



SECRETARIA DE EDUCACIÓN

ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

DOCENTES: SERGIO ANDRÉS ESPINOSA MARTÍNEZ

GRADO: UNDECIMO

OBJETIVO DEL GRADO: Mejorar la expresión corporal y fortalecer la condición física, por medio de la práctica de la actividad física.

<p>PERIODO: 1 INTENSIDAD HORARIA: 20 horas No. SEMANAS: 10</p>
<p>PREGUNTA PROBLEMATIZADORA ¿De qué manera la práctica de actividad física favorece las técnicas de expresión corporal?</p>
<p>COMPETENCIAS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • COMPETENCIA MOTRÍZ: Aplico a mi proyecto de actividad física fundamentos técnicos y tácticos. • COMPETENCIA EXPRESIVA CORPORAL-PROYECTO APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE: Elaboro diferentes estructuras de movimiento a partir del uso de expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos. • COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL: Aplico con autonomía los fundamentos de la actividad física que favorecen el cuidado de sí mismo. • COMPETENCIA FINANCIERA: Compara las diferentes opciones que existen en el sistema financiero para tomar decisiones responsables.
<p>COMPONENTE DE INFORMACIÓN</p> <p>1. ACTIVIDAD FÍSICA y SALUD: Nociones y conceptos para la práctica del ejercicio físico y efectos del ejercicio físico sobre el organismo.</p>

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:** Ejecuto con calidad secuencias de movimiento con elementos y obstáculos.
- **Técnicas del cuerpo:** Presento composiciones gimnásticas, aplicando técnicas de sus diferentes modalidades.
- **Condición física:** Elaboro mi plan de condición física teniendo en cuenta fundamentos fisiológicos, técnicos y metodológicos.
- **Lúdica Motriz:** Participo en la organización de los juegos de la institución, estableciendo acuerdos para su desarrollo.
- **Lenguajes Corporales:** Realizo montajes de danzas y prácticas lúdicas de la diversidad colombiana.
- **Cuidado de sí mismo:** Concientizo a mis compañeros del buen uso del tiempo libre y el juego.

DBA

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

CONTENIDOS

- Fundamentos técnicos y tácticos.
- Estructuras de movimiento.
- Fundamentos de la actividad física.
- Sistema financiero (P. Educación Financiera)
- Manifestación de sentimientos (P. Aprovechamiento del tiempo libre)

INDICADORES DE DESEMPEÑO

- Ejecución con calidad de secuencias de movimiento con elementos y obstáculos.
- Presentación de composiciones gimnásticas, aplicando técnicas de sus diferentes modalidades.
- Elaboración de un plan de condición física teniendo en cuenta fundamentos fisiológicos, técnicos y metodológicos.
- Participación en la organización de los juegos de la institución, estableciendo acuerdos para su desarrollo.
- Realización de montajes de danzas y prácticas lúdicas de la diversidad colombiana.
- Concientización a los compañeros del buen uso del tiempo libre y el juego.

PLANES DE MEJORAMIENTO		
NIVELACIÓN	APOYO	PROFUNDIZACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> Realización, presentación y sustentación de taller sobre fundamentos técnicos y tácticos. Presentación en diapositivas sobre los fundamentos de la actividad física. 	<ul style="list-style-type: none"> Visualización y reflexión sobre técnicas de movimiento sobre un deporte escogido por cada estudiante. Realización y presentación de taller sobre la ficha de evaluación de la condición física de cada estudiante. 	<ul style="list-style-type: none"> Propuesta de actividades de investigación sobre la ejecución de técnicas en deportes poco conocidos. Video sobre nuevas tendencias deportivas, para el mejoramiento de la condición física.
RECURSOS Y ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS		
METODOLOGIA	RECURSOS	ACTIVIDADES
<ul style="list-style-type: none"> ESTRATEGIAS METACOGNITIVAS Hace posible el control del propio aprendizaje mediante: <ul style="list-style-type: none"> La concentración de la atención. La planeación del aprendizaje. La evaluación del propio aprendizaje. ESTRATEGIAS AFECTIVAS Ayudan a los estudiantes a ganar control sobre sus emociones, actitudes, motivaciones y valores. <ul style="list-style-type: none"> La disminución de la ansiedad. La propia estimulación. La medición de nuestra temperatura emocional. ESTRATEGIAS SOCIALES Apoyan a los estudiantes en: 	<p>HUMANOS: Directivos docentes, docentes, estudiantes, padres de familia y comunidad en general.</p> <p>FÍSICOS: Planta física de la Institución (placa cubierta y descubierta, auditorio) MEDIOS Y AYUDAS: Películas, televisores, computadores, diapositivas, videos, DVD.</p> <p>MATERIAL DIDÁCTICO: 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>

