



**SECRETARIA DE EDUCACION**

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

**DOCENTES:** RUBEN DARIO CUBIDES

**GRADO:** NOVENO

**OBJETIVO DEL GRADO:** Identificar la importancia del calentamiento y la recuperación en ejercicios de expresión corporal.

<p><b>PERIODO:</b> 1</p> <p><b>INTENSIDAD HORARIA:</b> 20 horas</p> <p><b>No. SEMANAS:</b> 10</p>
<p><b>PREGUNTA PROBLEMATIZADORA</b></p> <p>¿Qué aspectos resaltan en la importancia del calentamiento en la actividad física y/o en el baile?</p>
<p><b>COMPETENCIAS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>COMPETENCIA MOTRÍZ:</b> Selecciono técnicas de movimiento para perfeccionar mi ejecución.</li> <li>• <b>COMPETENCIA EXPRESIVA CORPORAL-PROYECTO APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE:</b> Selecciono las técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos en diferentes contextos.</li> <li>• <b>COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL:</b> Tomo decisiones sobre los aspectos fundamentales de la actividad física para la formación personal.</li> <li>• <b>COMPETENCIA FINANCIERA:</b> Analizo diversa información de servicios y productos financieros, para determinar semejanzas y diferencias que le permitan tomar decisiones responsablemente.</li> </ul>
<p><b>COMPONENTE DE INFORMACIÓN</b></p> <p><b>1. ACTIVIDAD FÍSICA y SALUD:</b> Nociones y conceptos para la práctica del ejercicio físico y efectos del ejercicio físico sobre el organismo.</p> <p><b>2. DESARROLLO PERCEPTIVO MOTRIZ. (Estimulación perceptivo motriz):</b> Conocimiento y dominio del cuerpo, percepciones y experiencia motrices básicos.</p>

**3. HABILIDADES Y DESTREZAS FÍSICO MOTRICES:** Capacidades físicas condicionales: Fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad, Formación deportiva básica, Iniciación deportiva y Deporte escolar.

**4. EXPRESIONES SOCIOMOTRICES: Interacción social:** Actitudes y valores culturales, lúdicos, deportivos, recreativos de socialización e integración. Con estos contenidos se debe ejercer una acción pedagógica encaminada a satisfacer las necesidades individuales y sociales del escolar.

**ESTANDARES:**

- **Desarrollo motor:** Selecciono movimientos de desplazamiento y manipulación.
- **Técnicas del cuerpo:** Selecciono modalidades gimnásticas para la realización de esquemas de movimiento.
- **Condición física:** Identifico métodos para el desarrollo de cada una de mis capacidades físicas y los aplico.
- **Lúdica motriz:** Apropio las reglas de juego y las modifico, si es necesario.
- **Lenguajes corporales:** Participo en la ejecución y organización de muestras de danzas regionales colombianas.
- **Cuidado de sí mismo:** Reconozco el valor que tiene el juego y la actividad física como parte de mi formación.

**DBA**

No hay DBA establecidos por el Ministerio de Educación para el área de Educación Física, Recreación y Deportes.

**CONTENIDOS**

- Perfeccionamiento de técnicas de movimientos
- Manifestación de emociones
- Formación personal
- Decisiones responsables (P. Educación Financiera)
- Expresión corporal (P. Aprovechamiento del tiempo libre)

**INDICADORES DE DESEMPEÑO**

- Selección de movimientos de desplazamiento y manipulación.
- Selección de modalidades gimnásticas para la realización de esquemas de movimiento.
- Identificación de métodos para el desarrollo de cada una de mis capacidades físicas y los aplico.
- Apropiación de las reglas de juego y las modifico, si es necesario.
- Participación en la ejecución y organización de muestras de danzas regionales colombianas.
- Reconocimiento del valor que tiene el juego y la actividad física como parte de mi formación.

