



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

DIANA MILENA CASTILLO CÓRDOBA

WILSON GONZALO DIAZ CASTILLO

MEDELLÍN

2026

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
2. CONTEXTO NORMATIVO, SOCIOCULTURAL Y DISCIPLINAR DEL ÁREA:	4
2.1 Adopción de los lineamientos curriculares	5
3. OBJETIVOS GENERALES POR NIVEL, GRADOS, CICLOS Y ÁREA:	6
3.1 OBJETIVOS POR GRADO	7
4. METODOLOGÍA	9
5. RECURSOS	12
6. EVALUACIÓN	13
7. DIAGNÓSTICO DEL ÁREA	15
9. MALLAS CURRICULARES	16
10. BIBLIOGRAFÍA Y CIBERGRAFÍA	61
.....	61



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, la recreación y el deporte de base proporciona a los seres humanos herramientas fundamentales tanto cognitivas, como físicas, volitivas y emocionales; por lo tanto es fundamental su desarrollo desde sus primeros años de vida, ya que apunta básicamente al desarrollo del cuerpo, de las capacidades físicas, habilidades y destrezas y al proceso de socialización e integración con el entorno, pero también es necesario el desarrollo de otras dimensiones del desarrollo humano que en la edad escolar se requieren para contribuir a la formación de seres íntegros y autónomos, capaces de enfrentar los grandes retos en el medio actual.

La Educación Física se convierte en el espacio pertinente para facilitar en los niños, niñas, adolescentes y jóvenes el desarrollo de sus capacidades físicas básicas y especiales, las cuales son necesarias para la vida, algunas son: el equilibrio, la coordinación, la fuerza, la velocidad, la agilidad, la direccionalidad y la lateralidad, en esta misma línea contribuyendo al desarrollo cognitivo están: la agilidad mental, la atención, el óptimo rendimiento académico, el aumento de la comprensión lectora y el desarrollo de la memoria, además en lo social: posibilita procesos de integración, socialización, genera goce y bienestar personal.

La Educación Física de esta manera tiene la finalidad del perfeccionamiento de las facultades de movimiento de la persona; sin olvidar las mutuas dependencias entre los diversos factores de la conducta humana general, en aras de un equilibrio para el desarrollo personal, como plantea González Muñoz citado por Uribe (2003:17).

Para que la educación física, la recreación y deporte trascienda se deben realizar cambios de conciencia y acatar las exigencias del entorno, del ambiente y de los seres que allí interactúan; por lo tanto, se requiere que sea una práctica social que contribuya a la formación integral de la persona, en sus dimensiones: cognitiva, comunicativa, ética, estética, corporal y lúdica, se debe entonces propender por el desarrollo de un plan integral del área que privilegie el desarrollo humano y social de la persona, es decir



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

resignificando el tiempo escolar a través del desarrollo de competencias que le faciliten a la persona la adquisición de conocimiento, el acceso a la cultura, y a la adquisición de valores para vivir.

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 merecedoras 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



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 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

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.



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. 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.
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".



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 formación para facilitar la participación de todos en las decisiones que los afectan en la vida económica, política, administrativa y cultural de la Nación”.

“La formación en el respeto a la autoridad legítima y a la ley, a la cultura nacional, a la historia colombiana y a los símbolos patrios”.

“La adquisición y generación de los conocimientos científicos y técnicos más avanzados, humanísticos, históricos, sociales, geográficos y estéticos, mediante la apropiación de hábitos intelectuales adecuados para el desarrollo del saber”.

“El estudio y la comprensión crítica de la cultura nacional y de la diversidad étnica y cultural del país como fundamento de la unidad nacional y de su identidad”.

“El acceso al conocimiento, la ciencia, la técnica y demás bienes y valores de la cultura, el fomento de la investigación y el estímulo a la creación artística en sus diferentes manifestaciones”.

“La creación y el fomento de una conciencia de la soberanía nacional y para la práctica de la solidaridad y la integración con el mundo, en especial con Latinoamérica y el Caribe”.

“El desarrollo de la capacidad crítica, reflexiva y analítica que fortalezca el avance científico y tecnológico nacional, orientado con prioridad al mejoramiento cultural, y de la calidad de la vida de la población, a la participación en la búsqueda de alternativas de solución a los problemas y al progreso social y económico del país”.

“La adquisición de una conciencia para la conservación, la protección y el mejoramiento del medio ambiente, de la calidad de la vida, del uso racional de los recursos naturales, de la prevención de desastres, dentro de una cultura ecológica y del riesgo y de la defensa del patrimonio cultural de la nación”.

“La formación de la práctica del trabajo, mediante los conocimientos técnicos y habilidades, así como en la valoración del mismo como fundamento del desarrollo individual y social”.

“La formación para la promoción y preservación de la salud y la higiene, la prevención integral de problemas socialmente relevantes, la educación física, la recreación el deporte y la utilización del tiempo libre”



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

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, fortaleciéndose 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

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



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

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 favorece notablemente la percepción y la posibilidad de experimentar con los objetos y con el propio 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

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 esta 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.

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.

De igual manera en la enseñanza-aprendizaje del área se generarán acciones interdisciplinarias que transversaliza los diferentes proyectos pedagógicos institucionales, no solo el de tiempo libre si no los otros que por medio de la interrelación activa del movimiento corporal y el cuidado del ser obedecen a objetivos claros de los proyectos obligatorios.

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



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

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 solucionarla.
- **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 ésta, toda vez que la utilización de metodologías más abiertas implica la participación activa del estudiante 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.

4.6 ENFOQUE METODOLÓGICO



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

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. Propiciando 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.

En coherencia con los principios metodológicos del área y con el propósito de fortalecer la formación integral de los estudiantes, la institución implementa los Centros de Interés como una estrategia pedagógica que promueve aprendizajes significativos, contextualizados, interdisciplinarios y participativos, partiendo de las necesidades, intereses y experiencias de los estudiantes. Esta estrategia favorece la articulación curricular a partir de situaciones y problemáticas del contexto, permitiendo integrar saberes y generar experiencias de aprendizaje con sentido y pertinencia.

En el área de Educación Física, Recreación y Deportes, los Centros de Interés posibilitan el desarrollo de experiencias corporales, motrices, recreativas y deportivas que favorecen el cuidado de la salud, el bienestar físico y emocional, el trabajo en equipo, la convivencia y la construcción de estilos de vida saludables. A través de retos, proyectos, actividades cooperativas y experiencias significativas, los estudiantes fortalecen competencias relacionadas con la autonomía, la toma de decisiones, el liderazgo, la resolución pacífica de conflictos y el respeto por la diferencia.

