

**SECRETARIA DE EDUCACION**

**ÁREA:** EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

**CLEI:**  CUATRO

**DOCENTES:** Sergio Espinosa

**OBJETIVO DEL CLEI:**  Mejorar la expresión corporal y la coordinación dinámica general, por medio de la práctica de actividades físicas

|  |
| --- |
| **PERIODO:** 1**INTENSIDAD HORARIA:** 10 horas**No. SEMANAS:** 10 |
| **PREGUNTA PROBLEMATIZADORA**¿Cómo mejoro mis técnicas deportivas de las actividades realizadas? |
| **EJES CURRICULARES:** * Comparo los resultados de las pruebas físicas con el fin de mejorarlas
* Reconozco que la práctica continua del ejercicio físico mejora física y corporal
 |
| **COMPETENCIAS:*** Motriz
* Expresión Corporal
* Axiológico
 |
| **ESTANDARES:** * Relaciono la práctica de la actividad física y los hábitos saludables. Comprendo los efectos fisiológicos de la respiración en el desarrollo de la actividad física.
* Comprendo los conceptos de las capacidades físicas, al participar en actividades propias de cada una de ellas
 |
| **DBA**No hay DBA establecidos por el Ministerio de Educación para el área de Educación Física, Recreación y Deportes.**MATRICES DE REFERENCIA** |
| **INDICADORES DE DESEMPEÑO**

|  |
| --- |
| * Ejecuta los ejercicios para el desarrollo corporal.
* Realiza técnicas de relajación.
* Realiza prácticas relacionadas para la comprensión de nociones del desarrollo de la resistencia, la fuerza, la velocidad y flexibilidad.
* Participa activamente en el desarrollo de la clase.
* Cumple con todas las actividades propuestas en clase.
 |
|  |

 |
| **CONTENIDOS**1. Capacidades físicas 2. Técnicas de respiración y Relajación. 3. Trabajo individual. |
| **CONCEPTUAL** | **PROCEDIMENTAL** | **ACTITUDINAL** |
| * Fuerza
* Resistencia
* Velocidad
* Flexibilidad
* Efectos de la respiración en los sistemas cardio- respiratorio
 | Capacidades Físicas: Realización de ejercicios básicos de fuerza, flexibilidad, velocidad, resistencia.Realización de Técnicas de Relajación y Respiración | Comprende de manera práctica las capacidades físicas para mejorar la condición física.Beneficios de la práctica de Técnicas de Relajación y Respiración |
| **METODOLOGIA** | **RECURSOS** | **ACTIVIDADES** |
| 1. ESTRATEGIAS METACOGNITIVAS Hace posible el control del propio aprendizaje mediante:
* La concentración de la atención.
* La planeación del aprendizaje.
* La evaluación del propio aprendizaje.
1. ESTRATEGIAS AFECTIVAS Ayudan a los estudiantes a ganar control sobre sus emociones, actitudes, motivaciones y valores.
* La disminución de la ansiedad.
* La propia estimulación.
* La medición de nuestra temperatura emocional.
1. ESTRATEGIAS SOCIALES Apoyan a los estudiantes en:
* Su interacción con otros y comprender la formulación de preguntas.
