



INSTITUCION EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS

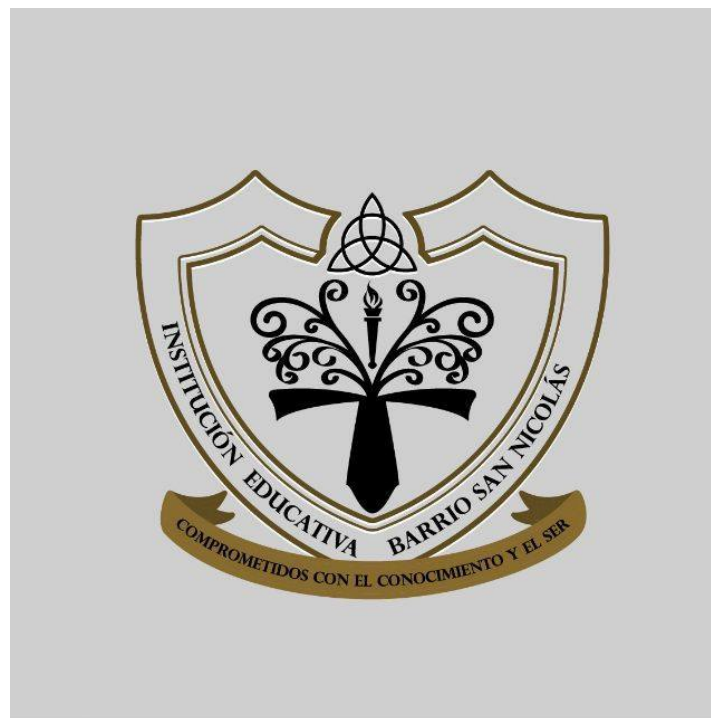
"Comprometidos con el Conocimiento y el Ser"

Resolución de aprobación N° 014911 del 4 de diciembre de 2015

DANE N° 105001026671 NIT 901050539-1

Decreto Reglamentario 1075 de 2015

PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE



EQUIPO DE PLAN DE ÁREA

CATALINA MORALES GIRALDO

MEDELLÍN
2024

WWW.IEBARRIOSANNICOLAS.EDU.CO

Dirección :carrera 45ª 96-17 Teléfono: 236 02 35



INSTITUCION EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS
"Comprometidos con el Conocimiento y el Ser"
Resolución de aprobación N° 014911 del 4 de diciembre de 2015
DANE N° 105001026671 NIT 901050539-1
Decreto Reglamentario 1075 de 2015

CONTENIDO

1. PRESENTACIÓN: PRESENTACIÓN DEL ÁREA	3
1.1 Contribuciones del área al cumplimiento de la misión y los objetivos de la institución.	3
2. CONTEXTO NORMATIVO, SOCIOCULTURAL Y DISCIPLINAR DEL ÁREA:	3
2.1 Adopción de los lineamientos curriculares	5
3. OBJETIVOS GENERALES POR NIVEL, GRADOS, CICLOS Y ÁREA:	5
3.1 OBJETIVOS POR GRADO	7
4. METODOLOGÍA:	8
4.1 Estilos de enseñanza participativos.	9
4.2 Estilos de enseñanza que tienden a la individualización	10
4.4 Estilos de enseñanza que promueven la creatividad.	
4.5 Metodología Activa	10
5. RECURSOS:	10
6. EVALUACIÓN	11
6.1 ENFOQUE METODOLÓGICO	13
7. DIAGNÓSTICO DEL ÁREA	13
8. MALLA CURRICULAR:	25
9. BIBLIOGRAFÍA Y CIBERGRAFÍA	75



INSTITUCION EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS
"Comprometidos con el Conocimiento y el Ser"
Resolución de aprobación N° 014911 del 4 de diciembre de 2015
DANE N° 105001026671 NIT 901050539-1
Decreto Reglamentario 1075 de 2015

1. PRESENTACIÓN: PRESENTACIÓN DEL ÁREA

1.1 Contribuciones del área al cumplimiento de la misión y los objetivos de la institución.

La Educación Física cumple un papel fundamental en la construcción de "tejido social" de los grupos humanos definidos ya sea de manera permanente u ocasional; debe considerarse como un área de gran importancia para que el niño y el joven atiendan las relaciones de cooperación, competencia, autoridad y clarifiquen los conceptos de sana competencia, orden, secuencia y sobre todo, acepten la posibilidad de perder o ganar, siempre que esta sea el resultado de su voluntad de trabajo y esfuerzo. Desde el nacimiento hasta la muerte, el movimiento humano se constituye en un medio para la interacción con el mundo, donde cobra significativa importancia la comunicación gestual. De esta manera, la Educación Física debe propiciar espacios para el diálogo, los acuerdos e incorporar en las clases expresiones motrices relacionadas con la cultura tales como: danza, expresión corporal, elementos de teatro, entre otras. (Tomado de "Educación Física, una alternativa curricular. Hipólito Camacho, pag.21).

En correspondencia al cumplimiento de los objetivos institucionales, desde el área de educación física se aporta, entre otros:

La concientización en+ relación a algunas características como: orden, limpieza, disciplina que permitan identificar y diferenciar la Institución educativa de otras del sector.

El fortalecimiento de la imagen institucional al interior y exterior, como una entidad generadora de cultura, que vivencie comportamientos ciudadanos propios del buen vecino.

El desarrollo del pensamiento crítico mediante las competencias de la Educación Física, logrando un impacto positivo en el contexto sociocultural de la población que se atiende.

El fomento del buen desempeño deportivo como alternativa de formación profesional, y como línea de acción social para la transformación de los contextos que habitan nuestros alumnos.

El área de Educación Física pretende actuar sobre las competencias básicas propias de este campo del saber, las cuales consideramos deben ser: la competencia motriz, la expresivo corporal y la axiológica corporal, para contribuir al perfeccionamiento y desarrollo de la dimensiones corporal, comunicativa, cognitiva, ética, actitudinal, axiológica y estética. También busca promover una conciencia ecológica en donde el sujeto asuma una posición crítica frente a los mecanismos usados para modificar los ecosistemas y las acciones emprendidas para recuperar los daños causados en los ambientes naturales. En conclusión, la Educación Física con un componente biopsicosocial, se preocupa por formar un ser humano físico, motriz e intelectualmente capaz de transformar la sociedad.



INSTITUCION EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS
"Comprometidos con el Conocimiento y el Ser"
Resolución de aprobación N° 014911 del 4 de diciembre de 2015
DANE N° 105001026671 NIT 901050539-1
Decreto Reglamentario 1075 de 2015

2. CONTEXTO NORMATIVO, SOCIOCULTURAL Y DISCIPLINAR DEL ÁREA:

Los fines de la Educación Colombiana están contemplados en la Ley General de Educación, tienen como propósito formar un individuo que encaje en nuestro país; es así como el área de la Educación Física debe trascender y transformar al individuo mismo, hacia esa gran meta partiendo desde nuestro entorno; y prueba de ello es que el área misma se reconoce como un derecho del individuo ya que forma parte fundamental de las diversas disciplinas educativas, siempre y cuando la hagamos merecedora de múltiples posibilidades a nivel: axiológico, laboral, deportivo, cultural, recreativo, lúdico, profesional, etc., donde los procesos involucren al individuo a generar otros campos de acción que por necesidades y expectativas no satisfechas lo lleven a crear, indagar, investigar y generar perfiles hacia la valoración personal, su medio ambiente y el contexto social por medio del área de la educación física vivida y compartida.

Los fines que más se amoldan al área son: el numeral 1, el 5, el 6, el 7, el 9, el 12 y el 13.

Aportes del área para alcanzar el fin número 1:

El individuo en el área experimenta el desarrollo de la libre personalidad mediante actividades lúdicas.

Fortalece la formación integral del individuo en el aspecto social, moral, socio afectivo y psicomotor; mediante el conocimiento de su cuerpo y actividades complementarias como juegos, dinámicas y disciplinas deportivas.

Conduce a Concientizar al individuo de la importancia de la parte nutricional para alcanzar un buen desarrollo psicomotor.

Fin número 5 y 7

A medida que el hombre enriquece más sus conocimientos, la educación física avanza con nuevas tecnologías aplicadas a nuevos deportes y al fortalecimiento de las existentes; con modificaciones a las reglamentaciones y aportes científicos como la medicina deportiva.

Fin número 6

La educación física se desarrolla y se fortalece en la mezcla y práctica de los diferentes juegos y tradiciones culturales del país.

Fin número 9 y 13

A través del área el individuo adquiere unos conocimientos teórico práctico que le permiten un mejor desempeño social y económico.

Fin número 12



INSTITUCION EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS

"Comprometidos con el Conocimiento y el Ser"

Resolución de aprobación N° 014911 del 4 de diciembre de 2015

DANE N° 105001026671 NIT 901050539-1

Decreto Reglamentario 1075 de 2015

El individuo a través del área adquiere hábitos para prevenir, mantener y mejorar un buen estado de salud mediante ejercicios que desarrollen sus capacidades físicas.

A través del área el individuo toma conciencia de la importancia de la higiene en el ser humano a través de la buena presentación personal, el buen uso de los implementos deportivos para un mejor desempeño en sus actividades sociales.

En su campo de acción el área de Educación Física brinda espacios que permiten al individuo prevenir que incurra en problemas socialmente relevantes.

2.1 Adopción de los lineamientos curriculares

Desde la Ley General de Educación

ARTÍCULO 1°. Objeto de la ley. La educación es un proceso de formación permanente, personal, cultural y social que se fundamenta en una concepción integral de la persona humana, de su dignidad, de sus derechos y de sus deberes.

ARTÍCULO 5°. Fines de la educación. De conformidad con el artículo 67 de la Constitución Política, la educación se desarrollará atendiendo a los siguientes fines:

1. El pleno desarrollo de la personalidad sin más limitaciones que las que le imponen los derechos de los demás y el orden jurídico, dentro de un proceso de formación integral, física, psíquica, intelectual, moral, espiritual, social, afectiva, ética, cívica y demás valores humanos.
2. 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.
3. 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.
5. 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.
7. 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.
9. 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.



INSTITUCION EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS
"Comprometidos con el Conocimiento y el Ser"
Resolución de aprobación N° 014911 del 4 de diciembre de 2015
DANE N° 105001026671 NIT 901050539-1
Decreto Reglamentario 1075 de 2015

12. 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 adecuada del tiempo libre.

3. OBJETIVOS GENERALES POR NIVEL, GRADOS, CICLOS Y ÁREA:

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 el plan de área de educación física, recreación y deportes) 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".



INSTITUCION EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS
"Comprometidos con el Conocimiento y el Ser"
Resolución de aprobación N° 014911 del 4 de diciembre de 2015
DANE N° 105001026671 NIT 901050539-1
Decreto Reglamentario 1075 de 2015

"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"

3.1 OBJETIVOS POR GRADO

Primero

Proporcionar las condiciones fundamentales y prácticas para el desarrollo del equilibrio, la percepción temporal y la orientación espacial a través del juego, la lúdica y la recreación, para alcanzar una madurez psicomotora apropiada a su edad.

Segundo

Proporcionar las condiciones psicomotrices que permitan el refuerzo del equilibrio, la percepción temporal y la orientación espacial, fortaleciéndolas y alcanzando el desarrollo de las capacidades coordinativas básicas y de relación tiempo-espacio a través del juego, la lúdica y la recreación para alcanzar una madurez psicomotora apropiada a su edad

Tercero

Proporcionar al niño fundamentos prácticos que le permitan el desarrollo de capacidades físicas y patrones de locomoción, estableciendo la relación con el entorno a través del juego, la lúdica, la recreación y las actividades pre deportivas. Para alcanzar una madurez psicomotora apropiada a su edad.

Cuarto

Permitir el desarrollo de la creatividad a través de las actividades físicas, lúdicas, recreativas y pre-deportivas; la maduración psicomotora básica para el desarrollo de procesos mentales y la formación de hábitos de higiene y salud



INSTITUCION EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS
"Comprometidos con el Conocimiento y el Ser"
Resolución de aprobación N° 014911 del 4 de diciembre de 2015
DANE N° 105001026671 NIT 901050539-1
Decreto Reglamentario 1075 de 2015

Quinto

Afianzar a través de las actividades físicas, lúdicas, recreativas y deportivas, la maduración psicomotora básica para el desarrollo de los procesos mentales y corporales y la consolidación de los hábitos de higiene y salud, generando un adecuado desarrollo en la interacción del individuo con el otro y su entorno.

Sexto

Desarrollar las capacidades físicas básicas (Resistencia, Fuerza, Velocidad y Flexibilidad), las habilidades y destrezas, a través de la actividad física dirigida, el aprendizaje de conceptos para aplicarlas a la vida, a las actividades lúdicas, recreativas y deportivas.

Séptimo

Mejorar a través de las actividades físicas la maduración psicomotora básica para el desarrollo de procesos mentales, fortaleciendo las capacidades físicas básicas, las habilidades y las destrezas, a través de la actividad física dirigida, el aprendizaje de conceptos para aplicarlas a la vida, a las actividades deportivas y artísticas

Octavo

Fortalecer las capacidades físicas básicas, las habilidades y destrezas, por medio del trabajo dirigido, desarrollo de talleres y consulta de temas relacionados para aplicarlas a la vida, a las actividades lúdicas, recreativas, deportivas y sociales.

Noveno

Consolidar las capacidades físicas básicas, las habilidades y destrezas, por medio de la aplicación de las competencias al trabajo propuesto, al **desarrollo** de talleres teórico prácticos, las consultas de los temas relacionados para su aplicación a la vida, a las actividades lúdicas, recreativas, deportivas y sociales.

Décimo

Relacionar la importancia de la educación física, la lúdica, la recreación y el tiempo libre, en el contexto en el que vive, con el fin de aplicarla en la sociedad, a través de la planeación, el diseño, la participación, la experimentación de pruebas de campo y consultas.

Undécimo

Aplicar los fundamentos de la educación física, la lúdica, la recreación y el tiempo libre a su desarrollo personal, social e integral, en el contexto donde se dimensione su hacer creativo, investigativo y propositivo a través de la aplicación de los conocimientos adquiridos y la demostración de sus habilidades.



INSTITUCION EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS

"Comprometidos con el Conocimiento y el Ser"

Resolución de aprobación N° 014911 del 4 de diciembre de 2015

DANE N° 105001026671 NIT 901050539-1

Decreto Reglamentario 1075 de 2015

4. METODOLOGÍA:

Las prácticas de la educación física exigen, en la realización misma, la comprensión de los procedimientos conforme a la naturaleza, propósitos y contextos de la acción motriz. Este punto de vista aclara sobre la necesidad de atender detalladamente los procedimientos de realización de las prácticas en Educación física y cuestionar los modelos de enseñanza para hacer una didáctica no lineal sino múltiple.

Los procesos didácticos tienen el encargo de organizar, dosificar y valorar la enseñanza de la educación física con orientaciones pedagógicas que permiten el desarrollo de la dimensión corporal y la lúdica. El desarrollo de la metodología debe tener en cuenta unas condiciones y procedimientos que faciliten el aprendizaje, entendido como un proceso complejo que se produce bajo condiciones que están en permanente cambio de origen biológico, psicológico y sociocultural que deben tenerse en cuenta para la orientación de la enseñanza. Es decir, se debe partir de las características, la experiencia y las motivaciones del estudiante.

Teniendo en cuenta que el diseño universal de aprendizaje (DUA) como principio y estrategia que orientan al docente en la formulación de metodologías flexibles teniendo en cuenta la diversidad en el aula Las metodologías a utilizar en el área de educación física y que apuntan a estos principios son:

Aprendizaje en equipo: Esta propuesta implica un trabajo colectivo de discusión permanente, requiere de una apropiación seria de herramientas teóricas que se discuten en un grupo determinado de estudiantes, quienes desempeñarán diferentes roles siguiendo, el patrón indicado, esto implica un proceso continuo de retroalimentación entre teoría y práctica, lo que garantiza que estos dos aspectos tengan sentido.

Aprendizaje significativo: Permite adquirir nuevos significados mediante:

Exploración de significados previos, haciendo un diagnóstico de saberes, habilidades y necesidades del estudiante. El aprendizaje de los niños durante sus primeros años consiste en la interacción directa de su cuerpo con el entorno, las personas, los objetos y el espacio donde está. Durante esta interacción, el cuerpo cumple una función de punto de partida, indispensable para conocer todo aquello que nos rodea.

