

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL CORAZÓN “La cultura del respeto, la responsabilidad y el autocuidado, nos hace mejores seres humanos” Institución Educativa de carácter oficial adscrita a la Secretaría de Educación de Medellín. NIT 900705111-0 DANE 105001026352 NÚCLEO EDUCATIVO 931	
PLAN DE ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES 2025		

INTRODUCCIÓN:

CONTEXTO

La Institución Educativa El Corazón se encuentra ubicada en el barrio El 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 dió 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 sólo ha cursado la Básica Primaria y esta falta de modelos afecta la construcción de su proyecto de vida. Dedicen su tiempo libre al ocio, a ver televisión o celular 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 estratos 1 y 2, con gran participación de la población afro descendiente y desplazada; estos proceden de sectores como Belencito, El 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 1150 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.

Además, se cuenta con el acompañamiento de programas como Entorno Escolar Protector, Medellín me cuida de la Secretaría 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 cambiado notoriamente; lo que permitirá que la institución pueda proyectar eficazmente, unos niveles académicos y comportamentales, más altos, 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 los estudiantes de otras instituciones del sector, 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 fútbol de salón, 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 fútbol sala, voleibol, ajedrez, bádminton, artes marciales, 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 período a período.

La institución cuenta con algunos recursos, tales como: balones, pelotas, colchonetas y aros, organizados en diferentes lugares designados. Sin embargo, contar con más recursos de educación física es fundamental para enriquecer las clases y ofrecer actividades más diversas y dinámicas.

Es fundamental dar continuidad a las alianzas y convenios con instituciones del ámbito de la educación física, el deporte y la recreación, ya que estos vínculos brindan a los estudiantes oportunidades para ocupar su tiempo libre de manera enriquecedora, fomentando su desarrollo integral y ampliando sus experiencias formativas.

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, que dificultan 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, niñas y jóvenes herramientas fundamentales; por esta razón, hay que reconocer la importancia del área de educación física, recreación y deporte en el desarrollo motor, de las capacidades físicas, habilidades y destrezas en edad escolar y del 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 de seres íntegros y autónomos, que puedan solucionar las dificultades y problemas que les genera el contexto.

Todo niño, niña o joven sin importar cuáles 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 motoras 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 comprensión 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 2111 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: YOBANNA ANDREA MONTOYA RESTREPO, YESENIA LOPEZ CAÑAS, DIANA MILENA MUÑOZ GARCÍA			

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 manifestar emociones a través del movimiento corporal.
- Vivenciar las pautas para la realización de las prácticas propias de la actividad física.

COMPETENCIAS Y NÚCLEOS DE FORMACIÓN

- Competencia motriz
- Competencia expresiva corporal
- Competencia axiológica corporal

PERIODO 1		
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA. ÁMBITO DE INVESTIGACIÓN. SITUACIÓN PROBLEMA		EJES DE LOS ESTÁNDARES O LINEAMIENTOS
¿Cómo ubicar el cuerpo en el espacio y el tiempo a través del movimiento?		● Cuerpo, percepción y motricidad. ● Expresión y comunicación corporal. ● Actividad física y salud. ● Prácticas deportivas y recreativas.
INDICADORES DE DESEMPEÑO:		
SABER CONOCER	SABER HACER	SABER SER
Reconoce posibilidades de movimiento a nivel global y segmentario en diferentes situaciones de juego y ejercicios físicos. Ejes temáticos ● Calentamiento (Movilidad articular Estiramiento) ● Autorregulación (Normas para la actividad física y el deporte) ● Ejercicios que involucren capacidades físico y perceptivo motrices. ● Iniciación Reglamentación en el juego y la competencia. ● Iniciación al fútbol y sus diferentes modalidades. ● Iniciación a la gimnasia y al atletismo.	Ejecuta y crea movimientos a nivel global y segmentario en diferentes situaciones de juego y ejercicios físicos.	Pone en práctica acciones de cuidado de su cuerpo y el de otros, durante la realización de las situaciones de juego y los ejercicios físicos.

• Iniciación al baloncesto.		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN		
• Participa en la ejecución de juegos y ejercicios físicos de forma global y segmentaria. • Cuida su cuerpo y el de otros durante el juego y los ejercicios físicos. • Participa de prácticas corporales que incluyen la gimnasia, el fútbol, el fútbol de salón, el fútbol sala y el baloncesto. • Se ubica espacio – temporalmente durante la realización de juegos y ejercicios físicos. • Muestra creatividad en la realización de variantes en los juegos y ejercicios propuestos.		

PERIODO 2		
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA. ÁMBITO DE INVESTIGACIÓN. SITUACIÓN PROBLEMA		EJES DE LOS ESTÁNDARES O LINEAMIENTOS
¿Qué expresa el cuerpo cuando exploro el movimiento?		● Cuerpo, percepción y motricidad. ● Expresión y comunicación corporal. ● Actividad física y salud. ● Prácticas deportivas y recreativas.
INDICADORES DE DESEMPEÑO:		
SABER CONOCER	SABER HACER	SABER SER
Identifica diferentes formas rítmicas y expresiones corporales mediante la realización de ejercicios físicos y la participación en situaciones de juego. Ejes temáticos ● Calentamiento (Movilidad articular Estiramiento)	Realiza diferentes formas rítmicas y expresiones corporales mediante ejercicios físicos y juegos.	Manifiesta sensibilidad, respeto y apertura al explorar diferentes formas rítmicas y expresiones corporales en ejercicios físicos y situaciones de juego.

• Autorregulación (Normas para la actividad física y el deporte) • Capacidades perceptivo y socio motrices • Danza tradicionales, modernas, urbanas, contemporáneas y alternativas. • Juegos rítmicos y corporales. • Iniciación al yoga y al mindfulness. • Coreografías. • Juegos tradicionales. • Iniciación a las artes marciales.		
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, modernas, urbanas, contemporáneas y alternativas. • Reconoce diferentes formas coordinativas a través de la realización de rondas, canciones y danzas. • Identifica de manera práctica las capacidades perceptivas y socio motrices. • Utiliza la comunicación en los diferentes juegos.		

PERIODO 3	
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA. ÁMBITO DE INVESTIGACIÓN. SITUACIÓN PROBLEMA	EJES DE LOS ESTÁNDARES O LINEAMIENTOS
¿Cómo mover el cuerpo para jugar, divertirse, practicar deporte y permanecer fuerte y saludable?	• Cuerpo, percepción y motricidad. • Expresión y comunicación corporal. • Actividad física y salud.

		Prácticas deportivas y recreativas.
INDICADORES DE DESEMPEÑO:		
SABER CONOCER	SABER HACER	SABER SER
Reconoce las diferentes formas de movimiento corporal y su relación con el juego, la recreación y la salud. Ejes temáticos - Calentamiento (Movilidad articular. - Estiramiento. - Autorregulación (Normas para la actividad física y el deporte) - Capacidades socio motrices - Capacidades físicas, perceptivas y socio motrices. - Iniciación al softbol, el balonmano y el voleibol. - Salud en el deporte. - Hidratación, nutrición y sus temas del cuerpo - Autocuidado - Lesiones deportivas.	Realiza actividades, juegos y practica deportes que impliquen movimientos corporales básicos, demostrando coordinación y control motor.	Muestra una actitud positiva y de colaboración al participar en actividades físicas, valorando el cuidado de su cuerpo y el trabajo en equipo.
CRITERIOS DE EVALUACIÓN		
- Reconoce formas básicas de movimiento a través de juegos y ejercicios físicos. - Realiza distintos gestos corporales en prácticas corporales reconociendo su importancia para la salud y la recreación. - 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 básicos.