**PLANES DE MEJORAMIENTO**

NIVELACIÓN	APOYO	PROFUNDIZACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar una exposición, donde explique la técnica correcta de tres ejercicios de tren superior y tres ejercicios de tren inferior.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar la muestra de una danza regional colombiana, con el respectivo vestuario.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar un video, mostrando el origen de las danzas regionales colombianas (una de cada región).</li> </ul>

**RECURSOS Y ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS**

METODOLOGÍA	RECURSOS	ACTIVIDADES
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ESTRATEGIAS METACOGNITIVAS</b> Hace posible el control del propio aprendizaje mediante: <ul style="list-style-type: none"> <li>· La concentración de la atención.</li> <li>· La planeación del aprendizaje.</li> <li>· La evaluación del propio aprendizaje.</li> </ul> </li> <li>• <b>ESTRATEGIAS AFECTIVAS</b> Ayudan a los estudiantes a ganar control sobre sus emociones, actitudes, motivaciones y valores. <ul style="list-style-type: none"> <li>· La disminución de la ansiedad.</li> <li>· La propia estimulación.</li> <li>· La medición de nuestra temperatura emocional.</li> </ul> </li> <li>• <b>ESTRATEGIAS SOCIALES</b> Apoyan a los estudiantes en: <ul style="list-style-type: none"> <li>· Su interacción con otros y comprender la formulación de preguntas.</li> <li>· La cooperación con otros.</li> <li>· La empatía con otros.</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>HUMANOS:</b> Directivos docentes, docentes, estudiantes, padres de familia y comunidad en general.</p> <p><b>FÍSICOS:</b> Planta física de la Institución (placa cubierta y descubierta, auditorio) MEDIOS Y AYUDAS: Películas, televisores, computadores, diapositivas, videos, DVD.</p> <p><b>MATERIAL DIDÁCTICO:</b> Textos guías, fotocopias, videos, talleres, lecturas, obras revistas, periódicos, láminas, carteles.</p>	<p>Explicación teórico-práctica del docente. Consultas. Trabajo en parejas. Sustentación de trabajos. Realización de talleres. Exposiciones. Presentación de películas y videos.</p>
PROCESO EVALUATIVO		
CRITERIO	PROCESO	PROCEDIMIENTO
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participación activa en Clase.</li> <li>• Consultas y exposiciones.</li> <li>• Trabajo en equipo.</li> <li>• Autoevaluación - coevaluación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo activo durante la clase práctica y/o elaboración de informe en caso de enfermedad o no presentación del uniforme.</li> <li>• Consultas e informe escrito de las mismas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Todas las clases durante cada periodo.</li> <li>• Todas las clases durante cada periodo.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluación escrita acerca de los contenidos en el periodo.</li> <li>• Ejercicio para desarrollar las relaciones interpersonales, a través de la exposición de temas específicos.</li> <li>• Autovaloración que cada estudiante realiza del trabajo realizado de acuerdo a unos parámetros asignados.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Una vez por periodo.</li> <li>• Una vez por periodo.</li> <li>• Una vez al finalizar el periodo académico.</li> </ul>
--	--	--

**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



## SECRETARIA DE EDUCACION

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

**DOCENTES:** RUBEN DARIO CUBIDES

**GRADO:** NOVENO

**OBJETIVO DEL GRADO:** Identificar la importancia del calentamiento y la recuperación en ejercicios de expresión corporal.

**PERIODO:** 2

**INTENSIDAD HORARIA:** 20 horas

**No. SEMANAS:** 10

### PREGUNTA PROBLEMATIZADORA

¿Qué aspectos resaltan en la importancia del calentamiento en la actividad física y/o en el baile?

### COMPETENCIAS:

- **COMPETENCIA MOTRÍZ:** Seleccione técnicas de movimiento para perfeccionar mi ejecución.
  - **COMPETENCIA EXPRESIVA CORPORAL-PROYECTO APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE:** Seleccione las técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos en diferentes contextos.
  - **COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL:** Tomo decisiones sobre los aspectos fundamentales de la actividad física para la formación personal.
- COMPETENCIA FINANCIERA:** Analizo diversa información de servicios y productos financieros, para determinar semejanzas y diferencias que le permitan tomar decisiones responsablemente.