Profundización o transformación de significados, pasando de los conocimientos previos a los conocimientos nuevos, mediante el análisis, la reflexión, la comprensión, el uso de los procesos básicos de pensamiento, aplicación de los procesos inductivo-deductivo y la aplicación del pensamiento crítico. La claridad respecto a estos conocimientos previos permitirá a los maestros plantear a los niños diversas situaciones de aprendizaje, en las cuales se favorezca notablemente la percepción y la posibilidad de experimentar con los objetos y con el propio cuerpo.

Verificación, evaluación, ordenación de nuevos significados: Comparación de las experiencias previas con las nuevas teniendo en cuenta el desempeño que medirá la calidad del aprendizaje, de ésta manera el aprendizaje será significativo para los estudiantes y lo relacionarán con experiencias concretas de su vida cotidiana. Pues no es de ignorarse que a través del estímulo a la inteligencia se crean estímulos a la autonomía personal, al reconocimiento de la diferencia, la creatividad y se generan bases para el desarrollo de habilidades en lecto-escritura, del pensamiento lógico-matemático y de la estética en todas sus manifestaciones.



INSTITUCION EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS
"Comprometidos con el Conocimiento y el Ser"
Resolución de aprobación N° 014911 del 4 de diciembre de 2015
DANE N° 105001026671 NIT 901050539-1
Decreto Reglamentario 1075 de 2015

La experimental: Toda la evaluación de competencia se hace sobre el desempeño, éste mide la calidad del aprendizaje, para evaluar el desempeño se necesita métodos, técnicas e instrumentos. No todos los estudiantes pueden decir que alcanzarán el logro hasta tanto no lo demuestren.

4.1 Estilos de enseñanza participativos. Se caracterizan por la participación de los estudiantes en su proceso de aprendizaje y en la colaboración para el aprendizaje de sus pares:

Enseñanza recíproca: se caracteriza por el momento de la evaluación. Los estudiantes organizados por parejas o tríos realizan observaciones a sus pares mientras ejecutan las tareas asignadas por el profesor. Además de las correcciones que el compañero pueda brindar, él mismo corrige sus ejecuciones a partir de lo observado en sus pares. Aquí el profesor tendrá más posibilidad de corrección a los estudiantes en sus ejecuciones debido al tiempo que tiene para la observación individual.

La enseñanza en pequeños grupos: los grupos están organizados por más de dos estudiantes, lo que supone una mayor participación de los mismos. El profesor se convierte en un tutor, que acompaña el desarrollo de las actividades definidas por los estudiantes. Este estilo permita una mayor comunicación, autonomía y responsabilidad de los estudiantes, es aconsejable en clases donde el número de participantes es muy numeroso y el espacio reducido.

Micro enseñanza: es muy similar a la anterior, en este caso el profesor proporciona información a un número de estudiantes para que estos luego la socialicen a otro número de estudiantes previamente organizados. El profesor permite la participación de los estudiantes previamente informados en las variantes y otros aspectos que considere importantes.

4.2 Estilos de enseñanza que tienden a la individualización. Tiene en cuenta los intereses de los estudiantes, sus ritmos de aprendizaje y sus particularidades. Mediante el trabajo individualizado se permite la autonomía de los estudiantes:

- *Organización por grupos:* la organización por grupos se realiza a partir de los niveles de aptitud de los estudiantes. Esta diferenciación permite al profesor una distribución particular de las tareas para el aprendizaje gradual de los estudiantes.
- *La enseñanza modular:* a diferencia del anterior, la distribución se realiza en torno a los intereses de los estudiantes.

4.3 Estilos de enseñanza cognitivos. Este estilo se caracteriza, entre otros aspectos, por la integración del alumno en la realización de la tarea y en la proporción de ayudas de acuerdo a sus dificultades y sus avances:

- *El descubrimiento guiado:* se fundamenta en los procesos cognitivos que pueden desarrollarse en la práctica de la educación física. El profesor no da las respuestas, sino que el alumno busca responder para alcanzar un objetivo determinado. En esa línea, se define el objeto de aprendizaje para luego estructurar las etapas que permitan dar solución final. Este estilo se recomienda para que el estudiante descubra conceptos básicos relacionados con su corporalidad y con su motricidad.
- *Resolución de problemas:* se pretende que el estudiante dé respuestas motrices con total autonomía e independencia. El profesor interviene en el diseño de los problemas, estos últimos deben estar determinados



INSTITUCION EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS
"Comprometidos con el Conocimiento y el Ser"
Resolución de aprobación N° 014911 del 4 de diciembre de 2015
DANE N° 105001026671 NIT 901050539-1
Decreto Reglamentario 1075 de 2015

a partir de las experiencias y los intereses de los estudiantes.

4.4 Estilos de enseñanza que promueven la creatividad. Se caracteriza por la posibilidad de exploración que tiene el estudiante. Permite la creación de nuevos movimientos y con amplia libertad en la actuación de los estudiantes. Se recomienda en grupos autónomos.

4.5 METODOLOGÍA ACTIVA

La educación física ha tenido a lo largo de su historia una evolución que, acompañada de la influencia de diferentes perspectivas y enfoques filosóficos, psicológicos y sociológicos, han ido redirigiendo a la educación física a una revisión de sus supuestos antropológicos y pedagógicos, y consecuentemente, a la superación de la orientación dualista, mecanicista y biológica de la perspectiva orientada al rendimiento (Tinning, 1996). La implementación de metodologías activas exige la consideración de determinadas características, entre las que podemos resaltar: 1) una enseñanza centrada en el alumnado, que considera sus conocimientos previos para transformarlos en otros nuevos; 2) la importancia de la experiencia que se genera como producto de la observación y actuación en un contexto determinado, lo cual favorece el aprendizaje por descubrimiento; y (3) el rol activo del estudiante en el proceso de construcción de sus nuevos aprendizajes y el rol del docente como mediador.

Conviene decir que las definiciones de metodología Activa enmarcan esta como un proceso pedagógico, didáctico y metodológico alternativo. Este proceso implica tomar decisiones centradas en los intereses y necesidades del alumnado para crear un entorno educativo de práctica competencial, participativo y contextualizado, con la intención de producir un aprendizaje significativo y funcional mediante la acción, reflexión y cooperación.

También cabe señalar que metodología activa se define como el conjunto de "métodos, técnicas y estrategias que utiliza el docente para convertir el proceso de enseñanza en actividades que fomenten la participación activa del estudiante..." y que por consiguiente "...lleven al aprendizaje." (Labrador y Andreu, 2008); uno, en el que sus necesidades sean tomadas en cuenta para el desarrollo armónico de competencias, en contextos disímiles.

Algunas de las estrategias a tener en cuenta, son las siguientes:

- **Aprendizaje Basado en Problemas (ABP):** los estudiantes trabajan en pequeños grupos un problema planteado. A partir de ese punto, buscan la información que necesitan para comprender el problema y encontrar una solución.
- **Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP):** el proceso del aprendizaje es un proyecto o programa de intervención profesional definiendo las habilidades, actitudes y valores que necesitarán los alumnos para desarrollarlo.
- **Gamificación:** un aprendizaje de manera interactiva y lúdica a partir de una experiencia viva, donde por medio de la intervención de los alumnos se enfrenten a situaciones de la vida real y aprendan a solucionarlas.



INSTITUCION EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS
"Comprometidos con el Conocimiento y el Ser"
Resolución de aprobación N° 014911 del 4 de diciembre de 2015
DANE N° 105001026671 NIT 901050539-1
Decreto Reglamentario 1075 de 2015

- **Aprendizaje Cooperativo:** se basa en la interdependencia positiva, reflexión grupal y en la rendición de cuentas de forma individual como grupal. Los alumnos son organizados en pequeños grupos, donde a partir de su coordinación resuelven ejercicios o tareas académicas.

En términos generales la metodología activa en la educación física favorece enormemente la calidad de esta, toda vez que la utilización de metodologías más abiertas implica la participación activa del alumnado en su aprendizaje, contextualizado y competencial, dejando en un segundo plano los modelos más tradicionales, entendidos como aquellos modelos centrados en la enseñanza y el rendimiento.

5. RECURSOS:

Los ambientes de aprendizaje están determinados por el aula de clase, la sala de sistemas, el patio.

El recurso físico está delimitado por balones, cuerdas, aros, pelotas, bastones, pitos, cronómetros, colchonetas, balones, cinta métrica, grabadoras, cancha, ajedreces, tableros

Los recursos físicos están destinados a facilitar el desarrollo de las actividades pedagógicas de clase, la ejecución del proyecto de tiempo libre y demás actividades físicas, deportivas y recreativas organizadas en la institución y en el municipio.

Se cuenta además con: Material didáctico (textos escolares y elementos deportivos) Instalaciones deportivas (placas deportivas y coliseo). Ayudas audiovisuales.

Actividades integradas al área: Proyecto de Aprovechamiento del Tiempo Libre. Juegos Inter-clases, Juegos inder-colegiados

6. EVALUACIÓN

La metodología evaluativa pretende orientarse hacia el desarrollo de la competencia, la cual se refiere a la acción práctica y a sus implicaciones éticas, sociales, lúdicas, estéticas y cognitivas, es decir a la integralidad del desarrollo humano desde cada una de las actividades teórico-prácticas. Para tal efecto se construyen cuadros de prueba, test y guías, se realizan actividades encaminadas al desarrollo de diferentes



INSTITUCION EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS

"Comprometidos con el Conocimiento y el Ser"

Resolución de aprobación N° 014911 del 4 de diciembre de 2015

DANE N° 105001026671 NIT 901050539-1

Decreto Reglamentario 1075 de 2015

habilidades y competencias y se realizan consultas relacionadas, las cuales se registran como proceso sistemático y progresivo con la participación de los educandos, mediante un seguimiento co-evaluativo. Los diferentes instrumentos se retroalimentan con el desarrollo y desempeño particular de cada grupo, garantizando la aplicación de estos en forma contextualizada. Las planillas y cuadros siempre están a disposición de los educandos, conociendo estos su evolución y desempeño, permitiendo esto, que cada uno de ellos presente las actividades y los planes de apoyo que sean pertinentes para el alcance de sus logros. Los instrumentos se someten a mejoramiento continuo a través de la confrontación con su aplicación en discusión al interior del área y acorde con los propósitos planteados. La innovación está dada por la actualización de contenidos, teorías pedagógicas y experiencias adquiridas.

Cabe anotar que la evaluación es diferenciadora de acuerdo a las condiciones particulares de los involucrados, dando cabida así a las personas con necesidades educativas especiales, limitaciones físicas o a los de condiciones extraordinarias, siguiendo los parámetros antes mencionados y acorde a su capacidad. Para ello se diseñan pruebas y actividades particulares de acuerdo con las necesidades del sujeto y en la medida de las condiciones institucionales, los docentes mantendrán el contacto con la familia a través de informes de actividades para evaluar el impacto del proceso.

La evaluación seguirá los parámetros establecidos en el eje fundamental del área y los lineamientos del SIEE. La estructura para las evaluaciones de periodo está dada por exámenes escritos, evaluaciones teóricas y/o prácticas para los periodos

La evaluación como proceso permanente, sistemático e integral, permite valorar el estado en que se desarrollan los distintos aspectos y componentes propios del área tal como lo plantea el 1290 del 2009.

La valoración del progreso en Educación Física depende no sólo de la manifestación del gesto técnico, si no de la integridad del sujeto, atendiendo al modelo socio-histórico cultural institucional, que busca formar sujetos críticos, honestos, capaces de transformar su entorno inmediato. No se busca la formación de atletas, sino de estudiantes que disfruten de la actividad física, conscientes de mejorar su estilo de vida. . Esta debe atender al ser humano en su complejidad. Este aspecto le confiere a la educación física el respeto por la condición humana de los sujetos, apartándose de otras perspectivas donde el cuerpo es cosificado y pensado en términos positivistas. Pensar de esa manera la evaluación es reconocer que la clase se convierte en un escenario diversificado de experiencias, ya no ubicada solo desde el deporte.

Por lo tanto, es fundamental indicar que la educación física no debe confundirse con entrenamiento deportivo, en donde se convertiría en una clase excluyente y en donde la valoración de las competencias motrices específicas de la técnica del deporte comprendería otro tipo de miradas, desde el rendimiento deportivo, efectividad y eficiencia del trabajo motriz bajo la perspectiva de competir y rendir para ganarle al otro.

La evaluación, como manifiesta López (2000), debe entenderse como un proceso en vez de como un simple resultado, debe ser un proceso de diálogo entre los implicados y no la simple aplicación de exámenes, pruebas o test a los estudiantes; además, dicho proceso busca la comprensión de lo que está ocurriendo, como paso previo y necesario para poder mejorar.

En ese sentido, debe darse prioridad a una evaluación formativa que realmente abogue por el mejoramiento de las potencialidades humanas. A su vez, debe ampliarse la concepción de evaluación en una sola dirección: del profesor al estudiante; para reconocer que el profesorado, de manera



INSTITUCION EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS

"Comprometidos con el Conocimiento y el Ser"

Resolución de aprobación N° 014911 del 4 de diciembre de 2015

DANE N° 105001026671 NIT 901050539-1

Decreto Reglamentario 1075 de 2015

abierta y democrática, puede propiciar espacios en los cuales sus estudiantes, como sujetos de saber, evalúen las prácticas en las cuales se inscriben. Relaciones de aprendizaje recíprocas que redundan en el mejoramiento de las prácticas pedagógicas.

Unido a lo anterior, convendría destacar algunos aspectos que deben tenerse en cuenta a la hora de evaluar en educación física:

Autoevaluación: La autoevaluación es la valoración que hace cada individuo sobre su actitud y su propio desempeño en clase, a partir de sus conocimientos y las particularidades de las tareas motrices. Son datos que solo conoce quien se autoevalúa (Camacho, Castillo y Monje, 2007), corresponden a la experiencia misma del estudiante.

Coevaluación: Corresponde a la evaluación realizada por grupos de personas sobre una actividad, desempeño o productos de uno de sus miembros (Camacho, Castillo y Monje, 2007). Permite la participación de los pares en los procesos de aprendizaje.

Heteroevaluación: Es la evaluación realizada por el profesor al estudiante. En educación física el profesor deberá evaluar no solo los niveles de destreza de los estudiantes, sino desde las potencialidades del sujeto. Se insiste en superar la perspectiva reduccionista de la educación física, por lo tanto, la evaluación también deberá acogerse a miradas integrales de quienes participan en ella, pues como bien señala el Decreto 1290 de 2009, la evaluación deberá proporcionar información básica para consolidar o reorientar los procesos educativos relacionados con el desarrollo integral del estudiante.

Cabe anotar que la evaluación es diferenciadora de acuerdo a las condiciones particulares de los involucrados, dando cabida así a las personas en general, lo cual incluye, a todas aquellas que requieren la realización de ajustes razonables, siguiendo los parámetros antes mencionados y acorde a su capacidad, pues la educación física debe ser entendida como un proceso permanente, capaz de propiciar ambientes de aprendizaje a través del mejoramiento de las potencialidades humanas, ampliando la concepción de evaluación, hacia relaciones recíprocas en donde el estudiante también es objeto de saber. Para ello se diseñan pruebas y actividades particulares de acuerdo con las necesidades del sujeto y en la medida de las condiciones institucionales, los docentes mantendrán el contacto con la familia a través de informes de actividades para evaluar el impacto del proceso

6.1 ENFOQUE METODOLÓGICO

Para el área de educación física es importante que el estudiante, conforme a sus capacidades físicas y mentales, participe activamente de los espacios formativos que el docente propone, teniendo en cuenta que las estrategias metodológicas y didácticas, son esencialmente lúdicas, prácticas y flexibles. Propendiendo generar aprendizajes significativos en el marco contextual que interioriza al estudiante de forma más activa en los procesos singulares de interacción.

En este sentido, explora principios de aprendizaje encaminados a través del *Aprendizaje en equipo*, el *Aprendizaje significativo*, la *Exploración de Significados Previos*, la *Verificación*, *Evaluación y Ordenación de Nuevos Significados* y la *Experimentación*; bajo el entendimiento, de que la población estudiantil es diversa, lo cual significa, que tiene inteligencias múltiples, distintos ritmos de aprendizaje, y pertenece a un contexto socio-cultural dinámico y cambiante.