ÁREA: EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES		GRADO: SEGUNDO	
INTENSIDAD HORARIA SEMANAL: 2	NÚMERO DE SEMANAS: 40		NÚMERO TOTAL DE HORAS: 80
DOCENTES: JHOAYRA BLAZINA LOZANO MOSQUERA, SONIA MARÍA ZAPATA RESTREPO, 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.
- 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. ÁMBITO DE INVESTIGACIÓN. SITUACIÓN PROBLEMA		EJES DE LOS ESTÁNDARES O LINEAMIENTOS	
¿Cómo influyen los juegos, los ejercicios físicos y las actividades cotidianas en el desarrollo de las capacidades físico y perceptivo – motrices en el cuidado de la higiene postural?		● Cuerpo, percepción y motricidad. ● Expresión y comunicación corporal. ● Actividad física y salud. ● Prácticas deportivas y recreativas.	
INDICADORES DE DESEMPEÑO:			
SABER CONOCER		SABER HACER	SABER SER
● Reconoce la importancia de los juegos y ejercicios físicos en el desarrollo de las capacidades físico – motrices, perceptivas y en la prevención de problemas posturales. Ejes temáticos ● Calentamiento (Movilidad articular Estiramiento) ● Autorregulación (Normas para la actividad física y el deporte) ● Ejercicios que involucren capacidades físico y perceptivo motrices. ● Iniciación y reglamentación en el juego y la competencia. ● Iniciación al fútbol y sus diferentes modalidades. ● Fundamentación de la gimnasia y del atletismo. ● Fundamentación y reglamentación del baloncesto.		● Aplica posturas y movimientos adecuados durante los juegos y ejercicios físicos, demostrando cuidado por su cuerpo y bienestar.	- Demuestra actitud de responsabilidad y compromiso hacia el cuidado de su cuerpo, respetando su bienestar y el de sus compañeros en los juegos y ejercicios físicos.

Fundamentación y reglamentación del fútbol, el fútbol de salón y el fútbol sala.		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN		
- Identifica algunas semejanzas y diferencias entre las diferentes prácticas deportivas. - Reconoce la importancia de la higiene postural y las consecuencias de una inadecuada postura. - Establece semejanzas y diferencias entre prácticas corporales cotidianas y prácticas corporales deportivas. - Identifica y ejecuta diferentes capacidades físicas y perceptivo-motrices. - Socializa diferentes posibilidades de movimiento a través de los juegos y ejercicios físicos.		

1

PERIODO 2		
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA. ÁMBITO DE INVESTIGACIÓN. SITUACIÓN PROBLEMA		EJES DE LOS ESTÁNDARES O LINEAMIENTOS
¿Qué siente y expresa el cuerpo a través del juego, el ritmo y los ejercicios físicos?		● Cuerpo, percepción y motricidad. ● Expresión y comunicación corporal. ● Actividad física y salud. ● Prácticas deportivas y recreativas.
INDICADORES DE DESEMPEÑO:		
SABER CONOCER	SABER HACER	SABER SER
Identifica las sensaciones, emociones y expresiones corporales que se generan a través del juego, el ritmo y los ejercicios físicos. Ejes temáticos ● Calentamiento (Movilidad articular-Estiramiento)	Explora y ejecuta movimientos corporales rítmicos y creativos en juegos y ejercicios físicos, demostrando coordinación y expresión.	Valora la importancia del juego, el ritmo y los ejercicios físicos como formas de expresar emociones, trabajar en equipo y cuidar su bienestar.

• Autorregulación (Normas para la actividad física y el deporte) • Capacidades perceptivo y socio – motrices. • Fundamentación en la gimnasia. • Stretching (mindfulness, pilates). • El yoga como práctica corporal que genera bienestar bio – psico – social. • Rondas y aeróbicos. • Danza (tradicional, urbana, contemporánea) • Coreografías. • Juegos tradicionales. • Iniciación a las artes marciales. • Canciones jugadas.		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN		
• Identifica el ritmo en diferentes canciones y ejercicios musicales y sigue rutinas y secuencias dancísticas y rítmicas. • Logra seguir una secuencia rítmica en diferentes rondas. • Propone secuencias rítmicas a partir de patrones dados. • Identifica las capacidades perceptivas y socio motrices en juegos, rondas y ejercicios físicos. • Establece semejanzas y diferencias entre danza tradicional, urbana, moderna y contemporánea.		

PERIODO 3	
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA. ÁMBITO DE INVESTIGACIÓN. SITUACIÓN PROBLEMA	EJES DE LOS ESTÁNDARES O LINEAMIENTOS
¿De qué manera los hábitos de vida saludable influyen en el desarrollo físico y emocional y la participación en prácticas corporales recreativas y deportivas?	• Cuerpo, percepción y motricidad. • Expresión y comunicación corporal. • Actividad física y salud.

		Prácticas deportivas y recreativas.
INDICADORES DE DESEMPEÑO:		
SABER CONOCER	SABER HACER	SABER SER
Reconoce y describe cómo los hábitos de vida saludable y la participación en prácticas corporales recreativas y deportivas influyen en los cambios fisiológicos y en el bienestar emocional de su cuerpo. Ejes temáticos - Calentamiento (Movilidad articular – estiramiento). - Autorregulación (Normas para la actividad física y el deporte). - Capacidades físicas, perceptivas y socio motrices. - La salud en el deporte. - Hidratación y nutrición en el deporte. - Autocuidado - Lesiones deportivas - Importancia de la actividad física y la competencia. - Deporte individual y colectivo. - Fundamentación del softbol, el balonmano y el voleibol.	Aplica técnicas adecuadas de práctica corporal recreativa y deportiva, promoviendo hábitos de vida saludable que favorezcan su desarrollo físico y emocional.	Valora la importancia de los hábitos de vida saludable y las prácticas corporales recreativas y deportivas en su bienestar personal y en el desarrollo de una actitud positiva hacia la salud y el deporte.
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).
- Socializa diferentes parámetros que permiten identificar la importancia de la actividad física para la salud.
- Identifica las diferentes lesiones deportivas y sus posibilidades de tratamiento.

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, JUAN DAVID ARANGO ESCOBAR			

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.

PERIODO 1

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA. ÁMBITO DE INVESTIGACIÓN. SITUACIÓN PROBLEMA		EJES DE LOS ESTÁNDARES O LINEAMIENTOS
¿Cómo influyen los diferentes segmentos corporales y sus funciones en el desarrollo de las capacidades físico y perceptivo motrices durante las prácticas corporales?		• Cuerpo, percepción y motricidad. • Expresión y comunicación corporal. • Actividad física y salud. • Prácticas deportivas y recreativas.
INDICADORES DE DESEMPEÑO:		
SABER CONOCER	SABER HACER	SABER SER
Identifica y describe los segmentos corporales, sus funciones y cómo contribuyen al movimiento y desarrollo de capacidades físico y perceptivo motrices. Ejes temáticos • Calentamiento (Movilidad articular – estiramiento) • Autorregulación (Normas para la actividad física y el deporte) • Fundamentación, reglamentación y modalidades de gimnasia. • Práctica de porrismo básico.	Aplica diferentes movimientos utilizando los segmentos corporales, demostrando desarrollo de las capacidades físico y perceptivo motrices.	Valora la importancia de conocer los segmentos corporales y sus funciones, fomentando una actitud positiva hacia las prácticas corporales y el desarrollo integral a través del movimiento.

• Capacidades físicas y perceptivo motrices. • Fundamentación y reglamentación del atletismo, del fútbol, fútbol sala y fútbol de salón y del baloncesto. • Juegos de competencia y cooperación. • Deportistas reconocidos. • Deporte individual y colectivo. • Fundamentación, reglamentación y modalidades del atletismo.		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN		
• Identifica los diferentes segmentos corporales en su cuerpo, el de otros y en imágenes gráficas. • Identifica diferentes características de los juegos de competencia y participa de estos siguiendo las reglas. • Pone en práctica gestos técnicos y tácticos propios de las prácticas deportivas. • Compara la actividad física y el deporte para establecer diferencias. • Identifica a través de los conceptos y la práctica los fundamentos propios de cada disciplina deportiva.		