### COMPONENTE DE INFORMACIÓN

1. **ACTIVIDAD FÍSICA y SALUD:** Nociones y conceptos para la práctica del ejercicio físico y efectos del ejercicio físico sobre el organismo.
2. **DESARROLLO PERCEPTIVO MOTRIZ. (Estimulación perceptivo motriz):** Conocimiento y dominio del cuerpo, percepciones y experiencia motrices básicos.
3. **HABILIDADES Y DESTREZAS FÍSICO MOTRICES:** Capacidades físicas condicionales: Fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad, Formación deportiva básica, Iniciación deportiva y Deporte escolar.

**4. EXPRESIONES SOCIOMOTRICES: Interacción social:** Actitudes y valores culturales, lúdicos, deportivos, recreativos de socialización e integración. Con estos contenidos se debe ejercer una acción pedagógica encaminada a satisfacer las necesidades individuales y sociales del escolar.

**ESTANDARES:**

- **Desarrollo motor:** Combino movimientos con uso de elementos, al oír una melodía musical.
- **Técnicas del cuerpo:** Selecciono técnicas de tensión y relajación de control corporal.
- **Condición física:** Comprendo las razones biológicas del calentamiento y recuperación y las aplico.
- **Lúdica motriz:** Establezco relaciones de empatía con los compañeros para preservar el momento de juego.
- **Lenguajes corporales:** Propongo secuencias de movimiento con mis compañeros, que se ajusten a la música.
- **Cuidado de sí mismo:** Reconozco mis potencialidades para realizar actividad física orientada hacia mi salud.

**DBA**

No hay DBA establecidos por el Ministerio de Educación para el área de Educación Física, Recreación y Deportes.

**CONTENIDOS**

- Perfeccionamiento de técnicas de movimientos
- Manifestación de emociones
- Formación personal
- Decisiones responsables (P. Educación Financiera)
- Expresión corporal (P. Aprovechamiento del tiempo libre)

**INDICADORES DE DESEMPEÑO**

- Combinación de movimientos con uso de elementos, al oír una melodía musical.
- Selección de técnicas de tensión y relajación de control corporal.
- Comprensión de las razones biológicas del calentamiento y recuperación y las aplico.
- Establecimiento de relaciones de empatía con los compañeros para preservar el momento de juego.
- Propuesta de secuencias de movimiento con mis compañeros, que se ajusten a la música.
- Reconocimiento de las potencialidades para realizar actividad física orientada hacia la salud.

**PLANES DE MEJORAMIENTO**

<b>NIVELACIÓN</b>	<b>APOYO</b>	<b>PROFUNDIZACIÓN</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar la muestra de una danza regional colombiana, con el respectivo vestuario.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar una presentación en diapositivas, explicando la importancia del calentamiento y la recuperación, en el baile.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar un video, mostrando el origen de las danzas regionales colombianas (una de cada región).</li> </ul>