Asimismo, esta estrategia contribuye a la formación de sujetos activos, críticos, participativos y comprometidos con el cuidado de sí mismos, de los demás y del entorno. De igual manera, permite la articulación de los principios de la Educación CRESE, promoviendo la inclusión, la reconciliación, el desarrollo socioemocional, la convivencia pacífica, el respeto por la diversidad y el compromiso con el cuidado del ambiente, aportando así a la formación integral de ciudadanos responsables y conscientes de su papel en 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

5. RECURSOS:

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

Recurso físico, material y didáctico: cancha, patio trasero, deck, balones, cuerdas, aros, pelotas, bastones, pitos, cronómetros, colchonetas, cinta métrica, ajedreces, material audiovisual, estos 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.

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 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 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



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

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 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:



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

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.

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.

DIAGNÓSTICO DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA BÁSICA PRIMARIA	
Grado	Análisis



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

1º	Habilidades y competencias: Los estudiantes requieren seguir fortaleciendo sus habilidades físicas en la práctica de movimientos que propicien la motricidad fina y la motricidad gruesa. Los estudiantes son muy propositivos durante la clase y participan activamente procurando seguir instrucciones en juegos y actividades. Aspectos por mejorar: Es necesario fortalecer el sentido de autocuidado y cuidado hacia los demás, y el uso correcto de los materiales de actividad física.
2º	Habilidades y competencias: Los estudiantes muestran un gran entusiasmo y energía en las clases, participan activamente en las actividades y juegos propuestos; desarrollan habilidades motoras básicas como correr, saltar, lanzar y atrapar. Es importante destacar el papel que juega la parte lúdica en la adquisición y reconocimiento de liderazgo. Aspectos por mejorar: Algunos estudiantes necesitan mejorar su coordinación y equilibrio en actividades que requieren movimientos más complejos; algunos estudiantes necesitan recordar las normas de seguridad y respeto hacia sus compañeros durante las actividades.



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

3º

Habilidades y competencias:

Sin lugar a dudas, esta es una asignatura disfrutada por los estudiantes y la que más anhelan, el juego hace parte fundamental en el desarrollo de los estudiantes.

Reconocen la importancia del deporte para la salud y el bienestar en general, para tener buen estado de ánimo, estar fuertes y sanos.

Son conscientes de la importancia de la hidratación al realizar actividad física y que la clase tiene momentos como el calentamiento, el estiramiento, la relajación.

Aspectos a mejorar:

Fomentar la práctica de actividades variadas haciendo uso de diferentes materiales, que les permita a los chicos ampliar el horizonte de la práctica deportiva, que vayan cambiando la idea que la clase es solo fútbol y balón. Implementar actividades de fuerza, agilidad, peso y trabajo en equipo como una manera de afianzar habilidades sociales para la vida. Es importante, además, fortalecer el reconocimiento de su esquema corporal y lateralidad, algunos aún no reconocen en su cuerpo derecha-izquierda. También se debe fortalecer el seguimiento de instrucciones.



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°

Habilidades y competencias:

En el grado cuarto, se evidencia en los estudiantes, un buen desempeño en el área de Educación física, ya que en su mayoría se encuentran motivados por las competencias que desarrollan en el área; sin embargo, se les dificulta comprender, que el área no sólo se focaliza en la práctica deportiva del fútbol y en el juego libre sin coordinación.

Aspectos a mejorar:

Por tal razón, se adelantarán acciones que posibiliten a los estudiantes disfrutar de la educación física y al tiempo, potenciar aspectos como: el equilibrio dinámico, la coordinación segmentaria, el uso del espacio, la sincronización, la gestión de la frustración y los hábitos de hidratación.

Para tales fines, realizaremos Juegos Cooperativos en diferentes entornos de la institución, así como actividades relacionadas con: circuitos de agilidad, iniciación deportiva, hábitos saludables y el reconocimiento de lugares y entornos deportivos de la ciudad.



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

5°

Habilidades y competencias:

Los estudiantes presentan dificultades en los hábitos de vida saludable, ya que presentan un imaginario de educación física enmarcado en el juego del fútbol en la mayoría, presentan dificultades en el desarrollo de ejercicios de motricidad fina y gruesa, porque algunos ejercicios son realizados no muy técnicamente y están más asociados en el juego. En ese sentido está más asociado al componente motriz expresivo corporal y en el componente axiológico se debe asumir con respeto el desarrollo de los ejercicios.

Aspectos por mejorar:

Promover que la Educación Física es más que la práctica de un sólo deporte desde el reconocimiento del cuerpo como eje transversal de la misma, en su componente fisiológico, físico y psíquico, para mejorar el desarrollo de los ejercicios de sentido motriz, además de fundamentar la práctica deportiva como un complemento al deporte en niveles superiores, en donde la autonomía tiene que determinar el grado de compromiso y disciplina ante la asignatura.

DIAGNÓSTICO DEL ÁREA BÁSICA SECUNDARIA

GRADO

Análisis



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

6°	Los estudiantes de grado sexto evidencian interés y motivación por participar en las clases de educación física, mostrando disposición para aprender nuevas actividades motrices y dinámicas deportivas. Sin embargo, se observa en varios estudiantes porte inadecuado del uniforme de educación física, lo cual en ocasiones dificulta el desarrollo óptimo de las actividades programadas. Asimismo, se identifican vacíos en algunos conceptos básicos y contenidos trabajados en la educación primaria, especialmente relacionados con habilidades motrices básicas, normas de juego y reconocimiento del cuerpo en movimiento. También se evidencia escasa apropiación de hábitos de vida saludable, tales como la práctica regular de actividad física, el autocuidado y la importancia de la alimentación saludable.
7°	En el grado séptimo se observa que los estudiantes presentan buena disposición para aprender, participar y trabajar en equipo durante las clases, lo cual favorece el desarrollo de las actividades propuestas. No obstante, se evidencia en algunos casos porte inadecuado del uniforme de educación física, aspecto que requiere fortalecimiento para garantizar seguridad y comodidad en la práctica. De igual manera, se identifican debilidades en algunos contenidos y conceptos fundamentales del grado anterior, relacionados con los conceptos de percepción motriz y comprensión de la importancia de la actividad física. Además, se reconoce una limitada consolidación de hábitos de vida saludable, especialmente en lo relacionado con la actividad física regular y el cuidado del 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