* La cooperación con otros.
* La empatía con otros.
 | * Patio de la institución
* Implementos deportivos: Colchonetas, Balones, cuerdas, bastones, juegos de mesa (Ajedrez, damas, parqués).
 | * Juegos libres y dirigidos.
* Actividades de calentamiento.
* Actividades de estiramiento.
* Consultas
* Trabajo en equipo.
* Actividades de estimulación sensorial.
 |
| **EVALUACION** |
| **CRITERIO** | **PROCESO** | **FRECUENCIA** |
| Participación activa en claseConsultas y exposicionesTrabajo en equipoAutoevaluación | Trabajo activo durante la clase práctica y/o elaboración de informe en caso de enfermedad o no presentación del uniformeConsultas e informe escrito de las mismasEvaluación escrita acerca de los contenidos en el periodoEjercicio para desarrollar las relaciones interpersonales, a través de la exposición de temas específicosAutovaloración que cada estudiante realiza del trabajo realizado de acuerdo a unos parámetros asignados | Todas las clases durante cada periodoUna vez por periodoUna por periodo, se presenta de forma individualVarias veces por periodo, se puede presentar en la mayoría de las clasesUna vez al finalizar el periodo académico |
| **PLANES DE APOYO**Se realizarán a partir de un plan de trabajo que permita la superación de las deficiencias observadas durante el 1º período, después de haber participado en todos los procesos formativos del área durante el período; de este proceso deberán quedar evidencias escritas. Plan de actividades de apoyo y superación, evidencias copia alumno, profesor y carpeta de consejo académico). |
| **RECUPERACION** | **NIVELACION** | **PROFUNDIZACION** |
| **PLAN DE RECUPERACIÓN**Investigar y entregar trabajo escrito sobre las pruebas diagnósticas de las capacidades físicas y sobre los fundamentos del área.Presentar formato con las medidas de cada una de las pruebas diagnósticas individuales y realizarlas en las respectivas jornadas. | * Talleres teórico - prácticos.
* Concertar actividades y evaluaciones de los contenidos vistos en el periodo
 | **PLAN DE PROFUNDIZACIÓN**A los estudiantes adelantados que no requieren actividades de apoyo se recomiendas las siguientes actividades:Talleres prácticosTrabajos escritosActividades de nivelaciónElaboración de talleres que amplíen temáticas vistas.Observación de talleres propuestosVisitas a páginas en internet que afiancen aprendizajes. |
| **ADECUACIONES CURRICULARES**Se Incluyen los tres principios del Diseño Universal del Aprendizaje para la realización de la planeación de las clases y actividades propuestas. Además se realizarán ajustes y flexibilizaciones curriculares para estudiantes con NEE o discapacidad, orientado desde los PIAR (Plan Individual de Ajustes Razonables). Decreto 1421 de 2017 |
| **OBSERVACIONES.** |