<b>RECURSOS Y ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS</b>		
<b>METODOLOGÍA</b>	<b>RECURSOS</b>	<b>ACTIVIDADES</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ESTRATEGIAS METACOGNITIVAS</b> Hace posible el control del propio aprendizaje mediante: <ul style="list-style-type: none"> <li>· La concentración de la atención.</li> <li>· La planeación del aprendizaje.</li> <li>· La evaluación del propio aprendizaje.</li> </ul> </li> <li>• <b>ESTRATEGIAS AFECTIVAS</b> Ayudan a los estudiantes a ganar control sobre sus emociones, actitudes, motivaciones y valores. <ul style="list-style-type: none"> <li>· La disminución de la ansiedad.</li> <li>· La propia estimulación.</li> <li>· La medición de nuestra temperatura emocional.</li> </ul> </li> <li>• <b>ESTRATEGIAS SOCIALES</b> Apoyan a los estudiantes en: <ul style="list-style-type: none"> <li>· Su interacción con otros y comprender la formulación de preguntas.</li> <li>· La cooperación con otros.</li> <li>· La empatía con otros.</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>HUMANOS:</b> Directivos docentes, docentes, estudiantes, padres de familia y comunidad en general.</p> <p><b>FÍSICOS:</b> Planta física de la Institución (placa cubierta y descubierta, auditorio) MEDIOS Y AYUDAS: Películas, televisores, computadores, diapositivas, videos, DVD.</p> <p><b>MATERIAL DIDÁCTICO:</b> Textos guías, fotocopias, videos, talleres, lecturas, obras revistas, periódicos, láminas, carteles.</p>	<p>Explicación teórico-práctica del docente. Consultas. Trabajo en parejas. Sustentación de trabajos. Realización de talleres. Exposiciones. Presentación de películas y videos.</p>
<b>PROCESO EVALUATIVO</b>		
<b>CRITERIO</b>	<b>PROCESO</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participación activa en Clase.</li> <li>• Consultas y exposiciones.</li> <li>• Trabajo en equipo.</li> <li>• Autoevaluación - coevaluación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo activo durante la clase práctica y/o elaboración de informe en caso de enfermedad o no presentación del uniforme.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Todas las clases durante cada periodo.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consultas e informe escrito de las mismas.</li> <li>• Evaluación escrita acerca de los contenidos en el periodo.</li> <li>• Ejercicio para desarrollar las relaciones interpersonales, a través de la exposición de temas específicos.</li> <li>• Autovaloración que cada estudiante realiza del trabajo realizado de acuerdo a unos parámetros asignados.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Todas las clases durante cada periodo.</li> <li>• Una vez por periodo.</li> <li>• Una vez por periodo.</li> <li>• Una vez al finalizar el periodo académico.</li> </ul>
--	--	--

**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



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
MARCO FIDEL SUÁREZ  
MEDELLÍN - COLOMBIA**



## SECRETARIA DE EDUCACION

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

**DOCENTES:** RUBEN DARIO CUBIDES

**GRADO:** NOVENO

**OBJETIVO DEL GRADO:** Identificar la importancia del calentamiento y la recuperación en ejercicios de expresión corporal.

**PERIODO:** 3

**INTENSIDAD HORARIA:** 20 horas

**No. SEMANAS:** 10

### **PREGUNTA PROBLEMATIZADORA**

¿Qué aspectos resaltan en la importancia de la recuperación en la actividad física y/o en el baile?

### **COMPETENCIAS:**

- **COMPETENCIA MOTRÍZ:** Seleccione técnicas de movimiento para perfeccionar mi ejecución.
- **COMPETENCIA EXPRESIVA CORPORAL-PROYECTO APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE:** Seleccione las técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos en diferentes contextos.
- **COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL:** Tomo decisiones sobre los aspectos fundamentales de la actividad física para la formación personal.
- **COMPETENCIA FINANCIERA:** Analizo diversa información de servicios y productos financieros, para determinar semejanzas y diferencias que le permitan tomar decisiones responsablemente.

### **COMPONENTE DE INFORMACIÓN**

**1. ACTIVIDAD FÍSICA y SALUD:** Nociones y conceptos para la práctica del ejercicio físico y efectos del ejercicio físico sobre el organismo.

**2. DESARROLLO PERCEPTIVO MOTRIZ. (Estimulación perceptivo motriz):** Conocimiento y dominio del cuerpo, percepciones y experiencia motrices básicos.

**3. HABILIDADES Y DESTREZAS FÍSICO MOTRICES:** Capacidades físicas condicionales: Fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad, Formación deportiva básica, Iniciación deportiva y Deporte escolar.

**4. EXPRESIONES SOCIOMOTRICES: Interacción social:** Actitudes y valores culturales, lúdicos, deportivos, recreativos de socialización e integración. Con estos contenidos se debe ejercer una acción pedagógica encaminada a satisfacer las necesidades individuales y sociales del escolar.