PERIODO 2		
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA. ÁMBITO DE INVESTIGACIÓN. SITUACIÓN PROBLEMA		EJES DE LOS ESTÁNDARES O LINEAMIENTOS
¿Cómo podemos utilizar la creatividad, la imaginación, el ritmo y la cooperación para fortalecer las capacidades perceptivas y socio – motrices en diferentes situaciones de juego?		• Competencia motriz • Competencia expresiva corporal • Competencia axiológica corporal
INDICADORES DE DESEMPEÑO:		
SABER CONOCER	SABER HACER	SABER SER

Reconoce la importancia de la creatividad, la imaginación, el ritmo y la cooperación como elementos clave para fortalecer las capacidades perceptivas y socio motrices en diferentes situaciones de juego. Ejes temáticos • Calentamiento (Movilidad articular – estiramiento) • Capacidades perceptivo y socio motrices. • Juegos tradicionales. • Prácticas de stretching (yoga, chi kung, tai chi, pilates, mindfulness). • Práctica del yoga (asanas, pranayamas y yoga nydra) • Coreografías. • Fundamentación y reglamentación de las artes marciales y el bádminton. • Juegos corporales y rítmicos. • Rondas. • Canciones jugadas.	Aplica de manera efectiva la creatividad, la imaginación, el ritmo y la cooperación en diferentes prácticas corporales para fortalecer sus capacidades perceptivas y socio – motrices durante situaciones de juego.	Demuestra actitudes de respeto, trabajo en equipo y disposición para cooperar con sus compañeros, fomentando un ambiente inclusivo y solidario en las situaciones de juego.
CRITERIOS DE EVALUACIÓN		
• Establece diferencias y semejanzas entre los juegos de competencia y cooperación. • Reconoce, diferencia y ejemplifica las capacidades perceptivas y socio motrices en juegos, rondas y ejercicios físicos.		

- Participa del juego colectivo y plantea situaciones para su desarrollo.
- Logra seguir una secuencia rítmica y crea juegos y ejercicios a partir de patrones corporales establecidos.
- Realiza esquemas de baile que diferencian la danza tradicional, urbana, moderna y contemporánea.

PERIODO 3

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA. ÁMBITO DE INVESTIGACIÓN. SITUACIÓN PROBLEMA

EJES DE LOS ESTÁNDARES O LINEAMIENTOS

¿Cómo contribuyen el movimiento y la actividad física a la calidad de vida y qué cambios fisiológicos se generan al participar en juegos y ejercicios?

- Cuerpo, percepción y motricidad.
- Expresión y comunicación corporal.
- Actividad física y salud.
- Prácticas deportivas y recreativas.

INDICADORES DE DESEMPEÑO:

SABER CONOCER

SABER HACER

SABER SER

Identifica cómo el movimiento y la actividad física contribuyen a la calidad de vida, describiendo los cambios fisiológicos asociados con la práctica de juegos y ejercicios físicos.

Analiza y explica las transformaciones fisiológicas que ocurren durante la actividad física y relaciona estos cambios con mejoras en la calidad de vida.

Valora la importancia del movimiento y la actividad física como parte de un estilo de vida saludable, demostrando compromiso con su bienestar integral y el de los demás.

Ejes temáticos

- Calentamiento (Movilidad articular – estiramiento)
- Autorregulación (Normas para la actividad física y el deporte)

• Capacidades físico, perceptivo y socio motrices. • Juego de Cooperación y Competencia • La salud en el deporte (Nutrición – Hidratación) • Diferenciación entre actividad física, educación física y deporte • Fundamentación y reglamentación del softbol, el balonmano y el voleibol. • Test deportivos. • Lesiones deportivas. • Primeros auxilios.		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN		
• Identifica las características de una nutrición saludable. • Ejecuta e interpreta test que le permiten reconocer cambios fisiológicos y reconoce conceptos como calidad de vida y bienestar. • Ejemplifica cómo la actividad física favorece la calidad de vida en sí mismo y en otros. • Establece diferencias entre actividad física, ejercicio y deporte. • Asume estilos de vida saludable en el entorno escolar.		

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, JUAN DAVID ARANGO ESCOBAR

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

¿De qué manera los movimientos técnicos y tácticos influyen en el rendimiento, la toma de decisiones y la efectividad de la práctica deportiva potenciando el desarrollo integral como deportista?

- Cuerpo, percepción y motricidad.
- Expresión y comunicación corporal.
- Actividad física y salud.
- Prácticas deportivas y recreativas.

INDICADORES DE DESEMPEÑO:		
SABER CONOCER	SABER HACER	SABER SER
Identifica la manera cómo los movimientos técnicos y tácticos influyen en el rendimiento, la toma de decisiones y la efectividad de la práctica deportiva potenciando el desarrollo integral en el deporte. Ejes temáticos • Calentamiento (Movilidad articular – estiramiento). • Autorregulación (Normas para la actividad física y el deporte). • Capacidades físicas y perceptivas. • Juegos de competencia. • Fundamentación técnica y táctica y reglamentación del fútbol, fútbol sala y fútbol de salón. • Fundamentación técnica y táctica y reglamentación del atletismo, baloncesto y gimnasia. • Deportistas reconocidos.	Ejecuta movimientos técnicos y tácticos, aplicándolos en situaciones prácticas que favorecen la toma de decisiones, la efectividad en el rendimiento deportivo y contribuyen al desarrollo integral en el deporte.	Valora la importancia del aprendizaje y aplicación de los movimientos técnicos y tácticos como elementos esenciales para potenciar el rendimiento, la toma de decisiones y la efectividad en la práctica deportiva.
CRITERIOS DE EVALUACIÓN		
• Identifica las capacidades físicas y perceptivas en diferentes situaciones y contextos. • Reconoce la diferencia en la reglamentación del fútbol, el fútbol de salón y el fútbol sala. • Compara la actividad física y el deporte para establecer diferencias.		

- Identifica las características propias de los juegos de competencia y crea variaciones de éstos.
- Ejecuta movimientos técnicos y tácticos de diferentes deportes.

PERIODO 2		
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA. ÁMBITO DE INVESTIGACIÓN. SITUACIÓN PROBLEMA		EJES DE LOS ESTÁNDARES O LINEAMIENTOS
¿Cómo influyen las capacidades perceptivas y socio – motrices en el desarrollo del ritmo, el juego, la cooperación, la creatividad y la danza?		• Cuerpo, percepción y motricidad. • Expresión y comunicación corporal. • Actividad física y salud. • Prácticas deportivas y recreativas.
INDICADORES DE DESEMPEÑO:		
SABER CONOCER	SABER HACER	SABER SER
Reconoce la importancia de las capacidades perceptivas y socio motrices en el desarrollo del ritmo, el juego, la cooperación, la creatividad y la danza, explicando su impacto en el movimiento. Ejes temáticos • Calentamiento (Movilidad articular – estiramiento) • Capacidades perceptivo y socio motrices.	Aplica habilidades perceptivas y socio motrices en la ejecución de juegos, danzas y ritmos, demostrando coordinación, expresión corporal, cooperación y creatividad.	Demuestra disposición y actitud positiva al participar en juegos, danzas y actividades rítmicas, respetando las diferencias y fomentando el trabajo en equipo.

• Danza (Tradicional, urbana, moderna y contemporánea). • Prácticas corporales rítmicas como los aeróbicos, las rondas. • Prácticas corporales de stretching (yoga, tai chi, chi kung, pilates, entre otras) y técnicas de meditación y relajación. • Práctica del yoga (asanas, pranayamas y yoga nydra) • Juegos tradicionales • Canciones jugadas. • Coreografías. • Fundamentación y reglamentación de las artes marciales y el bádminton. • Juegos corporales y rítmicos. • Rondas.		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN		
• Identifica diferentes prácticas corporales de stretching que permiten fortalecer las capacidades físicas, perceptivas y socio motrices. • Identifica patrones rítmicos a través de la música y el movimiento. • Diferencia las capacidades perceptivas y socio motrices. • Define y propone diferentes juegos tradicionales y establece criterios fundamentales para la cooperación a través del juego. • Diferencia entre los juegos de cooperación y competencia.		