SECRETARIA DE EDUCACION

**ÁREA:** EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

**CLEI:**  CUATRO

**OBJETIVO DEL CLEI:**  la expresión corporal y la coordinación dinámica general, por medio de la práctica de actividades físicas

|  |
| --- |
| **PERIODO:** 2**INTENSIDAD HORARIA:** 10 horas**No. SEMANAS: 10** |
| **PREGUNTA PROBLEMATIZADORA**¿Qué esquemas mentales incorporo en la expresión motriz que fortalezcan mis expresiones corporales, gestuales y rítmicas? |
| **EJES CURRICULARES:** * Ejecuto movimientos con economía de esfuerzo
* Construyo esquemas corporales con variaciones individuales, grupales, estáticas y dinámicas
 |
| **COMPETENCIAS:*** Motriz
* Expresión Corporal
* Axiológico
 |
| **ESTANDARES:** * Reconozco que el movimiento incide en mi desarrollo corporal.
* Selecciono los movimientos de desplazamiento y
* Comprendo los conceptos de las capacidades físicas, al participar en actividades propias de cada una de ellas
 |
| **DBA**No hay DBA establecidos por el Ministerio de Educación para el área de Educación Física, Recreación y Deportes.**MATRICES DE REFERENCIA** |
| **INDICADORES DE DESEMPEÑO*** Ejecuta los patrones de Manipulación y Locomoción
* Participa en el desarrollo de la clase.
* Cumple con todas las actividades propuestas en clase
 |
| **CONTENIDOS*** Comprensión y toma de la Frecuencia cardiaca
* Comprensión y ejecución de los Juegos pre deportivos
 |
| **CONCEPTUAL** | **PROCEDIMENTAL** | **ACTITUDINAL** |
| Clasificación de los Juegos pre deportivosQue es La frecuencia Cardiaca | .Realización de tomas de la frecuencia cardiaca en reposo, durante el ejercicio y después del ejercicio.Frecuencia cardiaca y actividad física.Ejecución y práctica de los diferentes ejercicios característicos de cada deporte | Comprendo la importancia de la toma de la frecuencia cardiaca al realizar ejercicio.Identifico y practico gestos técnicos propios de cada deporte. |
| **METODOLOGIA** | **RECURSOS** | **ACTIVIDADES** |
| 1. ESTRATEGIAS METACOGNITIVAS Hace posible el control del propio aprendizaje mediante:
* La concentración de la atención.
* La planeación del aprendizaje.
* La evaluación del propio aprendizaje.
1. ESTRATEGIAS AFECTIVAS Ayudan a los estudiantes a ganar control sobre sus emociones, actitudes, motivaciones y valores.
* La disminución de la ansiedad.
* La propia estimulación.
* La medición de nuestra temperatura emocional.
1. ESTRATEGIAS SOCIALES Apoyan a los estudiantes en:
* Su interacción con otros y comprender la formulación de preguntas.
* La cooperación con otros.
* La empatía con otros.
 | * Patio de la institución
* Implementos deportivos: Colchonetas, Balones, cuerdas, bastones, juegos de mesa (Ajedrez, damas, parqués).