#### **ESTANDARES:**

- **Desarrollo motor:** Controlo la respiración y la relajación en situaciones de actividad física.
- **Técnicas del cuerpo:** Comprendo las exigencias técnicas y tácticas en la práctica de deportes individuales y de conjunto.
- **Condición física:** Comprendo la importancia de la actividad física para una vida saludable.
- **Lúdica motriz:** Seleccione actividades para mi tiempo de ocio.
- **Lenguajes corporales:** Realizo danzas teniendo en cuenta el uso de coreografías y planimetrías.
- **Cuidado de sí mismo:** Reconozco el estado de mi condición física, interpretando los resultados de pruebas específicas para ello.

#### **DBA**

No hay DBA establecidos por el Ministerio de Educación para el área de Educación Física, Recreación y Deportes.

#### **CONTENIDOS**

- Perfeccionamiento de técnicas de movimientos
- Manifestación de emociones
- Formación personal
- Decisiones responsables (P. Educación Financiera)
- Expresión corporal (P. Aprovechamiento del tiempo libre)

#### **INDICADORES DE DESEMPEÑO**

- Control de la respiración y la relajación en situaciones de actividad física.
- Comprensión de las exigencias técnicas y tácticas en la práctica de deportes individuales y de conjunto.
- Comprensión de la importancia de la actividad física para una vida saludable.
- Selección de actividades para mi tiempo de ocio.
- Realización de danzas teniendo en cuenta el uso de coreografías y planimetrías.
- Reconocimiento del estado de la condición física, interpretando los resultados de pruebas específicas para ello.

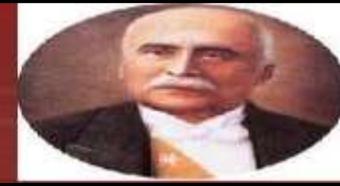
#### **PLANES DE MEJORAMIENTO**

NIVELACIÓN	APOYO	PROFUNDIZACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar una presentación en diapositivas, explicando la importancia del calentamiento y la recuperación, en el baile.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar la consulta del origen de una danza regional colombiana y hacer una demostración artística de la misma.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar un video, mostrando el origen de las danzas regionales colombianas (una de cada región).</li> </ul>
RECURSOS Y ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS		
METODOLOGIA	RECURSOS	ACTIVIDADES
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>ESTRATEGIAS METACOGNITIVAS</b> Hace posible el control del propio aprendizaje mediante: <ul style="list-style-type: none"> <li>La concentración de la atención.</li> <li>La planeación del aprendizaje.</li> <li>La evaluación del propio aprendizaje.</li> </ul> </li> <li><b>ESTRATEGIAS AFECTIVAS</b> Ayudan a los estudiantes a ganar control sobre sus emociones, actitudes, motivaciones y valores. <ul style="list-style-type: none"> <li>La disminución de la ansiedad.</li> <li>La propia estimulación.</li> <li>La medición de nuestra temperatura emocional.</li> </ul> </li> <li><b>ESTRATEGIAS SOCIALES</b> Apoyan a los estudiantes en: <ul style="list-style-type: none"> <li>Su interacción con otros y comprender la formulación de preguntas.</li> <li>La cooperación con otros.</li> <li>La empatía con otros.</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>HUMANOS:</b> Directivos docentes, docentes, estudiantes, padres de familia y comunidad en general.</p> <p><b>FÍSICOS:</b> Planta física de la Institución (placa cubierta y descubierta, auditorio) MEDIOS Y AYUDAS: Películas, televisores, computadores, diapositivas, videos, DVD.</p> <p><b>MATERIAL DIDÁCTICO:</b> Textos guías, fotocopias, videos, talleres, lecturas, obras revistas, periódicos, láminas, carteles.</p>	<p>Explicación teórico-práctica del docente. Consultas. Trabajo en parejas. Sustentación de trabajos. Realización de talleres. Exposiciones. Presentación de películas y videos.</p>
PROCESO EVALUATIVO		

