PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE.

2023 – 2024

"ESFUERZO Y SUPERACIÓN"

Contenido

1. IDENTIFICACIÓN. 2
2. JUSTIFICACIÓN 3
3. DIAGNÓSTICO....5
4. OBJETIVOS....7
5. MARCO TEÓRICO....10
6. METODOLOGÍA....22
7. RECURSOS 24
8. EVALUACIÓN 25
9. MALLA CURRICULAR....29
10. BIBLIOGRAFÍA....126

1. IDENTIFICACIÓN.

1.1. NOMBRE: INSTITUCIÓN EDUCATIVA FRANCISCO LUIS HERNÁNDEZ BETANCUR

1.2. NOMBRE DEL PROYECTO: NOMBRE DEL PROYECTO

Plan de área educación física, recreación y deporte

1.3. ÁREAS TRANSVERSALES: todas las áreas obligatorias

1.4. RESPONSABLES: Escribir el nombre de las personas responsables del proyecto

Yeison Alberto Giraldo Giraldo
Jaime Alexander Serna Seguro
Juan Pablo Vargas Zuleta
Marie Cristina Restrepo Gil
Digna Navis Sepúlveda Rueda

1.5. VIGENCIA: Enero a noviembre del 2023

1.6. POBLACIÓN BENEFICIARIA: Estudiantes de primero a once

2. JUSTIFICACIÓN

La Constitución Política de Colombia hace referencia a la recreación, el deporte y el aprovechamiento del tiempo libre y por comprensión a la Educación Física. Art. 52. Adicionalmente en el Art. 67 es clara al establecer que el estado debe "Velar por la formación moral, intelectual y física de los educandos." Señala la obligatoriedad y derecho de la Educación Física para el estudiante.

La Ley 115 General de Educación de 1994, reconoce la Educación Física como uno de los fines de la educación en Colombia (Art. 5, literal 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. De la educación preescolar (Art. 15; literal d), la ubicación espacio – temporal y el ejercicio de la memoria. Como uno de los objetivos de la educación básica para el ciclo de primaria (Art. 21; literales h, i, j), la valoración de la higiene y la salud del propio cuerpo (...); el conocimiento y ejercitación del propio cuerpo, mediante la práctica de la educación física, la recreación y los deportes adecuados a su edad y conducentes a un desarrollo físico y armónico; la formación para la participación y organización infantil y la utilización adecuada del tiempo libre. Del ciclo secundario (Art. 22; literal ñ), La educación física y la práctica de la recreación y los deportes, la participación y organización juvenil y la utilización adecuada del tiempo libre. Su carácter de proyecto pedagógico transversal obligatorio (Art. 14), el aprovechamiento del tiempo libre, el fomento de las diversas culturas, la práctica de la educación física, la recreación y el deporte formativo (…); la define como área fundamental y obligatoria en general del currículo (Art. 23) y de la educación media (Art.32, en el literal h que remite al literal ñ del artículo 22, expuesto anteriormente). Además, la Ley en el Art. 141 determina los requisitos de infraestructura para la práctica escolar.

La Ley General de la Educación de igual forma plantea la necesidad de implementar en cada establecimiento educativo el área de educación física, recreación y deportes dentro de las obligatorias, con sus respectivos docentes especializados en este campo. Las finalidades de esta área se centran en el desarrollo humano y social, en un proyecto educativo que privilegia la dignidad humana, la calidad de vida, el desarrollo de la cultura y el conocimiento, la capacidad de acción y la participación democrática.

Además, en el decreto 860 de 1996 establece las horas lúdicas y orienta la organización y evaluación del currículo; y la resolución 2343 de junio 5 de 1997 indica sobre lineamientos curriculares e indicadores de logro para las diferentes áreas.

El sistema nacional del deporte, la educación física, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre por medio de la Ley 181 de 1995 regula el derecho a la práctica de la educación física, el deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre y establece la implantación, el fomento, patrocinio, masificación, planificación, coordinación, ejecución asesoramiento y práctica de la educación física (Art. 1); la creación del sistema nacional del deporte, la educación física, la recreación (Art. 2); la definición de la educación física como una disciplina científica (Art. 10); reitera la responsabilidad del currículo por cuenta del ministerio de educación nacional (Art. 11); el desarrollo de la educación física extraescolar como campo de intervención del sistema (Art. 12); los programas de formación e iniciación

deportiva, los festivales escolares, los centros de educación física y los juegos Intercolegiados (Art. 14). [1]

La Educación Física parte del movimiento como necesidad de supervivencia en el hombre primitivo y sucesivamente pasa por etapas que señalan caminos diferentes: preparación para la guerra, expresión del propio ser, juego, competencia, espectáculo, uso del tiempo libre, preparación para la vida... llegando hoy a la concepción científica.

La educación Física como proceso, parte de las necesidades del hombre, lo cual genera el estudio y conocimiento del mismo en sus diferentes etapas de desarrollo o situación especial dada la actividad, edad, enfermedad, lesiones, tratamiento y objetivos, lo cual lleva a establecer las características del ser humano y sus necesidades de movimiento, desde la concepción, nacimiento, lactancia, edad adulta y tercera edad. En todos los casos, se estudia el desarrollo del hombre desde los puntos de vista del conocimiento, personalidad, interacción, social, capacidad y crecimiento físico, que, sumados a otras situaciones y accidentes de la vida, generan diferentes exigencias de preparación física para el desempeño de la vida diaria.

Para satisfacer estas exigencias, mantener y mejorar las capacidades es indispensable establecer los requisitos que determinan los objetivos, los cuales se logran, teniendo en cuenta, diferentes alternativas de solución que el medio presenta. Se habla de morfo – técnica que se relaciona con los juegos, la gimnasia, el ejercicio y los deportes característicos del país, los que se requieren y los que deben crear el educador físico para bien del hombre. En la I.E. Francisco Luis Hernández Betancur los y las estudiantes deben asumir el área de Educación Física como una dimensión esencial en el proceso de formación integral que facilita el desarrollo de habilidades, capacidades y destrezas para su desempeño en las diferentes áreas del conocimiento, las competencias ciudadanas, la identificación, valoración y aceptación de su cuerpo y el de los demás teniendo en cuenta sus posibilidades, la adquisición y promoción de estilos de vida saludables.

Plan Nacional de Desarrollo de la Educación Física; Educación Física: Conocimiento y construcción Social 2002 - 2006. Ministerio de Educación Nacional. Instituto Colombiano del Deporte. Coldeportes. Asociación Colombiana de Profesores de Educación Física. Bogotá D.C. Febrero de 2002

3. DIAGNÓSTICO

La Institución Educativa Francisco Luis Hernández Betancur, es de carácter oficial adscrita a la Secretaría de Educación de Medellín, que brinda los niveles de preescolar, básica y media, con una propuesta educativa bilingüe e intercultural. Está conformada en su mayoría por estudiantes de los diferentes sectores del área metropolitana, que tienen una condición socioeconómica localizada en los estratos uno y dos principalmente y los restantes en el tres; son alumnos que provienen en su mayoría de hogares disfuncionales, con poco acompañamiento de sus padres y con baja formación en la norma.

Esta población tan diversa, está clasificada en cuatro grandes grupos, siendo estos los estudiantes regulares (aquellos que no poseen ninguna discapacidad diagnosticada), los sordos (aquellos que tienen discapacidad auditiva), los cognitivos (aquellos que tienen un coeficiente intelectual inferior a la media) y los ciegos, (aquellos que tienen discapacidad visual). Además, dentro de estos grupos encontramos algunos estudiantes con discapacidad física (movilidad reducida).