PERIODO 3		
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA. ÁMBITO DE INVESTIGACIÓN. SITUACIÓN PROBLEMA		EJES DE LOS ESTÁNDARES O LINEAMIENTOS
¿Cómo influye la actividad física en la salud, el rendimiento físico, la postura y las capacidades como la fuerza, la resistencia y la flexibilidad?		● Cuerpo, percepción y motricidad. ● Expresión y comunicación corporal. ● Actividad física y salud. ● Prácticas deportivas y recreativas.
INDICADORES DE DESEMPEÑO:		
SABER CONOCER	SABER HACER	SABER SER
Reconoce la importancia de la actividad física en la salud, el rendimiento físico y la postura, identificando las capacidades condicionales como la fuerza, la resistencia y la flexibilidad. Ejes temáticos ● Calentamiento (Movilidad articular – estiramiento) ● Autorregulación (Normas para la actividad física y el deporte) ● Capacidades físico, perceptivo y socio motrices. ● Juegos de competencia. ● La salud en el deporte (Nutrición – Hidratación) ● Diferenciación entre actividad física, educación física y deporte	Aplica diferentes ejercicios y prácticas corporales que favorecen el desarrollo de las capacidades condicionales, favoreciendo la postura y comprendiendo cómo la actividad física influye en el bienestar.	Demuestra una actitud responsable y consciente frente al cuidado del cuerpo, valorando la actividad física como un hábito saludable para mejorar su rendimiento y calidad de vida.

• Fundamentación y reglamentación del softbol, el balonmano y el voleibol. • Test deportivos. • Lesiones deportivas. • Primeros auxilios.		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN		
• 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). • Socializa diferentes parámetros que permiten identificar la importancia de la actividad física para la salud. • Identifica las diferentes lesiones deportivas y sus posibilidades de tratamiento. • Identifica las características de una nutrición saludable. • Desarrolla test que le permiten establecer comparaciones entre los cambios fisiológicos de su cuerpo y el de otros.		

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, JUAN DAVID ARANGO ESCOBAR			

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. ÁMBITO DE INVESTIGACIÓN. SITUACIÓN PROBLEMA		EJES DE LOS ESTÁNDARES O LINEAMIENTOS
¿Cómo influyen las condiciones y características físicas en la práctica de la actividad física, los juegos, el deporte y el uso adecuado y creativo del tiempo libre?		● Cuerpo, percepción y motricidad. ● Expresión y comunicación corporal. ● Actividad física y salud. ● Prácticas deportivas y recreativas.
INDICADORES DE DESEMPEÑO:		
SABER CONOCER	SABER HACER	SABER SER
Reconoce las condiciones y características físicas necesarias para la práctica de la actividad física, los juegos y el deporte,	Participa en actividades físicas, juegos y deportes aplicando sus capacidades	Valora la actividad física, el juego y el deporte como formas de bienestar y disfrute, promoviendo hábitos

comprendiendo su importancia en el uso adecuado y creativo del tiempo libre. Ejes temáticos • Calentamiento (Movilidad articular – estiramiento) • Autorregulación (Normas para la actividad física y el deporte) • Ejercicios que involucren capacidades físico y perceptivo motrices. • Juegos de competencia. • Fundamentación de la gimnasia y del atletismo. • Fundamentación y reglamentación del fútbol, el fútbol de salón y el fútbol sala. • Fundamentación técnica y táctica y reglamentación del fútbol, fútbol sala y fútbol de salón. • Fundamentación técnica y táctica y reglamentación del atletismo, el baloncesto y la gimnasia. • Deportistas reconocidos.	físicas, demostrando creatividad en el uso del tiempo libre.	saludables y un uso consciente y creativo del tiempo libre.
CRITERIOS DE EVALUACIÓN		
• Socializa ante el grupo diferentes alternativas para hacer uso adecuado del tiempo libre. • Identifica gestos técnicos propios de algunas prácticas deportivas tradicionales. • Relaciona la importancia de realizar ejercicios de estiramiento con la práctica deportiva y la salud. • Identifica en los juegos de competencia las capacidades físicas, perceptivo y socio-motrices.		

- Establece semejanzas y diferencias entre la reglamentación de las diferentes modalidades del fútbol.

PERIODO 2

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA. ÁMBITO DE INVESTIGACIÓN. SITUACIÓN PROBLEMA

EJES DE LOS ESTÁNDARES O LINEAMIENTOS

¿De qué manera las capacidades perceptivas y socio motrices influyen en la participación y el desempeño de los estudiantes en diferentes situaciones de juegos corporales, tradicionales y cooperativos favoreciendo su desarrollo integral?

- Cuerpo, percepción y motricidad.
- Expresión y comunicación corporal.
- Actividad física y salud.
- Prácticas deportivas y recreativas.

INDICADORES DE DESEMPEÑO:

SABER CONOCER

SABER HACER

SABER SER

Identifica y comprende las capacidades perceptivas y socio motrices, analizando su impacto en la participación y el desempeño en diferentes tipos de juegos corporales, tradicionales y cooperativos.

Ejes temáticos

- Calentamiento (Movilidad articular – estiramiento)
- Capacidades perceptivo y socio motrices.
- Danza (Tradicional, urbana, moderna y contemporánea).
- Prácticas corporales rítmicas como los aeróbicos, las rondas.

Aplica de manera efectiva las capacidades perceptivas y socio motrices en diversas situaciones de juego, demostrando coordinación, adaptación y resolución de problemas.

Manifiesta una actitud de cooperación, respeto y disposición para el aprendizaje, valorando la importancia de las capacidades perceptivas y socio – motrices en el desarrollo integral y la interacción en el juego.

• Prácticas corporales de stretching (yoga, tai chi, chi kung, pilates, entre otras) y técnicas de meditación y relajación. • Práctica del yoga (asanas, pranayamas y yoga nydra) • Juegos tradicionales. • Canciones jugadas. • Coreografías. • Fundamentación y reglamentación de las artes marciales y el bádminton. • Juegos corporales y rítmicos. • Rondas.		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN		
• Propone formas de comunicación en el juego colectivo y en prácticas deportivas. • 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 dimensiones del ser. • Ejecuta movimientos propios de la danza tradicional, urbana, moderna y contemporánea. • Ejecuta juegos y ejercicios atendiendo a la música y a las actividades propuestas. • Identifica las capacidades físicas, perceptivas y socio motrices en la práctica de juegos, ejercicios, posturas y gestos técnicos.		
PERIODO 3		
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA. ÁMBITO DE INVESTIGACIÓN. SITUACIÓN PROBLEMA	EJES DE LOS ESTÁNDARES O LINEAMIENTOS	

¿Cómo influye la valoración de la condición física en la salud, el desempeño deportivo y el bienestar general, y de qué manera contribuye a su importancia en la vida cotidiana?	• Cuerpo, percepción y motricidad. • Expresión y comunicación corporal. • Actividad física y salud. • Prácticas deportivas y recreativas.	
INDICADORES DE DESEMPEÑO:		
SABER CONOCER	SABER HACER	SABER SER
• Identifica y comprende los factores que influyen en la valoración de la condición física y su relación con la salud, el bienestar, el desempeño deportivo y el bienestar general. • Calentamiento (Movilidad articular – estiramiento) • Autorregulación (Normas para la actividad física y el deporte) • Capacidades físico, perceptivo y socio motrices. • Juego de Cooperación y Competencia • La salud en el deporte (Nutrición – Hidratación) • Diferenciación entre actividad física, educación física y deporte • Fundamentación y reglamentación del softbol, el balonmano y el voleibol. • Test deportivos. • Lesiones deportivas. • Primeros auxilios.	Aplica herramientas y métodos para evaluar su condición física, tomando decisiones informadas para favorecer su bienestar, rendimiento deportivo y calidad de vida.	Demuestra una actitud responsable y comprometida con el cuidado de su condición física, valorando su impacto en la vida cotidiana y promoviendo hábitos saludables en su entorno.