<b>CRITERIO</b>	<b>PROCESO</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participación activa en Clase.</li> <li>• Consultas y exposiciones.</li> <li>• Trabajo en equipo.</li> <li>• Autoevaluación - coevaluación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo activo durante la clase práctica y/o elaboración de informe en caso de enfermedad o no presentación del uniforme.</li> <li>• Consultas e informe escrito de las mismas.</li> <li>• Evaluación escrita acerca de los contenidos en el periodo.</li> <li>• Ejercicio para desarrollar las relaciones interpersonales, a través de la exposición de temas específicos.</li> <li>• Autovaloración que cada estudiante realiza del trabajo realizado de acuerdo a unos parámetros asignados.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Todas las clases durante cada periodo.</li> <li>• Todas las clases durante cada periodo.</li> <li>• Una vez por periodo.</li> <li>• Una vez por periodo.</li> <li>• Una vez al finalizar el periodo académico.</li> </ul>
<p><b>ADECUACIONES CURRICULARES</b>  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</p>		



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
MARCO FIDEL SUÁREZ  
MEDELLÍN - COLOMBIA**



## **SECRETARIA DE EDUCACION**

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

**DOCENTES:** RUBEN DARIO CUBIDES

**GRADO:** NOVENO

**OBJETIVO DEL GRADO:** Identificar la importancia del calentamiento y la recuperación en ejercicios de expresión corporal.

**PERIODO:** 4

**INTENSIDAD HORARIA:** 20 horas

**No. SEMANAS:** 10

### **PREGUNTA PROBLEMATIZADORA**

¿Qué aspectos resaltan en la importancia de la recuperación en la actividad física y/o en el baile?

### **COMPETENCIAS:**

- **COMPETENCIA MOTRÍZ:** Seleccione técnicas de movimiento para perfeccionar mi ejecución.
  - **COMPETENCIA EXPRESIVA CORPORAL-PROYECTO APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE:** Seleccione las técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos en diferentes contextos.
  - **COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL:** Tomo decisiones sobre los aspectos fundamentales de la actividad física para la formación personal.
- COMPETENCIA FINANCIERA:** Analizo diversa información de servicios y productos financieros, para determinar semejanzas y diferencias que le permitan tomar decisiones responsablemente.

### **COMPONENTE DE INFORMACIÓN**

**1. ACTIVIDAD FÍSICA y SALUD:** Nociones y conceptos para la práctica del ejercicio físico y efectos del ejercicio físico sobre el organismo.

**2. DESARROLLO PERCEPTIVO MOTRIZ. (Estimulación perceptivo motriz):** Conocimiento y dominio del cuerpo, percepciones y experiencia motrices básicos.

**3. HABILIDADES Y DESTREZAS FÍSICO MOTRICES:** Capacidades físicas condicionales: Fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad, Formación deportiva básica, Iniciación deportiva y Deporte escolar.

**4. EXPRESIONES SOCIOMOTRICES: Interacción social:** Actitudes y valores culturales, lúdicos, deportivos, recreativos de socialización e integración. Con estos contenidos se debe ejercer una acción pedagógica encaminada a satisfacer las necesidades individuales y sociales del escolar.

#### **ESTANDARES:**

- **Desarrollo motor:** Cuido mi postura corporal desde principios anatómicos en la realización de movimientos.
- **Técnicas del cuerpo:** Ejercito técnicas de actividades físicas alternativas, en buenas condiciones de seguridad.
- **Condición física:** Aplico procedimientos de actividad física y pausas de descanso para controlar la fatiga en la realización de actividades físicas.
- **Lúdica motriz:** Comprendo las características del juego y las pongo en práctica para su realización.
- **Lenguajes corporales:** Logro manejar los estados de ansiedad, usando técnicas de respiración y relajación.
- **Cuidado de sí mismo:** Me preocupo por la formación de hábitos de postura e higiene corporal.

#### **DBA**

No hay DBA establecidos por el Ministerio de Educación para el área de Educación Física, Recreación y Deportes.