Al observar la población de la Institución Educativa Francisco Luis Hernández Betancur, se encuentra que en algunas ocasiones pueden confluir ciertos factores de riesgo sumado a la discapacidad. Uno de ellos, se establece en la relación edad – grado de escolaridad, en este caso, en un estudiante de un grado escolar su proceso formativo no corresponde con su edad cronológica, es decir, aparece el fenómeno denominado “extra edad” en otras palabras, el estudiante tiene entre 2 y 3 años por encima de la edad cronológica promedio para cursar un grado e inclusive en algunos casos un rango mayor de “extra edad”.

En el componente académico es de anotar que se debe tener en cuenta un currículo y una evaluación flexible que dé respuesta a las necesidades, deficiencias, capacidades y motivaciones de las diferentes poblaciones. Teniendo siempre presente como principio pedagógico y curricular la adquisición, desarrollo, fortalecimiento y superación de los diferentes componentes de las tres competencias básicas de la educación física planteadas por el Ministerio de Educación Nacional en las orientaciones pedagógicas para la educación física (competencia motriz, expresiva corporal y axiológica).

Atendiendo a estas competencias en la institución se evidencia un estado de evolución permanente de estas, ya que la población ha sido fluctuante, lo que ha generado adaptaciones y adecuaciones de acuerdo a las necesidades e intereses de esta para dar respuestas al área.

Respecto a la competencia motriz los procesos en tanto habilidades generales y específicas, el desempeño frente a las diversas prácticas deportivas y las posibilidades de acceso, nos encontramos que la población

desde sus inicios tienen marcadas falencias en las habilidades físicomotrices, sociomotrices y perceptivomotrices lo que nos ha llevado a replantear didácticas, pedagogías y paradigmas que frente al área se han tenido, para innovar, recrear y dinamizar estos procesos, teniendo como fortaleza estudiantes en formación de educación física.

La competencia expresiva corporal, es válida en esta institución como un eje fundamental de formación, porque nos permite un encuentro con ese cuerpo que representa posturas, funcionalidades, hábitos, culturas, higiene para la actividad física, estilos de vida, que aporta en la construcción de sujetos integrales; en la población encontramos quienes se les dificulta aceptar su cuerpo como es, la autoagresión, agresión física y verbal es permanente durante la práctica deportiva, hay inhibición de movimientos en especial en las mujeres, se les dificulta asumir comportamientos de tolerancia, respeto, escucha, los hábitos e higiene para la actividad son deficientes, lo que lleva a un deterioro en el estilo de vida.

La competencia axiológica corporal, se asume desde el respeto por la diversidad, la inclusión y el ritmo de aprendizaje que orienta en la construcción de ciudadanos con pensamiento flexible, autónomo y acorde a sus necesidades e intereses.

Para minimizar estos factores que han impactado el actuar de la población, el área de educación física de la institución ha generado estrategias de participación y proyección que les ha permitido la puesta en escena de habilidades y destrezas físicas, sociales y emocionales, como son eventos deportivos (juegos supérate intercolegiados y festivales deportivos), recreativos, lúdicos, culturales y de aprovechamiento del ocio y el tiempo libre; como los torneos interclases y la creación de semilleros deportivos y culturales acorde a las necesidades e intereses.

4. OBJETIVOS

1.7. OBJETIVOS GENERALES

- Favorecer la formación integral de los estudiantes de la Institución Educativa Francisco Luis Hernández Betancur a través de la práctica de actividades físicas, deportivas, lúdicas, recreativas, de ocio y tiempo libre.
- Contribuir de manera pedagógica e intencional en la construcción de los valores fundamentales para la convivencia y la paz el crecimiento de la dimensión Axiológica, la educación ecológica y el respeto por la diversidad y la inclusión.

1.8. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

PRIMARIA DE 1° A 3°

Primero 1°

- 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.

Segundo 2°

- Explorar formas básicas del movimiento en relación a diferentes situaciones y contextos.
- 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.

Tercero 3°

- 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.

PRIMARIA DE 4° A 5°

Cuarto 4°

- 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.

Quinto 5°

- 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.

SECUNDARIA DE 6° a 7°

Sexto 6°

- 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.

Séptimo 7°

- Reconocer y aplicar las técnicas de movimiento en diversas situaciones de juego y contextos, en correspondencia con las relaciones de grupo
- y 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 practica física en la formación personal como habito de vida saludable individual y social.

SECUNDARIA DE 8° A 9°

Octavo 8°

- Seleccionar técnicas de movimiento propias de cada actividad, con el fi n de perfeccionar su ejecución.
- Elegir las técnicas de expresión corporal que mejoren la eficiencia de los movimientos en beneficio de los resultados propios y del grupo.
- Tomar decisiones sobre la práctica de los principios fundamentales que enseña la educación física para la formación del ser.

Noveno 9°

- 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.

MEDIA 10° A 11°

Decimo 10°

- 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.

Once 11°

- 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.

5. MARCO TEÓRICO

1.9. MARCO CONCEPTUAL

Competencias específicas de la Educación Física.

Se encuentra una coincidencia entre los elementos conceptuales de las competencias en general y lo específico de la Educación Física en lo referente a la acción en contexto, en cuanto la acción es el elemento que identifica a ambos. En ese sentido, se formulan las competencias específicas para la Educación Física, Recreación y Deporte, desde los fundamentos de la antropología pedagógica del área, los desarrollos teóricos de las competencias en general y desde los planteamientos disciplinares relacionados. Los fundamentos antropológicos planteados para el área que reflexionan sobre el cuerpo, el movimiento y el juego no solo son una forma de ser y estar en el mundo, sino básicamente de actuar en él. En consecuencia, todas las expresiones motrices son construcciones culturales, desarrolladas desde la acción en el mundo, lo que implica necesariamente actuaciones en contexto. La formación en Educación Física, Recreación y Deporte en el ámbito educativo no solo permite el desarrollo y fortalecimiento de las competencias básicas. Supone también el desarrollo y apropiación de unas competencias específicas propias del área. Un ejemplo claro de ello es la corporeidad. Si bien es cierto que esta es propia de todos los hombres lo que implicaría a primera vista una transversalidad en términos de competencias también lo es su cultivo, en una perspectiva pedagógica para la formación del ser humano, es propio y le concierne a la Educación Física. La corporeidad se refiere al papel esencial del propio cuerpo en el conocimiento de sí mismo y del mundo circundante. Lo entiende no como objeto ni como instrumento pasivo, sino como unidad donadora de sentido, que revela un modo de ser en el mundo, en las relaciones de existencia con los otros y en la integración con la naturaleza. En relación con la corporeidad, el concepto del movimiento se transforma a partir de la visión del ser que es movido, a la del ser que se mueve (Gallo, 2009). El ser que es movido es aquel a quien se imponen las acciones motrices, que para el caso de la Educación Física son determinadas unilateralmente por el profesor, y en relación con el ser que se mueve. Se entiende que ese moverse es una decisión del sujeto, que sólo adquiere sentido en el contexto de sus interacciones. El juego, entonces, es entendido como una condición de existencia del hombre, que lo hace creativo y le posibilita la invención y la actuación con respecto a normas. En este planteamiento que orienta la enseñanza de la Educación Física, Recreación y Deporte se adopta el enfoque del juego como una acción que da sentido a la existencia humana, permitiéndole asumir la vida de manera creativa. A partir de los referentes antropológicos considerados en una perspectiva pedagógica, se deriva la responsabilidad de la Educación Física, Recreación y Deporte para propiciar el desarrollo de la potencialidad motriz, el cuidado de sí mismo y de los otros, y las potencialidades comunicativas del cuerpo.