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



SECRETARIA DE EDUCACIÓN

ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

DOCENTES: SERGIO ANDRÉS ESPINOSA MARTÍNEZ

GRADO: UNDECIMO

OBJETIVO DEL GRADO: Mejorar la expresión corporal y fortalecer la condición física, por medio de la práctica de la actividad física.

PERIODO: 2

INTENSIDAD HORARIA: 20 horas

No. SEMANAS: 10

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA

¿De qué manera la práctica de actividad física favorece las técnicas de expresión corporal?

COMPETENCIAS:

- **COMPETENCIA MOTRÍZ:** Aplico a mi proyecto de actividad física fundamentos técnicos y tácticos.
- **COMPETENCIA EXPRESIVA CORPORAL-PROYECTO APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE:** Elaboro diferentes estructuras de movimiento a partir del uso de expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos.
- **COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL:** Aplico con autonomía los fundamentos de la actividad física que favorecen el cuidado de sí mismo.
- **COMPETENCIA FINANCIERA:** Compara las diferentes opciones que existen en el sistema financiero para tomar decisiones responsables.

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:** Diseño y realizo esquemas de movimiento atendiendo a la precisión de un apoyo rítmico musical y de tiempo de ejecución.
- **Técnicas del cuerpo:** Aplico a mi vida cotidiana prácticas corporales alternativas.
- **Condición física:** Decido sobre los procedimientos y actividades de calentamiento y recuperación y los aplico.
- **Lúdica Motriz:** Conformo equipos de juego para participar en diversos eventos y contextos.
- **Lenguajes Corporales:** Realizo coreografías individuales y colectivas con el uso de diferentes ritmos musicales.
- **Cuidado de sí mismo:** Defino con precisión y autonomía mi proyecto personal de actividad física, salud y calidad de vida.

DBA

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

CONTENIDOS

- Fundamentos técnicos y tácticos.
- Estructuras de movimiento.
- Fundamentos de la actividad física.
- Sistema financiero (P. Educación Financiera)
- Manifestación de sentimientos (P. Aprovechamiento del tiempo libre)

INDICADORES DE DESEMPEÑO

- Diseño y realización de esquemas de movimiento atendiendo a la precisión de un apoyo rítmico musical y de tiempo de ejecución.
- Aplicación a la vida cotidiana prácticas corporales alternativas.
- Aplicación de los procedimientos y actividades de calentamiento y recuperación.
- Conformación de equipos de juego para participar en diversos eventos y contextos.

<ul style="list-style-type: none"> Realización de coreografías individuales y colectivas con el uso de diferentes ritmos musicales. Definición con precisión y autonomía un proyecto personal de actividad física, salud y calidad de vida. 		
PLANES DE MEJORAMIENTO		
NIVELACIÓN	APOYO	PROFUNDIZACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> Visualización y reflexión sobre técnicas de movimiento sobre un deporte escogido por cada estudiante. Realización y presentación de taller sobre la ficha de evaluación de la condición física de cada estudiante. 	<ul style="list-style-type: none"> Presentación en diapositivas y exposición, sobre tipos de calentamiento y procesos de recuperación de los deportistas, en una disciplina escogida por el o la estudiante. Presentación de coreografía individual o colectiva, de un ritmo musical escogido por el o la estudiante. 	<ul style="list-style-type: none"> Propuesta de actividades de investigación sobre la ejecución de técnicas en deportes poco conocidos. Video sobre nuevas tendencias deportivas, para el mejoramiento de la condición física.
RECURSOS Y ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS		
METODOLOGIA	RECURSOS	ACTIVIDADES
<ul style="list-style-type: none"> ESTRATEGIAS METACOGNITIVAS Hace posible el control del propio aprendizaje mediante: <ul style="list-style-type: none"> La concentración de la atención. La planeación del aprendizaje. La evaluación del propio aprendizaje. ESTRATEGIAS AFECTIVAS Ayudan a los estudiantes a ganar control sobre sus emociones, actitudes, motivaciones y valores. <ul style="list-style-type: none"> La disminución de la ansiedad. La propia estimulación. La medición de nuestra temperatura emocional. 	<p>HUMANOS: Directivos docentes, docentes, estudiantes, padres de familia y comunidad en general.</p> <p>FÍSICOS: Planta física de la Institución (placa cubierta y descubierta, auditorio) MEDIOS Y AYUDAS: Películas, televisores, computadores, diapositivas, videos, DVD.</p> <p>MATERIAL DIDÁCTICO: 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>