INSTITUCION EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS
"Comprometidos con el Conocimiento y el Ser"
 Resolución de aprobación N° 014911 del 4 de diciembre de 2015
 DANE N° 105001026671 NIT 901050539-1
 Decreto Reglamentario 1075 de 2015

7. DIAGNÓSTICO DEL ÁREA

De acuerdo a los Objetivos de Grado, las competencias anuales y por periodo definidas en el plan de área; consignar el diagnóstico en los siguientes términos para cada área y grado que sirve según su horario, esta información se reenviará al jefe de área para que tome lo correspondiente a su área y haga la recopilación de 1° a 11° y más adelante les doy las orientaciones de donde los ubicamos en los planes de área. Se puede copiar y pegar el cuadro para que quede independiente por grado y materia o dividirlo si así lo desean.

Grado primero			
<u>EDUCACIÓN FÍSICA</u> Dificultades en habilidades básicas de coordinación y ubicación en el espacio. Se les dificulta practicar normas de autocuidado. Considerar la clase de educación física como una hora para el juego libre. A algunos estudiantes se les cuesta realizar actividades en grupo de manera cooperativa y colaborativa.	Uso de elementos deportivos y espacios. Desarrollo de habilidades básicas relacionadas con las competencias del esquema corporal. -Enfoque hacia el desarrollo de habilidades y competencias relacionadas con los diferentes deportes. -Disposición de proyectos de Aula, orientados hacia el desarrollo de metodologías activas.	La actividad física permite incorporar estrategias enfocadas en la recreación lúdica y deporte por medio del juego direccionado. Participación activa por parte de la mayoría de los estudiantes en la realización de las actividades de Educación física. Demuestran gran interés y agrado hacia el área de educación Física.	Ver la clase de educación física exclusivamente como un espacio para el juego. Escasa motivación por superar las dificultades exhibidas en los procesos de aprendizaje -El no deseo de superación, con relación a las debilidades que pueden presentarse en el transcurso del proceso de enseñanza-aprendizaje en el área de Educación física.



INSTITUCION EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS

"Comprometidos con el Conocimiento y el Ser"

Resolución de aprobación N° 014911 del 4 de diciembre de 2015

DANE N° 105001026671 NIT 901050539-1

Decreto Reglamentario 1075 de 2015

Grado segundo			
DEBILIDADES	OPORTUNIDADES	FORTALEZAS	AMENAZAS
-Dificultades en habilidades básicas de coordinación y ubicación espacial, que requieren mayor estimulación. -Se les dificulta practicar normas de autocuidado en el desarrollo de las actividades prácticas. -Poco compromiso por las actividades que se hacen de calentamiento y estiramiento.	-Estructuración de Proyectos de Aula, orientados hacia el desarrollo de metodologías activas. -Alcanzar las competencias planteadas para el área de Ed. física. -Desarrollo de habilidades básicas relacionadas con las competencias del esquema corporal. -Enfoque hacia el desarrollo de competencias relacionadas con los diferentes deportes.	-Se evidencia en la gran mayoría de los estudiantes buena disposición para la práctica deportiva. -Se evidencia una participación activa por parte de la mayoría de los estudiantes en las temáticas del área. -Se cuenta con la asistencia regular y constante de la gran mayoría de los estudiantes en clase. -La gran mayoría de los estudiantes, acatan de buena manera los correctivos que se hacen desde el aspecto académico y disciplinario. -En su mayoría cumplen con tareas que complementan el aprendizaje orientado.	-La desmotivación que presentan algunos estudiantes en cuanto al desarrollo de las actividades. -Pasividad en el modo de aprender. -Mayor interés y motivación, frente a la superación de las dificultades que se pueden presentar en el transcurso del proceso educativo. -Falta de un acompañamiento activo por parte de las familias durante el proceso educativo. -Bajos niveles de concentración, producto de los malos hábitos de vida.
ÁREA Y/O ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA			



INSTITUCION EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS
"Comprometidos con el Conocimiento y el Ser"
 Resolución de aprobación N° 014911 del 4 de diciembre de 2015
 DANE N° 105001026671 NIT 901050539-1
 Decreto Reglamentario 1075 de 2015

GRADO: TERCERO (3°)

DEBILIDADES	OPORTUNIDADES	FORTALEZAS	AMENAZAS
-Dificultades en habilidades básicas de coordinación, movimientos y ubicación espacial, que requieren mayor estimulación. -Dificultad en prácticas de autocuidado y cuidado del otro al momento de llevar a cabo las instrucciones. -Poco compromiso y participación por las actividades que se realizan a modo de calentamiento y estiramiento.	-Fortalecimiento de las habilidades básicas mediante los centros de interés y el Aprendizaje Basado en Proyectos desde las metodologías activas. -Alcanzar satisfactoriamente las competencias planteadas para el área de educación física. -Desarrollo de habilidades básicas en cuanto a la coordinación de movimientos, lateralidad, ubicación espacial y motricidad. -Enfoque hacia el desarrollo de competencias relacionadas con los diferentes deportes.	-La mayoría de estudiantes evidencia un alto grado de interés por el desarrollo de la actividad física. -La mayoría de estudiantes participa de manera oportuna en el desarrollo de las actividades. -La mayoría de estudiantes asiste de forma continua y puntual al desarrollo de las clases. -La mayoría de estudiantes acata satisfactoriamente el seguimiento de instrucciones.	-Desmotivación y falta de interés por parte de algunos estudiantes ante el desarrollo de las actividades. -Falta de iniciativa o autonomía para establecer acciones de mejora en relación con las debilidades. -Poca o nula empatía por parte de algunos estudiantes en la interacción y trato hacia sus compañeros durante el desarrollo de las actividades. -Falta de un acompañamiento proactivo y continuo por parte de las familias durante el proceso educativo.

AREA Y/O ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA
GRADO: CUARTO

DEBILIDADES	OPORTUNIDADES	FORTALEZAS	AMENAZAS
-------------	---------------	------------	----------



INSTITUCION EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS
"Comprometidos con el Conocimiento y el Ser"
 Resolución de aprobación N° 014911 del 4 de diciembre de 2015
 DANE N° 105001026671 NIT 901050539-1
 Decreto Reglamentario 1075 de 2015

• Algunos estudiantes presentan dificultades en habilidades básicas de coordinación y ubicación espacial, que requieren mayor estimulación. • Se les dificultad practicar normas de autocuidado y respeto hacia el otro en el desarrollo de las actividades prácticas. • Poco compromiso por las actividades que se hacen de calentamiento y estiramiento.	• Articulación del proyecto de aula y el proyecto pedagógico, orientados hacia el desarrollo de metodologías activas. • Alcanzar las competencias planteadas para el área. • Superar las dificultades presentadas. • Trabajo articulado con la familia en pro del desarrollo integral de los estudiantes. • Apoyo de la UAI, psicólogo y PTA.	• Trabajo productivo de los estudiantes. • Interés y deseo de los estudiantes por investigar, aprender, consultar y descubrir. • Asistencia constante de los estudiantes. • Participación activa de los estudiantes en las actividades del proyecto.	• Algunos estudiantes incumplen los acuerdos establecidos para una sana convivencia. • El correcto seguimiento de instrucciones. • Algunos estudiantes requieren rutinas o deportes para mejorar la concentración. • Revisar y mejorar los el seguimiento de instrucciones para fortalecer procesos.
--	---	---	---

AREA Y/O ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA
GRADO: QUINTO (5°)

DEBILIDADES	OPORTUNIDADES	FORTALEZAS	AMENAZAS
Dificultades en habilidades básicas de coordinación y ubicación espacial, que requieren mayor estimulación.	Estructuración de Proyectos de Aula, orientados hacia el desarrollo de metodologías activas.	Se evidencia en la gran mayoría de los estudiantes buena disposición para la práctica deportiva. La mayoría de los estudiantes siguen las	Algunos estudiantes consideran que educación física es solo jugar futbol. El juego brusco puede ocasionar accidentes. Faltan hábitos de autocuidado y cuidado hacia los demás.



INSTITUCION EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS
"Comprometidos con el Conocimiento y el Ser"
 Resolución de aprobación N° 014911 del 4 de diciembre de 2015
 DANE N° 105001026671 NIT 901050539-1
 Decreto Reglamentario 1075 de 2015

Poco compromiso por las actividades que se hacen de calentamiento y estiramiento. Les cuesta realizar actividades que involucren saltar, o pasar la cuerda. Se dificulta el seguimiento de secuencias corporales, o de actividades donde haya que realizar más de dos ejercicios al tiempo Se les dificulta practicar normas de autocuidado en el desarrollo de las actividades prácticas.	Enfoque hacia el desarrollo de competencias relacionadas con los diferentes deportes. Implementación de juegos de relevos y de actividades que involucren el trabajo en equipo. Alcanzar las competencias planteadas para el área de Ed. física. Desarrollo de habilidades básicas relacionadas con las competencias del esquema corporal.	instrucciones relacionadas con la clase. Se evidencia una participación activa por parte de la mayoría de los estudiantes en las temáticas del área. A los estudiantes les gusta el área de educación física y muestran entusiasmo por participar de ella.	
--	--	---	--

GRADO 6°



INSTITUCION EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS

"Comprometidos con el Conocimiento y el Ser"

Resolución de aprobación N° 014911 del 4 de diciembre de 2015

DANE N° 105001026671 NIT 901050539-1

Decreto Reglamentario 1075 de 2015

DEBILIDADES	OPORTUNIDADES	FORTALEZAS	AMENAZAS
Habilidades motrices básicas, capacidades coordinativas, perceptivo motrices y capacidades físicas con algunas dificultades. Hay trabajo en fundamentos técnicos en deportes como el baloncesto, pero falta en voleibol. conciben el área como un componente eminentemente práctico, lo que en ocasiones dificulta el trabajo teórico muy poca fundamentación técnica de los diferentes deportes de cooperación-oposición en los hombres a excepción del microfútbol	Tienen una muy buena disposición para las prácticas dirigidas. Posibilidades de una formación integral a partir de las diferentes capacidades y habilidades partiendo de un diagnóstico que refleja que hay mucho por trabajar Al ser el primer grado del bachillerato, se puede lograr con mayor éxito el proceso reflexivo en la teoría para reconocer la importancia de lo que se hace en la práctica	La actitud en la práctica, donde ponen un mayor entusiasmo por las diferentes actividades que se les asigna Es un grado al que poco a poco se les nota como se acoplan a la metodología. La motivación por el área, si se logra canalizar adecuadamente se puede favorecer el proceso. Las mujeres participan más en las actividades deportivas incluso hasta en los descansos.	La poca importancia que algunos estudiantes le puedan dar al componente teórico que puede traducirse en dificultades para alcanzar los objetivos del área. La falta de textos en la institución educativa del área de educación física, dificulta en parte el trabajo teórico. La actitud de algunos estudiantes quienes en la práctica aprovechan el roce de la interacción para desfasarse y agredir de manera sutil a sus compañeros.

GRADO 7°

DEBILIDADES	OPORTUNIDADES	FORTALEZAS	AMENAZAS
-------------	---------------	------------	----------



INSTITUCION EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS

"Comprometidos con el Conocimiento y el Ser"

Resolución de aprobación N° 014911 del 4 de diciembre de 2015

DANE N° 105001026671 NIT 901050539-1

Decreto Reglamentario 1075 de 2015

Capacidades físicas desarrolladas con poca profundidad, los estudiantes trabajan las capacidades y las reconocen, pero en un nivel básico, cuando se les exige la respuesta es poco significativa sobretodo en la fuerza, la flexibilidad y la velocidad. En la parte teórica los talleres de comprensión lectora de nivel inferencial y crítico les cuesta, debido a que reconocen el nivel literal de lectura, no los demás muy poca fundamentación técnica de los diferentes deportes de cooperación-oposición, aunque se trabajó el año anterior en el tema, es un proceso que requiere un trabajo más allá de la clase	La preferencia por el área lo que facilita el trabajo, partiendo de los intereses y necesidades de los estudiantes. El acompañamiento familiar y la exigencia desde casa favorece que el estudiante se preocupe por las diferentes áreas sin importar el nombre. La actitud de muchos estudiantes que se exigen ellos mismos y que buscan mejorar cada día más, favoreciendo sustancialmente el proceso. Los diferentes procesos delINDER Medellín con quien iniciamos una alianza interinstitucional que implica actividades dentro y fuera de la institución educativa.	Los estudiantes acatan las diferentes instrucciones que el docente imparte con el ánimo de mejorar los diferentes procesos. Es un grupo que en su mayoría le gusta el trabajo del área y se esfuerzan para lograr los objetivos . La mejora de la calidad de los trabajos presentados con respecto a lo que se mostraba en un inicio, si bien aún falta es reconocible que hay mejora	Las charlas pesadas que en la práctica se pueden convertir en una situación que afecte el normal desarrollo de la clase porque la metodología permite esa interacción con el cuerpo que requiere una gran dosis de respeto por el otro. El incumplimiento de algunos estudiantes de los acuerdos de área lo que dificulta el proceso. La falta de textos del área de educación física en la institución hace que en ocasiones haya que copiar la teoría y dada la poca intensidad horaria, hay que dedicarle mucho tiempo a algo que se favorecería si estos textos existieran.
---	---	--	--

GRADO 8°

DEBILIDADES	OPORTUNIDADES	FORTALEZAS	AMENAZAS
muy poca fundamentación técnica de los diferentes	Aunque hay situaciones de disruptividad, hay respeto por el docente y su trabajo lo que	Los estudiantes son respetuosos con el docente y aunque hay dificultades con el	La parte teórica, necesaria para fundamentar lo que se hace en la práctica se realiza de manera apática por parte de algunos estudiantes



INSTITUCION EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS

"Comprometidos con el Conocimiento y el Ser"

Resolución de aprobación N° 014911 del 4 de diciembre de 2015

DANE N° 105001026671 NIT 901050539-1

Decreto Reglamentario 1075 de 2015

deportes de cooperación-oposición Dificultad en Habilidades gimnásticas que debieron desarrollarse en grados anteriores. Muy flojo el trabajo de comprensión lectora en los niveles inferenciales y críticos.	favorece el desarrollo de las temáticas así haya que buscar diferentes estrategias para hacerlo. El gusto por el área es evidente, lo que favorece la implementación de estas estrategias. Hay estudiantes que les gusta superar sus dificultades motrices, proponen diferentes tipos de trabajo y complementan su formación con trabajo en casa. La alianza interinstitucional con el INDER Medellín que implica trabajo dentro y fuera de la institución educativa y que busca fomentar una educación integral.	silencio, hay trabajo de los estudiantes en esas condiciones. La preferencia por trabajo en equipo facilita el trabajo colaborativo en el que ellos mismos pueden ser protagonistas de su propio aprendizaje. El buen acompañamiento familiar es una de las grandes fortalezas de este grupo, es importante favorecer los diferentes procesos aprovechando esta fortaleza. Hay estudiantes muy colaboradores que aprovechando esta condición se convierten en aliados importantes para el docente.	convirtiéndose en una situación que puede conllevar a la dificultad para alcanzar los logros. Es necesario el fortalecimiento de algunos deportes de cooperación oposición, que facilite un mejor desempeño en la práctica de los deportes en diferentes situaciones.
--	---	--	---

GRADO 9°

DEBILIDADES	OPORTUNIDADES	FORTALEZAS	AMENAZAS
Es un grupo que en ocasiones les cuesta le hacer silencio lo que se traduce en un factor	El respeto por el docente y por las diferentes actividades propuestas, así no se esté de acuerdo porque también les	El cumplimiento de los pactos en lo que tiene que ver con el porte adecuado del uniforme	Charlas de manos en las prácticas que en ocasiones pueden convertirse en excusas para agredir al otro.