8°	En los estudiantes de grado octavo se identifican vacíos en algunos conceptos y contenidos desarrollados en el grado anterior, principalmente en aspectos técnicos y teóricos de las prácticas deportivas y la condición física, de igual manera, se evidencia una débil apropiación de hábitos de vida saludable, lo que se refleja en bajos niveles de actividad física fuera del contexto escolar y esto se irradia en las actividades programadas para la clase. Aun así, los estudiantes muestran interés por participar en las actividades físicas y deportivas, evidenciando motivación para aprender y mejorar sus habilidades, sin dejar de lado que se presentan dificultades en el porte adecuado del uniforme de educación física, situación que en ocasiones afecta la dinámica de las clases.
9°	En el grado noveno se observa que los estudiantes mantienen una actitud participativa y muestran interés por las actividades físicas y deportivas, lo cual favorece los procesos de aprendizaje, no obstante, algunos estudiantes presentan porte inadecuado del uniforme de educación física, aspecto que debe fortalecerse como parte de la disciplina y el compromiso con la asignatura y más aún obligación de la familia Además, se evidencian algunas dificultades en la apropiación de conceptos y contenidos del grado anterior, especialmente en lo relacionado con fundamentos de los sistemas que generan movimiento y el conocimiento sobre la importancia de la actividad física para la salud. Se hace necesario concientizar de la necesidad de fortalecer hábitos de vida saludable, promoviendo la práctica constante de actividad física y el autocuidado.



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

10°	Se identifican en los estudiantes del grado decimo algunos vacíos en conceptos y contenidos abordados en el grado anterior, especialmente en aspectos relacionados con la planificación de la actividad física y la condición física, se evidencia también la falta de consolidación de hábitos de vida saludable, lo que resalta la importancia de promover estilos de vida activos y responsables. Teniendo presente lo anterior no podemos dejar de lado que, los estudiantes presentan disposición para participar y aprender en las clases de educación física, mostrando interés en las actividades propuestas y en el trabajo colaborativo. Sin embargo, se continúa evidenciando en algunos casos porte inadecuado del uniforme de educación física, lo cual requiere mayor compromiso por parte de los estudiantes para alcanzar los logros del área.
11°	En el grado undécimo los estudiantes muestran interés y disposición para participar en las actividades de educación física, valorando el trabajo en equipo y las experiencias de aprendizaje corporal, son activos y participativos, aun así, persisten algunos casos de porte inadecuado del uniforme de educación física, aspecto que requiere fortalecerse como parte de la responsabilidad y la valoración académica. También se identifican algunos vacíos en conceptos y contenidos del grado anterior, especialmente en lo relacionado con el cuidado del cuerpo, la actividad física como hábito de vida y la comprensión de su impacto en la salud, hay que continuar fortaleciendo los hábitos de vida saludable, promoviendo la actividad física como parte de su proyecto de 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

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

GRADO: PRIMERO / INTENSIDAD HORARIA SEMANAL: 2 HORAS		
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	¿Cómo pueden expresar los niños sus emociones y sentimientos a través del movimiento?	
EJES O COMPONENTES DE LOS ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA O LINEAMIENTOS		
COMPONENTE MOTRIZ	COMPONENTE EXPRESIVO CORPORAL	COMPONENTE AXIOLÓGICO



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

Explora formas básicas de movimiento y descubre posibilidades en diversas situaciones y contextos.	Reconoce e identifica diversos modos de expresión a partir del cuerpo y el movimiento.	Identifica la norma, y principios básicos para el trabajo individual y en grupo desde el movimiento.
CONTENIDOS		INDICADORES DE DESEMPEÑO COGNITIVO (SABER CONOCER)
- Mis posibilidades corporales: movimiento del cuerpo a nivel global y segmentario. - Me reconozco: identifico las diferentes partes del cuerpo a través del juego. - Siento y percibo: Realiza juegos senso-perceptivos. - El cuerpo se expande y se recoge: juegos de habilidades básicas y para superar obstáculos. - Habilidades y destrezas: manipulación de objetos de forma creativa y espontánea. - Juegos de equilibrio: actividades manteniendo el equilibrio en varios apoyos. - Construcción de material didáctico: con material reciclable hacer pelotas, bates, zancos.		Ejecuta las posibilidades de movimiento a nivel global y segmentario. Manifiesta de manera verbal y corporal diferentes expresiones para comunicarse a partir de juegos y actividad física. Pone en práctica acciones de cuidado de su cuerpo antes, durante y después de la actividad física.

2 PERIODO		
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	Competencia motriz. Competencia expresiva corporal. Competencia axiológica corporal.	
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA O SITUACIÓN PROBLEMA	¿Cómo los estudiantes pueden explorar las diferentes formas de expresión de su cuerpo?	
EJES O COMPONENTES DE LOS ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA O LINEAMIENTOS		
COMPONENTE MOTRIZ	COMPONENTE EXPRESIVO CORPORAL	COMPONENTE AXIOLÓGICO



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.	Ubico mi cuerpo en el espacio y en relación con pequeños objetos.	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)
- Juegos con pelota: de papel, de trapo, de plástico. (lanzar, atrapar) - Coordinación viso-manual, exploración de movimientos con la pelota. - Destrezas en el manejo de objetos y manipulación de ellos en desplazamiento. - Juegos de percepción: movimiento del cuerpo a partir de sonidos propios o dirigidos. - Cuerpo y espacio: juegos para diferenciar los espacios (espacialidad y temporalidad): propio, próximo y lejano. - Cuerpo y expresión corporal: Juegos espontáneos y orientados hacia la exploración de movimientos, con música y/o elementos. - Juegos de comunicación: para conocer a los compañeros, integrarse y expresar sensaciones y sentimientos.		Identifica las diferentes expresiones motrices rítmicas y armoniosas propuestas en la clase. Ejecuta las actividades propuestas de pre-danza a partir de rondas y canciones. Coopera y disfruta con sus compañeros en las diferentes actividades propuestas en clase.

3 PERIODO		
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	Competencia motriz. Competencia expresiva corporal. Competencia axiológica corporal.	
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA O SITUACIÓN PROBLEMA	¿Qué elementos le permiten al estudiante explorar las diversas formas de expresión de su cuerpo?	
EJES O COMPONENTES DE LOS ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA O LINEAMIENTOS		
COMPONENTE MOTRIZ	COMPONENTE EXPRESIVO CORPORAL	



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

		COMPONENTE AXIOLÓGICO
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):
- La ubicación del cuerpo en el espacio. - Movimiento del cuerpo en relación a diversos objetos (aros, bastón, pelotas, cuerdas) - Ubicación temporo-espacial: actividades de equilibrio con elementos (cuerda, bastón, pelota, aros) - Experimentar diferentes formas de lanzar y recibir con los diferentes elementos. - Creación de juegos individuales y colectivos con elementos y diferentes grados de dificultad. - Juegos de expresión y proyección artística. - Expresión corporal a través del movimiento: juegos comunicativos y de colaboración. - El movimiento y los ritmos musicales.		Nombra y reconoce las formas básicas de movimiento y las ubica en relación al espacio. Demuestra expresiones corporales en vínculo con diferentes ritmos y con posibilidades espaciales. Disfruta la relación con su propio cuerpo, con sus compañeros y dentro del espacio de trabajo. Manifiesta agrado por la participación en juegos y actividades gimnásticas coherentes con mi edad y desarrollo.