En estos términos, las competencias específicas de la Educación Física, Recreación y Deporte, planteadas en este documento, desde un enfoque integral del ser humano, están referidas a:

- ***La competencia motriz,*** entendida como la construcción de una corporeidad autónoma que otorga sentido al desarrollo de habilidades motrices, capacidades físicas y técnicas de movimiento reflejadas en saberes y destrezas útiles para atender el cultivo personal y las exigencias siempre cambiantes del entorno con creatividad

y eficiencia. No sobra advertir que lo motriz es una unidad, pero para efectos de claridad y de orientación didáctica es necesario utilizar un enfoque analítico, aunque en la vida real la motricidad se expresa mediante acciones unitarias.

- ***La competencia expresiva corporal,*** debe entenderse como el conjunto de conocimientos acerca de sí mismo (ideas, sentimientos, emociones), de técnicas para canalizar la emocionalidad (liberar tensiones, superar miedos, aceptar su cuerpo), de disponibilidad corporal y comunicativa con los otros, a través de la expresión y la representación posible, flexible, eficiente y creativa, de gestos, posturas, espacio, tiempo e intensidades.

- ***La competencia axiológica corporal,*** entendida como el conjunto de valores culturalmente determinados como vitales, conocimientos y técnicas adquiridos a través de actividades físicas y lúdicas, para construir un estilo de vida orientado a su cuidado y preservación, como condición necesaria para la comprensión de los valores sociales y el respeto por el medio ambiente.

Se debe resaltar que las competencias específicas del área de la Educación Física, Recreación y Deporte, expresan un conocimiento vivencial que implica una estrecha relación entre cuerpo, emoción y sentido. Toda acción supone la existencia de una intención que le otorga sentido al movimiento e involucra la totalidad del ser humano en su realización. Quien al moverse sabe lo que va a hacer, tiene un repertorio de posibilidades para tomar decisiones, ejecutadas de acuerdo con un objetivo y un contexto determinado.

La formación por competencias en la Educación Física, Recreación y Deporte es una importante tarea educativa para ser desarrollada en el proceso formativo de los estudiantes durante el transcurso de su vida escolar y en los distintos niveles y grados educativos, desde preescolar hasta grado once, con base en un concepto de educación permanente, que se inicia en la primera infancia y continúa a lo largo de la vida. Aún después de concluir la escolaridad. (MEN, 2010; p. 26-29).

Educación física y procesos formativos.

La educación es un proceso cambiante que se ajusta a las dinámicas sociales. No hay concepto de educación que con el tiempo permanezca. Establecemos esta afirmación para reconocer que la Educación Física también está mediada por esas dinámicas, además, de otras connotaciones de carácter teórico y epistemológico. Desde esa última consideración, en atención a los aportes y conceptos de otras disciplinas como antropología, sicología, biología, sociología y la misma pedagogía (saber fundante) se observan diferentes acepciones y prácticas alrededor de la Educación Física (Uribe, 2007).

Desde los aportes de Jean Piaget hasta otros teóricos contemporáneos se ha reconocido la importancia de una formación que incluya la corporalidad como ámbito fundamental para el adecuado desarrollo de los sujetos. Desde las diferentes conceptualizaciones establecidas, todas convienen en el aporte para la formación integral de los sujetos implicados en el proceso educativo. La intervención pedagógica del cuerpo debe trascender la mirada técnica e instrumentalista a la que ha sido sometido, transgredir los límites del paradigma biológico y somatognósico en el que se ha encasillado (Moreno, 2007), para adquirir importancia en cuanto permite la formación del ser humano en términos de desarrollo humano. La escuela

es, entonces, un lugar privilegiado para que niños, niñas y jóvenes, se reconozcan como sujetos por medio de la motricidad que posibiliten la transformación del contexto social.

Si la Educación Física, como disciplina pedagógica, es la ciencia y arte de ayudar a los sujetos en el desarrollo intencional (armonioso, natural y progresivo) de sus facultades de movimiento y de sus facultades personales (Gonzales, citado por Chaverra et al., 2010), entonces desde esa mirada, se puede considerar que la Educación Física pretende "la formación del ser humano, por medio de la motricidad, entendiendo esta última como medio y fin en sí misma, como vivenciación del cuerpo. La motricidad comprende la expresión motriz intencionada de percepciones, emociones, sentimientos, conocimientos y operaciones cognitivas con el objeto de lograr potencialidades que conduzcan al perfeccionamiento del ser humano" (Chaverra et al., 2010, p. 37). Así, las grandes metas de formación para la Educación Física, tal como lo plantean las Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte (MEN, 2010) corresponden:

- ***Promover el cultivo personal desde la realidad corporal del ser humano:***

  La Educación Física busca formar estudiantes conscientes de su corporeidad, que pueden alcanzar mejores condiciones de vida a través del cuidado de su salud y de una ética corporal basada en la comprensión de sí mismos y de su interacción con los otros, lo que les permitirá sostener relaciones armónicas con su entorno natural y social. Esto exige la formación de actitudes y modos de actuar que otorguen sentido a las prácticas, técnicas, los saberes y hábitos de actividad motriz, al hacer énfasis en acciones preventivas y participativas que fomenten la cooperación y la solidaridad. Por ello son propósitos fundamentales de la enseñanza de la Educación Física el respeto por los ritmos vitales, la sana alimentación, los hábitos de higiene, el cuidado del medio ambiente y de los espacios públicos

- ***Aportar a la formación del ser humano en el horizonte de su complejidad:***

  Los contenidos y procedimientos del área permiten que el ser humano desarrolle el pensamiento, la sensibilidad, la expresión y la lúdica, a través de acciones motrices como, por ejemplo, la resolución de problemas relacionados con la anticipación, la destreza operativa y el sentido crítico, que sean capacidades requeridas durante los procesos de abstracción y generalización para la toma de decisiones.

- ***Contribuir a la construcción de la cultura física y a la valoración de sus expresiones autóctonas:***

  La Educación Física, Recreación y Deporte busca la formación, el fomento y la promoción de saberes y prácticas apoyados en la expresión motriz. Igualmente, la educación de la sensibilidad y el desarrollo del lenguaje corporal, articulados a un uso creativo del tiempo libre y a la producción de técnicas deportivas, de danza y de trabajo, con el fin de aportar a la construcción de cultura. Cultura es entendida aquí como el ámbito que proporciona oportunidades para comunicarse, cooperar y alcanzar propósitos sociales y nacionales.

  De manera particular, la Educación Física, Recreación y Deporte plantea conceptos y prácticas que se expresan en la realización de actividades culturales, deportivas y recreativas. Así mismo, ayuda a comprender el fenómeno deportivo y recreativo contemporáneo y orienta al sujeto para desenvolverse de manera competente como

espectador, participante, director, juez u organizador de tales eventos, en los que se desempeña, además, como miembro de la comunidad colombiana, es decir, como conocedor y practicante de las expresiones culturales que reflejan su identidad.

- ***Apoyar la formación de cultura ciudadana y de valores fundamentales para la convivencia y la paz:***

  Por su carácter vivencial, la Educación Física, Recreación y Deporte permite orientar la construcción de valores sociales –base de la convivencia ciudadana– como el respeto a la diferencia, a la libre elección y a la participación en decisiones de interés general.