INSTITUCION EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS

"Comprometidos con el Conocimiento y el Ser"

Resolución de aprobación N° 014911 del 4 de diciembre de 2015

DANE N° 105001026671 NIT 901050539-1

Decreto Reglamentario 1075 de 2015

que entorpece el normal desarrollo de las clases. Dificultad en Habilidades gimnásticas Muy poca reflexión en los trabajos teóricos, la mayoría de trabajos que entregan son poco profundos y en algunos casos copia de sus compañeros. En varias ocasiones el trabajo teórico que entregan es copia de sus compañeros, lo que es muestra que les cuesta la producción propia.	dificulta entender que el componente de la clase es teórico práctico. El gusto por las actividades hace que desarrollen con agrado y responsabilidad estas actividades, aunque falta un poco más de intensidad cuando esta se exige. La alianza interinstitucional con el INDER Medellín que implica trabajo dentro y fuera de la institución educativa y que busca fomentar una educación integral.	lo que facilita en gran medida las diferentes prácticas. Es un grupo que se preocupa por su proceso y aunque hay dificultades, buscan subsanarlas de diferentes maneras. Es un grupo con buena disposición para el trabajo. Salvo algunos casos la mayoría se presta para el trabajo del área.	La actitud de algunos estudiantes que sólo les gusta un tipo de práctica en el que se fomente el tiempo libre, en ocasiones generan ambientes tensos. Es necesario el fortalecimiento de algunos deportes de cooperación oposición, que facilite un mejor desempeño en la práctica de los deportes en diferentes situaciones.
--	---	---	---

GRADO 10°

DEBILIDADES	OPORTUNIDADES	FORTALEZAS	AMENAZAS
-------------	---------------	------------	----------



INSTITUCION EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS

"Comprometidos con el Conocimiento y el Ser"

Resolución de aprobación N° 014911 del 4 de diciembre de 2015

DANE N° 105001026671 NIT 901050539-1

Decreto Reglamentario 1075 de 2015

Es un grupo que le cuesta motivarse por el trabajo teórico, constantemente les gusta salir a la cancha y no siempre el trabajo es práctico. Poca respuesta ante exigencias de intensidad y volumen en las prácticas. Poca fundamentación en deportes como el voleibol y el baloncesto.	La posibilidad de utilizar diferentes estrategias que permitan la adherencia al ejercicio dentro de la clase de educación física. Es un grupo al que todavía es posible moldearle el proceso, ya hay un grado de madurez y responsabilidad mayor que es necesario aprovechar. La alianza interinstitucional con el INDER Medellín que implica trabajo dentro y fuera de la institución educativa y que busca fomentar una educación integral.	Es un grupo que propone diferentes actividades lo que puede utilizarse a favor a la hora de trabajar algunos temas. Es un grupo en el que es agradable trabajar, participan abiertamente de los debates que se suscitan alrededor de las diferentes temáticas trabajadas.	La falta de textos del área de educación física en la institución hace que haya que dedicar tiempo en la transcripción de estos para su conceptualización, como la intensidad horaria es de solo dos horas semanales este tipo de trabajo conlleva mucho tiempo. El poco trabajo de las mujeres en los deportes de cooperación- oposición dificulta en parte la adquisición de la competencia motriz.
--	---	---	---

GRADO 11°

DEBILIDADES	OPORTUNIDADES	FORTALEZAS	AMENAZAS
-------------	---------------	------------	----------



INSTITUCION EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS

"Comprometidos con el Conocimiento y el Ser"

Resolución de aprobación N° 014911 del 4 de diciembre de 2015

DANE N° 105001026671 NIT 901050539-1

Decreto Reglamentario 1075 de 2015

Poca fundamentación técnica en voleibol y baloncesto. Les falta más profundidad en las reflexiones teóricas de los temas teóricos. Apatía al trabajo teórico, conciben la educación física como un área exclusivamente práctica. En muchas ocasiones el grupo se torna perezoso y cuesta engancharlos en algunas temáticas.	Los estudiantes se prestan para utilizar estrategias en las que ellos puedan ser protagonistas de su propio aprendizaje. Es un grupo que exige del docente una preparación óptima de las diferentes temáticas porque son inquietos, preguntan, sugieren y demás. La alianza interinstitucional con el INDER Medellín que implica trabajo dentro y fuera de la institución educativa y que busca fomentar una educación integral.	Es un grupo que trabaja adecuadamente la práctica. El gusto por el área y la responsabilidad que tienen sugieren la posibilidad de liderar procesos con grupos inferiores. Es un grupo que responde muy bien cuando el hacer requiere alguna responsabilidad institucional.	La competencia no sana por parte de uno o dos estudiantes pueden generar malestar en el grupo. Continúa el juego brusco entre ellos a pesar de ser un tema al que se le trabaja arduamente poco ha sido lo que se ha podido avanzar. En ocasiones hay trato hostil entre algunos estudiantes y fácilmente pasan de la charla a la agresión verbal al otro
--	---	--	--

8. MALLA CURRICULAR: La organización del área desde el grado 1° hasta 11°, con los 3 períodos académicos de acuerdo a los siguientes componentes.



INSTITUCION EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS

"Comprometidos con el Conocimiento y el Ser"

Resolución de aprobación N° 014911 del 4 de diciembre de 2015

DANE N° 105001026671 NIT 901050539-1

Decreto Reglamentario 1075 de 2015

GRADO: <u>PRIMERO</u> INTENSIDAD HORARIA SEMANAL: <u>2 HORAS</u>	
OBJETIVOS GENERALES DEL 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.

1 PERIODO		
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	Competencia motriz competencia expresiva corporal competencia axiológica corporal	
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA O SITUACIÓN PROBLEMA	¿Qué siente mi cuerpo cuando exploro el movimiento? ¿Qué expreso con mi cuerpo?	
EJES O COMPONENTES DE LOS ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA O LINEAMIENTOS		
COMPONENTE 1	COMPONENTE 2	COMPONENTE 3



INSTITUCION EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS

"Comprometidos con el Conocimiento y el Ser"

Resolución de aprobación N° 014911 del 4 de diciembre de 2015

DANE N° 105001026671 NIT 901050539-1

Decreto Reglamentario 1075 de 2015

Controlo de forma global y segmentaria la realización de movimientos técnicos. Aplico formas básicas de movimiento en la realización de diferentes prácticas deportivas. Identifico pruebas que me indiquen el estado de mis capacidades físicas y registro los resultados. Analizo diversas situaciones de juego y doy respuesta a ellas.

Exploro y realizo movimientos con mi cuerpo en concordancia con diferentes posibilidades de ritmos y juegos corporales.

Manifiesto expresiones corporales y gestuales para comunicar mis emociones (tristeza, alegría e ira, entre otras) en situaciones de juego y otras opciones de actividad física.

Identifico técnicas de expresión corporal que llevan a la regulación emocional en situaciones de juego y actividad física

Manifiesto expresiones corporales y gestuales para comunicar mis emociones (tristeza, alegría e ira, entre otras) en situaciones de juego y otras opciones de actividad física.

Reflexiono sobre la importancia de la actividad física para mi salud.



INSTITUCION EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS

"Comprometidos con el Conocimiento y el Ser"

Resolución de aprobación N° 014911 del 4 de diciembre de 2015

DANE N° 105001026671 NIT 901050539-1

Decreto Reglamentario 1075 de 2015

CONTENIDOS	INDICADORES DE DESEMPEÑO COGNITIVO (SABER CONOCER)
• Simetría y disociación de movimientos • Respiración (inspiración y espiración) • Juegos tradicionales y de la calle	☐ Desarrolla de manera voluntaria la habilidad psicomotriz. ☐ Toma conciencia de su propio cuerpo en relación con la tensión, la relajación y la respiración. ☐ Manifiesta de manera verbal y corporal diferentes expresiones para comunicarse a partir de juegos y actividades físicas.

2 PERIODO		
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	Competencia motriz competencia expresiva corporal Competencia axiológica corporal.	
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA SITUACIÓN PROBLEMA	O	¿Qué expreso con mi cuerpo?
EJES O COMPONENTES DE LOS ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA O LINEAMIENTOS		
COMPONENTE 1	COMPONENTE 2	COMPONENTE 3



INSTITUCION EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS

"Comprometidos con el Conocimiento y el Ser"

Resolución de aprobación N° 014911 del 4 de diciembre de 2015

DANE N° 105001026671 NIT 901050539-1

Decreto Reglamentario 1075 de 2015

Exploro y realizo movimientos con mi cuerpo en concordancia con diferentes posibilidades de ritmos y juegos corporales.	Exploro y vivencio prácticas de danza y expresión corporal guiada y espontánea.	Atiendo y ejecuto las orientaciones sobre los tiempos para realizar actividad física en los espacios de determinados y en armonía con los compañeros del aula.
CONTENIDOS		INDICADORES DE DESEMPEÑO COGNITIVO (SABER CONOCER)
• Postura corporal • Expresión rítmica • Lateralidad • Espacialidad. • Habilidades motrices básicas: coordinación y fuerza • Juegos recreativos y tradicionales		☐ Participa en juegos y rondas dándole buen manejo a su cuerpo y se mueve coordinadamente. ☐ Utiliza sus habilidades motrices básicas para relacionarse con sus compañeros en diferentes situaciones. ☐ Disfruta de los juegos y las actividades lúdicas propuestas, valorando y respetando las normas grupales establecidas.

3 PERIODO	
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	Competencia motriz competencia expresiva corporal Competencia axiológica corporal.



INSTITUCION EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS

"Comprometidos con el Conocimiento y el Ser"

Resolución de aprobación N° 014911 del 4 de diciembre de 2015

DANE N° 105001026671 NIT 901050539-1

Decreto Reglamentario 1075 de 2015

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA O SITUACIÓN PROBLEMA	¿Cómo ubico mi cuerpo en el espacio?	
EJES O COMPONENTES DE LOS ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA O LINEAMIENTOS		
COMPONENTE 1	COMPONENTE 2	COMPONENTE 3
Realizo juegos y actividades propuestas que posibilitan la expresión de mis habilidades físicas. Juego y desarrollo mis actividades siguiendo las orientaciones que se me dan.	Reconozco mis propios gestos y los de mis compañeros a través de representaciones corporales, bailes y juegos en parejas y pequeños grupos.	Identifico mis capacidades y reconozco la de mis compañeros. Valoro el esfuerzo individual y grupal de la actividad realizada.
CONTENIDOS		INDICADORES DE DESEMPEÑO COGNITIVO (SABER CONOCER):
• Ajuste postural. • Roles y grupos. • Pequeños elementos: • Balones, aros, bastones, cuerdas y • Conos. • Rondas. • Yoga para niños y niñas.		☐ Maneja adecuada postura y equilibrio corporal en sus movimientos con diferentes objetos. ☐ Realiza movimientos a diferentes ritmos y delega funciones de manera respetuosa a sus compañeros. ☐ Cuida su cuerpo y el de sus compañeros evitando accidentes a través de la práctica de actividades relajantes.

GRADO: <u>SEGUNDO</u>	INTENSIDAD HORARIA SEMANAL: <u>2 HORAS</u>
OBJETIVOS GENERALES DEL GRADO	• Reconocer los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos. • Identificar diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional.



INSTITUCION EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS

"Comprometidos con el Conocimiento y el Ser"

Resolución de aprobación N° 014911 del 4 de diciembre de 2015

DANE N° 105001026671 NIT 901050539-1

Decreto Reglamentario 1075 de 2015

- Reflexionar acerca del valor de la actividad física para la formación personal

1 PERIODO

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	Competencia motriz competencia expresiva corporal Competencia axiológica corporal.	
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA O SITUACIÓN PROBLEMA	¿Qué expresa mi cuerpo a través del ritmo y la actividad física?	
EJES O COMPONENTES DE LOS ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA O LINEAMIENTOS		
COMPONENTE 1	COMPONENTE 2	COMPONENTE 3
Descubro posibilidades de movimiento siguiendo diversos ritmos musicales. Exploro técnicas corporales de tensión, relajación y control del cuerpo.	Vivencio y comprendo los sentimientos que genera las prácticas de danza y ritmo propuesto y espontaneo.	Atiendo y cumplo las orientaciones Sobre los tiempos para el juego y realizar actividad física.
CONTENIDOS		INDICADORES DE DESEMPEÑO COGNITIVO (SABER CONOCER)
● Bailes y rondas folclóricas ● Destrezas motrices básicas ● Orientación espacial		□ Relaciona las posibilidades de movimiento, de ritmo y actividad física a partir de juegos y rondas. □ Realiza y origina movimientos siguiendo diferentes ritmos. □ Conserva hábitos de higiene postural y espacial al realizar las actividades físicas.

2 PERIODO

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	Competencia motriz, competencia expresiva corporal, competencia axiológica corporal Componentes, Kinestésico corporal, Comunicativo y lúdico, Integralizador.	
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA O SITUACIÓN PROBLEMA	¿Qué cambios percibo de mi cuerpo cuándo juego? ¿Cuáles son mis hábitos de vida saludable en la actividad física y el juego?	
EJES O COMPONENTES DE LOS ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA O LINEAMIENTOS		
COMPONENTE 1	COMPONENTE 2	COMPONENTE 3



INSTITUCION EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS

"Comprometidos con el Conocimiento y el Ser"

Resolución de aprobación N° 014911 del 4 de diciembre de 2015

DANE N° 105001026671 NIT 901050539-1

Decreto Reglamentario 1075 de 2015

Atiendo las indicaciones para realizar el calentamiento al iniciar la actividad de la clase y la recuperación al finalizar la actividad física. Participo en los juegos individuales y colectivos propuestos en la clase. Aplico orientaciones sobre hidratación, nutrición e higiene durante el desarrollo de la actividad física	Reconozco los cambios corporales y fisiológicos propios y el de los demás. Expreso entusiasmo en las actividades propuestas en la clase.	Coopero con la participación y atención de las orientaciones para sentir mi cuerpo y el de mis compañeros. Atiendo las indicaciones del profesor y ejecuto las actividades de acuerdo a ellas.
CONTENIDOS		INDICADORES DE DESEMPEÑO COGNITIVO (SABER CONOCER)
• Ajuste postural • Esquema corporal • Ejercicios de pre danza		☐ Participa en las diferentes actividades de clase, aplicando pautas de higiene postural y corporal. ☐ Demuestra entusiasmo en el desarrollo de juegos y actividades lúdicas, asimilando normas de convivencia que pone en práctica. ☐ Realiza movimientos corporales con diferentes ritmos musicales.

3 PERIODO		
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	Competencia motriz competencia expresiva corporal Competencia axiológica corporal.	
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA O SITUACIÓN PROBLEMA	¿Qué siente mi cuerpo a través del juego individual y grupal	
EJES O COMPONENTES DE LOS ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA O LINEAMIENTOS		
COMPONENTE 1	COMPONENTE 2	COMPONENTE 3
COMPONENTE MOTRIZ	COMPONENTE EXPRESIVO CORPORAL	COMPONENTE AXIOLÓGICO CORPORAL



INSTITUCION EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS

"Comprometidos con el Conocimiento y el Ser"

Resolución de aprobación N° 014911 del 4 de diciembre de 2015

DANE N° 105001026671 NIT 901050539-1

Decreto Reglamentario 1075 de 2015

Exploro la práctica de diferentes juegos individuales y grupales.	Exploro gestos y expresiones motrices en diferentes actividades. Identifico variaciones en mi respiración y sistema cardiaco en diferentes actividades físicas.	Identifico mis habilidades y posibilidades motrices cuando me esfuerzo en la actividad física.
CONTENIDOS		INDICADORES DE DESEMPEÑO COGNITIVO (SABER CONOCER):
• Juegos tradicionales • Rondas • Carreras de observación • Interacción con distintos elementos deportivos		☐ Propone diferentes juegos, ejercicios y actividades que implican la utilización y la combinación de las habilidades motrices básicas. ☐ Realiza diversas actividades que implican la utilización de elementos y la superación de obstáculos. ☐ Ejecuta movimientos con la pelota o el aro y experimenta distintas formas de lanzamiento y recepción de balón.

GRADO: <u>TERCERO</u>			INTENSIDAD HORARIA SEMANAL: <u>2 HORAS</u>		
OBJETIVOS GENERALES DEL GRADO			• Seleccionar técnicas de movimiento propias de cada actividad, con el fin de perfeccionar su ejecución. • Elegir las técnicas de expresión corporal que mejoren la eficiencia de los movimientos en beneficio 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. • Generar estrategias para la práctica de una acción motriz acorde a las condiciones del momento y del contexto. • Asumir la toma de decisiones sobre aspectos fundamentales de la actividad física para la formación personal.		