GRADO: SEGUNDO / INTENSIDAD HORARIA SEMANAL: 2 HORAS

OBJETIVOS GENERALES DEL GRADO	
	Explorar formas básicas del movimiento en relación a diferentes situaciones y contextos.



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

	• Descubrir las diferentes emociones del ser individual y social a través del movimiento y la expresión corporal. • Identificar las normas y los principios establecidos para la realización de las prácticas propias de la actividad física.
--	--

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 MOTRIZ	COMPONENTE EXPRESIVO CORPORAL	COMPONENTE AXIOLÓGICO
Descubro posibilidades de movimiento siguiendo diversos ritmos musicales. Exploro técnicas corporales de tensión, relajación y control del cuerpo.	Vivencio y comprendo los sentimientos que generan las prácticas de danza y ritmo propuesto y espontáneo.	Atiendo y cumplo las orientaciones sobre los tiempos para el juego y realizar actividad física.
CONTENIDOS		INDICADORES DE DESEMPEÑO COGNITIVO (SABER CONOCER)
● Proyección del cuerpo según diversas situaciones de vida ● Dibujar, moldear y formar diferentes movimientos del cuerpo ● Representación de rondas y roles. ● Los hábitos de higiene postural.		Relaciona las posibilidades de movimiento, de ritmo y actividad física a partir de juegos y rondas. Experimenta movimientos corporales específicos para la



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

	proyección de situaciones comunes cotidianas Conserva hábitos de higiene postural y espacial al realizar las actividades físicas.
--	---

2 PERIODO		
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	Competencia motriz. Competencia expresiva corporal. Competencia axiológica corporal.	
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA O SITUACIÓN PROBLEMA	¿Qué siente y percibe mi cuerpo a través del juego individual y grupal?	
EJES O COMPONENTES DE LOS ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA O LINEAMIENTOS		
COMPONENTE MOTRIZ	COMPONENTE EXPRESIVO CORPORAL	COMPONENTE AXIOLÓGICO
Exploro gestos y expresiones motrices en diferentes actividades.	Exploro la práctica de diferentes juegos individuales y grupales.	Coopero con la participación y atención de las orientaciones para sentir mi cuerpo y el de mis compañeros.
CONTENIDOS		INDICADORES DE DESEMPEÑO COGNITIVO (SABER CONOCER)
- Juegos de percepción: movimiento del cuerpo a partir de sonidos propios o dirigidos. - Cuerpo y espacio: juegos para diferenciar los espacios (espacialidad y temporalidad); propio, próximo y lejano.		Identifica las reacciones y cambios de su cuerpo cuando realiza actividad 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

• Cuerpo y expresión corporal: Juegos espontáneos y orientados hacia la exploración de movimientos, con música y/o elementos. • Juegos de comunicación: para conocer a los compañeros, integrarse y expresar sensaciones y sentimientos.	Desarrolla diferentes juegos y actividades rítmicas reconociendo las posibilidades de su cuerpo. Respeto el desempeño de sus compañeros en los diferentes juegos
---	--

3 PERIODO		
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	Competencia motriz. Competencia expresiva corporal. Competencia axiológica corporal.	
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA O SITUACIÓN PROBLEMA	¿Cuáles Son los hábitos de vida saludable en la actividad física y el juego?	
EJES O COMPONENTES DE LOS ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA O LINEAMIENTOS		
COMPONENTE MOTRIZ	COMPONENTE EXPRESIVO CORPORAL	COMPONENTE AXIOLÓGICO
Participo en juegos de acuerdo con mis preferencias y posibilidades en el contexto escolar.	Atiendo las indicaciones del profesor y ejecuto las actividades de acuerdo a ellas.	Respeto el cuerpo y los espacios físicos de mis compañeros.
CONTENIDOS		INDICADORES DE DESEMPEÑO COGNITIVO (SABER CONOCER):
• Ubicación temporo-espacial: actividades de equilibrio con elementos (cuerda, bastón, pelota, aros) • Experimentar diferentes formas de pasar y recibir con los diferentes elementos. • Creación de juegos individuales y colectivos con elementos y diferentes grados de dificultad.		Compara los cambios fisiológicos de su cuerpo y el de los compañeros a través del juego individual y grupal



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

• Juegos de expresión y proyección artística. • Expresión corporal a través del movimiento: juegos comunicativos y de colaboración. • El movimiento y los ritmos musicales.	Experimenta y pone en práctica las posibilidades de conocer y sentir las variaciones en su respiración, sudoración y latido cardíaco a partir de diferentes prácticas corporales. Respeto y reconoce las diferencias presentadas entre los diferentes estudiantes del grupo.
---	--

GRADO: TERCERO / INTENSIDAD HORARIA SEMANAL: 2 HORAS

OBJETIVOS GENERALES DEL GRADO	• Explorar formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos, en forma individual y pequeños grupos. • Explorar e identificar emociones a través del movimiento corporal y su interacción con el otro. • Identificar las normas y los principios establecidos para la realización de las buenas prácticas propias y de grupo de la actividad física.
-------------------------------	--

1 PERIODO

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	Competencia motriz. Competencia expresiva corporal. Competencia axiológica corporal.	
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA O SITUACIÓN PROBLEMA	¿Qué partes tiene mi cuerpo y cómo funcionan cuando me muevo?	
EJES O COMPONENTES DE LOS ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA O LINEAMIENTOS		
COMPONENTE MOTRIZ	COMPONENTE EXPRESIVO CORPORAL	COMPONENTE AXIOLÓGICO



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 las manifestaciones de mi cuerpo desde diferentes actividades y posturas corporales.	Reconozco las diferentes partes del cuerpo en situaciones de juego, ejecutando formas básicas de movimiento y las relaciona con los segmentos corporales.	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)
• Actividades de sensibilización del cuerpo: rondas, juegos de imitación. • Juegos de relevos: con diferentes formas de movimiento (desplazamientos, saltos, giros) • Actividades rítmicas: movimientos espontáneos y/o dirigidos, acordes con los ritmos. • Senso-percepción: experimentar diferentes movimientos para formar figuras con el cuerpo. • Juegos de coordinación: coreografías, juegos de ritmo, marcha, seguimiento de órdenes. • Juegos de representación: donde expresen situaciones cotidianas y/o de la vida real, a través del lenguaje corporal.		Reconoce los diferentes segmentos corporales en situaciones de juego. Ejecuta formas básicas de movimiento y las relaciona con los segmentos corporales. Valora y respeta su cuerpo y el de sus compañeros.