  La experiencia de compartir exige reconocer el valor del otro, así como dar importancia a las reglas en la acción colectiva para el cuidado de lo público y para la construcción de acuerdos dirigidos a propósitos comunes. Por ello, el valor del juego y del conjunto de actividades sociomotrices y expresivo-corporales se manifiestan en los actos del estudiante que lo conducen a reconocerse como ser social y ser político.

- ***Apoyar una educación ecológica, base de una nueva conciencia sobre el medio ambiente:***

  La Educación Física, Recreación y Deporte genera vivencias, exploraciones, experiencias, conocimientos y técnicas que disponen al estudiante como un ser que se desarrolla en un medio ambiente y en virtud de ello es responsable del cuidado de este, su recuperación y protección. Cuidar el entorno, como se cuida el propio cuerpo, es un criterio acertado para experimentar nuevas interacciones con el ambiente, en una época que exige a los seres humanos tomar conciencia del efecto que ejercen sus acciones sobre el planeta y exige recuperar lo destruido y conservar lo existente. Todo esto significa cambiar de actitud frente al consumo, al uso de los desechos y a cuestionar prácticas que deterioran las condiciones de los seres vivos.

  La responsabilidad del ser humano con el medio ambiente tiene su sustento en la formación de conocimientos, habilidades y hábitos que permiten prevenir los daños ecológicos y actuar eficazmente en situaciones de emergencia o desastre.

- ***Desarrollar una pedagogía de la inclusión de todas las personas en prácticas de la Educación Física, Recreación y Deporte:***

  Ninguna persona puede ser excluida ni marginada de la práctica de la Educación Física, Recreación y Deporte al invocar razones de discapacidad u otra condición, por cuanto esta disciplina involucra componentes fundantes de la naturaleza humana, de modo que el trabajo pedagógico dirigido a cada ser humano en particular, debe adaptarse a sus necesidades. Desde luego, todo ello implica el desarrollo de una diversidad de contenidos, modelos de currículo, métodos y procedimientos de enseñanza, adaptados a cada caso.

Fundamentos pedagógicos – didácticos.

La Educación Física adquiere unas particularidades que la diferencian de otras disciplinas del saber y que a su vez establecen unos modos particulares en su configuración teórico-práctica. El cuerpo y la motricidad, en su sentido más amplio, determinan un abordaje diferente desde los procesos de enseñanza-aprendizaje y en correspondencia al sujeto que

se pretende formar. Si las teorías educativas dan cuenta de la complejidad del ser humano, en razón del reconocimiento de su singularidad biológica y cultural, entonces, la pedagogía deberá hacer su reflexión desde esa misma complejidad manifiesta.

Es pertinente entonces que la Educación Física como práctica pedagógica, al decir de Morín (1999), pueda enseñar más allá de los contenidos y exponga problemas centrales que generalmente son ignorados y olvidados. No se puede concebir una traslación ingenua y estéril de contenidos que poco o nada ayuden en el desarrollo humano del sujeto y en su forma de ser y estar en el mundo, pues el sujeto debe tener lecturas acertadas acerca de sí mismo, de los otros y de la sociedad en la que vive. Así, debe identificarse los orígenes de errores, de ilusiones y de cegueras propios del conocimiento que permitan establecer otros modos de acercamiento para su comprensión.

De igual manera, debe propiciarse un conocimiento pertinente en atención a: el contexto, lo global, lo multidimensional y lo complejo, con el fin de abordar problemáticas generales pero que respondan a lo local. Conocimiento que permita conocer el mundo y sus dinámicas, a través de experiencias particulares y contextualizadas. La Educación Física, además, debe reconocer la condición humana de los sujetos, aspecto que parte desde la realización de unos interrogantes ontológicos; ¿Quiénes somos?, ¿Dónde estamos? ¿De dónde venimos? ¿A dónde vamos? (Morín, 1999). Existe entonces un reconocimiento corporal que supera lo biológico para aprehender y reconocer la condición humana y el reconocimiento a su vez, de otras culturas, de otras formas de estar en el mundo. El cuerpo confina diferentes esferas que permiten la comunicación y la expresión, en él se inscriben las manifestaciones de la cultura, pero además determina y está inmerso en la modificación del contexto social (Bustamante, Arteaga, González, Chaverra y Gaviria, 2012).

Finalmente, en líneas apretadas, debe enfrentarse las incertidumbres, enseñar la comprensión y responder a la ética del género humano desde la Educación Física. Esto supone el enfrentamiento de obstáculos y la superación de retos desde el reconocimiento de sí mismo y el respeto por los otros, la comprensión de la condición humana, de la configuración del planeta y el respeto por el espacio físico y vital que habitamos. Pues "individuo - sociedad - especie son no solamente inseparables sino coproductores el uno del otro. Cada uno de estos términos es a la vez medio y fin de los otros. No se puede absolutizar a ninguno y hacer de uno solo el fin supremo de la tríada" (Morín, 1999, p. 54)

La educación física y la promoción de la salud.

La Promoción de la Salud se ha convertido en un proceso mediante el cual se adelantan acciones para aproximar respuestas con relación al bienestar de las personas y al hacer relación con la Educación Física se convierten en campos de reflexión teórico prácticos, enfocados en el desarrollo humano a partir de la potenciación de capacidades humanas y están dirigidas ambas al mejoramiento de la calidad de vida de las personas.

Estos enfoques están dirigidos al desarrollo integral de las personas y encaminados a la participación activa en el desarrollo de mejores condiciones de salud y estilos de vida. La Educación Física es una herramienta clave para manejar espacios horizontales que faciliten el diálogo, la autorreflexión, la libre y responsable acción con relación al fomento de hábitos de vida sanos.

La propuesta sociomotriz de Parlebás.

Esta nueva concepción pedagógica de la sociomotricidad emerge como una de las corrientes más recientes que permanecen en el ámbito de la educación física actual. Para Parlebás, el término "psicomotricidad", tiene el mérito de haber dirigido la atención hacia "la persona" como ser susceptible de desarrollar sus capacidades físicas e intelectuales a través del movimiento; sostiene que se habla de una acción psicomotriz cuando no hay interacción con otros seres, pero cuando sí se da una relación interactiva, se está hablando de una acción sociomotriz.

Para el autor, la **ACCIÓN MOTRIZ** es el común denominador que da identidad, unidad y especificidad a la educación física, cuya práctica enmarca toda una gama de actividades entre las que se consideran: el deporte y los juegos tradicionales, los ejercicios gimnásticos y las actividades libres entre otras.

Esta postura concibe a la educación física como una práctica pedagógica que se

apoya en el conocimiento científico, cuyo enfoque está centrado en el movimiento y la interacción; en donde lo significativo de las prácticas se centrará en las manifestaciones observables del comportamiento motor, así como en el sentido relacional y táctico de las conductas que se presentan en el desarrollo de las actividades.

Algunos conceptos básicos del área.

- ***Educación física:*** ciencia y arte de ayudar al individuo en el desarrollo intencional (armonioso, natural y progresivo), de sus facultades de movimiento, y con ellas el resto de facultades personales; trasciende en el desarrollo y perfeccionamiento de habilidades, destrezas y capacidades motrices, que constituyen a demás en un objetivo de aprendizaje.

  Busca la potenciación de las conductas humanas, propiciando un despliegue de todas las facultades de la naturaleza humana, tendiendo al equilibrio total, para el desarrollo personal. También comprende el perfeccionamiento y desarrollo de todas sus dimensiones (cognitiva, afectiva, social, biológica, estética, madurativa, lúdica, ética, moral, espiritual y motriz).