 | * Juegos libres y dirigidos.
* Actividades de calentamiento.
* Actividades de estiramiento.
* Consultas
* Trabajo en equipo.
* Competencias, partidos de futbol, basquetbol y voleibol. .
 |
| **EVALUACION** |
| **CRITERIO** | **PROCESO** | **FRECUENCIA** |
| Participación activa en claseConsultas y exposicionesTrabajo en equipoAutoevaluación | Trabajo activo durante la clase practica y/o elaboración de informe en caso de enfermedad o no presentación del uniformeConsultas e informe escrito de las mismasEvaluación escrita acerca de los contenidos en el periodoEjercicio para desarrollar las relaciones interpersonales, a través de la exposición de temas específicosAutovaloración que cada estudiante realiza del trabajo realizado de acuerdo a unos parámetros asignados | Todas las clases durante cada periodoUna vez por periodoUna por periodo, se presenta de forma individualVarias veces por periodo, se puede presentar en la mayoría de las clasesUna vez al finalizar el periodo académico |
| **PLANES DE APOYO**Se realizarán a partir de un plan de trabajo que permita la superación de las deficiencias observadas durante el 2º período, después de haber participado en todos los procesos formativos del área durante el período; de este proceso deberán quedar evidencias escritas. Plan de actividades de apoyo y superación, evidencias copia alumno, profesor y carpeta de consejo académico).A continuación se presenta un banco de actividades que servirán para los planes de apoyo de acuerdo al grado, la temática y la situación. |
| **RECUPERACION** | **NIVELACION** | **PROFUNDIZACION** |
| **PLAN DE RECUPERACIÓN**Investigar y entregar trabajo escrito sobre las pruebas diagnósticas de las capacidades físicas y sobre los fundamentos del área.Presentar formato con las medidas de cada una de las pruebas diagnósticas individuales y realizarlas en las respectivas jornadas. | * Talleres teórico - prácticos.
* Concertar actividades y evaluaciones de los contenidos vistos en el periodo
 | **PLAN DE PROFUNDIZACIÓN**A los estudiantes adelantados que no requieren actividades de apoyo se recomiendas las siguientes actividades:Talleres prácticosTrabajos escritosActividades de nivelaciónElaboración de talleres que amplíen temáticas vistas.Observación de talleres propuestosVisitas a páginas en internet que afiancen aprendizajes. |
| **ADECUACIONES CURRICULARES**Se Incluyen los tres principios del Diseño Universal del Aprendizaje para la realización de la planeación de las clases y actividades propuestas. Además se realizarán ajustes y flexibilizaciones curriculares para estudiantes con NEE o discapacidad, orientado desde los PIAR (Plan Individual de Ajustes Razonables). Decreto 1421 de 2017 |
| **OBSERVACIONES.** |