INSTITUCION EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS

"Comprometidos con el Conocimiento y el Ser"

Resolución de aprobación N° 014911 del 4 de diciembre de 2015

DANE N° 105001026671 NIT 901050539-1

Decreto Reglamentario 1075 de 2015

1 PERIODO		
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	Competencia motriz competencia expresiva corporal Competencia axiológica corporal. Componentes, Kinestésico corporal, Comunicativo y lúdico, Integralizador.	
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA O SITUACIÓN PROBLEMA	¿Qué partes tiene mi cuerpo y cómo funcionan cuando me muevo? ¿Cuáles son los cambios fisiológicos cuando juego?	
EJES O COMPONENTES DE LOS ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA O LINEAMIENTOS		
COMPONENTE 1	COMPONENTE 2	COMPONENTE 3
Identifico variaciones en mi respiración, pulsaciones cardiacas y sudoración en diferentes actividades físicas. Exploro las manifestaciones de mi cuerpo desde diferentes actividades y posturas corporales. Exploro los cambios fisiológicos que se presentan entre actividad física– pausa - actividad física. Comparto mis cambios y mejoras de los gestos motrices y fisiológicos con mis compañeros de clase.	Reconozco los gestos y cambios de mi cuerpo y los gestos faciales en reposo y movimiento. Expreso entusiasmo en las actividades propuestas en la clase. Hago seguimiento a los cambios corporales y fisiológicos de mi cuerpo.	Reconozco los gestos y cambios de mi cuerpo y los gestos faciales en reposo y movimiento. Atiendo las indicaciones del profesor sobre la forma correcta de realizar los ejercicios y apporto al trabajo de mis compañeros de clase.
CONTENIDOS		INDICADORES DE DESEMPEÑO COGNITIVO (SABER CONOCER)
● Esquema corporal ● Mi cuerpo en movimiento ● Calentamiento básicos ● Destrezas motrices básicas ● Las partes del cuerpo		❑ Reconoce los diferentes segmentos corporales en situaciones de juego. ❑ Reconoce los cambios físicos que se presentan en la realización de juegos y actividades físicas, identificando a la vez las partes del cuerpo que emplea. ❑ Ejecuta formas básicas de movimiento y las relaciona con los segmentos corporales.

2 PERIODO

WWW.IEBARRIOSANNICOLAS.EDU.CO

Dirección :carrera 45ª 96-17 Teléfono: 236 02 35



INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS

"Comprometidos con el Conocimiento y el Ser"

Resolución de aprobación N° 014911 del 4 de diciembre de 2015

DANE N° 105001026671 NIT 901050539-1

Decreto Reglamentario 1075 de 2015

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	Competencia motriz competencia expresiva corporal competencia axiológica corporal Componentes, Kinestésico corporal, Comunicativo y lúdico, Integralizador.	
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA O SITUACIÓN PROBLEMA	¿En qué contribuye el movimiento y la actividad física de mi cuerpo a la calidad de vida?	
EJES O COMPONENTES DE LOS ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA O LINEAMIENTOS		
COMPONENTE 1	COMPONENTE 2	COMPONENTE 3
MOTRIZ	EXPRESIVO CORPORAL	AXIOLÓGICO CORPORAL
Sigo orientaciones sobre hidratación, nutrición, higiene y convivencia para el adecuado desarrollo de la actividad física.	Exploro y coordino las posibilidades de mis movimientos con diferentes situaciones de la clase.	Manifiesto interés por la práctica de juegos y actividad física de acuerdo con mi edad y mis posibilidades.
CONTENIDOS		INDICADORES DE DESEMPEÑO COGNITIVO (SABER CONOCER)
• Hábitos de vida saludables. • Desplazamientos dirigidos. • Percepción rítmica: ritmos lentos, rápidos e intermedios. • Juegos de atención.	☐ Identifica y reconoce las prácticas de una nutrición saludable y la realización de actividades motrices individuales y grupales que benefician la convivencia. ☐ Realiza diversas formas de movimiento con desplazamiento. ☐ Asume la importancia de poner en práctica actitudes saludables que fomentan su bienestar.	

3 PERIODO

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	Competencia motriz competencia expresiva corporal Competencia axiológica corporal.
--------------------------	--



INSTITUCION EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS

"Comprometidos con el Conocimiento y el Ser"

Resolución de aprobación N° 014911 del 4 de diciembre de 2015

DANE N° 105001026671 NIT 901050539-1

Decreto Reglamentario 1075 de 2015

		Componentes, Kinestésico corporal, Comunicativo y lúdico, integralizador.
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA O SITUACIÓN PROBLEMA	¿Cómo mejoro mis habilidades motrices básicas a través de diferentes situaciones de juego?	
EJES O COMPONENTES DE LOS ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA O LINEAMIENTOS		
COMPONENTE 1	COMPONENTE 2	COMPONENTE 3
Realizo distintas posturas en estado de reposo y en movimiento. Exploro diversidad de actividades físicas que estén de acuerdo con mis posibilidades corporales y cognitivas.	Vivencio y reconozco gestos corporales y habilidades motrices individuales y en equipo.	Identifico mis capacidades y el desarrollo de estas cuando me esfuerzo en la actividad física.
CONTENIDOS		INDICADORES DE DESEMPEÑO COGNITIVO (SABER CONOCER):
• Juegos tradicionales. • Rondas. • Carreras de observación. • Interacción con distintos materiales deportivos.		☐ Desarrolla diferentes juegos, ejercicios y actividades que implican la utilización y combinación de las habilidades motrices. ☐ Realiza diversas actividades que implican la utilización de elementos y la superación de obstáculos. ☐ Ejecuta movimientos con la pelota o el aro y experimenta distintas formas de lanzamiento y recepción de balón.

GRADO: <u> CUARTO </u>		INTENSIDAD HORARIA SEMANAL: <u> 2 HORAS </u>
OBJETIVOS GENERALES DEL 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 de actividades que favorecen el cuidado de sí mismo • Explorar formas básicas del movimiento en relación a diferentes situaciones y contextos.	

1 PERIODO	
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	Competencia motriz



INSTITUCION EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS

"Comprometidos con el Conocimiento y el Ser"

Resolución de aprobación N° 014911 del 4 de diciembre de 2015

DANE N° 105001026671 NIT 901050539-1

Decreto Reglamentario 1075 de 2015

	competencia expresiva corporal competencia axiológica corporal Componentes, Kinestésico corporal, Comunicativo y lúdico, Integralizador y lúdico.	
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA O SITUACIÓN PROBLEMA	¿Qué importancia tiene la actividad física para mi salud?	
EJES O COMPONENTES DE LOS ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA O LINEAMIENTOS		
COMPONENTE 1	COMPONENTE 2	COMPONENTE 3
Controlo de forma global y segmentaria la realización de movimientos técnicos. Aplico formas básicas de movimiento en la realización de diferentes prácticas deportivas. Identifico pruebas que me indiquen el estado de mis capacidades físicas y registro los resultados. Analizo diversas situaciones de juego y doy respuesta a ellas.	Identifico técnicas de expresión corporal que llevan a la regulación emocional en situaciones de juego y actividad física.	Reflexiono sobre la importancia de la actividad física para mi salud.
CONTENIDOS		INDICADORES DE DESEMPEÑO COGNITIVO (SABER CONOCER)
● Importancia de la actividad física. ● Coordinación gruesa determinada. ● Habilidades y destrezas motrices complejas. ● Ejercicios con elementos deportivos.		❑ Ejecuta movimientos técnicos de diferentes prácticas deportivas que ayudan a la regulación emocional en las situaciones de juego. ❑ Reconoce que la motricidad gruesa ayuda a tener una buena habilidad, equilibrio y un buen fortalecimiento de los huesos y músculos. ❑ Valora la importancia de hacer ejercicio, para el fortalecimiento muscular y articular.

2 PERIODO

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	Competencia motriz competencia expresiva corporal Competencia axiológica corporal.
---------------------------------	--



INSTITUCION EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS

"Comprometidos con el Conocimiento y el Ser"

Resolución de aprobación N° 014911 del 4 de diciembre de 2015

DANE N° 105001026671 NIT 901050539-1

Decreto Reglamentario 1075 de 2015

		Componentes, kinestésico corporal, comunicativo y lúdico, integralizador.
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA SITUACIÓN PROBLEMA	O	¿De qué soy capaz cuando juego y bailo? ¿Cómo expreso mediante el juego que acepto y quiero mi cuerpo?
EJES O COMPONENTES DE LOS ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA O LINEAMIENTOS		
COMPONENTE 1	COMPONENTE 2	COMPONENTE 3
Ajusto los movimientos de mi cuerpo en la manipulación de objetos. Cuido mi postura en la realización de diferentes prácticas y modalidades gimnásticas. Identifico mis capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos y juegos. Acepto y pongo en práctica las reglas de juego. Relaciono variaciones en mi respiración en la actividad física y la relajación. Aplico reglas sencillas en diferentes prácticas deportivas individuales y de grupo. Identifico hábitos de comportamiento saludable para el adecuado desarrollo de la actividad física. Propongo momentos de juego en el espacio escolar.	Reconozco y ejecuto danzas y prácticas lúdicas de tradición regional con lenguaje verbal y no verbal. Realizo secuencias de movimientos con música, aplicando los tres ejes del cuerpo: adelante - atrás, arriba - abajo, izquierda - derecha, de forma individual y grupal.	Decido mi tiempo de juego y actividad física. Realizo actividad física actuando con respeto a mi cuerpo
CONTENIDOS		INDICADORES DE DESEMPEÑO COGNITIVO (SABER CONOCER)
- Juegos tradicionales y de la calle - Juegos de atención - Géneros musicales: (salsa, bachata, merengue y urbana) - Aeróbicos		☐ Propone momentos de juego en el espacio escolar y lo disfruta con sus compañeros. ☐ Desarrolla habilidades de atención y concentración en las distintas actividades escolares. ☐ Reconoce que la música es un arte expresivo que nos ayuda a fortalecer de manera armoniosa nuestro cuerpo.



INSTITUCION EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS

"Comprometidos con el Conocimiento y el Ser"

Resolución de aprobación N° 014911 del 4 de diciembre de 2015

DANE N° 105001026671 NIT 901050539-1

Decreto Reglamentario 1075 de 2015

- ☐ Expresa con lenguaje verbal y no verbal juegos, ejercicios gimnásticos y danzas.

3 PERIODO

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	Competencia motriz competencia expresiva corporal Competencia axiológica corporal. Componentes, Kinestésico corporal, Comunicativo y lúdico, Integralizador.
--------------------------	---

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA O SITUACIÓN PROBLEMA	¿Qué prácticas corporales me permiten potencializar el trabajo en equipo?
--	---

EJES O COMPONENTES DE LOS ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA O LINEAMIENTOS

COMPONENTE 1	COMPONENTE 2	COMPONENTE 3
Controlo formas y duración de movimientos en rutinas rítmicas sencillas. Aplico técnicas de tensión, relajación y control del cuerpo. Identifico movimientos y actividades de calentamiento y recuperación en la actividad física. Reconozco a mis compañeros como constructores del juego.	Reconozco movimientos que se ajusten al ritmo musical.	Valoro mi capacidad para realizar actividad física adecuada con mis condiciones personales.

CONTENIDOS	INDICADORES DE DESEMPEÑO COGNITIVO (SABER CONOCER):
------------	---

- Juegos de relevo.



INSTITUCION EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS

"Comprometidos con el Conocimiento y el Ser"

Resolución de aprobación N° 014911 del 4 de diciembre de 2015

DANE N° 105001026671 NIT 901050539-1

Decreto Reglamentario 1075 de 2015

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Actividades gimnásticas. Fuerza, velocidad, resistencia, potencia y flexibilidad. • Predeportivos de Atletismo: Carreras, Lanzamientos y saltos. • Auto aceptación, diversidad y respeto. | <ul style="list-style-type: none"> ☐ Practica carreras de relevos y de obstáculos siguiendo instrucciones. ☐ Se muestra dispuesto a mejorar los movimientos que aún no domina. ☐ Acata las indicaciones para la ejecución de distintos juegos. ☐ Evidencia tolerancia con los compañeros cuando los resultados no son los que le agrada. ☐ Identifica los diferentes parámetros que configuran la estructura de las modalidades que conforman el atletismo: las carreras, los lanzamientos y los saltos. |
|---|--|

GRADO: __QUINTO__

INTENSIDAD HORARIA SEMANAL: __2 HORAS__

OBJETIVOS GENERALES DEL 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.

1 PERIODO

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

Competencia motriz
Competencia expresiva corporal
Competencia axiológica corporal
Componentes, Kinestésico corporal, Comunicativo y lúdico, Integralizador.



INSTITUCION EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS

"Comprometidos con el Conocimiento y el Ser"

Resolución de aprobación N° 014911 del 4 de diciembre de 2015

DANE N° 105001026671 NIT 901050539-1

Decreto Reglamentario 1075 de 2015

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA O SITUACIÓN PROBLEMA		¿Cómo puedo hacer uso adecuado y creativo de mi tiempo libre para mi formación personal?
EJES O COMPONENTES DE LOS ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA O LINEAMIENTOS		
COMPONENTE 1	COMPONENTE 2	COMPONENTE 3
Ajusto los movimientos de mi cuerpo en la manipulación de objetos. Cuido mi postura en la realización de diferentes prácticas y modalidades gimnásticas. Identifico mis capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos y juegos. Acepto y pongo en práctica las reglas de juego.	Identifico y ejecuto prácticas deportivas y recreativas de mi gusto y comparto con mis compañeros.	Decido la utilización adecuada y Productiva de mi tiempo de juego y actividad física, en beneficio de mi calidad de vida.
CONTENIDOS		INDICADORES DE DESEMPEÑO COGNITIVO (SABER CONOCER)
• Juegos de relevo. • Actividades físico atléticas. • Juegos de conjunto. • Habilidades motrices específicas.		☐ Practica carreras de relevos y de obstáculos siguiendo instrucciones. ☐ Demuestra interés por hacer un uso adecuado y creativo del tiempo libre. ☐ Realiza diferentes ejercicios que potencializan las capacidades físicas específicas. ☐ Comprende cuáles son sus capacidades y limitaciones en el marco de las habilidades motrices específicas, al momento de realizar ejercicios.

2 PERIODO	
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	Competencia motriz competencia expresiva corporal competencia axiológica corporal Componentes, Kinestésico corporal, Comunicativo y lúdico, Integralizador.



INSTITUCION EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS

"Comprometidos con el Conocimiento y el Ser"

Resolución de aprobación N° 014911 del 4 de diciembre de 2015

DANE N° 105001026671 NIT 901050539-1

Decreto Reglamentario 1075 de 2015

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA SITUACIÓN PROBLEMA	¿Cómo puedo identificar mis condiciones y características físicas individuales para la práctica de la actividad física y los juegos y el deporte? ¿Cómo valoro mi condición física y su importancia para la salud e interacción con los demás?
EJES O COMPONENTES DE LOS ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA O LINEAMIENTOS	
COMPONENTE 1 Controlo formas específicas de movimiento y duración de las mismas aplicadas e intencionadas individual y en equipo. Identifico movimientos y actividades de calentamiento y recuperación en la actividad física. Reconozco a mis compañeros como constructores del juego. Propongo la realización de juegos y actividades físicas que practico en mi comunidad. Tomo el tiempo de juego como momento independiente de tareas escolares	COMPONENTE 2 Reconozco e implemento movimientos y decisiones de juego y actividad física. Identifico cómo las emociones afectan mi cuerpo cuando estoy alegre, triste, deprimido, decaído u ofuscado; y de esta manera como afecto la relación con los demás. COMPONENTE 3 Valoro mi capacidad para realizar actividad física adecuada teniendo en cuenta mis condiciones personales. Identifico la importancia de la práctica motriz para mejorar mi condición física y su aporte para mi salud
CONTENIDOS • Juegos de relevo. • Reglas y normas de diferentes deportes. • Habilidades físicas y modalidades deportivas atléticas. • El cuidado de los órganos y músculos	INDICADORES DE DESEMPEÑO COGNITIVO (SABER CONOCER) ☐ Desarrolla y aplica valores, roles y reglas que contribuyen a una buena práctica deportiva. ☐ Desarrolla las diferentes habilidades físicas por medio de expresiones motrices individuales y colectivas, según modalidades deportivas y atléticas. ☐ Muestra interés por mejorar sus condiciones físicas a través del fortalecimiento de huesos, músculos y articulaciones del cuerpo.