Criterios de evaluación
• Identifica factores de riesgo con relación a la salud física, mental y emocional a través de diferentes estudios de caso. • Identifica factores de riesgo para la salud en el deporte y reconoce los beneficios que traen consigo las diferentes prácticas corporales (actividad física, ejercicio y deporte). • Identifica las diferentes lesiones deportivas y sus posibilidades de tratamiento. • 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: IVÁN DARIO VALENCIA BEDOYA		

OBJETIVOS.
Objetivos por nivel. • La educación física, la práctica de la recreación y los deportes, la participación, 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. ÁMBITO DE INVESTIGACIÓN. SITUACIÓN PROBLEMA		EJES DE LOS ESTÁNDARES O LINEAMIENTOS
¿Cómo realizar prácticas gimnásticas, esquemas motrices individuales y colectivos desde el reconocimiento y construcción de relaciones armónicas, escucha activa y concertación en escenarios con múltiples perspectivas para abordar situaciones retadoras?		- Cuerpo, percepción y motricidad. - Expresión y comunicación corporal. - Actividad física y salud. - Prácticas deportivas y recreativas.
INDICADORES DE DESEMPEÑO:		
SABER CONOCER	SABER HACER	SABER SER
Comprendo los componentes de las secuencias gimnásticas y las actividades de locomoción, además de su importancia en la realización. Ejes temáticos: CUERPO, PERCEPCIÓN Y MOTRICIDAD El Calentamiento	Realizo secuencias gimnásticas y actividades de locomoción de manera individual y grupal, manteniendo la continuidad en equipo	Cuido mi cuerpo y el de mis compañeros en la realización de habilidades gimnásticas y actividades de locomoción.

• Actividades de locomoción (marchas, trotes, carreras) • Actividades Motrices (fuerza, de resistencia, de flexibilidad, de agilidad) • Actividades gimnásticas (volteos y posiciones invertidas en colchonetas y manos libres) • Baloncesto • Judo		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN		
• Propongo variables en la ejecución de las secuencias gimnásticas. • Integro combinación de habilidades y destrezas a esquemas grupales y gimnásticos. • Cuido mi cuerpo y el de mis compañeros en la realización de habilidades gimnásticas		

PERIODO 2		
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA. ÁMBITO DE INVESTIGACIÓN. SITUACIÓN PROBLEMA		EJES DE LOS ESTÁNDARES O LINEAMIENTOS
¿Cómo incremento mis experiencias de secuencia y esquemas motrices reconociendo las dimensiones del espacio y el tiempo y su relación con lenguajes corporales, expresiones y representaciones?		• Cuerpo, percepción y motricidad. • Expresión y comunicación corporal. • Actividad física y salud. • Prácticas deportivas y recreativas.
INDICADORES DE DESEMPEÑO:		
SABER CONOCER	SABER HACER	SABER SER
Explico la relación entre el ritmo y los movimientos en el control del espacio correspondiente.	Presento una composición de movimientos tomando como base un ritmo folclórico regional	Coopero con los compañeros para la preparación de la secuencia de

Ejes temáticos: EXPRESIÓN Y COMUNICACIÓN CORPORAL • Actividades de ritmo (Acciones individuales rítmicas y por grupos) • Actividades coordinativas Trabajo con pequeños implementos) • Gimnasia rítmica (actividades rítmicas con y sin música acciones coreográficas) • Voleibol • Judo		movimientos rítmicos en donde se haga uso de materiales y música.
CRITERIOS DE EVALUACIÓN		
• Explico la relación entre el ritmo y los movimientos en el control del espacio correspondiente. • Presento una composición de movimientos tomando como base un ritmo folclórico regional. • Coopero con los compañeros para la preparación de la secuencia de movimientos rítmicos en donde se haga uso de materiales y música.		

PERIODO 3	
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA. ÁMBITO DE INVESTIGACIÓN. SITUACIÓN PROBLEMA	EJES DE LOS ESTÁNDARES O LINEAMIENTOS
¿Cómo relaciono las capacidades físicas y el desarrollo del cuerpo con prácticas corporales del cuidado de sí en la condición física y actitud postural desde la capacidad crítica y valorativa de sus actos y estilos de vida?	• Cuerpo, percepción y motricidad. • Expresión y comunicación corporal. • Actividad física y salud. • Prácticas deportivas y recreativas.

INDICADORES DE DESEMPEÑO:		
SABER CONOCER	SABER HACER	SABER SER
• Relaciono la importancia de realizar la actividad física en ambientes adecuados para mi salud, libres de contaminantes. Ejes temáticos: ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD • Capacidades físicas (Resistencia, Fuerza, Velocidad, Flexibilidad) • Capacidades coordinativas (Coordinación, Ritmo, Agilidad, Equilibrio) • Fútbol de salón • Judo	Realizo los ejercicios que desarrollan las capacidades físicas, teniendo en cuenta su condición física.	Coopero para que la actividad en la naturaleza se realice de manera ordenada y respetuosa del medio ambiente.
CRITERIOS DE EVALUACIÓN		
• Relaciono la importancia de realizar la actividad física en ambientes adecuados para mi salud, libres de contaminantes. • Realizo los ejercicios que desarrollan las capacidades físicas, teniendo en cuenta su condición física. • Coopero para que la actividad en la naturaleza se realice de manera ordenada y respetuosa del medio ambiente.		

ÁREA: EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES	GRADO: SÉPTIMO
---	----------------

INTENSIDAD HORARIA SEMANAL: 2	NÚMERO DE SEMANAS: 40	NÚMERO TOTAL DE HORAS: 80
DOCENTES: JUAN ESTEBAN OCHOA 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 - Reconocer y aplicar las técnicas de movimiento en diversas situaciones de juego y contextos, en correspondencia con las relaciones de grupo y la 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 hábito de vida saludable individual y social.
COMPETENCIAS
- Competencia motriz. - Competencia expresiva corporal. - Competencia axiológica corporal.

PERIODO 1	
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA. ÁMBITO DE INVESTIGACIÓN. SITUACIÓN PROBLEMA	EJES DE LOS ESTÁNDARES O LINEAMIENTOS
¿Cómo realizar prácticas gimnásticas, esquemas motrices individuales y colectivos desde el reconocimiento y construcción de relaciones armónicas, escucha activa y	- Cuerpo, percepción y motricidad. - Expresión y comunicación corporal. - Actividad física y salud. - Prácticas deportivas y recreativas.

concertación en escenarios con múltiples perspectivas para abordar situaciones retadoras?		
INDICADORES DE DESEMPEÑO:		
SABER CONOCER	SABER HACER	SABER SER
Propongo variables en la ejecución de las secuencias gimnásticas. Ejes temáticos: CUERPO, PERCEPCIÓN Y MOTRICIDAD • Capacidades perceptivo motrices: Ejercicios combinados de diferentes prácticas motrices básicas (correr, trotar, reptar, saltar, girar y rodar) • Gimnasia: actividades de piso, volteos y posiciones invertidas en colchoneta • Baloncesto	Integro combinación de habilidades y destrezas a esquemas grupales y gimnásticos.	Cuido mi cuerpo y el de mis compañeros en la realización de habilidades gimnásticas
CRITERIOS DE EVALUACIÓN		
• Propongo variables en la ejecución de las secuencias gimnásticas. • Combino de habilidades y destrezas a esquemas grupales y gimnásticos. • Cuido mi cuerpo y el de mis compañeros en la realización de habilidades gimnásticas		

PERIODO 2		
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA. ÁMBITO DE INVESTIGACIÓN. SITUACIÓN PROBLEMA		EJES DE LOS ESTÁNDARES O LINEAMIENTOS
¿Cómo incremento mis experiencias de secuencia y esquemas motrices reconociendo las dimensiones del espacio y el tiempo y su relación con lenguajes corporales, expresiones y representaciones?		● Cuerpo, percepción y motricidad. ● Expresión y comunicación corporal. ● Actividad física y salud. ● Prácticas deportivas y recreativas.
INDICADORES DE DESEMPEÑO:		
SABER CONOCER	SABER HACER	SABER SER
Explico la relación entre el ritmo y los movimientos en el control del espacio correspondiente. Ejes temáticos: EXPRESIÓN Y COMUNICACIÓN CORPORAL ● Actividades rítmicas individuales y por grupos. ● Actividades coordinativas ● Trabajo con pequeños implementos ● Gimnasia rítmica con y sin música, acciones coreográficas ● Voleibol	Presento una composición de movimientos tomando como base un ritmo folclórico regional.	Coopero con los compañeros para la preparación de la secuencia de movimientos rítmicos en donde se haga uso de materiales y música.
CRITERIOS DE EVALUACIÓN		

- Explico la relación entre el ritmo y los movimientos en el control del espacio correspondiente.
- Presento una composición de movimientos tomando como base un ritmo folclórico regional.
- Coopero con los compañeros para la preparación de la secuencia de movimientos rítmicos en donde se haga uso de materiales y música.