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

ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

DOCENTES: SERGIO ANDRÉS ESPINOSA MARTÍNEZ

GRADO: UNDECIMO

OBJETIVO DEL GRADO: Mejorar la expresión corporal y fortalecer la condición física, por medio de la práctica de la actividad física.

PERIODO: 3

INTENSIDAD HORARIA: 20 horas

No. SEMANAS: 10

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA

¿De qué manera la práctica de actividad física favorece la condición física?

COMPETENCIAS:

- **COMPETENCIA MOTRÍZ:** Aplico a mi proyecto de actividad física fundamentos técnicos y tácticos.
- **COMPETENCIA EXPRESIVA CORPORAL-PROYECTO APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE:** Elaboro diferentes estructuras de movimiento a partir del uso de expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos.
- **COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL:** Aplico con autonomía los fundamentos de la actividad física que favorecen el cuidado de sí mismo.
- **COMPETENCIA FINANCIERA:** Compara las diferentes opciones que existen en el sistema financiero para tomar decisiones responsables.

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:** Utilizo técnicas respiratorias y de relajación en la actividad física.
- **Técnicas del cuerpo:** Domino técnicas y tácticas de prácticas deportivas.
- **Condición física:** Aplico en mi vida cotidiana prácticas de actividad física y hábitos saludables.
- **Lúdica Motriz:** Valoro el tiempo de ocio para mi formación y tomo el juego como una alternativa importante.
- **Lenguajes Corporales:** Elaboro un montaje que combine danza- representación, determinando coreografía y planimetría.
- **Cuidado de sí mismo:** Comprendo la relación entre salud y actividad física y desde ella realizo mi práctica.

DBA

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

CONTENIDOS

- Fundamentos técnicos y tácticos.
- Estructuras de movimiento.
- Fundamentos de la actividad física.
- Sistema financiero (P. Educación Financiera)
- Manifestación de sentimientos (P. Aprovechamiento del tiempo libre)

INDICADORES DE DESEMPEÑO

- Utilización de técnicas respiratorias y de relajación en la actividad física.
- Dominio de técnicas y tácticas de prácticas deportivas.
- Aplicación en la vida cotidiana prácticas de actividad física y hábitos saludables.
- Valoración del tiempo de ocio para la formación y toma del juego como una alternativa importante.
- Elaboración de un montaje que combine danza y representación. determinando coreografía y planimetría.
- Comprensión de la relación entre salud y actividad física y desde ella realizo mi práctica.

PLANES DE MEJORAMIENTO		
NIVELACIÓN	APOYO	PROFUNDIZACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> • Presentación en diapositivas y exposición, sobre tipos de calentamiento y procesos de recuperación de los deportistas, en una disciplina escogida por el o la estudiante. • Presentación de coreografía individual o colectiva, de un ritmo musical escogido por el o la estudiante. 	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar un video explicando las técnicas respiratorias en una actividad de relajación escogida por el o la estudiante. • Realizar una cartelera, explicando las técnicas de algunos ejercicios físicos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Propuesta de actividades de investigación sobre la ejecución de técnicas en deportes poco conocidos. • Video sobre nuevas tendencias deportivas, para el mejoramiento de la condición física.
RECURSOS Y ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS		
METODOLOGIA	RECURSOS	ACTIVIDADES
<ul style="list-style-type: none"> • ESTRATEGIAS METACOGNITIVAS Hace posible el control del propio aprendizaje mediante: <ul style="list-style-type: none"> · La concentración de la atención. · La planeación del aprendizaje. · La evaluación del propio aprendizaje. • ESTRATEGIAS AFECTIVAS Ayudan a los estudiantes a ganar control sobre sus emociones, actitudes, motivaciones y valores. <ul style="list-style-type: none"> ·La disminución de la ansiedad. ·La propia estimulación. ·La medición de nuestra temperatura emocional. • ESTRATEGIAS SOCIALES Apoyan a los estudiantes en: 	<p>HUMANOS: Directivos docentes, docentes, estudiantes, padres de familia y comunidad en general.</p> <p>FÍSICOS: Planta física de la Institución (placa cubierta y descubierta, auditorio) MEDIOS Y AYUDAS: Películas, televisores, computadores, diapositivas, videos, DVD.</p> <p>MATERIAL DIDÁCTICO: 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>