**SECRETARIA DE EDUCACION**

**ÁREA:** EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

**CLEI:**  CUATRO

**OBJETIVO DEL CLEI:**  Mejorar la expresión corporal y la coordinación dinámica general, por medio de la práctica de actividades físicas

|  |
| --- |
| **PERIODO:** 3**INTENSIDAD HORARIA:** 10 horas**No. SEMANAS: 10** |
| **PREGUNTA PROBLEMATIZADORA**¿Cómo establezco relación entre las diferentes actividades físicas y las capacidades motrices? |
| **EJES CURRICULARES:** * identifico las capacidades físicas más relevantes en cada una de las practicas motoras
* Selecciono diferentes acciones motrices e identifico los segmentos corporales involucrados
 |
| **COMPETENCIAS:*** Motriz
* Expresión Corporal
* Axiológico
 |
| **ESTANDARES:** * Reconozco que el movimiento incide en mi desarrollo corporal.
* Selecciono los juegos Tradicionales que permiten desarrollar mi corporalidad
* Respeto los diferentes roles asumidos durante el juego
 |
| **DBA**No hay DBA establecidos por el Ministerio de Educación para el área de Educación Física, Recreación y Deportes.**MATRICES DE REFERENCIA** |
| **INDICADORES DE DESEMPEÑO*** Propone juegos Tradicionales
* Realiza los juegos Tradicionales cuando participa en equipo
* Participa en el desarrollo de la clase.
* Cumple con todas las actividades propuestas en clase.
 |
| **CONTENIDOS**Juegos de la calle, juegos Tradicionales |
| **CONCEPTUAL** | **PROCEDIMENTAL** | **ACTITUDINAL** |
| Diferencio los diferentes juegos practicados en claseRespeto las normas de juegoConozco las normas de juegoDiferencio los conceptos de juego, lúdica, recreación, ocio | Juego con los compañeros de claseRealizo los diferentes juegos propuestos en claseCumplo con diferentes roles durante los juegos en clase | Ayudo a otros a comprender la lógica de los juegos realizados en claseParticipo de los juegos propuestos en clase |
| **METODOLOGIA** | **RECURSOS** | **ACTIVIDADES** |
| 1. ESTRATEGIAS METACOGNITIVAS Hace posible el control del propio aprendizaje mediante:
* La concentración de la atención.
* La planeación del aprendizaje.
* La evaluación del propio aprendizaje.
1. ESTRATEGIAS AFECTIVAS Ayudan a los estudiantes a ganar control sobre sus emociones, actitudes, motivaciones y valores.
* La disminución de la ansiedad.
* La propia estimulación.
* La medición de nuestra temperatura emocional.
1. ESTRATEGIAS SOCIALES Apoyan a los estudiantes en:
* Su interacción con otros y comprender la formulación de preguntas.
* La cooperación con otros.
* La empatía con otros.
 | * Patio de la institución
* Implementos deportivos: Colchonetas, Balones, cuerdas, bastones, video beam, grabadora, cd, auditorio.
 | Juegos libres y dirigidos.Actividades de calentamiento.Actividades de estiramiento.Actividades de yoga, relajación, rumba aeróbica.  |
| **EVALUACION** |
| **CRITERIO** | **PROCESO** | **FRECUENCIA** |
| Participación activa en claseConsultas y exposicionesTrabajo en equipoAutoevaluación | Trabajo activo durante la clase práctica y/o elaboración de informe en caso de enfermedad o no presentación del uniformeConsultas e informe escrito de las mismasEvaluación escrita acerca de los contenidos en el periodoEjercicio para desarrollar las relaciones interpersonales, a través de la exposición de temas específicosAutovaloración que cada estudiante realiza del trabajo realizado de acuerdo a unos parámetros asignados | Todas las clases durante cada periodoUna vez por periodoUna por periodo, se presenta de forma individualVarias veces por periodo, se puede presentar en la mayoría de las clasesUna vez al finalizar el periodo académico |
| **PLANES DE APOYO**Se realizarán a partir de un plan de trabajo que permita la superación de las deficiencias observadas durante el 3º período, después de haber participado en todos los procesos formativos del área durante el período; de este proceso deberán quedar evidencias escritas. Plan de actividades de apoyo y superación, evidencias copia alumno, profesor y carpeta de consejo académico).A continuación se presenta un banco de actividades que servirán para los planes de apoyo de acuerdo al grado, la temática y la situación. |
| **RECUPERACION** | **NIVELACION** | **PROFUNDIZACION** |
| **PLAN DE RECUPERACIÓN**Investigar y entregar trabajo escrito sobre las pruebas diagnósticas de las capacidades físicas y sobre los fundamentos del área.Presentar formato con las medidas de cada una de las pruebas diagnósticas individuales y realizarlas en las respectivas jornadas. | * Talleres teórico - prácticos.
* Concertar actividades y evaluaciones de los contenidos vistos en el periodo
 | **PLAN DE PROFUNDIZACIÓN**A los estudiantes adelantados que no requieren actividades de apoyo se recomiendas las siguientes actividades:Talleres prácticosTrabajos escritosActividades de nivelaciónElaboración de talleres que amplíen temáticas vistas.Observación de talleres propuestosVisitas a páginas en internet que afiancen aprendizajes. |
| **ADECUACIONES CURRICULARES**Se Incluyen los tres principios del Diseño Universal del Aprendizaje para la realización de la planeación de las clases y actividades propuestas. Además se realizarán ajustes y flexibilizaciones curriculares para estudiantes con NEE o discapacidad, orientado desde los PIAR (Plan Individual de Ajustes Razonables). Decreto 1421 de 2017 |
| **OBSERVACIONES.** |