PERIODO 3		
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA. ÁMBITO DE INVESTIGACIÓN. SITUACIÓN PROBLEMA	EJES DE LOS ESTÁNDARES O LINEAMIENTOS	
¿Cómo relaciono las capacidades físicas y el desarrollo del cuerpo con prácticas corporales del cuidado de sí en la condición física y actitud postural desde la capacidad crítica y valorativa de sus actos y estilos de vida?	• Cuerpo, percepción y motricidad. • Expresión y comunicación corporal. • Actividad física y salud. • Prácticas deportivas y recreativas.	
INDICADORES DE DESEMPEÑO:		
SABER CONOCER	SABER HACER	SABER SER
Relaciono la importancia de realizar la actividad física en ambientes adecuados para mi salud, libres de contaminantes. Ejes temáticos: ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD • Actividad física	Realizo los ejercicios que desarrollan las capacidades físicas, teniendo en cuenta su condición física.	Coopero para que la actividad en la naturaleza se realice de manera ordenada y respetuosa del medio ambiente.

• Acciones de fortalecimiento en resistencia, fuerza, flexibilidad, velocidad • Cambios fisiológicos. • Fútbol salón		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN		
• Relaciono la importancia de realizar la actividad física en ambientes adecuados para mi salud, libres de contaminantes. • Realizo los ejercicios que desarrollan las capacidades físicas, teniendo en cuenta su condición física. • Coopero para que la actividad en la naturaleza se realice de manera ordenada y respetuosa del medio ambiente.		

ÁREA: EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES		GRADO: OCTAVO	
INTENSIDAD HORARIA SEMANAL: 2	NÚMERO DE SEMANAS: 40		NÚMERO TOTAL DE HORAS: 80
DOCENTES: JUAN ESTEBAN OCHOA BEDOYA			

OBJETIVOS
Objetivos por nivel. • La educación física, la práctica de la recreación y los deportes, la participación, 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. ÁMBITO DE INVESTIGACIÓN. SITUACIÓN PROBLEMA		EJES DE LOS ESTÁNDARES O LINEAMIENTOS
¿Cómo adecuo los métodos y procedimientos de desarrollo de las capacidades motrices y las habilidades a la diversidad de prácticas corporales?		• Cuerpo, percepción y motricidad. • Expresión y comunicación corporal. • Actividad física y salud. • Prácticas deportivas y recreativas.
INDICADORES DE DESEMPEÑO:		
SABER CONOCER	SABER HACER	SABER SER
Explico los factores a tener en cuenta en la realización y control de esquemas motrices con objetos en los espacios propuestos. Ejes temáticos: CUERPO, PERCEPCIÓN Y MOTRICIDAD • Habilidades motrices que involucran acciones de	Aplico los aprendizajes adquiridos en acciones motrices que integran desplazamiento y control de un objeto en variados espacios (amplios y reducidos).	Realizo con atención y disposición la secuencia en el proceso, para alcanzar el logro de la tarea motriz.

locomoción, juegos y actividades lúdicas. • Diversidad de prácticas corporales para el desarrollo de las capacidades motrices y las habilidades • Baloncesto • Ajedrez		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN		
• Explico los factores a tener en cuenta en la realización y control de esquemas motrices con objetos en los espacios propuestos. • Aplico en un esquema los aprendizajes adquiridos en acciones motrices que integran desplazamiento y control de un objeto en variados espacios. • Realizo con atención y disposición la secuencia en el proceso, para alcanzar el logro de la tarea motriz.		

PERIODO 2		
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA. ÁMBITO DE INVESTIGACIÓN. SITUACIÓN PROBLEMA		EJES DE LOS ESTÁNDARES O LINEAMIENTOS
¿Cómo experimentar técnicas de expresión corporal, ritmo en relación con adaptaciones al espacio, tiempo y objetos en variaciones de secuencia, composiciones de movimiento correspondientes a prácticas culturales?		● Cuerpo, percepción y motricidad. ● Expresión y comunicación corporal. ● Actividad física y salud. ● Prácticas deportivas y recreativas.
INDICADORES DE DESEMPEÑO:		
SABER CONOCER	SABER HACER	SABER SER

Explico la relación entre el ritmo y los movimientos en el control del espacio correspondiente. Ejes temáticos: • Actividades de ritmo y coordinación • Actividades rítmicas con música • Voleibol.	Presento una composición grupal de movimientos, y utilizando ritmos musicales y objetos que deben ser manipulados.	Coopero con los compañeros para la preparación de la secuencia de movimientos atendiendo las pautas de ejecución establecidas.
CRITERIOS DE EVALUACIÓN		
• Explico la relación entre el ritmo y los movimientos en el control del espacio correspondiente. • Presento una composición grupal de movimientos, y utilizando ritmos musicales y objetos que deben ser manipulados. • Coopero con los compañeros para la preparación de la secuencia de movimientos atendiendo las pautas de ejecución establecidas.		

PERIODO 3	
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA. ÁMBITO DE INVESTIGACIÓN. SITUACIÓN PROBLEMA	EJES DE LOS ESTÁNDARES O LINEAMIENTOS
¿Cómo reconocer y ejecutar diversas metodologías y métodos para el desarrollo de las capacidades físicas, y su relación con el seguimiento y valoración del estado saludable, las implicaciones de ellas en los estados adecuados de salud y prevención de riesgos por inactividad o conductas sedentaria?	• Cuerpo, percepción y motricidad. • Expresión y comunicación corporal. • Actividad física y salud. • Prácticas deportivas y recreativas.
INDICADORES DE DESEMPEÑO:	

SABER CONOCER	SABER HACER	SABER SER
Identifico los principios básicos de cuidado en el mejoramiento de la resistencia aeróbica, la fuerza, la flexibilidad y la velocidad. Ejes temáticos: • Bases y fundamentos de entrenamiento. • Test físicos y deportivos. • Trabajos físicos de fuerza, resistencia, flexibilidad, velocidad. • Fútbol de salón	Realiza un circuito de capacidades físicas con control de pulso y frecuencia respiratoria.	Sigue las orientaciones para la realización de la sesión de trabajo individual de condición física.
CRITERIOS DE EVALUACIÓN		
• Identifico los principios básicos de cuidado en el mejoramiento de la resistencia aeróbica, la fuerza, la flexibilidad y la velocidad. • Realiza un plan para entrenar las capacidades físicas con control de pulso y frecuencia respiratoria. • Sigue las orientaciones para la realización de la sesión de trabajo individual de condición física.		

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. ÁMBITO DE INVESTIGACIÓN. SITUACIÓN PROBLEMA

EJES DE LOS ESTÁNDARES O LINEAMIENTOS

¿Cómo adecuo los métodos y procedimientos de desarrollo de las capacidades motrices y las habilidades a la diversidad de prácticas corporales?

