patio salón, escalas en general y zonas verdes. **Estrategias pedagógicas:** Los procesos pedagógicos y didácticos definidos y aplicados tienen que posibilitar la organización, dosificación y valoración de la enseñanza de la educación física, recreación y deporte, apoyados en las siguientes estrategias: • Conciencia y actividad. • Registro, Sistematización y Comparación de datos. • Aumento gradual de las exigencias. • Atención individual y colectiva. • Fomento de la creatividad. • Socialización. • Conciencia ecológica y social. • Evaluación continua.	• Valorativa del desempeño. Se tienen en cuenta los niveles de desempeño de las competencias cognitiva, procedimental y actitudinal. • Formativa. Se hace dentro del proceso para implementar estrategias pedagógicas con el fin de apoyar a los que presenten debilidades y desempeños superiores en su proceso formativo y da información para consolidar o reorientar los procesos educativos. • Equitativa. Tiene en cuenta las diferencias individuales y sociales, emotivas y los ritmos de aprendizaje. El SIEE plantea que se debe evaluar: **Seguimiento (75%)** a nivel: **Cognitivo (25%):** este ámbito de aprendizaje se refiere al dominio de conceptos (principios generales, conceptos básicos, propiedades, leyes, teorías, entre otros) de la asignatura. **Procedimental (25%)**: este hace referencia a las habilidades y destrezas en la aplicación del conocimiento dentro del dominio de situaciones planteadas. **Actitudinal (25%):** se refiere al desarrollo del interés, la curiosidad, la conciencia crítica, la creatividad, el análisis, la discusión, la reflexión y la práctica de valores en el contexto de las diversas situaciones de aprendizaje. **Evaluación de periodo (20%):** Sujeto a criterio personalizado del docente o a concertar con los estudiantes contemplando la posibilidad de desarrollarla de forma teórica, práctica o ambas al tiempo.

	Autoevaluación (5%) Concepto determinado por el estudiante respecto a su propio proceso de aprendizaje. **Las estrategias y técnicas de evaluación que se sugieren para el área son:** • Puntualidad en la entrega de trabajos: informes, talleres y consultas. • Puntualidad en las llegadas a clase. • Exposición y argumentación coherente. • Capacidad de liderazgo. • Racionalidad en el manejo de los recursos. • Manejo adecuado y considerado de la implementación y los espacios. • Conservación y cuidado de la naturaleza y servicios públicos dentro de la institución. • Realización de actividades en el medio natural, que tengan como finalidad aprender a desenvolverse en él, comprometiéndose con su cuidado y conservación. • Colaboración con la seguridad y cuidado de los compañeros • Respeto por las normas establecidas en clase. • Utilización de estrategias de cooperación en las actividades prácticas de clase. • Utilización de las reglas y normas para la organización de situaciones colectivas de juego.

PLANES DE MEJORAMIENTO CONTINUO		
NIVELACIÓN	APOYO	SUPERACIÓN
Estas estrategias se proponen para los estudiantes que son promovidos anticipadamente y para los que llegan a la institución de forma extemporánea. Para estos estudiantes, se diseña y aplica una evaluación diagnostica que permita identificar el alcance de las competencias previstas para el respectivo grado escolar.	Estas estrategias se proponen para los estudiantes que al finalizar el periodo se encuentran en una de las siguientes situaciones: a) cumplieron satisfactoriamente las metas propuestas o b) no cumplieron satisfactoriamente las metas propuestas. Para aquellos estudiantes que presenten un desempeño bajo en el área	Estas estrategias se proponen para los estudiantes que al finalizar el año escolar presentan dificultades en el desarrollo de competencias en el área. Dentro de estas actividades de superación se contemplan: Consultas, Talleres Teóricos, Talleres prácticos, test físicos, pruebas de habilidad y la actualización del cuaderno.