**SECRETARIA DE EDUCACION**

**ÁREA:** EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

**CLEI:**  CUATRO

**OBJETIVO DEL CLEI:**  Mejorar la expresión corporal y la coordinación dinámica general, por medio de la práctica de actividades físicas

|  |
| --- |
| **PERIODO:** 4**INTENSIDAD HORARIA:** 10 horas**No. SEMANAS: 10** |
| **PREGUNTA PROBLEMATIZADORA**¿Por qué es importante mejorar para la vida mis capacidades físicas? |
| **EJES CURRICULARES:** * Realizo rutinas de trabajo motriz en forma sistemática
* Genero espacios que propicien la lúdica y la ocupación adecuada del tiempo libre
 |
| **COMPETENCIAS:*** Motriz
* Expresión Corporal
* Axiológico
 |
| **ESTANDARES:** * Practico diferentes posiciones, posturas y recomendaciones para realizar tareas en mi
* vida diaria
* Mejoro las capacidades físico-motrices mediante la práctica de las habilidades motrices
* en los juegos deportivos y recreativos
* Demuestro responsabilidad en el desarrollo de cada una de las prácticas y en el cuidado
* del material y de los compañeros y las compañeras
 |
| **DBA**No hay DBA establecidos por el Ministerio de Educación para el área de Educación Física, Recreación y Deportes.**MATRICES DE REFERENCIA** |
| **INDICADORES DE DESEMPEÑO*** Propone y realiza ejercicios de gimnasia de mantenimiento
* Cumple con todas las actividades propuestas en clase.
 |
| **CONTENIDOS*** Lesiones grupos musculares articulaciones, tipos de frecuencia cardiaca puntos de referencia procedimiento
* clasificación de los deportes, historia de los deportes
 |
| **CONCEPTUAL** | **PROCEDIMENTAL** | **ACTITUDINAL** |
| Identifico conceptos referentes a la gimnasia de mantenimiento | Ejecuto las diferentes prácticas de la gimnasia | Ayudo a otros a conocer sus posibilidades corporalesExpreso alegría al poder hacer tareas motricesParticipó activamente de la clase |
| **METODOLOGIA** | **RECURSOS** | **ACTIVIDADES** |
| 1. ESTRATEGIAS METACOGNITIVAS Hace posible el control del propio aprendizaje mediante:
* La concentración de la atención.
* La planeación del aprendizaje.
* La evaluación del propio aprendizaje.
1. ESTRATEGIAS AFECTIVAS Ayudan a los estudiantes a ganar control sobre sus emociones, actitudes, motivaciones y valores.
* La disminución de la ansiedad.
* La propia estimulación.
* La medición de nuestra temperatura emocional.
1. ESTRATEGIAS SOCIALES Apoyan a los estudiantes en:
* Su interacción con otros y comprender la formulación de preguntas.
* La cooperación con otros.
* La empatía con otros.
 | * Patio de la institución
* Implementos deportivos: Colchonetas, Balones, cuerdas, bastones, juegos de mesa (Ajedrez, damas, parqués).
 | * Juegos libres y dirigidos.
* Actividades de calentamiento.
* Actividades de estiramiento.
* Consultas
* Trabajo en equipo.
* Actividades de estimulación sensorial.
 |
| **EVALUACION** |
| **CRITERIO** | **PROCESO** | **FRECUENCIA** |
| Participación activa en claseConsultas y exposicionesTrabajo en equipoAutoevaluación | Trabajo activo durante la clase practica y/o elaboración de informe en caso de enfermedad o no presentación del uniformeConsultas e informe escrito de las mismasEvaluación escrita acerca de los contenidos en el periodoEjercicio para desarrollar las relaciones interpersonales, a través de la exposición de temas específicosAutovaloración que cada estudiante realiza del trabajo realizado de acuerdo a unos parámetros asignados | Todas las clases durante cada periodoUna vez por periodoUna por periodo, se presenta de forma individualVarias veces por periodo, se puede presentar en la mayoría de las clasesUna vez al finalizar el periodo académico |
| **PLANES DE APOYO**Se realizarán a partir de un plan de trabajo que permita la superación de las deficiencias observadas durante el 4º período, después de haber participado en todos los procesos formativos del área durante el período; de este proceso deberán quedar evidencias escritas. Plan de actividades de apoyo y superación, evidencias copia alumno, profesor y carpeta de consejo académico).A continuación se presenta un banco de actividades que servirán para los planes de apoyo de acuerdo al grado, la temática y la situación. |
| **RECUPERACION** | **NIVELACION** | **PROFUNDIZACION** |
| **PLAN DE RECUPERACIÓN**Investigar y entregar trabajo escrito sobre las pruebas diagnósticas de las capacidades físicas y sobre los fundamentos del área.Presentar formato con las medidas de cada una de las pruebas diagnósticas individuales y realizarlas en las respectivas jornadas. | * Talleres teórico - prácticos.
* Concertar actividades y evaluaciones de los contenidos vistos en el periodo
 | **PLAN DE PROFUNDIZACIÓN**A los estudiantes adelantados que no requieren actividades de apoyo se recomiendas las siguientes actividades:Talleres prácticosTrabajos escritosActividades de nivelaciónElaboración de talleres que amplíen temáticas vistas.Observación de talleres propuestosVisitas a páginas en internet que afiancen aprendizajes. |
| **ADECUACIONES CURRICULARES**Se Incluyen los tres principios del Diseño Universal del Aprendizaje para la realización de la planeación de las clases y actividades propuestas. Además se realizarán ajustes y flexibilizaciones curriculares para estudiantes con NEE o discapacidad, orientado desde los PIAR (Plan Individual de Ajustes Razonables). Decreto 1421 de 2017 |
| **OBSERVACIONES.** |