- ***Movimiento:*** se define como una modificación de lugar de la masa corporal humana; cuerpo como objeto en el espacio y en el tiempo.
- ***Motricidad:*** fenómeno interdependiente de los procesos humanos, constituyéndose en su forma de expresión, como acto consciente e intencionado que se sitúa en la complejidad humana: cultural, simbólica, social, volitiva, afectiva, intelectual y además motor.
- ***Capacidades perceptivomotrices:*** son derivadas directamente de la estructura neurológica, específicamente dependientes del funcionamiento del sistema nervioso central, a saber: la equilibración y los diversos tipos de coordinación.
- ***spacialidad:*** está relacionada con el movimiento del espacio que ocupa el cuerpo, y dentro del cual está en condiciones de ubicarse y orientarse.
- ***Coordinación:*** es una capacidad compleja en la que confluyen todos los elementos que constituyen las funciones exteroceptivas de la corporeidad. Estructuración espacial,

orientación espacial, organización espacial, estructuración temporal y orientación temporal (ritmo).

- ***El equilibrio:*** es entendido como la capacidad de mantener la postura, o recuperarla cuando se ha perdido por la acción de fuerzas externas que pueden incidir sobre el cuerpo.
- ***Resistencia aeróbica:*** consiste en un trabajo de larga duración realizado a una intensidad media y con consumos submáximos de oxígeno.
- ***Resistencia anaeróbica:*** puede ser láctica cuando se realiza una actividad o ejercicio muscular con presencia de ácido láctico; y láctica cuando se refiere a esfuerzos de alta intensidad y corta duración.
- ***Velocidad:*** es una capacidad compleja en la que interactúan el tiempo de reacción, la velocidad de desplazamiento, la coordinación intramuscular e intermuscular, el ritmo del movimiento, la flexibilidad, la capacidad de aceleración del individuo, la coordinación, la resistencia a la velocidad, el ajuste postural y la equilibrarían.

Atención de estudiantes con necesidades educativas especiales.

Para esta institución se consideran además algunos ejes temáticos que son relevantes por el tipo de población que se intervienen, para hacer claridad de algunos procesos y adecuaciones que con ellos se lleva, ya que es importante la inclusión, pero partiendo del derecho de atención al principio de individualización que responde al respeto por las características individuales, el ritmo de aprendizaje y el nivel de desempeño.

Necesidades educativas especiales:

Se definen como estudiantes con Necesidades Educativas Especiales (NEE) a aquellas personas con capacidades excepcionales, o con alguna discapacidad de orden sensorial, neurológico, cognitivo, comunicativo, psicológico o físico-motriz, y que puede expresarse en diferentes etapas del aprendizaje.

Discapacidad:

Se entiende por estudiante con discapacidad a aquel que presenta limitaciones en su desempeño dentro del contexto escolar y que tiene una clara desventaja frente a los demás, por las barreras físicas, ambientales, culturales, comunicativas, lingüísticas y sociales que se encuentran en su entorno (artículo 2° del Decreto 366 del 2009).

Por ello se hace necesario estructurar procesos educativos que atiendan tanto a la diferencia, como a las potencialidades o limitaciones de los alumnos, siempre en la perspectiva de forjar un desarrollo individual y social pleno.

En Colombia, la Constitución Política de 1991, en el artículo 5, reconoce que las personas con NEE tienen derecho a acceder a una educación de calidad a lo largo de toda su vida, que promueva su desarrollo integral, su independencia y su participación, en condiciones de igualdad, en los ámbitos público y privado.

Para dar cumplimiento a este punto de la Carta Magna, el MEN ha trazado algunas directrices para el trabajo con estudiantes con NEE. Estas se inspiran en el principio de

integración de "Escuela para todos", una guía para organizaciones y gobiernos contenida en "La declaración de principios, política y práctica para las necesidades educativas especiales".

Educación física adaptada:

Pedro Ruiz en su artículo "La adecuación curricular individual en educación física", aparecido en el número 38 (octubre 1994) de la revista Apunts:

"Una propuesta adecuada a las necesidades educativas especiales de nuestros alumnos, deberá fundamentarse en una valoración de sus niveles psicobiológico, pedagógico y social.

El conocimiento de las características generales de su deficiencia, nos indicará si presenta alteraciones en el mecanismo de percepción (deficiencias sensoriales), decisión (deficiencias cognitivas o alteraciones de la personalidad) o ejecución (deficiencias motrices y fisiológicas).

Pero esta información deberá completarse con las particularidades de cada individuo, ya que alumnos con una misma deficiencia, presentan necesidades educativas muy diferentes en función de factores como:

- Actitud ante la deficiencia
- Grado de afectación
- Estimulación recibida
- Condiciones del entorno (familia, escuela...)
- Experiencias anteriores
- Momento de aparición de la deficiencia, etc.

La Evaluación deberá considerar, por tanto, a cada individuo particular, diferenciando entre: *Características físico-anatómicas:* Obtenidas a partir del diagnóstico médico, que puede completarse con la identificación de las anomalías, hecha por el profesor de EF. Se clasifican en:

- Alteraciones de la mecánica corporal (columna vertebral, alteraciones musculares...)
- Alteraciones fisiológicas (respiratorias, cardiacas...) y sus implicaciones sobre la práctica de actividades físicas.

Características motrices: La motricidad del individuo, se fundamenta en un conjunto de factores estrechamente relacionados, que determinan su eficiencia motriz. Distinguiremos entre:

- Cualidades perceptivo-motrices (conocimiento del propio cuerpo y de la realidad exterior)
- Habilidades motrices básicas (desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos y recepciones)
- Cualidades físicas básicas (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad, así como sus combinaciones)

Características sociomotrices: A partir de las relaciones que establezca con sus compañeros se desarrollarán las bases de la conducta social del niño y de su personalidad. El análisis realizado deberá diferenciar:

- Análisis cualitativo. Atendiendo a la naturaleza de las relaciones establecidas mediante acciones motrices. (con quien se relaciona)

- Análisis cuantitativo. Registro del número de relaciones establecidas, que nos indicará el grado de implicación y participación en el juego.

- Conductas disruptivas. Conductas motrices que dificultan el desarrollo habitual de la sesión de EF, produciendo interrupciones, al no aceptar normas básicas de convivencia, etc. Tras su identificación se propondrá un programa de intervención.

Finalmente, será necesario evaluar el "estilo de aprendizaje" del alumno, es decir, el contexto idóneo favorecedor del aprendizaje. Como consecuencia de la diversidad, cada alumno tendrá unas características particulares que harán que alcance su mejor rendimiento en unas determinadas condiciones de enseñanza.

Se distinguen dos corrientes:

1. Centrada en el procesamiento de la información en el modelo cognoscitivo. Considera cuatro dimensiones:

- Modalidad sensorial preferente. Preferencia que muestra un individuo para aprender y retener la información por determinados canales sensoriales. Ante determinada alteración se buscará una alternativa, diversificando la información.
- Atención controlada. Durante cuánto tiempo es capaz un alumno de prestar atención a la realización de una misma tarea.
- Reflexión- impulsividad. Tendencia de un alumno a responder de forma más o menos reflexiva, cometiendo mayor o menor número de errores.
- Capacidad de procesar información. Abarca las capacidades de abstracción y comprensión.
- Refuerzos idóneos. Reforzadores preferidos por el alumno.
- Preferencia de agrupamientos. Grupos de trabajo en los que el alumno se encuentra más a gusto.

2. Línea ecléctica y pragmática.

- Elementos ambientales: sonido, luz, temperatura...
- Elementos cognoscitivos: motivación, persistencia, responsabilidad...
- Elementos sociológicos: preferencia de agrupamiento.
- Elementos físicos: alcance perceptivo, alimentación, tiempo, movilidad.