Los estudiantes que ingresan nuevos a las instituciones educativas presentarán planes de nivelación que les permita integrarse al proceso curricular del área. Por lo tanto, se sugiere que el docente aplique talleres y haga un acompañamiento y acercamiento más permanente con el estudiante. Es pertinente el diálogo con los padres de familia o acudientes de los estudiantes para acordar compromisos y realizar un seguimiento adecuado del proceso formativo.	de educación física, en el transcurso del periodo el docente le dará la oportunidad de mejorar mediante la aplicación de diferentes actividades de refuerzo. Al finalizar cada periodo, se realizaran actividades para resolver las falencias del proceso que el estudiante debe realizar con la asesoría del profesor de ser necesario, y luego debe sustentar con una evaluación escrita o práctica de forma individual con la cual se demuestre el desempeño necesario que se requiere en el área. Los docentes realizarán una valoración y definición de indicadores, para determinar las condiciones cognitivas, motrices y de relación que pueden estar dificultando el aprendizaje de los estudiantes y, de esta manera, establecer acciones pedagógicas más precisas y que alcancen los desempeños básicos establecidos. Para esto es importante que el estudiante y el acudiente conozcan previamente el plan y la intencionalidad de este. Se aplicarán actividades teórico-prácticas, asignación de talleres, acompañamiento del docente, registros de clases, sustentaciones y otras estrategias que considere adecuadas el docente. Es pertinente el diálogo con los padres de familia y acudientes de los estudiantes para acordar compromisos y	Las acciones de superación no deben ser forzadas. Se aplican después de una observación y registro permanente y sistemático al estudiante para de esta manera establecer las acciones de superación, teniendo en cuenta las habilidades y la etapa de desarrollo del estudiante. Se establecerán planes de apoyo específicos que atiendan al plan curricular establecido para el grado específico. Actividades teórico-prácticas, asignación de talleres, acompañamiento del docente, sustentaciones y otras estrategias que considere pertinentes el docente, de acuerdo al seguimiento previamente establecido. Es pertinente el diálogo con los padres de familia y acudientes de los estudiantes para pactar compromisos y realizar un seguimiento adecuado del proceso formativo.

	realizar un seguimiento adecuado del proceso formativo. Igualmente, se plantean actividades puntuales para aquellos estudiantes que demuestran capacidades excepcionales y un desempeño superior en su aprendizaje, de manera tal, que se permita profundizar en algunos Ejes temáticos y desarrollar actividades con un nivel se complejidad mayor.	

BIBLIOGRAFIA

Camacho, H., Castillo, E., Monje, J. & Ramírez G. (2008). Competencias y Estándares para la Educación Física, una experiencia que se construye paso a paso. *Educación Física y Deporte, (pp.* 26 (1),11-20).

Castañer, M. y Camerino, O. (2000). La educación física en la enseñanza primaria: una propuesta curricular para la reforma. España: Inde Publicaciones.

Congreso de la República. (2004). Ley 934. *Por la cual se oficializa la Política de Desarrollo Nacional de la Educación Física y se dictan otras disposiciones*. Colombia.

Hincapié, A. (2012). La apropiación de las prácticas corporales urbanas de danza en la juventud de la ciudad de Medellín Colombia. Tesis de Maestría en Motricidad y Desarrollo Humano, Universidad de Antioquia, Medellín.

Hincapié, A. (2012). La escuela, un lugar para la apropiación de las prácticas corporales urbanas en la Comuna 13 de la ciudad de Medellín, Colombia. Estudios Pedagógicos XXXVIII, 2012, Número Especial 1 Valdivia, vol. 38, p. 267-291.

Ministerio de Educación Nacional. (2012) *Documento guía. Evaluación de competencias. Educación física, recreación y deporte*, en: http://www.mineducacion.gov.co/proyectos/1737/article-310888.html>

Ministerio de Educación Nacional. (2010). *Orientaciones pedagógicas para la educación física, recreación y deporte*. Bogotá: MEN.

Ministerio de Educación Nacional. (2002). *Lineamientos curriculares de educación física, deporte y recreación*. Bogotá: MEN.

Toro, C. (2013). Plan integral de área de educación física: Niveles preescolar y básica primaria. Institución Educativa San Juan Bosco.

Universidad de Antioquia. (2004). *Guía curricular para la educación física.* Medellín.

Revista digital indexada http://www.efdeportes.com/index.php/EFDeportes

Alcaldía de Medellín. (2017). *Red de Estándares Docentes.* Cali, Colombia: Los Tres Editores. P 173 – 187.