- Cuerpo, percepción y motricidad.
- Expresión y comunicación corporal.
- Actividad física y salud.
- Prácticas deportivas y recreativas.

INDICADORES DE DESEMPEÑO:

SABER CONOCER

SABER HACER

SABER SER

Explico los factores a tener en cuenta en la realización y control de esquemas motrices con objetos en los espacios propuestos. Ejes temáticos: • Actividades motrices básicas y combinadas • Expresiones motrices de juego, de deporte, de actividades físicas • Baloncesto • Ajedrez	Aplico los aprendizajes adquiridos en acciones motrices que integran desplazamiento y control de un objeto en variados espacios (amplios y reducidos).	Realizo con atención y disposición la secuencia en el proceso, para alcanzar el logro de la tarea motriz.
--	---	--

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

• Explico los factores a tener en cuenta en la realización y control de esquemas motrices con objetos en los espacios propuestos. • Aplico en un esquema los aprendizajes adquiridos en acciones motrices que integran desplazamiento y control de un objeto en variados espacios. • Realizo con atención y disposición la secuencia en el proceso, para alcanzar el logro de la tarea motriz.
--

PERIODO 2

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA. ÁMBITO DE INVESTIGACIÓN. SITUACIÓN PROBLEMA	EJES DE LOS ESTÁNDARES O LINEAMIENTOS
¿Cómo experimentar técnicas de expresión corporal, ritmo en relación con adaptaciones al espacio, tiempo y objetos en variaciones de secuencia, composiciones de movimiento correspondientes a prácticas culturales?	• Cuerpo, percepción y motricidad. • Expresión y comunicación corporal. • Actividad física y salud. • Prácticas deportivas y recreativas.
INDICADORES DE DESEMPEÑO:	

SABER CONOCER	SABER HACER	SABER SER
Explico la relación entre el ritmo y los movimientos en el control del espacio correspondiente. Ejes temáticos: • Actividades rítmicas y coordinativas • Actividades coreográficas con esquemas sencillos acompañados con música y elementos • Voleibol	Presento una composición grupal de movimientos, y utilizando ritmos musicales y objetos que deben ser manipulados.	Coopero con los compañeros para la preparación de la secuencia de movimientos atendiendo las pautas de ejecución establecidas.
CRITERIOS DE EVALUACIÓN		
• Explico la relación entre el ritmo y los movimientos en el control del espacio correspondiente. • Presento una composición grupal de movimientos, y utilizando ritmos musicales y objetos que deben ser manipulados. • Coopero con los compañeros para la preparación de la secuencia de movimientos atendiendo las pautas de ejecución establecidas.		

PERIODO 3	
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA. ÁMBITO DE INVESTIGACIÓN. SITUACIÓN PROBLEMA	EJES DE LOS ESTÁNDARES O LINEAMIENTOS
¿Cómo reconocer y ejecutar diversas metodologías y métodos para el desarrollo de las capacidades físicas, y su relación con el seguimiento y valoración del estado saludable, las	• Cuerpo, percepción y motricidad. • Expresión y comunicación corporal. • Actividad física y salud.

implicaciones de ellas en los estados adecuados de salud y prevención de riesgos por inactividad o conductas sedentaria?		Prácticas deportivas y recreativas.
INDICADORES DE DESEMPEÑO:		
SABER CONOCER	SABER HACER	SABER SER
Identifico los principios básicos de cuidado en el mejoramiento de la resistencia aeróbica, la fuerza, la flexibilidad y la velocidad. Ejes temáticos: - Bases de entrenamiento físico actividades de planeación y programación de entrenamientos - Entrenamiento casero - Prácticas de acondicionamiento y mantenimiento físico. - Fútbol de salón	Realiza un circuito de capacidades físicas con control de pulso y frecuencia respiratoria.	Sigue las orientaciones para la realización de la sesión de trabajo individual de condición física.
CRITERIOS DE EVALUACIÓN		
- Propone ejercicios para el mejoramiento de la resistencia aeróbica, la fuerza, la flexibilidad y la velocidad. - Diseña un circuito de capacidades físicas con control de pulso y frecuencia respiratoria. - Sigue las orientaciones para la realización de la sesión de trabajo individual de condición física.		

ÁREA: EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES		GRADO: DÉCIMO	
INTENSIDAD HORARIA SEMANAL: 2	NÚMERO DE SEMANAS: 40		NÚMERO TOTAL DE HORAS: 80
DOCENTE: IVAN DARIO VALENCIA BEDOYA			

OBJETIVOS	
Objetivos por nivel. - La educación física, la práctica de la recreación y los deportes, la participación, 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. ÁMBITO DE INVESTIGACIÓN. SITUACIÓN PROBLEMA		EJES DE LOS ESTÁNDARES O LINEAMIENTOS
¿Cómo puedes adaptar tus movimientos y habilidades motrices para interactuar de manera efectiva y segura con tus compañeros y el entorno en una actividad física específica?		a) CUERPO, PERCEPCIÓN Y MOTRICIDAD b) EXPRESIÓN Y COMUNICACIÓN CORPORAL c) ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD d) PRÁCTICAS DEPORTIVAS Y RECREATIVAS
INDICADORES DE DESEMPEÑO:		
SABER CONOCER	SABER HACER	SABER SER

Identifica y explica los fundamentos teóricos de las técnicas de relajación, sensibilización e integración. Ejes temáticos: • Técnicas de relajación • Plan personal para mejoramiento de destrezas • Baloncesto. • Que es juego y tipos de juego • Construcción de juego y elemento didáctico.	Diseña y ejecuta talleres de interiorización grupales, aplicando técnicas de relajación y sensibilización.	Demuestra compromiso y responsabilidad en la planificación y ejecución de actividades grupales, mostrando interés por el bienestar propio y de los compañeros.
--	---	---

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Identifica aspectos propios a mejorar de cara a un mejor desempeño en las destrezas.
- Aporta en la construcción de técnicas para la realización de actividades de relajación recreativas, contribuyendo al bienestar propio y de sus compañeros.
- Asume los juegos y el deporte como un espacio para la recreación, uso del tiempo libre y su desarrollo humano desde la institución.

PERIODO 2

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA. ÁMBITO DE INVESTIGACIÓN. SITUACIÓN PROBLEMA	EJES DE LOS ESTÁNDARES O LINEAMIENTOS
¿Cómo puedes utilizar técnicas de expresión corporal y ritmo para representar una danza regional, y qué elementos culturales y emocionales puedes comunicar a través de esta práctica?	a) CUERPO, PERCEPCIÓN Y MOTRICIDAD b) EXPRESIÓN Y COMUNICACIÓN CORPORAL c) ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD d) PRÁCTICAS DEPORTIVAS Y RECREATIVAS

INDICADORES DE DESEMPEÑO:		
SABER CONOCER	SABER HACER	SABER SER
Describe los principios básicos del ritmo y la expresión corporal, y cómo se aplican en un montaje rítmico. Ejes temáticos: • Expresión corporal y ritmo • Voleibol (técnica y táctica) • ¿Qué es entrenamiento? • Plan de entrenamiento. • Volumen e intensidad.	Organiza y coordina un montaje rítmico, integrando movimientos y ritmos de manera coherente.	Colabora de manera efectiva con los compañeros, valorando y respetando sus aportes durante la preparación y presentación del montaje.
CRITERIOS DE EVALUACIÓN		
• Desarrolla un plan de trabajo físico acorde a sus capacidades, condiciones y necesidades. • Ejecuta elementos técnicos y tácticos propios de la práctica del voleibol. • Reconoce sus capacidades motrices y de expresión corporal respetando las de los demás.		