Recreación y discapacidad:

"La recreación como un elemento presente en la vida cotidiana de los seres humanos, demanda para quienes trabajamos en este campo construir enfoques y diseñar estrategias que contribuyan a crear escenarios donde se haga realidad el propósito de que las personas en condiciones de discapacidades tengan un pleno acceso al derecho a la recreación, con una mirada que los asuma desde su condición humana y no desde su limitación o discapacidad específica, aunque deba considerarse justamente desde una propuesta de diseño de programas de recreación inclusivos." (Funlibre, 2004).

Integración Curricular.

Actividades y procesos de articulación con otras áreas o proyectos de enseñanza obligatoria:

Aprovechamiento del tiempo libre:

Las integraciones curriculares desde los proyectos de enseñanza obligatoria se constituyen en una oportunidad en la formación de los estudiantes, ya que permiten la articulación de contenidos, actividades y procesos por medio de los cuales se potencialicen las dimensiones del ser humano desde los intereses y las necesidades de niños, niñas y jóvenes en beneficio de la comunidad en general. El área de Educación Física, Recreación y Deporte, con su proyecto de aprovechamiento del tiempo libre, posibilita en su estructura curricular procesos y actividades articuladoras como:

- *Hábitos y estilos de vida saludable:* los estudiantes adquieren actitudes en beneficio de su salud y promoción de adecuados hábitos de vida desde la práctica motriz, nutrición, salud mental y social.
- *Reconocimiento y valoración de sí mismo:* desde la promoción de valores los estudiantes se reconocen en un contexto, adoptando posturas reflexivas en cuando a la competencia axiológica corporal.
- *Trabajo colaborativo:* es indispensable para el entrenamiento de las habilidades de trabajo en equipo y la relación con el otro para las actividades cotidianas.

Educación ambiental:

El uso adecuado de los espacios y su conservación, el cuidado del entorno y de sí mismo, la preservación de los recursos naturales y la multiplicación de estos saberes en su comunidad.

Educación sexual y construcción de ciudadanía:

El cuidado y vivencia de su corporeidad, la adecuada relación con los demás, la expresión de las identidades y el respeto por las diferencias, en beneficio del desarrollo personal y colectivo. Así mismo, la expresión de las vivencias corporales y sus sensaciones, permitiendo su valoración en la construcción de una ecología humana sensata.

Valores y ética:

El respeto por el otro y la capacidad para entender los espacios que ocupa, pensamientos, expresiones corporales y emocionales; que a través de un trabajo colectivo favorecen la sana convivencia.

Desde todas las áreas del saber:

Como una oportunidad para aplicar metodologías activas, participativas y creativas que propicien el disfrute de nuevos aprendizajes.

1.10. MARCO LEGAL

La Educación Física en su devenir histórico, y en la misma construcción paulatina de la educación institucionalizada, ha estado de diferentes maneras y desde diferentes perspectivas en los procesos de curricularización. Los proyectos de país, la concepción de ser humano y sociedad y las teorías pedagógicas influyen en las prácticas pedagógicas y orientaciones del área. Así, a inicios del siglo XIX se puede advertir una marcada tendencia al fortalecimiento del cuerpo en términos físicos, con clara orientación militar. Si bien, a mediados del siglo XIX se incluye en el Decreto Orgánico de Instrucción Pública de 1871 una formación que integre el espíritu, continúa siendo fundamental y relevante el adiestramiento del cuerpo como medio de preparación para la guerra (MEN, 2002).

A inicios del siglo XX la Educación Física tuvo una fuerte intervención por parte de la Iglesia, siendo la formación de la moral la prioridad en los procesos educativos, generándose un desplazamiento en la formación física que se propendía en el siglo anterior. Con la reforma de la Constitución Nacional de 1886 se reconoce la importancia de la Educación Física, se trabaja entonces desde tres orientaciones básicas: la formación del profesorado, la organización y realización de grandes eventos deportivos y la enseñanza de la higiene en la escuela.

Para mediados de siglo se expide la resolución 2011 de 1967, en la cual se contemplan como objetivos específicos, en el programa de Educación Física para la enseñanza media, la formación física, la actitud y formación postural, el cuidado corporal, el tiempo libre, la formación en destrezas naturales, destrezas técnicas y el ritmo Con los decretos 088 de 1976 y 1419 de 1978 se establecieron lineamientos para conceptualizar los diferentes niveles educativos, formulándose los currículos de preescolar, básica primaria, básica secundaria y media vocacional. El contenido principal en el preescolar y la primaria fue la psicomotricidad, las funciones perceptivo motoras, la gimnasia infantil y las cualidades físicas. En secundaria, los contenidos correspondían a la gimnasia, las cualidades físicas y los deportes (MEN, 2012).

En el año 1968, con la expedición del decreto 2743, se crea el Instituto Colombiano de la Juventud y el Deporte, con adscripción al Ministerio de Educación Nacional cuya finalidad es el desarrollo y ejecución de los planes de estímulo y fomento de la Educación Física; además, se establece como prioridad la promoción del deporte en todas las regiones del país. Así, los planes de estudios del área se orientan básicamente desde la inclusión de diferentes disciplinas deportivas con miras a fomentar la participación en los eventos deportivos regionales, nacionales e internacionales.

En Antioquia, en el año 1975, se crea el programa Centros de Educación Física que hace aportes en la estructuración y acompañamiento en los planes de estudio; pero, además en

las mismas prácticas pedagógicas mediante procesos de formación permanente para el profesorado. En ese sentido, el profesorado de la Básica Primaria era asesorado y acompañado para la construcción de dichos planes, de acuerdo a las particularidades institucionales; también, con el objetivo de potenciar la formación corporal de los estudiantes se realizaban eventos de carácter deportivo y recreativo.

Con la expedición de la Constitución Nacional en 1991, se reconoce la Educación Física como práctica social que favorece la formación de los ciudadanos y como práctica educativa que permite la formación integral; mientras que, con la expedición de la Ley General de Educación en el año 1994, la Educación Física adquiere su carácter de obligatoria y fundamental para alcanzar los objetivos de la educación. Se reconoce otras prácticas culturales como posibilidad de implementación en el plan de estudios; además, de su aporte en las transformaciones sociales desde el reconocimiento del cuerpo y de los otros, ligados a procesos que posibiliten, básicamente, el desarrollo del país.

La Ley 934 de 2004 establece que todas las instituciones educativas del país deben incluir en sus proyectos educativos institucionales, además del plan de área de Educación Física, los proyectos pedagógicos complementarios del área. En Medellín, con el objetivo de implementar la Ley mencionada, a través del Acuerdo Municipal 019 de 2005, se establecen unos criterios básicos para el "desarrollo exitoso" y el fortalecimiento área relacionada con la intensidad académica, los horarios de clase, los contenidos y los recursos didácticos. Entre ellos, se estipula un mínimo de tres horas semanales, una organización temática diversa (no sólo desde el deporte) y una formación permanente para el profesorado.

Desde el año 2009, se implementan las Mesas de Educación Física en Medellín como estrategia para el fortalecimiento del área en procesos de formación docente, acompañamiento a los maestros de la Básica Primaria y construcción y recontextualización de planes de área. Estas Mesas, distribuidas en los diferentes núcleos educativos de la ciudad, acompañan a los maestros en la organización curricular del área y en procesos metodológicos para orientar la clase; además, se comparten experiencias que posibilitan el enriquecimiento profesional y humano (Gómez, 2013).