3 PERIODO	
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	Competencia motriz



INSTITUCION EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS

"Comprometidos con el Conocimiento y el Ser"

Resolución de aprobación N° 014911 del 4 de diciembre de 2015

DANE N° 105001026671 NIT 901050539-1

Decreto Reglamentario 1075 de 2015

	competencia expresiva corporal Competencia axiológica corporal. Componentes, Kinestésico corporal, Comunicativo y lúdico, Integralizador.	
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA O SITUACIÓN PROBLEMA	¿Qué importancia tiene la comunicación corporal en situaciones de juego?	
EJES O COMPONENTES DE LOS ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA O LINEAMIENTOS		
COMPONENTE 1	COMPONENTE 2	COMPONENTE 3
Relaciono variaciones en mi respiración en la actividad física y relajación. Aplico reglas sencillas en diferentes prácticas deportivas individuales y de grupo. Identifico hábitos y aplico acciones de vida saludable y la actividad física como parte de ella. Propongo momentos de juego en el espacio escolar.	Realizo secuencias de movimientos con pequeños elementos y ritmos de forma individual y grupal.	Realizo actividad física actuando con respeto hacia mi cuerpo, el de mis compañeros y el ambiente.
CONTENIDOS		INDICADORES DE DESEMPEÑO COGNITIVO (SABER CONOCER):
• Formas de comunicación: Expresión corporal (la mímica y los gestos). • Juegos reglamentados y predeportivos de atletismo. • La norma y la convivencia en el deporte.		❑ Identifica elementos característicos del teatro: escenario, personificación y vestuario. ❑ Identificar los diferentes parámetros que configuran las modalidades deportivas atléticas: las carreras, los lanzamientos y los saltos. ❑ Participa en competencias atléticas grupales e institucionales valorando y respetando los parámetros normativos.

GRADO: _Sexto

INTENSIDAD HORARIA SEMANAL: __2__



INSTITUCION EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS

"Comprometidos con el Conocimiento y el Ser"

Resolución de aprobación N° 014911 del 4 de diciembre de 2015

DANE N° 105001026671 NIT 901050539-1

Decreto Reglamentario 1075 de 2015

OBJETIVOS GENERALES DEL GRADO	- Reconocer y aplicar las técnicas de movimiento en diversas situaciones de juego y contextos, en correspondencia con las relaciones de grupo y sana convivencia. - Entender la importancia física en la formación personal como habito de vida saludable individual y social. Practica
-------------------------------	--

1 PERIODO		
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS		Competencia motriz. Competencia expresiva corporal. Competencia axiológica corporal.
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA O SITUACIÓN PROBLEMA		¿De qué manera la actividad física mejora mi calidad de vida?
EJES O COMPONENTES DE LOS ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA O LINEAMIENTOS		
COMPONENTE 1 Motriz	COMPONENTE 2 Expresivo corporal	COMPONENTE 3 Axiológica corporal
Relaciono las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos. Combino diferentes movimientos técnicos en la realización de prácticas deportivas. Comprendo los conceptos de las pruebas que miden mi capacidad física y hago aplicación de ellas. Interpreto situaciones de juego y propongo diversas soluciones. Demuestro como las situaciones de juego me ayudan a respetar las condiciones y mejoro las relaciones con mis compañeros	Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.	Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida.
CONTENIDOS		INDICADORES DE DESEMPEÑO COGNITIVO (SABER CONOCER)



INSTITUCION EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS

"Comprometidos con el Conocimiento y el Ser"

Resolución de aprobación N° 014911 del 4 de diciembre de 2015

DANE N° 105001026671 NIT 901050539-1

Decreto Reglamentario 1075 de 2015

- Calentamiento deportivo
- Capacidades físicas
- Juegos pre-deportivos
- Juegos recreativos
- Hábitos y estilos de vida saludables
- Atletismo

- ☐ Identifica las diferentes pruebas que le permiten conocer su condición y respuesta física y social.
- ☐ Utiliza la técnica adecuada en carreras de velocidad y medio Fondo
- ☐ Identifica las diferentes pruebas atléticas de carrera diferenciando las pruebas de velocidad, fondo y medio fondo
- ☐ Participa en juegos recreativos, lúdicos y deportivos, mientras estimula mi creatividad y capacidad intelectual
- ☐ Reconoce la actividad física, el deporte y la recreación, como aspectos fundamentales para un estilo de vida saludable
- ☐ Comprende la importancia de las reglas para el desarrollo del juego.
- ☐ Practica los juegos tradicionales en el entorno y promueve, en los demás, la defensa del medioambiente como posibilidad de una buena salud
- ☐ Participa activamente en la conformación de grupos de trabajo respetando las diferencias individuales
- ☐ Identifica las diferentes pruebas que le permiten conocer su condición y respuesta física y social



INSTITUCION EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS

"Comprometidos con el Conocimiento y el Ser"

Resolución de aprobación N° 014911 del 4 de diciembre de 2015

DANE N° 105001026671 NIT 901050539-1

Decreto Reglamentario 1075 de 2015

	☐ Elabora y propone a su comunidad proyectos de actividad física, ocio, tiempo libre y salud, con los elementos adquiridos en su proceso educativo ☐ .
--	---

2 PERIODO

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS		Competencia motriz. Competencia expresiva corporal. Competencia axiológica corporal.
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA O SITUACIÓN PROBLEMA		¿Por qué la gimnasia me ayuda a explorar mis posibilidades de movimiento?
EJES O COMPONENTES DE LOS ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA O LINEAMIENTOS		
COMPONENTE 1	COMPONENTE 2	COMPONENTE 3
Motriz.	Expresiva corporal.	Axiológica corporal.
Ejecuto espontáneamente mis movimientos corporales y gestuales en las condiciones espaciales y con los objetos o materiales dispuestos para su realización. Reconozco mis posibilidades y condiciones propias y externas para la exploración de las variedades gimnásticas y expresiones motrices. Comprendo y reconozco los conceptos de mis capacidades físicas, que me permiten elegir y participar en actividades y juegos que las ponen en práctica	Comparo y ejecuto expresiones rítmicas y motrices en concordancia con las expresiones corporales y posibilidades gimnásticas.	Comprendo la importancia de utilizar mi tiempo libre para mejorar e interiorizar la actividad motriz y las expresiones corporales como parte de mi vida



INSTITUCION EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS

"Comprometidos con el Conocimiento y el Ser"

Resolución de aprobación N° 014911 del 4 de diciembre de 2015

DANE N° 105001026671 NIT 901050539-1

Decreto Reglamentario 1075 de 2015

CONTENIDOS		INDICADORES DE DESEMPEÑO COGNITIVO (SABER CONOCER)
● Acondicionamiento físico ● Flexibilidad ● Actividad física ● Gimnasia ● Atletismo ● Balonmano ● Baloncesto		□ Describe coherentemente algunas acciones gimnásticas básicas. □ Caracteriza e identifica las diferentes modalidades de la gimnasia deportiva, rítmica y artística □ Disfruta, motiva y posibilita, la realización de actividades gimnásticas de manera individual y del grupo □ Demuestra afición por actividades específicas de tipo recreativo, deportivo y cultural. □ Reconoce y diferencia conceptos relacionados con el atletismo. □ Procura cuidar mi postura en la práctica de la actividad física y la vida cotidiana. □ Ejecuta los fundamentos técnicos básicos en la práctica del balonmano y baloncesto. □ Aplica las reglas de juego en la práctica deportiva. □ Disfruta realizando actividades físicas y juegos como medio para interactuar con los demás.

3 PERIODO

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

Competencia motriz.

Competencia expresiva corporal.



INSTITUCION EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS

"Comprometidos con el Conocimiento y el Ser"

Resolución de aprobación N° 014911 del 4 de diciembre de 2015

DANE N° 105001026671 NIT 901050539-1

Decreto Reglamentario 1075 de 2015

		Competencia axiológica corporal.
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA O SITUACIÓN PROBLEMA		¿Cómo puedo comunicarme con los otros a través del cuerpo?
EJES O COMPONENTES DE LOS ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA O LINEAMIENTOS		
COMPONENTE 1	COMPONENTE 2	COMPONENTE 3
Competencia motriz	Competencia expresivo corporal	Competencia axiológica corporal
Realizo secuencias de movimiento individual y en parejas, con duración y cadencia preestablecidas. Combino técnicas de tensión, relajación y control corporal y gestual. Reconozco procedimientos para realizar el calentamiento y la recuperación en la actividad física. Contribuyo a la conformación equitativa de los grupos de juego. Comprendo la importancia de las reglas para el desarrollo del juego.	Ajusto mis movimientos al de mis compañeros y al ritmo de la música. Comparto mis posibilidades de expresión con mis compañeros de grupo	Identifico mis posibilidades de expresión corporal y procuro explorar otras que me permitan alcanzar y mejorar mis logros, para aportar a mi salud física y social. Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida
CONTENIDOS		INDICADORES DE DESEMPEÑO COGNITIVO (SABER CONOCER):
• Lúdica • Recreación • Deporte, actividad y ejercicio • Voleibol • Juego limpio		☐ Comprende la importancia de la expresión corporal en la cotidianidad. ☐ Comparte el disfrute por el movimiento y el juego para mejorar las relaciones interpersonales. ☐ Asume compromisos de grupo que propician mejores ambientes de aprendizaje



INSTITUCION EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS

"Comprometidos con el Conocimiento y el Ser"

Resolución de aprobación N° 014911 del 4 de diciembre de 2015

DANE N° 105001026671 NIT 901050539-1

Decreto Reglamentario 1075 de 2015

• Atletismo	☐ Reconoce y diferencia algunos conceptos de los distintos deportes trabajados ☐ Identifica la estructura de las modalidades que conforman el atletismo: las carreras, los lanzamientos y los saltos. ☐ practica juegos reglamentados y pre-deportivos que permitan aplicar los conocimientos básicos y comunes del atletismo.
---	---

GRADO: _ Séptimo _	INTENSIDAD HORARIA SEMANAL: __ 2 __
OBJETIVOS GENERALES DEL 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 práctica física en la formación personal como hábito de vida saludable individual y social.

1 PERIODO		
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS		Competencia motriz. Competencia expresiva corporal. Competencia axiológica corporal.
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA O SITUACIÓN PROBLEMA		¿Cómo reconozco mis fortalezas motrices y condiciones a mejorar a través de la gimnasia?
EJES O COMPONENTES DE LOS ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA O LINEAMIENTOS		
COMPONENTE 1 motriz	COMPONENTE 2 expresivo corporal	COMPONENTE 3 axiológica corporal
Controlo el movimiento en diversos espacios al desplazarme y manipular objetos. Reconozco mi condición corporal y motriz a través de la exploración de modalidades gimnásticas.	Ejecuto y exploro diferentes posibilidades de movimientos en armonía con los ritmos, los espacios y elementos de acompañamiento, que me generen bienestar y disfrute	Comprendo la importancia de utilizar mi tiempo en la práctica de la actividad física y el juego; como una manera de fortalecer mi autoestima, disciplina e incorporar estilos de vida saludables.



INSTITUCION EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS

"Comprometidos con el Conocimiento y el Ser"

Resolución de aprobación N° 014911 del 4 de diciembre de 2015

DANE N° 105001026671 NIT 901050539-1

Decreto Reglamentario 1075 de 2015

Aplico recomendaciones complementarias para mejorar mis condiciones y expresiones motrices. Comprendo la importancia de aplicar los criterios de trabajo para el desarrollo de personalidad. Participo en la aplicación de pruebas físicas como herramienta para conocer mis posibilidades corporales y motrices.

CONTENIDOS

- Test de cooper
- Juegos recreativos y tradicionales
- Capacidades físicas coordinativas y condicionales
- Caracterización, diferencia entre lúdica, recreación y juego
- Calentamiento deportivos

INDICADORES DE DESEMPEÑO COGNITIVO (SABER CONOCER)

- ☐ Reconoce y diferencia aspectos relacionados con las capacidades físicas condicionales y coordinativas.
- ☐ Aplica los fundamentos técnicos básicos en la práctica del Fútbol de salón.
- ☐ Reconoce el calentamiento deportivo como un elemento propio de las actividades físicas.
- ☐ Participa en juegos recreativos, lúdicos y deportivos, mientras estimulo la creatividad y la capacidad intelectual
- ☐ Reconoce la actividad física, el deporte y la recreación, como aspectos fundamentales para un estilo de vida saludable
- ☐ Practica los juegos tradicionales de su entorno y promueve, en los demás, la defensa del medioambiente como posibilidad de una buena salud



INSTITUCION EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS

"Comprometidos con el Conocimiento y el Ser"

Resolución de aprobación N° 014911 del 4 de diciembre de 2015

DANE N° 105001026671 NIT 901050539-1

Decreto Reglamentario 1075 de 2015

	☐ Ejecuta ejercicios físicos siguiendo las normas de seguridad e higiene ☐ Reconoce y respeta las debilidades y las fortalezas de sus compañeros y compañeras durante la práctica de las expresiones motrices ☐ Asume compromisos de grupo, que propicien mejores ambientes de aprendizaje. ☐ Identifica las diferentes pruebas que le permiten conocer su condición y respuesta física y social ☐ Participa de manera activa en la conformación de grupos de trabajo respetando las diferencias individuales
--	--

2 PERIODO

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

Competencia motriz.
Competencia expresiva corporal.
Competencia axiológica corporal.

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA O SITUACIÓN PROBLEMA

¿Cómo me puedo comunicar a través de mi cuerpo, mis gestos y expresiones corporales?

EJES O COMPONENTES DE LOS ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA O LINEAMIENTOS

COMPONENTE 1	COMPONENTE 2	COMPONENTE 3
Motriz	Expresiva corporal	Axiológica



INSTITUCION EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS

"Comprometidos con el Conocimiento y el Ser"

Resolución de aprobación N° 014911 del 4 de diciembre de 2015

DANE N° 105001026671 NIT 901050539-1

Decreto Reglamentario 1075 de 2015

Realizo secuencias de movimiento con duración y cadencia preestablecidas. Combino y coordino diferentes segmentos corporales en relación con diferentes ritmos y objetos. Exploro movimientos corporales rítmicos en armonía con los manifestados por el grupo.	Ajusto mis movimientos a los de mis compañeros y al ritmo de la música. Genero expresiones corporales y gestuales para manifestar mis ideas y emociones al grupo.	Identifico mis fortalezas y las condiciones que debo mejorar mediante la actividad física afinada a ritmos propuestos para realizar espontáneamente, de manera individual y en parejas.
CONTENIDOS		INDICADORES DE DESEMPEÑO COGNITIVO (SABER CONOCER)
• Sistema Muscular • Capacidades Físicas Condicionales y coordinativas. • El Voleibol. • El Fútbol de salón y fútbol sala • Balonmano		☐ Reconoce y diferencia conceptos relacionados con las capacidades físicas condicionales y coordinativas ☐ Ejecuta los fundamentos técnicos en la práctica del voleibol y el balonmano ☐ Aplica las reglas de juego en la práctica deportiva. ☐ Valora las actividades como medio para mejorar la convivencia y las relaciones sociales. ☐ Identifica algunos grupos musculares, sus funciones y su estructura ☐ Realiza actividades físicas periódicas con el ánimo de conservar su salud ☐ Aplica y acata las normas de juego en la práctica del baloncesto.



INSTITUCION EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS

"Comprometidos con el Conocimiento y el Ser"

Resolución de aprobación N° 014911 del 4 de diciembre de 2015

DANE N° 105001026671 NIT 901050539-1

Decreto Reglamentario 1075 de 2015

- ☐ Reconoce los cambios y desarrollo de las respuestas fisiológicas manifestadas dentro de la actividad física.
- ☐ Entiende las funciones de los sistemas cardiaco, respiratorio, esquelético y muscular en la práctica deportiva.

3 PERIODO

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

Competencia motriz.
Competencia expresiva corporal.
Competencia axiológica corporal.

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA O SITUACIÓN PROBLEMA

¿Cómo reconozco mis cambios fisiológicos durante la actividad física?

EJES O COMPONENTES DE LOS ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA O LINEAMIENTOS

COMPONENTE 1	COMPONENTE 2	COMPONENTE 3
Motriz	Expresivo corporal	Axiológica corporal
Realizo actividades de diferentes impactos, para sentir y comprender los cambios fisiológicos en la práctica de cada una de estas. Ejecuto actividades teniendo en cuenta la regulación de mis respuestas en el sistema cardiorrespiratorio. Relaciono como la práctica de la actividad física mejora las respuestas motoras y los sistemas fisiológicos.	Participo en las propuestas de juego y actividad física dentro de la clase. Comparto con la clase los resultados de mis cambios corporales, motrices y fisiológicos. Soy consciente de los resultados de mi atención y concentración durante otras clases en el aula.	Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida y en la importancia de los valores y la ética dentro de la convivencia
CONTENIDOS		INDICADORES DE DESEMPEÑO COGNITIVO (SABER CONOCER):
		☐ Ejecuta los fundamentos técnicos en la práctica del Baloncesto.