PERIODO 3	
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA. ÁMBITO DE INVESTIGACIÓN. SITUACIÓN PROBLEMA	EJES DE LOS ESTÁNDARES O LINEAMIENTOS
¿Cómo puedes aplicar diferentes métodos de entrenamiento para mejorar tu condición física y prevenir problemas de salud relacionados con la inactividad?	a) CUERPO, PERCEPCIÓN Y MOTRICIDAD b) EXPRESIÓN Y COMUNICACIÓN CORPORAL c) ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD d) PRÁCTICAS DEPORTIVAS Y RECREATIVAS

INDICADORES DE DESEMPEÑO:		
SABER CONOCER	SABER HACER	SABER SER
Analiza y explica los resultados de las pruebas de condición física, relacionándolos con las actividades realizadas. Ejes temáticos: • Pruebas físicas, tabulación y análisis de resultados. • Fútbol de salón. • Juegos tradicionales y prácticas autóctonas (teoría y construcción de elemento didáctico). • Ultimate	Elabora tablas comparativas de los resultados de las pruebas físicas y realiza ejercicios de control del ejercicio físico.	Fomenta una actitud positiva hacia la actividad física y la salud, promoviendo el autocuidado y el bienestar entre los compañeros.
CRITERIOS DE EVALUACIÓN		
• Identifica las prácticas tradicionales y autóctonas que contribuyen a mejorar la calidad de vida. • Demuestra capacidad para ejecutar actividades físicas que mejoran su calidad de vida. • Ejecuta prácticas deportivas tradicionales demostrando dominio de las técnicas y tácticas.		

ÁREA: EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES		GRADO: UNDÉCIMO	
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.

PERIODO 1

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA. ÁMBITO DE INVESTIGACIÓN. SITUACIÓN PROBLEMA

EJES DE LOS ESTÁNDARES O LINEAMIENTOS

¿De qué manera puedes planificar y ejecutar una rutina de ejercicios que no solo mejore tus capacidades físicas, sino que también promueva el bienestar emocional y la interacción respetuosa con los demás?

- a) CUERPO, PERCEPCIÓN Y MOTRICIDAD
- b) EXPRESIÓN Y COMUNICACIÓN CORPORAL
- c) ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD
- d) PRÁCTICAS DEPORTIVAS Y RECREATIVAS

INDICADORES DE DESEMPEÑO:

SABER CONOCER	SABER HACER	SABER SER
Define y explica los principios fundamentales de una rutina de ejercicios balanceada, incluyendo los aspectos físicos (fuerza, resistencia, flexibilidad, etc.), emocionales (reducción de estrés, bienestar	Planifica y ejecuta una rutina de ejercicios completa que incluya calentamiento, trabajo físico (resistencia, fuerza, flexibilidad) y enfriamiento, asegurando que cada	Demuestra actitud de respeto hacia uno mismo y hacia los demás durante la planificación y ejecución de la rutina de ejercicios, mostrando empatía, cortesía y consideración durante las interacciones grupales.

emocional) y sociales (interacciones respetuosas en grupo). Ejes temáticos: • Técnicas de relajación, sensibilización e integración • Pre deportivos Baloncesto • Baloncesto (historia, reglas, formas de juego) • Rutina de ejercicios para capacidades físicas. • Judo	ejercicio tenga un objetivo claro tanto físico como emocional.	
---	---	--

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Comprende los principios y beneficios de las técnicas de relajación y sensibilización.
- Diferencia los fundamentos técnicos y las características propias del baloncesto, además de proponer juegos predeportivos aplicados al baloncesto.
- Adapta los ejercicios según su nivel de habilidad o las necesidades específicas de su entrenamiento.

PERIODO 2

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA. ÁMBITO DE INVESTIGACIÓN. SITUACIÓN PROBLEMA	EJES DE LOS ESTÁNDARES O LINEAMIENTOS
¿Cómo puedes diseñar y ejecutar una coreografía grupal que combine diferentes técnicas de expresión corporal y que transmita un mensaje significativo a la audiencia?	a) CUERPO, PERCEPCIÓN Y MOTRICIDAD b) EXPRESIÓN Y COMUNICACIÓN CORPORAL c) ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD d) PRÁCTICAS DEPORTIVAS Y RECREATIVAS
INDICADORES DE DESEMPEÑO:	

SABER CONOCER	SABER HACER	SABER SER
Identifica el propósito de la coreografía, entendiendo cómo la combinación de movimientos, ritmo y espacio puede comunicar un mensaje claro a la audiencia. Ejes Temáticos: • Expresión corporal (Coreografía) • Pre deportivos voleibol • Voleibol (técnica y táctica) • Salud (primeros auxilios y tamizaje)	Trabaja colaborativamente con el grupo, asegurando que cada miembro participe activamente en la creación y ejecución de la coreografía, coordinando movimientos y sincronización de manera efectiva.	Demuestra una actitud de respeto y compromiso hacia el grupo durante el proceso de creación y ensayo, fomentando la colaboración, el apoyo mutuo y la responsabilidad compartida en la ejecución de la coreografía.
CRITERIOS DE EVALUACIÓN		
• Demuestra capacidad para crear y desarrollar movimientos corporales originales, que demuestren inventiva y diversidad. • Reconoce las situaciones de juego en los deportes de conjunto como el voleibol. • Aplica acciones técnicas que aportan al buen desarrollo de las actividades en el voleibol. • Aplica correctamente las técnicas de primeros auxilios en situaciones simuladas, como la inmovilización de fracturas, la atención a heridas, etc.		

PERIODO 3	
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA. ÁMBITO DE INVESTIGACIÓN. SITUACIÓN PROBLEMA	EJES DE LOS ESTÁNDARES O LINEAMIENTOS
¿Cómo puedes utilizar técnicas de control de peso, postura y hábitos de vida para diseñar un plan de salud personal que	a) CUERPO, PERCEPCIÓN Y MOTRICIDAD b) EXPRESIÓN Y COMUNICACIÓN CORPORAL c) ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD d) PRÁCTICAS DEPORTIVAS Y RECREATIVAS

te ayude a mantener un estado físico y mental óptimo a lo largo de tu vida?		
INDICADORES DE DESEMPEÑO:		
SABER CONOCER	SABER HACER	SABER SER
Analiza y explica los principios fundamentales del control de peso, postura y hábitos de vida saludables, identificando cómo influyen en el bienestar físico y mental a largo plazo. Ejes temáticos: • Pruebas físicas (tabulación y análisis de resultados) • Pre deportivos Futbol de salón • Futbol de salón (reglas básicas, superficies de contacto, pase y conducción) • Proyecto de aprovechamiento del tiempo libre.	Aplica técnicas de control de peso y mejora de la postura, demostrando habilidades prácticas en la adopción de hábitos saludables en la vida cotidiana (ejercicios posturales, selección de alimentos saludables, rutinas de actividad física, etc.).	Promueve una actitud de respeto y empatía hacia los demás, reconociendo la importancia de cuidar la salud integral en todos los aspectos de la vida y apoyando a su entorno en la adopción de hábitos saludables.
CRITERIOS DE EVALUACIÓN		
• Demuestra capacidad para interpretar los resultados obtenidos, identificando fortalezas y áreas de mejora en las capacidades físicas evaluadas. • Planea y propone actividades deportivas que contribuyen al trabajo en grupo desde el deporte del futbol de salón. • Cooperar 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 continua.

Desde el desarrollo de las capacidades físicas utilizamos:

1. CARGA DE SESIÓN 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	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.

● Bastones ● Mancuernas ● Pesas ● Pito ● Cronómetro. ● 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.	● 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. ● 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: este ámbito de aprendizaje se refiere al dominio de conceptos (principios generales, conceptos
---	--

• Evaluación continua.	básicos, propiedades, leyes, teorías, entre otros) de la asignatura. Procedimental: este hace referencia a las habilidades y destrezas en la aplicación del conocimiento dentro del dominio de situaciones planteadas. Actitudinal: 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	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	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

competencias previstas para el respectivo grado escolar. 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.	b) no cumplieron satisfactoriamente las metas propuestas. Para aquellos estudiantes que presenten un desempeño bajo en el área 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 realizarán 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	físicos, pruebas de habilidad y la actualización del cuaderno. 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 con el 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.
---	--	---

	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 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 de 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.