#### **CONTENIDOS**

- Perfeccionamiento de técnicas de movimientos
- Manifestación de emociones
- Formación personal
- Decisiones responsables (P. Educación Financiera)
- Expresión corporal (P. Aprovechamiento del tiempo libre)

#### **INDICADORES DE DESEMPEÑO**

- Cuidado de la postura corporal desde principios anatómicos en la realización de movimientos.
- Ejercitación de técnicas de actividades físicas alternativas, en buenas condiciones de seguridad.
- Aplicación de procedimientos de actividad física y pausas de descanso para controlar la fatiga en la realización de actividades físicas.
- Comprensión de las características del juego y las pongo en práctica para su realización.
- Manejo de los estados de ansiedad, usando técnicas de respiración y relajación.
- Preocupación por la formación de hábitos de postura e higiene corporal.

PLAN DE MEJORAMIENTO		
NIVELACIÓN	APOYO	PROFUNDIZACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar la consulta del origen de una danza regional colombiana y hacer una demostración artística de la misma.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar una presentación en diapositivas, sobre las técnicas de recuperación en las diferentes disciplinas deportivas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar un video, mostrando el origen de las danzas regionales colombianas (una de cada región).</li> </ul>
RECURSOS Y ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS		
METODOLOGIA	RECURSOS	ACTIVIDADES
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>ESTRATEGIAS METACOGNITIVAS</b> Hace posible el control del propio aprendizaje mediante: <ul style="list-style-type: none"> <li>La concentración de la atención.</li> <li>La planeación del aprendizaje.</li> <li>La evaluación del propio aprendizaje.</li> </ul> </li> <li><b>ESTRATEGIAS AFECTIVAS</b> Ayudan a los estudiantes a ganar control sobre sus emociones, actitudes, motivaciones y valores. <ul style="list-style-type: none"> <li>La disminución de la ansiedad.</li> <li>La propia estimulación.</li> <li>La medición de nuestra temperatura emocional.</li> </ul> </li> <li><b>ESTRATEGIAS SOCIALES</b> Apoyan a los estudiantes en: <ul style="list-style-type: none"> <li>Su interacción con otros y comprender la formulación de preguntas.</li> <li>La cooperación con otros.</li> <li>La empatía con otros.</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>HUMANOS:</b> Directivos docentes, docentes, estudiantes, padres de familia y comunidad en general.</p> <p><b>FÍSICOS:</b> Planta física de la Institución (placa cubierta y descubierta, auditorio) MEDIOS Y AYUDAS: Películas, televisores, computadores, diapositivas, videos, DVD.</p> <p><b>MATERIAL DIDÁCTICO:</b> Textos guías, fotocopias, videos, talleres, lecturas, obras revistas, periódicos, láminas, carteles.</p>	<p>Explicación teórico-práctica del docente. Consultas. Trabajo en parejas. Sustentación de trabajos. Realización de talleres. Exposiciones. Presentación de películas y videos.</p>

<b>PROCESO EVALUATIVO</b>		
<b>CRITERIO</b>	<b>PROCESO</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participación activa en Clase.</li> <li>• Consultas y exposiciones.</li> <li>• Trabajo en equipo.</li> <li>• Autoevaluación - coevaluación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo activo durante la clase práctica y/o elaboración de informe en caso de enfermedad o no presentación del uniforme.</li> <li>• Consultas e informe escrito de las mismas.</li> <li>• Evaluación escrita acerca de los contenidos en el periodo.</li> <li>• Ejercicio para desarrollar las relaciones interpersonales, a través de la exposición de temas específicos.</li> <li>• Autovaloración que cada estudiante realiza del trabajo realizado de acuerdo a unos parámetros asignados.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Todas las clases durante cada periodo.</li> <li>• Todas las clases durante cada periodo.</li> <li>• Una vez por periodo.</li> <li>• Una vez por periodo.</li> <li>• Una vez al finalizar el periodo académico.</li> </ul>
<p><b>ADECUACIONES CURRICULARES</b>            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</p>		