INSTITUCION EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS

"Comprometidos con el Conocimiento y el Ser"

Resolución de aprobación N° 014911 del 4 de diciembre de 2015

DANE N° 105001026671 NIT 901050539-1

Decreto Reglamentario 1075 de 2015

- Sistema Óseo y articulaciones
- El Baloncesto.
- Frecuencia Cardíaca.
- Deportes no convencionales.

- ☐ Aplica las reglas de juego en la práctica deportiva.
- ☐ Valora las actividades físicas como medio para la conservación de la salud.
- ☐ Valora su cuerpo y lo cuida mediante el ejercicio regular y orientado.
- ☐ Aplica conocimientos teórico-prácticos en el juego del Baloncesto.
- ☐ Identifica algunos deportes no convencionales.
- ☐ Identifica con claridad las actividades que se adaptan a diferentes espacios y condiciones ofrecidas para la práctica motriz.
- ☐ Ejecuta actividades físicas identificando los cambios y beneficios para su salud.

GRADO: Octavo

INTENSIDAD HORARIA SEMANAL: 2

OBJETIVOS GENERALES DEL GRADO

- Seleccionar técnicas de movimiento propias de cada actividad, con el fin de perfeccionar su ejecución.
- Elegir las técnicas de expresión corporal que mejoren la eficiencia de los movimientos en beneficio de los resultados propios y del grupo.

WWW.IEBARRIOSANNICOLAS.EDU.CO

Dirección :carrera 45ª 96-17 Teléfono: 236 02 35



INSTITUCION EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS

"Comprometidos con el Conocimiento y el Ser"

Resolución de aprobación N° 014911 del 4 de diciembre de 2015

DANE N° 105001026671 NIT 901050539-1

Decreto Reglamentario 1075 de 2015

- Tomar decisiones sobre la práctica de los principios fundamentales que enseña la educación física para la formación del ser.

1 PERIODO

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

Competencia motriz.
Competencia expresiva corporal.
Competencia axiológica corporal.

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA O SITUACIÓN PROBLEMA

¿Cómo enriquezco mis movimientos corporales desde la aplicación adecuada de la técnica y los gestos motrices propios de cada actividad?

EJES O COMPONENTES DE LOS ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA O LINEAMIENTOS

COMPONENTE 1 motriz

Reconozco que la práctica regulada, continua y sistemática de la actividad física, incide en mi desarrollo corporal, motriz y emocional.

Controlo la ejecución de formas y técnicas de movimiento en diferentes prácticas motrices y deportivas.

Relaciono los resultados de las pruebas físicas, con el fin de mejorarlas. Decido las acciones más efectivas para resolver las diversas situaciones del juego.

COMPONENTE 2 expresivo corporal

Selecciono técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de mis emociones, en situaciones de juego y actividad física.

COMPONENTE 3 axiológica corporal

Selecciono y pongo en práctica actividades físicas para la conservación de la salud individual y social.

CONTENIDOS

- Capacidades físicas
- Acondicionamiento físico
- Hábitos y estilos de vida saludable
- Entrenamiento deportivo, entrenamiento en circuito.
- Test de resistencia

INDICADORES DE DESEMPEÑO COGNITIVO (SABER CONOCER)

- ☐ Reconoce y aplica test de capacidades y habilidades que permitan evidenciar la condición física
- ☐ Reconoce y respeta las fortalezas y las debilidades de los compañeros y



INSTITUCION EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS

"Comprometidos con el Conocimiento y el Ser"

Resolución de aprobación N° 014911 del 4 de diciembre de 2015

DANE N° 105001026671 NIT 901050539-1

Decreto Reglamentario 1075 de 2015

	compañeras durante la práctica de las expresiones motrices. ☐ Identifica como la práctica motriz incide favorablemente en su desarrollo físico. ☐ Participa de forma habitual y regulada en actividades destinadas a mejorar su salud y bienestar ☐ Valora y disfruta la actividad física como una forma para mejorar su salud y bienestar
--	--

2 PERIODO

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

Competencia motriz.
Competencia expresiva corporal.
Competencia axiológica corporal.

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA O SITUACIÓN PROBLEMA

¿Qué esquemas mentales incorporo en la expresión motriz que fortalezcan mis expresiones corporales, gestuales y rítmicas?

EJES O COMPONENTES DE LOS ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA O LINEAMIENTOS

COMPONENTE 1	COMPONENTE 2	COMPONENTE 3
Motriz.	Expresiva corporal	Axiológica corporal



INSTITUCION EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS

"Comprometidos con el Conocimiento y el Ser"

Resolución de aprobación N° 014911 del 4 de diciembre de 2015

DANE N° 105001026671 NIT 901050539-1

Decreto Reglamentario 1075 de 2015

Selecciono movimientos que generen amplitud, destreza y autonomía de movimientos. Ejecuto movimientos en concordancia con ritmos y objetos seleccionados. Construyo esquemas corporales con variaciones individuales, grupales, estáticas, en desplazamiento, con y sin objetos.	Participo eficientemente en la construcción de propuestas y ejecución de esquemas y danzas creadas espontáneamente.	Reconozco el significado que tiene la oportunidad de expresar mis pensamientos y emociones a través de las expresiones motrices.
CONTENIDOS	INDICADORES DE DESEMPEÑO COGNITIVO (SABER CONOCER)	
● Cambios fisiológicos del cuerpo ocasionados por el ejercicio y el reposo ● Conceptos básicos de flexibilidad estiramiento ● Habilidades gimnásticas básicas ● Nutrición del deportista. ● Fundamentación técnica en gimnasia, fútbol de salón y baloncesto, balonmano, voleibol	☐ Identifica la dieta adecuada para el deportista y puesta en práctica en la vida diaria. ☐ Aplica los gestos técnicos básicos del baloncesto en situación de juego. ☐ Mejora las capacidades físicas condicionales. ☐ Comprende la importancia de la actividad física para una vida saludable ☐ Ejecuta circuitos de forma ordenada y responsable para mejorar sus capacidades físicas ☐ Demuestra autoestima a través de la práctica y desarrollo de actividades y ejercicios físicos manteniendo el interés, para luego aplicarlos a la vida diaria	



INSTITUCION EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS

"Comprometidos con el Conocimiento y el Ser"

Resolución de aprobación N° 014911 del 4 de diciembre de 2015

DANE N° 105001026671 NIT 901050539-1

Decreto Reglamentario 1075 de 2015

	☐ Consulta y argumenta temas relacionados con el ritmo y las expresiones motrices. ☐ Ejecuta adecuadamente ejercicios y juegos que requieren control y exploración corporal y coordinación.
--	--

3 PERIODO		
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS		Competencia motriz. Competencia expresiva corporal. Competencia axiológica corporal.
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA O SITUACIÓN PROBLEMA		¿Cómo articulo la práctica deportiva para fortalecer mis condiciones de salud y bienestar?
EJES O COMPONENTES DE LOS ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA O LINEAMIENTOS		
COMPONENTE 1	COMPONENTE 2	COMPONENTE 3
Motriz	Expresivo corporal	Axiológica corporal
Realizo procesos regulados de acondicionamiento músculo-esquelético. Participo en la realización de actividades de preparación física y mental para el juego. Establezco relaciones de bienestar y convivencia para el disfrute de la actividad deportiva.	Propongo actividades de grupo y equipo que mejoren las condiciones del juego y el cumplimiento del objetivo establecido en común acuerdo.	Reconozco mis condiciones corporales y motrices en beneficio de mi salud y la convivencia escolar
CONTENIDOS		INDICADORES DE DESEMPEÑO COGNITIVO (SABER CONOCER):
● Aspectos históricos básicos de cada uno de los deportes trabajados		☐ Participa responsablemente y solidariamente en todas las actividades propuestas en clase utilizando



INSTITUCION EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS

"Comprometidos con el Conocimiento y el Ser"

Resolución de aprobación N° 014911 del 4 de diciembre de 2015

DANE N° 105001026671 NIT 901050539-1

Decreto Reglamentario 1075 de 2015

- Características a nivel de espacio, reglamentación, implementos y forma de juego,
- ejecución de cada uno de los deportes vistos
- Similitudes y diferencias entre los deportes trabajados a nivel reglamentario y técnico
- Relación de los conceptos del deporte con otras áreas del conocimiento

la indumentaria adecuada para ello y dando buen uso del material asignado

- ☐ Demuestra buena coordinación y ritmo en la ejecución de ejercicios gimnásticos con o sin implementos
- ☐ Ejecuta actividades y ejercicios que requieren integración y participación individual y colectiva
- ☐ Ejecuta movimientos en concordancia con ritmos y objetos seleccionados.
- ☐ Reconoce y aplica test de capacidades físicas y habilidades que le permiten evidenciar su condición física
- ☐ Participa en la realización de actividades de preparación física y mental para el juego
- ☐ Comprende la importancia de la práctica deportiva como una oportunidad de vida saludable
- ☐ Identifica su condición física a partir de la realización de pruebas específicas.

GRADO: _Noveno_

INTENSIDAD HORARIA SEMANAL: __2__

OBJETIVOS GENERALES DEL 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.

1 PERIODO

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

Competencia motriz.
Competencia expresiva corporal.
Competencia axiológica corporal.

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA O SITUACIÓN PROBLEMA

¿Cómo logro establecer relaciones entre las diferentes expresiones y las capacidades motrices que aplico para cada una de ellas?

WWW.IEBARRIOSANNICOLAS.EDU.CO

Dirección :carrera 45ª 96-17 Teléfono: 236 02 35



INSTITUCION EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS

"Comprometidos con el Conocimiento y el Ser"

Resolución de aprobación N° 014911 del 4 de diciembre de 2015

DANE N° 105001026671 NIT 901050539-1

Decreto Reglamentario 1075 de 2015

EJES O COMPONENTES DE LOS ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA O LINEAMIENTOS		
COMPONENTE 1	COMPONENTE	COMPONENTE 3
Motriz	Expresivo corporal	Axiológica corporal
Selecciono diferentes acciones motrices e identifico las cualidades y los grupos motores que intervienen y coinciden en cada una de ellas. Identifico las capacidades físicas más relevantes en cada una de las prácticas motrices. Apropio las reglas de juego y las dispongo en los momentos requeridos.	Participo en la ejecución y organización de actividades institucionales, en beneficio del desarrollo motriz de los compañeros de la institución.	Reconozco el valor que tiene el juego y la actividad física como parte de mi formación
CONTENIDOS		INDICADORES DE DESEMPEÑO COGNITIVO (SABER CONOCER)
• Capacidades físicas (fuerza, flexibilidad, resistencia, velocidad) • Hábitos y estilos de vida saludable • Hidratación • Entrenamiento en circuito • Entrenamiento cardiovascular • Entrenamiento funcional • Cambios orgánicos con el ejercicio • Test físicos		☐ Percibe e identifica los cambios que produce la actividad física en el organismo que le permiten la regulación de la práctica de las expresiones motrices ☐ Identifica su condición física a partir de la realización de pruebas específicas. ☐ Realiza juegos y ejercicios para el desarrollo de las capacidades físico-motrices que contribuyen al mejoramiento de su salud ☐ Reconoce y aplica test de capacidades y habilidades que le permitan evidenciar su condición física ☐ Reconoce y respeta las fortalezas y las debilidades de sus compañeros y compañeras durante la práctica de las expresiones motrices



INSTITUCION EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS

"Comprometidos con el Conocimiento y el Ser"

Resolución de aprobación N° 014911 del 4 de diciembre de 2015

DANE N° 105001026671 NIT 901050539-1

Decreto Reglamentario 1075 de 2015

	☐ Relaciona coherentemente las prácticas motrices y las capacidades individuales necesarias para su destreza ☐ Coopera y participa en juegos grupales respetando los roles, la individualidad y el género ☐ Vivencia diferentes manifestaciones y sensaciones motrices, en diversas actividades y condiciones de juego. ☐ Participa con interés en los partidos y juegos realizados en clase, bajo un clima de afecto, tolerancia y honestidad ☐ Ejecuta ejercicios y juegos que requieren control corporal , coordinación y ritmo ☐ Cumple de forma eficiente y oportuna con los talleres, evaluaciones y exposiciones asignadas ☐ Participa en las actividades propuestas en la clase. ☐ Participa en las actividades de acondicionamiento físico general, juegos pre deportivo y deportivo. ☐ Maneja en forma adecuada los pequeños implementos
--	---

2 PERIODO		
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS		Competencia motriz. Competencia expresiva corporal. Competencia axiológica corporal.
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA O SITUACIÓN PROBLEMA		¿Por qué es significativo para mi vida fortalecer mis competencias motrices y principios y valores sociales?
EJES O COMPONENTES DE LOS ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA O LINEAMIENTOS		
COMPONENTE 1	COMPONENTE 2	COMPONENTE 3



INSTITUCION EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS

"Comprometidos con el Conocimiento y el Ser"

Resolución de aprobación N° 014911 del 4 de diciembre de 2015

DANE N° 105001026671 NIT 901050539-1

Decreto Reglamentario 1075 de 2015

Motriz.	Expresiva corporal.	Axiológica corporal.
Realizo rutinas de trabajo motriz, de manera regular, disciplinada y responsable como parte de mi vida. Genero espacios de actividades de grupo que propicien la lúdica y la ocupación adecuada del tiempo libre. Establezco relaciones de empatía y buena convivencia con los compañeros para preservar y generar diferentes posibilidades de juego	Propongo actividades deportivas y recreativas con mis compañeros, con condiciones y reglas previamente acordadas.	Reconozco mis potencialidades y condiciones de mi personalidad para hacer de la actividad física un momento agradable y beneficioso para mi vida.
CONTENIDOS		INDICADORES DE DESEMPEÑO COGNITIVO (SABER CONOCER)
• Elementos conceptuales básicos de la gimnasia y su clasificación • Cambios fisiológicos del cuerpo ocasionados por el ejercicio y el reposo • Conceptos básicos de flexibilidad y estiramiento • Habilidades gimnásticas básicas • Movimientos articulares • Voleibol • Baloncesto		☐ Ejecuta sus habilidades y destrezas con base en ejercicios a manos libres y pequeños elementos gimnásticos ☐ Ejecuta de manera responsable ejercicios individuales y colectivos que requieren fuerza y buenos rangos de movilidad articular ☐ Demuestra buena coordinación y ritmo en la ejecución de ejercicios gimnásticos con o sin implementos ☐ Ejecuta actividades y ejercicios que requieren integración y participación individual y colectiva ☐ Ejecuta movimientos en concordancia con ritmos y objetos seleccionados. ☐ Reconoce y aplica test de capacidades físicas y habilidades que le permiten evidenciar su condición física ☐ Participa en la realización de actividades de preparación física y mental para el juego



INSTITUCION EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS

"Comprometidos con el Conocimiento y el Ser"

Resolución de aprobación N° 014911 del 4 de diciembre de 2015

DANE N° 105001026671 NIT 901050539-1

Decreto Reglamentario 1075 de 2015

	☐ Hace buen uso de los implementos deportivos y material didáctico que le permitan practicar y disfrutar de la educación física, la recreación y el deporte ☐ Comprende la importancia de fortalecer las prácticas motrices como parte de los hábitos de vida saludables.
--	--

3 PERIODO		
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS		Competencia motriz. Competencia expresiva corporal. Competencia axiológica corporal.
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA O SITUACIÓN PROBLEMA		¿Cuál es la importancia de la práctica individual de actividades motrices en la salud de la comunidad a la que pertenece?
EJES O COMPONENTES DE LOS ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA O LINEAMIENTOS		
COMPONENTE 1	COMPONENTE 2	COMPONENTE 3
Motriz	Expresivo corporal	Axiológica corporal
Controlo la respiración como mecanismo para controlar movimientos y gestos que pueden generar dificultades en el grupo. Comprendo la necesidad de establecer previamente y de común acuerdo las condiciones en la práctica de deportes individuales y de conjunto.	Selecciono actividades que me generen goce y lúdica en mi tiempo de ocio Genero espacios de convivencia y disfrute a través de la práctica de juegos deportivos.	Reconozco las condiciones y valores propias y del grupo y las resalto en los escenarios de juego.
CONTENIDOS		INDICADORES DE DESEMPEÑO COGNITIVO (SABER CONOCER):
- Aspectos históricos básicos de cada uno de los deportes trabajados - Características a nivel de espacio, reglamentación, implementos y forma de ejecución de cada uno de los deportes vistos - Similitudes y diferencias entre los deportes trabajados a nivel reglamentario y técnico		Participa responsablemente y solidariamente en todas las actividades propuestas en clase utilizando la indumentaria adecuada para ello y dando buen uso del material asignado



INSTITUCION EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS

"Comprometidos con el Conocimiento y el Ser"

Resolución de aprobación N° 014911 del 4 de diciembre de 2015

DANE N° 105001026671 NIT 901050539-1

Decreto Reglamentario 1075 de 2015

- Relación de los conceptos del deporte con otras áreas del conocimiento
- Movimientos articulares
- Test físicos
- Coordinación y ritmo

- ☐ Demuestra buena coordinación y ritmo en la ejecución de ejercicios gimnásticos con o sin implementos
- ☐ Ejecuta actividades y ejercicios que requieren integración y participación individual y colectiva
- ☐ Reconoce y aplica test de capacidades físicas y habilidades que le permiten evidenciar su condición física
- ☐ Participa en la realización de actividades de preparación física y mental para el juego
- ☐ Se apropia de las nociones conceptuales básicas y los principios para la planificación y ejecución de una actividad física adecuada para las condiciones del sujeto y el colectivo.
- ☐ Identifica las formas de la promoción de la salud, postura e higiene corporal.