6. METODOLOGÍA

Orientaciones didácticas.

Estilos de enseñanza:

El estilo de enseñanza, según Contreras (1998), corresponde a la estrategia pedagógica o didáctica del profesor. Hace referencia a la forma particular de orientar la clase, de interactuar con los estudiantes y con el saber. Cada estilo no puede enfrentarse, sino que, en función de la enseñanza, el aprendizaje y los objetivos debe considerarse la utilidad del mismo. Siguiendo la propuesta y el abordaje conceptual de Contreras, pueden clasificarse los estilos de enseñanza de la Educación Física de la siguiente manera:
- Estilos de enseñanza tradicionales.
- Estilos de enseñanza participativos.
- Estilos de enseñanza que tienden a la individualización.
- Estilos de enseñanza cognitivos.
- Estilos de enseñanza que promueven la creatividad.

- Estilos de enseñanza tradicionales: Se caracterizan por el control permanente del profesor sobre lo que va a ser enseñado, el cómo va a ser enseñado y desde qué criterios se realiza la evaluación. Se recomienda para la enseñanza de destrezas físicas específicas.

- Instrucción directa: se caracteriza porque el profesor ofrece la respuesta ante un problema motriz determinado. Las decisiones sobre contenidos, ejecución y evaluación de la clase son determinados únicamente por el profesor. La secuencia entonces corresponde a: explicación, demostración, ejecución y evaluación. La evaluación hace referencia a la corrección de la ejecución.

- Asignación de tareas: este estilo se caracteriza porque la ejecución de la tarea motriz ya no está sometida al control absoluto del profesor, sino que el estudiante, a partir de sus particularidades individuales, determina de qué manera la realizara. El profesor tiene una mejor comunicación con sus alumnos debido a la flexibilidad en la organización de la clase.

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

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

- La enseñanza en pequeños grupos: los grupos están organizados por más de dos estudiantes, lo que supone una mayor participación de los mismos. El profesor. Este estilo permita una mayor comunicación, autonomía y responsabilidad de los estudiantes, es

aconsejable en clases donde el número de participantes es muy numeroso y el espacio reducido.

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

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

  - Organización por grupos: la organización por grupos se realiza a partir de los niveles de aptitud de los estudiantes. Esta diferenciación permite al profesor una distribución particular de las tareas para el aprendizaje gradual de los estudiantes.

  - La enseñanza modular: la diferencia del anterior, la distribución se realiza en torno a los intereses de los estudiantes.

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

  - El descubrimiento guiado: se fundamenta en los procesos cognitivos que pueden desarrollarse en la práctica de la Educación Física. El profesor no da las respuestas, sino que es el alumno quien busca dar respuesta para alcanzar un objetivo determinado. En esa línea, se define el objeto de aprendizaje para luego estructurar las etapas que permitan dar solución final. Este estilo se recomienda para que el estudiante descubra conceptos básicos relacionados con su corporalidad y con su motricidad.

  - Resolución de problemas: Se pretende que el estudiante de respuestas motrices con total autonomía e independencia. El profesor interviene en el diseño de los problemas, estos últimos deben estar determinados a partir de las experiencias y los intereses de los estudiantes.

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

7. RECURSOS

El área de educación física en la institución Educativa francisco Luis Hernández Betancur cuenta con una serie de recursos tanto humanos, como físicos y didácticos necesarios y suficientes para lograr desarrollar las diferentes actividades prácticas y teóricas encaminadas a la adquisición conceptual y las competencias propuestas en cada uno de los periodos. Es de anotar que la deficiencia está en la falta de un espacio para las actividades prácticas con cubierta ya que en los días de altas temperaturas o de lluvia fuerte se dificulta la realización de estas actividades.

Recursos Físicos:

1 cancha de futbol sintética.
2 placas polideportivas.
1 piscina semi olímpica.
1 calle circunvalar de 322 Metros.
1 auditorio.
1 gimnasio.
Aulas de clases.
Zonas verdes.
Espacios de ciudad.

Recursos Humanos:

2 docentes nombrados para el área de Educación Física.
1 docente provisional en el área de educación física.
1 docente de primaria para 4° y 5°.
Docentes orientadores de grupo en primaria.
Equipo de apoyo de la UAI conformado por 2 Psicólogas y 3 profesores de apoyo.
Grupo de Interpretes y modelos para apoyar las clases con los estudiantes sordos.
Practicantes de las diferentes universidades de la ciudad en convenio con la institución.
Profesores de los semilleros deportivos orientados por el INDER Medellín, Indeportes Antioquia y el club academia libre.

Recursos Didácticos:

- ✓ Implementación deportiva para los deportes de fútbol, fútbol de salón, fútbol sala, baloncesto, voleibol, softbol, balón mano y ultímate.
- ✓ Implementación deportiva para actividades gimnásticas como: pelotas, aros, cuerdas, bastones, colchonetas, escaleras de coordinación, conos y platillos de señalización.
- ✓ Algunos elementos para tenis de mesa como: mesas, raquetas y bolas de ping-pong.
- ✓ Algunos elementos para atletismo como: jabalinas, balas y discos de lanzamiento.
- ✓ Algunos elementos para la iniciación en natación como: tablas y cinturones.
- ✓ Otros implementos como: pelotas de fundamentación, recreo lonas y petos.
- ✓ Juegos de mesa y ajedreces.
- ✓ Implementación de gimnasio como: mancuernas, discos, barras, balones medicinales, banca plana, TRX, bandas elásticas, bicicletas de spinning, banda caminadora y bicicletas elípticas.

8. EVALUACIÓN

A manera de contextualización general en este aspecto; consideramos que, la evaluación como proceso permanente e integral, permite valorar el estado en que se desarrollan los distintos aspectos y componentes de trabajo curricular propio del área. Es pertinente establecer que la evaluación de los aprendizajes en educación física debe superar la concepción tradicional en la que la ejecución técnica de un fundamento deportivo correspondía al único criterio para establecer el nivel de aprendizaje. Si la pretensión de la educación física es la formación de ciudadanos, entonces debe atenderse el principio de la integralidad propio de una verdadera evaluación que se sobreponga a la de una simple y reducida selección de atletas.

La evaluación, entonces, 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 de educación física se convierte en un escenario diversificado de experiencias, ya no ubicada solo desde el deporte. Es fundamental indicar que la educación física no debe confundirse con entrenamiento deportivo, y ese énfasis solicita comprender otro tipo de evaluación. Si la evaluación solo tiene en cuenta las habilidades y destrezas perdería entonces, el carácter integral y holístico que ella misma pregona.

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 unos exámenes, pruebas o test sobre los estudiantes; además, dicho proceso busca la comprensión de lo que está ocurriendo, como paso previo y necesario para poder mejorarlo. 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.

Ahora bien, en búsqueda de precisar la evaluación en nuestro caso particular; partimos indudablemente del Sistema Institucional de Evaluación y Promoción y consideramos los siguientes lineamientos:

La Institución ha asumido el modelo social – desarrollista; un modelo pedagógico que da cuenta de una interpretación de la realidad, una manera particular de ver el mundo, construida a partir de las interacciones sociales entre los actores que confluyen en la cotidianidad de la comunidad educativa, para que a partir del relato sobre lo que es importante, legítimo y razonable para los actores que lo construyen, pueda nutrirse de diversos enfoques que le complementan y le ayudan a trazar la ruta orientadora en los procesos de enseñanza y aprendizaje. A partir de lo anterior; orienta sus procesos educativos y formativos hacia el desarrollo de las competencias involucradas en las dimensiones del desarrollo humano y derivadas del conocimiento y el aprendizaje de las áreas.