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



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



SECRETARIA DE EDUCACIÓN

ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

DOCENTES: SERGIO ANDRÉS ESPINOSA MARTÍNEZ

GRADO: UNDECIMO

OBJETIVO DEL GRADO: Mejorar la expresión corporal y fortalecer la condición física, por medio de la práctica de la actividad física.

PERIODO: 4

INTENSIDAD HORARIA: 20 horas

No. SEMANAS: 10

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA

¿De qué manera la práctica de actividad física favorece la condición física?

COMPETENCIAS:

- **COMPETENCIA MOTRÍZ:** Aplico a mi proyecto de actividad física fundamentos técnicos y tácticos.
- **COMPETENCIA EXPRESIVA CORPORAL-PROYECTO APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE:** Elaboro diferentes estructuras de movimiento a partir del uso de expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos.
- **COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL:** Aplico con autonomía los fundamentos de la actividad física que favorecen el cuidado de sí mismo.
- **COMPETENCIA FINANCIERA:** Compara las diferentes opciones que existen en el sistema financiero para tomar decisiones responsables.

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:** Aplico técnicas de movimiento para mejorar mi postura corporal.
- **Técnicas del cuerpo:** Realizo actividades físicas alternativas siguiendo parámetros técnicos, físicos, de seguridad y ecológicos.
- **Condición física:** Aplico mis conocimientos sobre la relación actividad física-pausa-actividad física, en mi plan de condición física.
- **Lúdica Motriz:** Asumo con autonomía y compromiso propio, o con los compañeros, las decisiones sobre el momento de juego.
- **Lenguajes Corporales:** Uso técnicas de expresión corporal y relajación para controlar y expresar mis emociones.
- **Cuidado de sí mismo:** Cultivo hábitos de higiene postural, recogiendo y trasladando objeto.

DBA

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

CONTENIDOS

- Fundamentos técnicos y tácticos.
- Estructuras de movimiento.
- Fundamentos de la actividad física.
- Sistema financiero (P. Educación Financiera)
- Manifestación de sentimientos (P. Aprovechamiento del tiempo libre)

INDICADORES DE DESEMPEÑO

- Aplicación de técnicas de movimiento para mejorar la postura corporal.
- Realización de actividades físicas alternativas siguiendo parámetros técnicos, físicos, de seguridad y ecológicos.
- Aplicación de los conocimientos sobre la relación actividad física-pausa-actividad física, en un plan de condición física.
- Apropiación con autonomía y compromiso propio, o con los compañeros, de las decisiones sobre el momento de juego.
- Uso de técnicas de expresión corporal y relajación para controlar y expresar mis emociones.
- Práctica de hábitos de higiene postural, recogiendo y trasladando objeto.