GRADO: _Decimo_

INTENSIDAD HORARIA SEMANAL: _2_

OBJETIVOS GENERALES DEL 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.

1 PERIODO

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

Competencia motriz.
Competencia expresiva corporal.
Competencia axiológica corporal.

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA O SITUACIÓN PROBLEMA

¿Cómo ejercitarse en una rutina diaria que me permita tener cuidado y respeto por mi cuerpo y mis emociones?



INSTITUCION EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS

"Comprometidos con el Conocimiento y el Ser"

Resolución de aprobación N° 014911 del 4 de diciembre de 2015

DANE N° 105001026671 NIT 901050539-1

Decreto Reglamentario 1075 de 2015

EJES O COMPONENTES DE LOS ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA O LINEAMIENTOS		
COMPONENTE 1	COMPONENTE 2	COMPONENTE 3
Motriz	Expresivo corporal	Axiológica corporal
Selecciono técnicas de movimientos centralizados, que permitan percibir los efectos de estos en mi cuerpo. Practico actividades físicas individuales y colectivas, bajo diferentes condiciones del contexto: presión – tranquilidad, ruido – silencio consideración. Ajusto mis movimientos y emociones buscando el equilibrio y bienestar, propiciando relaciones interiores y con el otro de valores y ética	Oriento el uso de técnicas de expresión corporal para el control emocional de mis compañeros, en situaciones de juego y actividad física.	Organizo mi plan de actividad física, de acuerdo con mis intereses y principios básicos sobre salud y calidad de vida
CONTENIDOS		INDICADORES DE DESEMPEÑO COGNITIVO (SABER CONOCER)
- Fundamentos teóricos básicos del entrenamiento deportivo - Algunas lesiones de la práctica deportiva - Conceptos básicos ergonomía - Conceptos de intensidad, carga, volumen, frecuencia, ciclo, entre otros - Cambios orgánicos con el ejercicio físico - Test físicos - Juegos lúdico – recreo- competitivos		☐ Identifica conceptos relacionados con las capacidades físico-motrices, el entrenamiento deportivo y la antropometría ☐ Practica diferentes ejercicios y juegos para el desarrollo de las capacidades físico-motrices ☐ Participa en actividades competitivas de acuerdo con sus posibilidades físico-motrices, con sentido ético y moral ☐ Valora la preparación previa para la práctica de las expresiones motrices deportivas individuales y colectivas ☐ Comprende los factores psicológicos que más influyen en la vida del deportista



INSTITUCION EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS

"Comprometidos con el Conocimiento y el Ser"

Resolución de aprobación N° 014911 del 4 de diciembre de 2015

DANE N° 105001026671 NIT 901050539-1

Decreto Reglamentario 1075 de 2015

	☐ Participa en la práctica del balonmano en forma individual y colectiva ☐ Realiza con gran capacidad actividades que implican velocidad, fuerza, flexibilidad y resistencia, expresando excelente motivación hacia el movimiento. ☐ Conoce la lógica interna de un plan de trabajo físico acorde a sus capacidades, condiciones y necesidades. ☐ Reconoce sus capacidades motrices y respeta la de los demás.
--	---

2 PERIODO		
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS		Competencia motriz. Competencia expresiva corporal. Competencia axiológica corporal.
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA O SITUACIÓN PROBLEMA		¿De qué manera puedo hacer uso de mi tiempo libre para la transformación de la sociedad?
EJES O COMPONENTES DE LOS ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA O LINEAMIENTOS		
COMPONENTE 1	COMPONENTE 2	COMPONENTE 3
Motriz.	Expresiva corporal.	Axiológica corporal.



INSTITUCION EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS

"Comprometidos con el Conocimiento y el Ser"

Resolución de aprobación N° 014911 del 4 de diciembre de 2015

DANE N° 105001026671 NIT 901050539-1

Decreto Reglamentario 1075 de 2015

Participo en las actividades físicas propuestas por la institución.	Realizo montajes dancísticos y prácticas lúdicas para presentarlos en la institución	Hago parte de las acciones institucionales que invitan al buen uso del tiempo libre y la práctica de una sana convivencia.
Elaboro mi plan de trabajo teniendo en cuenta fundamentos fisiológicos, técnicos y metodológicos.		
Participo en la planeación y organización de los juegos de la institución, estableciendo acuerdos para su desarrollo		
CONTENIDOS		INDICADORES DE DESEMPEÑO COGNITIVO (SABER CONOCER)
• Conceptos básicos de recreación, lúdica, administración deportiva y organización de eventos deportivos y festivales recreativos • Test físicos • Hábitos y estilos de vida saludable • Características de los deportes • Deportes • Voleibol		☐ Consulta sobre nuevos juegos y actividades recreativas y socializarlos frente a un grupo determinado. ☐ Planifica cada uno de sus juegos y las actividades recreativas ☐ Participa en actividades lúdico- recreativas con dinamismo, responsabilidad y orden ☐ Elabora programas básicos de actividades físicas, deportivas y recreativas para aprovechar el tiempo libre ☐ Participa en la práctica del balonmano en forma individual y colectiva ☐ Realiza con gran capacidad actividades que implican velocidad, fuerza, flexibilidad y resistencia, expresando excelente motivación hacia el movimiento ☐ Identifica los diferentes juegos tradicionales y recreativos para el uso adecuado del tiempo libre.
3 PERIODO		
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS		Competencia motriz. Competencia expresiva corporal.



INSTITUCION EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS

"Comprometidos con el Conocimiento y el Ser"

Resolución de aprobación N° 014911 del 4 de diciembre de 2015

DANE N° 105001026671 NIT 901050539-1

Decreto Reglamentario 1075 de 2015

			Competencia axiológica corporal.
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA O SITUACIÓN PROBLEMA			¿Cómo puedo mejorar el pensamiento táctico deportivo a partir del trabajo en equipo
EJES O COMPONENTES DE LOS ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA O LINEAMIENTOS			
COMPONENTE 1		COMPONENTE 2	COMPONENTE 3
Motriz		Expresivo corporal	Axiológica corporal
Domino técnicas y tácticas de prácticas deportivas específicas. Aplico para mi vida cotidiana tácticas que generen una cultura física y hábitos saludables. Valoro el tiempo de ocio para mi formación y tomo el juego como una alternativa Importante.		Construyo y planifico acciones diversas y dinámicas que permitan innovación y creatividad en los hábitos de vida.	Comprendo la importancia de construir en colectivo los elementos que hacen parte del bienestar de la institución y de la sociedad a la cual pertenezco
CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO COGNITIVO (SABER CONOCER):
- Aspectos históricos básicos de cada uno de los deportes trabajados - Características a nivel de espacio, reglamentación, implementos y forma de ejecución de cada uno de los deportes vistos - Relación de los conceptos del deporte con otras áreas del conocimiento			☐ Participación activa en la conformación de grupos de trabajo respetando las diferencias individuales ☐ Utilización del deporte como medio de interacción social y manifestación de afecto y respeto por los demás ☐ Resolución de situaciones complejas frente a los adversarios respetando las normas de juego y de convivencia ☐ Participa responsable y solidariamente en todas las actividades propuestas en clase, utilizando la indumentaria adecuada para ello y dando buen uso del material asignado



INSTITUCION EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS

"Comprometidos con el Conocimiento y el Ser"

Resolución de aprobación N° 014911 del 4 de diciembre de 2015

DANE N° 105001026671 NIT 901050539-1

Decreto Reglamentario 1075 de 2015

	☐ Participa en actividades competitivas de acuerdo con las responsabilidades físicas - motrices con sentido ético y moral. ☐ Identifica la lógica y los intereses de la práctica motriz individual y colectiva.
--	--

GRADO: <u>undécimo</u>	INTENSIDAD HORARIA SEMANAL: <u>2</u>
OBJETIVOS GENERALES DEL 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.

1 PERIODO		
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS		Competencia motriz. Competencia expresiva corporal. Competencia axiológica corporal.
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA O SITUACIÓN PROBLEMA		¿De qué manera las prácticas recreativas permiten potenciar el desarrollo humano y social?
EJES O COMPONENTES DE LOS ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA O LINEAMIENTOS		
COMPONENTE 1	COMPONENTE 2	COMPONENTE 3
Motriz	Expresivo corporal	Axiológica corporal
Hago parte de la construcción de festivales y rondas con los estudiantes de la institución. Establezco con los compañeros indicadores que muestren las manifestaciones y hábitos del sujeto y los grupos.	Participo en la organización y seguimiento de actividades institucionales que ayuden al desarrollo del ser.	Concientizo a mis compañeros del buen uso del tiempo libre y el juego.
CONTENIDOS		INDICADORES DE DESEMPEÑO COGNITIVO (SABER CONOCER)



INSTITUCION EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS

"Comprometidos con el Conocimiento y el Ser"

Resolución de aprobación N° 014911 del 4 de diciembre de 2015

DANE N° 105001026671 NIT 901050539-1

Decreto Reglamentario 1075 de 2015

- Hábitos y estilos de vida saludable
- Algunas lesiones que se presentan en la práctica deportiva
- Características de las capacidades físicas
- Juegos tradicionales
- Lúdica ,recreación, deporte y juego

- ☐ Identifica conceptos relacionados con las capacidades físico-motrices, el entrenamiento deportivo y la antropometría
- ☐ Practica diferentes ejercicios y juegos para el desarrollo de las capacidades físico-motrices
- ☐ Participa en actividades competitivas de acuerdo con sus posibilidades físico-motrices, con sentido ético y moral
- ☐ Valora la preparación previa para la práctica de las expresiones motrices deportivas individuales y colectivas
- ☐ Comprende los conceptos fundamentales de la técnica, la táctica y la estrategia en el deporte.
- ☐ Realiza los gestos técnicos propios del baloncesto durante los partidos entre los equipos.
- ☐ Realiza con gran capacidad actividades que implican velocidad, fuerza, flexibilidad y resistencia, expresando excelente motivación hacia el movimiento.

2 PERIODO

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

Competencia motriz.
Competencia expresiva corporal.
Competencia axiológica corporal.

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA O SITUACIÓN PROBLEMA

¿Cómo relaciono la práctica deportiva con la salud del sujeto y el colectivo?

EJES O COMPONENTES DE LOS ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA O LINEAMIENTOS

COMPONENTE 1

COMPONENTE 2

COMPONENTE 3

Motriz.

Expresiva corporal.

Axiológica corporal.



INSTITUCION EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS

"Comprometidos con el Conocimiento y el Ser"

Resolución de aprobación N° 014911 del 4 de diciembre de 2015

DANE N° 105001026671 NIT 901050539-1

Decreto Reglamentario 1075 de 2015

Diseño actividades para desarrollarlas institucionalmente. Preparo presentaciones teórico prácticas, que motiven a la práctica motriz. Establezco estrategias que muestren la cotidianidad institucional y las opciones y propuestas de mejora	Demuestro con evidencias y resultados la importancia de asumir estilos de vida saludables	Hago parte de la construcción del proyecto de vida de mis compañeros
CONTENIDOS		INDICADORES DE DESEMPEÑO COGNITIVO (SABER CONOCER)
- Aspectos históricos básicos de cada uno de los deportes trabajados - Características a nivel de espacio, reglamentación, implementos y forma de ejecución de cada uno de los deportes vistos - Relación de los conceptos del deporte con otras áreas del conocimiento - Hábitos y estilos de vida saludable - Lesiones u enfermedades que se presentan en la práctica deportiva		☐ Comprende los conceptos fundamentales de la técnica, la táctica y la estrategia en el deporte. ☐ Diferencia aspectos básicos de la técnica, la táctica y la estrategia e deportiva. ☐ Realiza los gestos técnicos propios del baloncesto durante los partidos entre los equipos. ☐ Realiza con gran capacidad actividades que implican velocidad, fuerza, flexibilidad y resistencia, expresando excelente motivación hacia el movimiento.

3 PERIODO		
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS		Competencia motriz. Competencia expresiva corporal. Competencia axiológica corporal.
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA O SITUACIÓN PROBLEMA		¿Cómo relaciono la práctica deportiva con la salud del sujeto y el colectivo
EJES O COMPONENTES DE LOS ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA O LINEAMIENTOS		
COMPONENTE 1	COMPONENTE 2	COMPONENTE 3
Motriz	Expresivo corporal	Axiológica corporal
Utilizo técnicas y metodologías que me permitan observar y registrar los cambios físicos y fisiológicos durante la práctica deportiva.	Presento a la institución el registro de los resultados presentados en las actividades deportivas.	Me intereso en presentar propuestas que construyan y prevengan situaciones de riesgo y conflicto dentro del juego.



INSTITUCION EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS

"Comprometidos con el Conocimiento y el Ser"

Resolución de aprobación N° 014911 del 4 de diciembre de 2015

DANE N° 105001026671 NIT 901050539-1

Decreto Reglamentario 1075 de 2015

Establezco parámetros de medición de las manifestaciones y relaciones entre los estudiantes que participan en los encuentros deportivos		
CONTENIDOS		INDICADORES DE DESEMPEÑO COGNITIVO (SABER CONOCER):
• Aspectos históricos de la promoción de la salud y prevención de la enfermedad. • Fundamentos de la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad, bajo los lineamientos de la educación física. • Importancia de la actividad física en la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad • Diferencias entre la promoción de la salud y prevención de la enfermedad		☐ Realiza actividades físicas alternativas siguiendo parámetros técnicos, físicos, de seguridad y ecológicos. ☐ Identifica los conceptos básicos sobre la Promoción de la Salud y la Prevención de la Enfermedad y su contexto a través de la historia. ☐ Reconoce los fundamentos de la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad, bajo los lineamientos de la educación física. ☐ Comprende los conceptos teóricos sobre promoción de la salud y prevención de la enfermedad, aplicándolos a la vida cotidiana. ☐ Aplica los fundamentos para la promoción de la salud y prevención de la enfermedad en actividades comunitarias.



INSTITUCION EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS

"Comprometidos con el Conocimiento y el Ser"

Resolución de aprobación N° 014911 del 4 de diciembre de 2015

DANE N° 105001026671 NIT 901050539-1

Decreto Reglamentario 1075 de 2015

9. BIBLIOGRAFÍA Y CIBERGRAFÍA

- CONSTITUCIÓN POLÍTICA DE COLOMBIA
- LEY GENERAL DE EDUCACIÓN 115 de 1994
- DECRETO 1860 de 1994 • LEY 181 de 1995
- MEN, Documento: Lineamientos generales de procesos curriculares.
- COLDEPORTES, Plan Nacional de Recreación, Bogotá, 1999.
- MEMORIAS: Pedagogías constructivistas. Pedagogías activas y desarrollo humano: Primer encuentro internacional y IV Nacional, Manizales: 1997.
- SERIE LINEAMIENTOS CURRICULARES EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE, (Ministerio de Educación Nacional.
- ORIENTACIONES PEDAGÓGICAS PARA LA EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE DOCUMENTO N° 15 – Revolución Educativa Colombia Aparte, Ministerio de educación Nacional – 2010
- CIRCULAR 026 DE 2013. SECRETARIA DE EDUCACION DE MEDELLIN
- ACUERDO 105 DE 2013 Sistema Institucional de Evaluación y Promoción de Estudiantes
- Expedición currículo.