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

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 MOTRIZ	COMPONENTE EXPRESIVO CORPORAL	COMPONENTE AXIOLÓGICO
Exploro diversidad de actividades físicas que estén de acuerdo con mis posibilidades corporales y cognitivas.	Identifico mis capacidades y el desarrollo de estas cuando me esfuerzo en la actividad física.	Vivencio y reconozco gestos corporales y habilidades motrices individuales y en equipo.
CONTENIDOS		INDICADORES DE DESEMPEÑO COGNITIVO (SABER CONOCER)
• Descubrimiento del mundo con los sentidos: Juegos para sensibilizar la audición, la vista, el tacto, el gusto. • Explorar juegos dancísticos: coreografías, formación de figuras con diversos ritmos musicales. • Dramatización y representación: cuentos, fábulas, rondas. • Actividades de equilibrio estático y dinámico, control postural en el ejercicio. • Juegos con pelotas: explorar diferentes ejercicios con la pelota, crear nuevos movimientos, expresar a través del elemento.		Identifica y reconoce las prácticas de una nutrición saludable y la realización de actividades motrices individuales y grupales en beneficio de la convivencia. Sigue orientaciones durante la realización de la actividad física que favorecen su bienestar. Asume la importancia de poner en práctica actitudes saludables para mejorar su bienestar.



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

- Juegos con aros: manipular el elemento con variedad de ejercicios libres y dirigidos.
- Juegos con cuerdas: actividades para control y dominio corporal.

3 PERIODO

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

Competencia motriz.
Competencia expresiva corporal.
Competencia axiológica corporal.

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA O SITUACIÓN PROBLEMA

¿Cómo identifican los estudiantes en sus pares los gestos corporales que indiquen aceptabilidad y buen trato?

EJES O COMPONENTES DE LOS ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA O LINEAMIENTOS

COMPONENTE MOTRIZ

COMPONENTE EXPRESIVO CORPORAL

COMPONENTE AXIOLÓGICO

Exploro 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.

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):

- Actividades atléticas: correr, saltar, lanzar, utilizando elementos o sin ellos.
- Juegos de cooperación y oposición: actividades motrices para conseguir un fin y/o competir con otros en equipos.
- Lanzamiento y recepción de objetos y/o implementación deportiva.
- Juegos de piso y pared: golosa, yeimy, ponchao.

Identifica las habilidades motrices básicas a partir de diferentes situaciones de juego y las posibilidades de su desarrollo.



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

	Utiliza las habilidades motrices básicas para implementarlas en las diferentes situaciones de juego y de la vida. Valora los diferentes niveles de desarrollo de las habilidades motrices básicas propias y las de sus compañeros.
--	--

GRADO: CUARTO / 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.	
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA O SITUACIÓN PROBLEMA	¿Cuál es la importancia de la actividad física para mi salud física?	
EJES O COMPONENTES DE LOS ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA O LINEAMIENTOS		
COMPONENTE MOTRIZ	COMPONENTE EXPRESIVO CORPORAL	COMPONENTE AXIOLÓGICO



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 formas básicas de movimiento en la realización de diferentes prácticas deportivas.	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)
- Introyección de hábitos de higiene corporal antes y después de la práctica deportiva. - Salud corporal y alimentación. - La respiración y la circulación en la actividad física: control de la respiración en coordinación con los movimientos. - Posturas correctas: al sentarse, acostarse, levantarse, caminar, correr, cargar y flexionar. - Juegos de orientación, carreras de relevos, caminadas de observación.		Reconoce movimientos técnicos de diferentes prácticas deportivas. Ejecuta movimientos técnicos de diferentes prácticas deportivas que ayudan a la regulación emocional en las situaciones de juego. Valoro la importancia de la actividad física para la salud.

2 PERIODO	
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	Competencia motriz. Competencia expresiva corporal. Competencia axiológica corporal.
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA SITUACIÓN PROBLEMA	¿Los estudiantes reconocen las prácticas deportivas desde el juego, el disfrute y el compartir con otros compañeros?
EJES O COMPONENTES DE LOS ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA O LINEAMIENTOS	



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

COMPONENTE MOTRIZ	COMPONENTE EXPRESIVO CORPORAL	COMPONENTE AXIOLÓGICO
Identifico mis capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos y juegos.	Cuido mi postura en la realización de diferentes prácticas y modalidades gimnásticas.	Decido mi tiempo de juego y actividad física.
CONTENIDOS		INDICADORES DE DESEMPEÑO COGNITIVO (SABER CONOCER)
- Juegos de control y dominio corporal con material deportivo. - Elaboración de fichas de juegos tradicionales de la calle. - Esquema corporal: juegos de expresión y comunicación a través de zancos. Representación de personajes, animales y estados de ánimo. - Elaboración de juegos de mesa individual y/o colectivo, descripción del juego, reinventar normas y condiciones del mismo.		Asocia los conceptos desarrollados en la clase con las diferentes prácticas Identifica las capacidades físicas en la realización de juegos, ejercicios gimnásticos y danzas. Práctica juegos, ejercicios gimnásticos y danzas con sus compañeros. Expresa con lenguaje verbal y no verbal los juegos, ejercicios gimnásticos y danzas.

3 PERIODO		
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	Competencia motriz. Competencia expresiva corporal. Competencia axiológica corporal.	
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA O SITUACIÓN PROBLEMA	¿Los estudiantes son conscientes del valor cultural y social que tienen los juegos de expresiones escénicas?	
EJES O COMPONENTES DE LOS ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA O LINEAMIENTOS		
COMPONENTE MOTRIZ	COMPONENTE EXPRESIVO CORPORAL	COMPONENTE AXIOLÓGICO



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

Identifico hábitos de comportamiento saludable para el adecuado desarrollo de la actividad física.	Aplico reglas sencillas en diferentes prácticas deportivas individuales y de grupo.	Realizo actividad física actuando con respeto a mi cuerpo.
CONTENIDOS		INDICADORES DE DESEMPEÑO COGNITIVO (SABER CONOCER):
• Expresiones escénicas, teatro, mitos y leyendas. • Realizar puestas en escena con: improvisación, imitación, representación, coreografía, escenografía. • Creación y desarrollo de propuestas lúdicas, deportivas y culturales		Asocia los conceptos desarrollados en la clase con las diferentes prácticas corporales. Desarrolla diferentes prácticas corporales que permiten trabajar en equipo Muestra interés por mejorar sus condiciones físicas.