PLANES DE MEJORAMIENTO		
NIVELACIÓN	APOYO	PROFUNDIZACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> Realizar un video explicando las técnicas respiratorias en una actividad de relajación escogida por el o la estudiante. Realizar una cartelera, explicando las técnicas de algunos ejercicios físicos. 	<ul style="list-style-type: none"> Realizar un video en el que se expliquen las posturas corporales correctas de la vida cotidiana. Realizar un plan de condición física, donde resalte la relación actividad física-pausa activa-actividad física. 	<ul style="list-style-type: none"> Propuesta de actividades de investigación sobre la ejecución de técnicas en deportes poco conocidos. Video sobre nuevas tendencias deportivas, para el mejoramiento de la condición física.
RECURSOS Y ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS		
METODOLOGIA	RECURSOS	ACTIVIDADES
<ul style="list-style-type: none"> ESTRATEGIAS METACOGNITIVAS Hace posible el control del propio aprendizaje mediante: <ul style="list-style-type: none"> La concentración de la atención. La planeación del aprendizaje. La evaluación del propio aprendizaje. ESTRATEGIAS AFECTIVAS Ayudan a los estudiantes a ganar control sobre sus emociones, actitudes, motivaciones y valores. <ul style="list-style-type: none"> La disminución de la ansiedad. La propia estimulación. La medición de nuestra temperatura emocional. ESTRATEGIAS SOCIALES Apoyan a los estudiantes en: <ul style="list-style-type: none"> Su interacción con otros y comprender la formulación de preguntas. La cooperación con otros. La empatía con otros. 	<p>HUMANOS: Directivos docentes, docentes, estudiantes, padres de familia y comunidad en general.</p> <p>FÍSICOS: Planta física de la Institución (placa cubierta y descubierta, auditorio) MEDIOS Y AYUDAS: Películas, televisores, computadores, diapositivas, videos, DVD.</p> <p>MATERIAL DIDÁCTICO: 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"> • Participación activa en Clase. • Consultas y exposiciones. • Trabajo en equipo. • Autoevaluación - coevaluación 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo activo durante la clase práctica y/o elaboración de informe en caso de enfermedad o no presentación del uniforme. • Consultas e informe escrito de las mismas. • Evaluación escrita acerca de los contenidos en el periodo. • Ejercicio para desarrollar las relaciones interpersonales, a través de la exposición de temas específicos. • Autovaloración que cada estudiante realiza del trabajo realizado de acuerdo a unos parámetros asignados. 	<ul style="list-style-type: none"> • Todas las clases durante cada periodo. • Todas las clases durante cada periodo. • Una vez por periodo. • Una vez por periodo. • Una vez al finalizar el periodo académico.
<p>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</p>		



REGIONAL ANTIOQUIA
 PROGRAMA ARTICULACIÓN CON LA EDUCACIÓN MEDIA
 REGIONAL ANTIOQUIA
 PROGRAMA ARTICULACIÓN CON LA EDUCACIÓN MEDIA
 REGIONAL ANTIOQUIA
 PROGRAMA ARTICULACIÓN CON LA EDUCACIÓN MEDIA
 REGIONAL ANTIOQUIA
 PROGRAMA ARTICULACIÓN CON LA EDUCACIÓN MEDIA

CONTENIDOS CURRICULARES DE LA COMPETENCIA

CODIGO	VERSION	DENOMINACION			
280301006		LEVANTAR MUROS EN MAMPOSTERIA DE ACUERDO CON NORMAS, PLANOS Y ESPECIFICACIONES			
RESULTADOS DE APRENDIZAJE	CONOCIMIENTOS DE CONCEPTOS Y PRINCIPIOS	MATERIA	TEMA (INSTITUCION EDUCATIVA)	GRADO	DOCENTE
	NORMAS DE SALUD, HIGIENE Y SEGURIDAD PROPIAS DE LA ACTIVIDAD.	EDUCACION FISICA	BENEFICIOS DEL EJERCICIO	TODOS	SERGIO ESPINOSA MARTÍNEZ, MARGARITA ESCOBAR BRAND
	CLASIFICACIÓN Y MANEJO DE SOBRANTES Y DESPERDICIOS DE ACUERDO A NORMATIVIDAD AMBIENTAL.	EDUCACION FISICA	JUEGOS COOPERATIVOS	10 Y 11	SERGIO ESPINOSA MARTÍNEZ, MARGARITA ESCOBAR BRAND
	UTILIZAR MATERIALES, HERRAMIENTAS Y EQUIPOS.	EDUCACION FISICA	JUEGOS DE PELOTAS	TODOS	SERGIO ESPINOSA MARTÍNEZ, MARGARITA ESCOBAR BRAND
	ALISTAR Y PROTEGER EL ÁREA DE TRABAJO.	EDUCACION FISICA	BENEFICIOS DEL EJERCICIO	TODOS	SERGIO ESPINOSA MARTÍNEZ, MARGARITA

				ESCOBAR BRAND
DEFINIR PLOMOS Y NIVELES.	EDUCACION FISICA	GIMNASIA BASICA (VOLTEOS)	TODOS	SERGIO ESPINOSA MARTÍNEZ, MARGARITA ESCOBAR BRAND
OPERAR HERRAMIENTAS Y EQUIPOS.	EDUCACION FISICA	DEPORTES DE CONJUNTO	TODOS	SERGIO ESPINOSA MARTÍNEZ, MARGARITA ESCOBAR BRAND
UTILIZAR ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL.	EDUCACION FISICA	DEPORTES DE CONJUNTO	10 Y 11	SERGIO ESPINOSA MARTÍNEZ, MARGARITA ESCOBAR BRAND
MORTEROS: DOSIFICACIONES, PREPARACIÓN.	EDUCACION FISICA	ACONDICIONAMIENTO FISICO	8 HASTA 11	SERGIO ESPINOSA MARTÍNEZ, MARGARITA ESCOBAR BRAND
UTILIZAR ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL.	EDUCACION FISICA	DEPORTES DE CONJUNTO	10 Y 11	SERGIO ESPINOSA MARTÍNEZ, MARGARITA ESCOBAR BRAND
ENTREGAR ACTIVIDADES TERMINADAS.	EDUCACION FISICA	TODOS (REFUERZOS)	TODOS	SERGIO ESPINOSA MARTÍNEZ, MARGARITA ESCOBAR BRAND