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.
-------------------------------	--



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.	
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA O SITUACIÓN PROBLEMA	¿Los estudiantes reconocen junto con sus familias la importancia del juego para el desarrollo motriz y la interacción social?	
EJES O COMPONENTES DE LOS ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA O LINEAMIENTOS		
COMPONENTE MOTRIZ	COMPONENTE EXPRESIVO CORPORAL	COMPONENTE AXIOLÓGICO
Identifico mis capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos y juegos.	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)
- Introyección de hábitos de higiene corporal antes y después de la práctica deportiva. - Salud corporal y alimentación. - Juegos de orientación, carreras de relevos, caminadas de observación. - Juegos múltiples con materiales.		Identifica posibilidades motrices adecuadas para usar su tiempo libre. Realiza formas de juego donde se trabaja el ajuste y control 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

	Demuestra interés por hacer un uso adecuado y creativo del tiempo libre.
--	--

2 PERIODO		
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	Competencia motriz. Competencia expresiva corporal. Competencia axiológica corporal.	
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA SITUACIÓN PROBLEMA	O	¿Cuáles de los juegos predeportivos pueden transformar los estudiantes que les permita reforzar el aprendizaje en diversas áreas?
EJES O COMPONENTES DE LOS ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA O LINEAMIENTOS		
COMPONENTE MOTRIZ	COMPONENTE EXPRESIVO CORPORAL	COMPONENTE AXIOLÓGICO
Identifico movimientos y actividades de calentamiento y recuperación en la actividad física.	Reconozco e implemento movimientos y decisiones de juego y actividad física.	Valoro mi capacidad para realizar actividad física adecuada teniendo en cuenta mis condiciones personales.
CONTENIDOS		INDICADORES DE DESEMPEÑO COGNITIVO (SABER CONOCER)
- Predeportivos, iniciación al deporte - Juegos de control y dominio corporal con material deportivo. - Elaboración de juegos de predeportivos, descripción del juego, reinventar normas y condiciones del mismo.		Reconoce las diferentes condiciones físicas en las diversas prácticas corporales. Desarrolla las diferentes condiciones físicas por medio de expresiones motrices individuales y colectivas.



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

	Muestra interés por mejorar sus condiciones físicas.
--	--

3 PERIODO		
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	Competencia motriz. competencia expresiva corporal. Competencia axiológica corporal.	
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA O SITUACIÓN PROBLEMA	¿Qué importancia tiene la comunicación corporal en situaciones coreográficas y escénicas?	
EJES O COMPONENTES DE LOS ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA O LINEAMIENTOS		
COMPONENTE MOTRIZ	COMPONENTE EXPRESIVO CORPORAL	COMPONENTE AXIOLÓGICO
Identifico como las emociones afectan mi cuerpo cuando estoy alegre, triste, deprimido, decaído u ofuscado; y de esta manera como afecto la relación con los demás.	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):
• Ritmo y danza: elementos del folklor, música y danza. • Realizar juegos coreográficos y escenografía. • Iniciación al atletismo, juegos de competencias		Conoce los diferentes tipos de comunicación y los emplea en situaciones dancísticas.



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

	Desarrolla habilidades de comunicación corporal y verbal asertiva en las diferentes prácticas motrices. Asume con responsabilidad el cuidado de su cuerpo y su interrelación con los otros.
--	---

GRADO: SEXTO / INTENSIDAD HORARIA SEMANAL: 2 HORAS	
OBJETIVOS GENERALES DEL GRADO	• Ejecutar las técnicas propias de cada deporte en diversas situaciones y contextos. • Manifestar a través de técnicas corporales toda la capacidad y posibilidad de expresar las emociones. • Entender la importancia de la actividad física en la formación personal y social.

1 PERIODO		
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	Competencia motriz. Competencia expresiva corporal. Competencia axiológica corporal.	
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA O SITUACIÓN PROBLEMA	¿ Cómo enriquezco mis habilidades motrices desde la aplicación adecuada de movimientos en diferentes actividades?	
EJES O COMPONENTES DE LOS ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA O LINEAMIENTOS		
COMPONENTE MOTRIZ	COMPONENTE EXPRESIVO CORPORAL	COMPONENTE AXIOLÓGICO



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

Comprender la forma correcta de realizar un calentamiento reconociendo sus diferentes partes y haciéndose consiente de sus beneficios. Reconocer la importancia y beneficios de las habilidades básicas motrices	Reconocer historia y fundamentos del atletismo como deporte base y para el desarrollo de la educación física	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):
• Calentamiento • Habilidades básicas motrices • Patrones de locomoción y manipulación		Realizar los movimientos articulares adecuados para un correcto calentamiento. Ejecutar adecuadamente con una técnica ordenada el estiramiento de las diferentes articulaciones. Realiza oportunamente acciones que fortalecen las habilidades básicas motrices durante las actividades de clase Valida la actividad física como forma de asumir estilos de vida saludables.

2 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 la práctica deportiva y las alternativas del atletismo pueden mejorar la realidad corporal de los estudiantes?
EJES O COMPONENTES DE LOS ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA O LINEAMIENTOS		
COMPONENTE MOTRIZ	COMPONENTE EXPRESIVO CORPORAL	COMPONENTE AXIOLÓGICO
Comprendo los conceptos de las pruebas que miden mi capacidad física y hago aplicación de ellas. Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida. Desarrollo físico motriz (componentes: biológico, físico y biopsíquico).	Percibo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.	Identifica las diferentes pruebas que le permiten conocer su condición y respuesta física y social
CONTENIDOS		INDICADORES DE DESEMPEÑO COGNITIVO (SABER CONOCER)
• Atletismo • Generalidades y fundamentos • Carreras • Saltos • Lanzamientos		Potencia sus movimientos y habilidades a través de las actividades recreativas y deportivas que genera el atletismo Identifica la estructura de las modalidades que conforman el atletismo: las carreras, los lanzamientos y los saltos.



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

	Disfruta realizando actividades físicas y juegos como medio para interactuar con los demás.
--	---

3 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 MOTRIZ	COMPONENTE EXPRESIVO CORPORAL	COMPONENTE AXIOLÓGICO
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.	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
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

• Gimnasia • Esquemas gimnásticos	Mejora la fuerza y flexibilidad en la práctica de algunos gestos de gimnasia básica. 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
--	---

GRADO: SÉPTIMO / INTENSIDAD HORARIA SEMANAL: 2 HORAS	
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 fortalezcó los segmentos corporales por medio de la actividad física específica?