REGIONAL ANTIOQUIA
 PROGRAMA ARTICULACIÓN CON LA EDUCACIÓN MEDIA
 REGIONAL ANTIOQUIA
 PROGRAMA ARTICULACIÓN CON LA EDUCACIÓN MEDIA
 REGIONAL ANTIOQUIA
 PROGRAMA ARTICULACIÓN CON LA EDUCACIÓN MEDIA
 REGIONAL ANTIOQUIA
 PROGRAMA ARTICULACIÓN CON LA EDUCACIÓN MEDIA

CONTENIDOS CURRICULARES DE LA COMPETENCIA

CODIGO	VERSION	DENOMINACION			
280301006		INSTALAR REDES DE ACUERDO CON LAS NORMAS, PLANOS Y ESPECIFICACIONES			
RESULTADOS DE APRENDIZAJE	CONOCIMIENTOS DE CONCEPTOS Y PRINCIPIOS	MATERIA	TEMA (INSTITUCION EDUCATIVA)	GRADO	DOCENTE
Realizar instalaciones hidraulicas y sanitarias de acuerdo a normas, planos y especificaciones	PRINCIPIOS Y PROPIEDADES DE LOS FLUIDOS. NORMAS TÉCNICAS PARA PROTECCIÓN DE ÁREAS DE TRABAJO.	EDUCACION FISICA	EL CUERPO HUMANO EN MOVIMIENTO	TODOS	SERGIO ESPINOSA MARTÍNEZ, MARGARITA ESCOBAR BRAND
	SISTEMA DE UNIDADES.	EDUCACION FISICA	CAPACIDADES CONDICIONALES (TEST DE APTITUD FISICA)	9,10,11	SERGIO ESPINOSA MARTÍNEZ, MARGARITA ESCOBAR BRAND
	OPERACIONES BÁSICAS MATEMÁTICAS.	EDUCACION FISICA	CAPACIDADES CONDICIONALES (TEST DE APTITUD FISICA)	9,10,11	SERGIO ESPINOSA MARTÍNEZ, MARGARITA ESCOBAR BRAND
Interpretar planos de instalaciones electricas según proyecto a ejecutar	GEOMETRÍA PLANA: LÍNEA, ÁNGULOS, POLÍGONOS, CÁLCULO DE ÁREAS, TEOREMA DE PITÁGORAS.	EDUCACION FISICA	JUEGOS DIVERSOS	TODOS	SERGIO ESPINOSA MARTÍNEZ, MARGARITA ESCOBAR BRAND

CODIGO	VERSION	DENOMINACION			
240201500		Promover la interacción idónea consigo mismo, con los demás y con la naturaleza en los contextos laboral y social			
RESULTADOS DE APRENDIZAJE	CONOCIMIENTOS DE CONCEPTOS Y PRINCIPIOS	MATERIA	TEMA (INSTITUCION EDUCATIVA)	GRADO	DOCENTE
24020150012. Gestionar la información de acuerdo con los procedimientos establecidos y con las tecnologías de la información y la comunicación disponibles. INFORMATICA	Teoría: • Paquete de oficce (word, excel, power point)	EDUCACION FISICA	EL CUERPO HUMANO EN MOVIMIENTO	TODOS	SERGIO ESPINOSA MARTÍNEZ, MARGARITA ESCOBAR BRAND
	• Líneas tecnológicas: Conceptos, tipos (Tecnologías de la información y la comunicación, diseño, producción y transformación, materiales y herramientas, cliente).	EDUCACION FISICA	EL CUERPO HUMANO EN MOVIMIENTO	TODOS	SERGIO ESPINOSA MARTÍNEZ, MARGARITA ESCOBAR BRAND
	• Blog	EDUCACION FISICA	EL CUERPO HUMANO EN MOVIMIENTO	TODOS	SERGIO ESPINOSA MARTÍNEZ, MARGARITA ESCOBAR BRAND
	• Redes sociales	EDUCACION FISICA	EL CUERPO HUMANO EN MOVIMIENTO	TODOS	SERGIO ESPINOSA MARTÍNEZ, MARGARITA ESCOBAR BRAND
	• Ofice: Word (trabajo de proyecto media) Excel (datos estadísticos avanzados, funciones, tablas dinámicas) Power point)exposiciones	EDUCACION FISICA	EL CUERPO HUMANO EN MOVIMIENTO	TODOS	SERGIO ESPINOSA MARTÍNEZ, MARGARITA ESCOBAR BRAND

--	--	--	--	--	--

240201500		Promover la interacción idónea consigo mismo, con los demás y con la naturaleza en los contextos laboral y social			
RESULTADOS DE APRENDIZAJE	CONOCIMIENTOS DE CONCEPTOS Y PRINCIPIOS	MATERIA	TEMA (INSTITUCION EDUCATIVA)	GRADO	DOCENTE
24020150007. Generar hábitos saludables en su estilo de vida para garantizar la prevención de riesgos ocupacionales de acuerdo con el diagnóstico de su condición física individual y la naturaleza y complejidad de su desempeño laboral. SALUD OCUPACIONAL	Prevención de riesgos ocupacionales: Concepto, Beneficios.	EDUCACION FISICA	LESIONES DEPORTIVAS	8 HASTA 11	SERGIO ESPINOSA MARTÍNEZ, MARGARITA ESCOBAR BRAND
	• Pausas Activas	EDUCACION FISICA	CUIDADO CORPORAL	9,10,11	SERGIO ESPINOSA MARTÍNEZ, MARGARITA ESCOBAR BRAND
	• Accidentes de trabajo	EDUCACION FISICA	LESIONES DEPORTIVAS	8 HASTA 11	SERGIO ESPINOSA MARTÍNEZ, MARGARITA ESCOBAR BRAND
24020150008. Aplicar técnicas de cultura física para el mejoramiento de	Salud ocupacional, que es y marco legal	EDUCACION FISICA	LESIONES DEPORTIVAS	8 HASTA 11	SERGIO ESPINOSA MARTÍNEZ, MARGARITA ESCOBAR BRAND
	• Factores de riesgo ocupacional:	EDUCACION FISICA	LESIONES DEPORTIVAS	8 HASTA 11	SERGIO ESPINOSA MARTÍNEZ, MARGARITA ESCOBAR BRAND

su expresión corporal, desempeño laboral según la naturaleza y complejidad del área ocupacional. ERGONOMIA	concepto, clasificación				
	<ul style="list-style-type: none"> Riesgos ocupacionales: accidentes de trabajo y enfermedad ocupacional; concepto, marco legal, prevención y control. 	EDUCACION FISICA	LESIONES DEPORTIVAS	8 HASTA 11	SERGIO ESPINOSA MARTÍNEZ, MARGARITA ESCOBAR BRAND
	<ul style="list-style-type: none"> Diagnostico y evaluación postural 	EDUCACION FISICA	LESIONES DEPORTIVAS	8 HASTA 11	SERGIO ESPINOSA MARTÍNEZ, MARGARITA ESCOBAR BRAND
	<ul style="list-style-type: none"> Factores de riesgo 	EDUCACION FISICA	LESIONES DEPORTIVAS	8 HASTA 11	SERGIO ESPINOSA MARTÍNEZ, MARGARITA ESCOBAR BRAND
24020150009. Desarrollar permanentemente las habilidades psicomotrices y de pensamiento en la ejecución de los procesos de aprendizaje. CULTURA FISICA	<ul style="list-style-type: none"> Programas deportivos: definición, clasificación, aplicación, estrategias de desarrollo, objetivos, clases, requerimientos, ventajas y desventajas. 	EDUCACION FISICA	JUEGOS COLECTIVOS	8 HASTA 11	SERGIO ESPINOSA MARTÍNEZ, MARGARITA ESCOBAR BRAND
	<ul style="list-style-type: none"> Recreación: definición, clases, métodos, aplicaciones, estrategias, características. 	EDUCACION FISICA	RECREACION	9, 10 Y 11	SERGIO ESPINOSA MARTÍNEZ, MARGARITA ESCOBAR BRAND