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 MOTRIZ	COMPONENTE EXPRESIVO CORPORAL	COMPONENTE AXIOLÓGICO
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.	Selecciono movimientos específicos que permitan mejorar las capacidades perceptivas	Pongo en práctica actividades físicas para la conservación de la salud individual e integral.
CONTENIDOS		INDICADORES DE DESEMPEÑO COGNITIVO (SABER CONOCER)
• Capacidades perceptivo motrices • Esquema corporal. • Espacialidad. • Temporalidad. • Lateralidad. • Equilibrio.		Realiza movimientos específicos adecuados para la correcta ejecución de las capacidades perceptivo motrices Reconoce la importancia de las capacidades y sus movimientos en la práctica para el mantenimiento y fortalecimiento físico. Aplicó de manera acertada las diferentes acciones motrices necesarias para mejorar las actividades cotidianas



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 PERIODO		
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS		Competencia motriz. Competencia expresiva corporal. Competencia axiológica corporal.
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA O SITUACIÓN PROBLEMA		¿ De qué manera el Baloncesto incrementa el desarrollo de tareas motoras, aplicando fundamentos técnicos y reglamentarios?
EJES O COMPONENTES DE LOS ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA O LINEAMIENTOS		
COMPONENTE MOTRIZ	COMPONENTE EXPRESIVO CORPORAL	COMPONENTE AXIOLÓGICO
Aplico de manera acertada las diferentes acciones motrices necesarias en los deportes y juegos practicados. Combino y coordino diferentes segmentos corporales en relación con el baloncesto y las acciones de juego.	Identifico el baloncesto como deporte fundamental en la educación física, para mejorar las habilidades y destrezas del ser	Identifico fortalezas y condiciones que debo mejorar mediante acciones de juego para realizar espontáneamente de manera cotidiana.
CONTENIDOS		INDICADORES DE DESEMPEÑO COGNITIVO (SABER CONOCER)
• Baloncesto • Fundamentación técnica de los principales elementos deportivos • Dribling • Pases		Muestra actitudes de colaboración, trabajo en equipo, respeto e integración en la práctica deportiva.



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

• lanzamiento • Familiarización con el elemento de juego • Reglas básicas del baloncesto • Aplicación de las acciones de juego	Analiza e identifica la importancia del baloncesto en los procesos de formación integral y deportiva, llevándolos a la práctica en las acciones de juego. Ejecuta con autonomía los fundamentos técnicos del baloncesto, mediante ejercicios individuales y grupales para aplicarlas en las acciones de juego.
---	--

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 MOTRIZ	COMPONENTE EXPRESIVO CORPORAL	COMPONENTE AXIOLÓGICO



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

Reconozco algunos elementos fundamentales de las nuevas tendencias recreodeportivas y sus múltiples posibilidades. Relaciono como la práctica de la actividad física mejora las respuestas motoras y los sistemas fisiológicos.	Participo en las diversas propuestas de las nuevas tendencias y la integración entre el juego y actividad física dentro de la clase.	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):
- Nuevas tendencias - Deportes no convencionales		Aplica conocimientos teórico-prácticos, acciones de juego y normas de las algunas nuevas tendencias Participa activamente de las actividades planeadas para la clase y las valora como medio para la conservación de la salud. Identifica con claridad las actividades que se adaptan a diferentes espacios y condiciones ofrecidas para la práctica motriz.

GRADO: OCTAVO / INTENSIDAD HORARIA SEMANAL: 2 HORAS

OBJETIVOS GENERALES DEL GRADO	Seleccionar técnicas de movimiento propias de cada actividad, con el fin de perfeccionar su ejecución.
-------------------------------	--



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

	- 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.
--	--

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 test para el mejoramiento de las capacidades físicas?
EJES O COMPONENTES DE LOS ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA O LINEAMIENTOS		
COMPONENTE MOTRIZ	COMPONENTE EXPRESIVO CORPORAL	COMPONENTE AXIOLÓGICO
Adquiero habilidades y destrezas en el desarrollo de actividades físicas propuesta en clase. Potencializo las capacidades físicas motrices a través de diferentes pruebas físicas.	Combino y coordino diferentes segmentos corporales en relación con diferentes ejercicios físicos.	Adopto una actitud crítica ante las prácticas que tienen efectos para la salud 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

Participo en la aplicación de pruebas físicas como herramienta para conocer mis posibilidades corporales y motrices.		
CONTENIDOS		INDICADORES DE DESEMPEÑO COGNITIVO (SABER CONOCER)
• Capacidades físico motrices • Fuerza • Resistencia • Velocidad • Flexibilidad • Mantenimiento físico		Muestra actitudes de colaboración, trabajo en equipo, respeto e integración en la práctica deportiva. Reconoce la importancia de las capacidades físicas motrices y la correcta práctica para el mantenimiento físico. Desarrolla las capacidades físicas a través de ejercicios localizados en diferentes grupos musculares.

2 PERIODO	
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	Competencia motriz. Competencia expresiva corporal. Competencia axiológica corporal.
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA O SITUACIÓN PROBLEMA	¿Cómo articulo la práctica deportiva del voleibol para fortalecer mis condiciones de salud y bienestar?



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 MOTRIZ	COMPONENTE EXPRESIVO CORPORAL	COMPONENTE AXIOLÓGICO
Implementa tareas motrices con una adecuada ejecución técnica, teniendo en cuenta el reconocimiento de sus capacidades físicas y autorregulación en la práctica del ejercicio.	Emplea acciones motrices ajustadas a las características de los diferentes deportes. Selecciono movimientos que generen amplitud, destreza y autonomía de movimientos.	Desarrolla sus capacidades físicas específicas, aplicándolas al deporte y la actividad física, permitiendo el mejoramiento de hábitos sanos y ajuste postural.
CONTENIDOS		INDICADORES DE DESEMPEÑO COGNITIVO (SABER CONOCER)
• Voleibol • Fundamentación deportiva • Reglas de juego • Técnicas y tácticas de deportes de conjunto		Diferencia la técnica y la táctica en la práctica deportiva, tanto en los deportes individuales como de conjunto. Ejecuta adecuadamente ejercicios y juegos que requieren control y exploración corporal y coordinación. Aplica de manera adecuada esquemas de movimiento diferenciados en deportes de conjunto. Reconoce el estado de su condición física, favoreciendo su 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

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 MOTRIZ	COMPONENTE EXPRESIVO CORPORAL	COMPONENTE AXIOLÓGICO
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):
• Capacidades coordinativas • Ritmo		Participa responsablemente en todas las actividades propuestas en clase utilizando la



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

• Diferenciación • Acoplamiento / Combinación • Adaptación / Cambio	indumentaria adecuada para ello y dando buen uso del material asignado Demuestra buena coordinación y ritmo en la ejecución de ejercicios sincrónicos y coreográficos Ejecuta actividades y ejercicios que requieren integración y participación individual y colectiva.
---	---

GRADO: NOVENO / INTENSIDAD HORARIA SEMANAL: 2 HORAS

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	¿Cuál es la importancia de la práctica individual de actividades motrices en la clase 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

EJES O COMPONENTES DE LOS ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA O LINEAMIENTOS		
COMPONENTE MOTRIZ	COMPONENTE EXPRESIVO CORPORAL	COMPONENTE AXIOLÓGICO
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.	Relaciona coherentemente las prácticas motrices y las capacidades individuales necesarias para su destreza.	Valora y disfruta la actividad física como una forma para mejorar su salud y bienestar.
CONTENIDOS		INDICADORES DE DESEMPEÑO COGNITIVO (SABER CONOCER)
• Acondicionamiento físico • Beneficios • Tipos de acondicionamientos • Riesgos cardiovasculares y su prevención		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. Reconoce y respeta las fortalezas y las debilidades de sus 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
--	--

2 PERIODO		
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	Competencia motriz. Competencia expresiva corporal. Competencia axiológica corporal.	
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA O SITUACIÓN PROBLEMA	¿Comprende la importancia de fortalecer las prácticas deportivas y motrices como parte de los hábitos de vida saludables?	
EJES O COMPONENTES DE LOS ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA O LINEAMIENTOS		
COMPONENTE MOTRIZ	COMPONENTE EXPRESIVO CORPORAL	COMPONENTE AXIOLÓGICO
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



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

	COGNITIVO (SABER CONOCER)
• Balonmano • Generalidades • Reglas y normas • Acciones de juego • Táctica	Ejecuta sus habilidades y destrezas, y las diferencia entre la técnica y la táctica en la práctica deportiva en los deportes de conjunto. Aplica de manera adecuada esquemas de movimiento diferenciados en deportes de conjunto. Reconoce el estado de su condición física y trabaja en ello para favorecer su salud. 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 MOTRIZ	COMPONENTE EXPRESIVO CORPORAL	COMPONENTE AXIOLÓGICO



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 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):
• Juegos cooperativos • Importancia del trabajo en equipos • Estructuras de juegos	Participa responsable y activamente en todas las actividades propuestas para la clase Ejecuta actividades y ejercicios que requieren integración y participación individual y colectiva Reconoce el valor de la actividad física y el juego como parte de la formación.	

GRADO: DECIMO / INTENSIDAD HORARIA SEMANAL: 2 HORAS



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

- 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?

EJES O COMPONENTES DE LOS ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA O LINEAMIENTOS

COMPONENTE MOTRIZ

COMPONENTE EXPRESIVO CORPORAL

COMPONENTE AXIOLÓGICO

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.

Organizo mi plan de actividad física, de acuerdo con mis intereses y principios básicos sobre salud y calidad de vida.

Ajusto mis movimientos y emociones buscando el equilibrio y bienestar, propiciando relaciones interiores y con el otro de valores y ética.



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)
- Reconocimiento del cuerpo humano como eje principal del movimiento en la actividad física - Anatomía del cuerpo humano. - Aparato locomotor - Huesos y articulaciones - Biomecánica del cuerpo humano - Lesiones relacionadas con el aparato locomotor	Identifica las partes del cuerpo humano y su relación con el movimiento Hace consciente la práctica del ejercicio físico como medio para el mejoramiento de la calidad de vida. Se apropia de las nociones conceptuales básicas y los principios de movimiento en la ejecución de una actividad física adecuada.

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 MOTRIZ	COMPONENTE EXPRESIVO CORPORAL	COMPONENTE AXIOLÓGICO
Participó 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.



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

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)
- Hábitos y estilos de vida saludable - Rutinas de ejercicios de mantenimiento - Nuevas tendencias deportivas fitness		Conoce la lógica interna de un plan de trabajo físico acorde a sus capacidades, condiciones y necesidades. Propone su plan de trabajo específico, que se implementa en rutinas diarias, para mejorar su condición física. Reconoce sus capacidades motrices y respeta la de los demás.

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			¿Qué cambios químicos tiene el cuerpo humano cuando realizamos actividad física?
EJES O COMPONENTES DE LOS ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA O LINEAMIENTOS			
COMPONENTE MOTRIZ		COMPONENTE EXPRESIVO CORPORAL	
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.	
CONTENIDOS		INDICADORES DE DESEMPEÑO COGNITIVO (SABER CONOCER):	
• Respuestas hormonales y neuroquímica en la actividad física • Hormonas y deporte		Integra la actividad física como parte de su rutina diaria y hace consciente que es un medio para el mejoramiento de la calidad de vida. Utilización de la actividad física y el deporte como medio de interacción social y manifestación de afecto y respeto por 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

	Participa responsable y solidariamente en todas las actividades propuestas en clase, utilizando el material adecuadamente para ello.
--	--

GRADO: UNDÉCIMO / INTENSIDAD HORARIA SEMANAL: 2 HORAS

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 MOTRIZ	COMPONENTE EXPRESIVO CORPORAL		COMPONENTE AXIOLÓGICO



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

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.	Hago conciencia de los beneficio del buen uso del tiempo libre y el juego y concientizo a mis compañeros
CONTENIDOS		INDICADORES DE DESEMPEÑO COGNITIVO (SABER CONOCER)
- La recreación - El juego - La lúdica - El tiempo libre - Beneficios de la recreación - Planeación, ejecución y evaluación de eventos recreo-deportivos.		Diferencia los fundamentos y principios de recreación, lúdica ocio, tiempo libre y ritmo, establecidos y espontáneos, desde las condiciones contextuales y poblacionales. Propone juegos recreativos, tradicionales y de ritmo, apoyados en condiciones y características específicas. Adopta una actitud crítica ante las diferentes propuestas de las actividades recreativas.

2 PERIODO



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

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 MOTRIZ	COMPONENTE EXPRESIVO CORPORAL	COMPONENTE AXIOLÓGICO
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)
- Clasificación de los deportes - Deportes Individuales - Deportes de Oposición o adversario - Deportes Colectivos - Deporte adaptado		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 deportiva.



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

	Realiza los gestos técnicos propios de algunos deportes Cultiva hábitos sanos de manera consciente, promoviendo la salud y la calidad de vida.
--	--

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 MOTRIZ	COMPONENTE EXPRESIVO CORPORAL	COMPONENTE AXIOLÓGICO
Utilizo técnicas y metodologías que me permitan observar y registrar los cambios físicos y fisiológicos durante la práctica deportiva. Establezco parámetros de medición de las manifestaciones y relaciones entre los estudiantes que participan en los encuentros deportivos	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

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

9. BIBLIOGRAFÍA Y CIBERGRAFÍA

- CONSTITUCIÓN POLÍTICA DE COLOMBIA
- LEY GENERAL DE EDUCACIÓN 115 de 1994



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

- 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.