De la misma manera; se complementa con un enfoque de educación intercultural, que hace énfasis en que todos los sujetos que están en el acto educativo son diversos, se brinda acogida a las diferencias, desmitificando la desigualdad, cambiando el paradigma que se centra en las carencias, para entrar a valorar las posibilidades, reconociendo las dificultades y capacidades de cada sujeto, el cual vive una situación humana y/o social que particulariza su vida de manera temporal o permanente.

En la materialización de las prácticas pedagógicas bajo este enfoque se pretenden generar estrategias orientadas a facilitar la educación inclusiva, teniendo en cuenta diferentes elementos que pueden definir la identidad humana, como son: la situación lingüística de los estudiantes, su condición sensorial, cognitiva, afectiva, de movilidad, sus edades, su género, su sexo, sus contextos familiares, barriales y de ciudad, en resumen, su identidad.

Finalmente; se asume una estrategia enfocada en el Diseño Universal de Aprendizaje, en el que la institución orienta su proceso en generar estrategias que permitan el acceso de los estudiantes a los diferentes elementos conceptuales determinados en el currículo, buscando la eliminación de barreras físicas, sensoriales, afectivas y cognitivas para el acceso al aprendizaje y la participación de los alumnos. Para tal fin, se asume que el DUA se trata de una propuesta pedagógica que facilita un diseño curricular en el que tengan cabida todos los estudiantes, a través de objetivos, métodos, materiales, apoyos y evaluaciones formulados partiendo de sus capacidades y realidades.

Atendiendo a esto; la evaluación en el área de educación física en nuestra institución, busca la flexibilidad curricular; posibilitando el desarrollo de las competencias, los procesos de pensamiento, las dimensiones del desarrollo humano y el estilo de aprendizaje singular de los estudiantes, de manera que se evalúa desde las potencialidades de los estudiantes, tratando de superar o disminuir el impacto de sus dificultades. Además; se promueve el respeto y valoración de las diferencias de los estudiantes en cuanto a: sus habilidades cognitivas, físicas, sensoriales, psicológicas y culturales, con un enfoque en políticas, culturas y prácticas pedagógicas inclusivas, ajustes razonables y en sana convivencia, formando personas que participan activamente en la sociedad.

Por tanto; la evaluación de los aprendizajes es:

- Continua y procesual: busca valorar el aprendizaje del estudiante en forma permanente, progresiva y secuencial, a lo largo de todo el proceso formativo.
- Integral: aborda las diferentes dimensiones del desarrollo humano, en diversos aspectos relevantes en los procesos del área.
- Incluyente: busca responder a las necesidades de cada estudiante haciendo algunas adaptaciones curriculares pertinentes.
- Sistemática: responde al modelo pedagógico de la institución, el sistema institucional de evaluación y promoción, los lineamientos curriculares y las orientaciones pedagógicas del área de educación física.
- Flexible: considera la singularidad y diferencia de los estudiantes en lo que respecta a: capacidades, posibilidades, motivaciones, intereses, necesidades y expectativas.

- Participativa: comprende la autoevaluación, coevaluación y heteroevaluación; dando la posibilidad que hagan parte de la evaluación, diferentes agentes que intervienen en los procesos educativos.

  Precisando en este aspecto entendemos:

  La autoevaluación: como 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 sólo conoce quien se autoevalúa (Camacho, Castillo y Monje, 2007), corresponden a la experiencia misma del estudiante. Vista de esa manera, es conveniente educar a los niños, desde edades tempranas, en procesos de autoevaluación que pueden instalarse desde la práctica de juegos y deportes, elaboración de materiales, participación en actividades motrices, y otros que considere pertinente el profesor; que potencien la autonomía y el autoconocimiento, además del componente axiológico que constituye este tipo de evaluación.

  La coevaluación: como 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. Cuando se manifiestan las fortalezas y aspectos por mejorar, según los criterios establecidos por el profesor, se crean ambientes de diálogo y responsabilidad. Es necesario precisar los criterios determinados a evaluar, pues, como sugiere Salinas (2001), podría evaluarse lo negativo exclusivamente o, en una práctica equivocada de solidaridad, cubrir al compañero frente al profesor, aspecto que negaría la posibilidad de comprender los procesos formativos del estudiante.

  La heteroevaluación: como la evaluación realizada por una persona, generalmente el profesor, al estudiante. Sin embargo, se deja claro que para nuestro caso este tipo de evaluación contempla aportes que pueden provenir de un practicante o profesor de semilleros deportivos como actividades extracurriculares que son valoradas en el proceso educativo. En Educación Física el profesor deberá evaluar no sólo 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, la evaluación deberá proporcionar información básica para consolidar o reorientar los procesos educativos relacionados con el desarrollo integral del estudiante.

  Para continuar desarrollando el tema de la evaluación en el área de educación física en la institución; se asume, la realización de actividades de refuerzo, como una medida educativa permanente, planteada para ayudar a los estudiantes a superar las dificultades que se le presenten a lo largo del proceso de aprendizaje y las actividades de recuperación para aquellos estudiantes que al finalizar cada período académico presentan desempeños bajos, es de resaltar que las estrategias implementadas respetan siempre el estilo de aprendizaje del estudiante.

  Así mismo, se hacen los ajustes razonables; como acciones, adaptaciones, estrategias, apoyos, recursos o modificaciones necesarias y específicas para cada estudiante con discapacidad. Buscando garantizar en estos estudiantes su desarrollo, aprendizaje y

participación; para la equiparación de oportunidades en la sociedad y la garantía efectiva de sus derechos.

Y siguiendo los lineamientos institucionales se diseña y aplica una prueba final de período en integración con las áreas de ciencias naturales y tecnología e informática, como constituyentes del núcleo 3 para tal fin en la institución.

Finalmente, el área de educación física; expresa la valoración de la evaluación del aprendizaje de conformidad con la escala de valoración definida por el Ministerio de Educación Nacional en: desempeños superior, alto, básico y bajo.

9. MALLA CURRICULAR

AREA: Educación Física, Recreación y Deportes.	**GRADO:** Primero.	**DOCENTE (S):** director de grupo

OBJETIVOS DEL ÁREA:

- Favorecer la formación integral de los estudiantes de la institución educativa francisco Luis Hernández Betancur a través de la práctica de actividades físicas, deportivas, lúdicas, recreativas de ocio y tiempo libre.
- Contribuir de manera pedagógica e intencional en la construcción de los valores fundamentales para la convivencia y la paz, el crecimiento de la dimensión Axiológica, la educación ecológica y el respeto por la diversidad y la inclusión.

OBJETIVOS DEL GRADO:

- Explorar formas básicas del movimiento corporal en diferentes situaciones y contextos, a través de las habilidades individuales y grupales.
- Manifestar emociones a través del movimiento corporal.
- Vivenciar las pautas para la realización de las prácticas propias de la actividad física.

PERÍODO 1 (trimestre 1)

COMPETENCIA	COMPONENTE	APRENDIZAJE	INDICADORES DE DESEMPEÑO	ESTRUCTURA CONCEPTUAL	ADAPTACIÓN CURRICULAR
Competencia motriz: *construye su corporeidad con la ubicación y desarrollo de sus habilidades motrices.* *Competencia expresiva corporal:* *Desarrolla su estructura corporal desde la identificación de sentimientos e intencionalidades.*	Ajuste corporal: Relación temporo - espacial. Ubicación y exploración. Identificación. Conocimiento corporal. Tensión y relajación global y segmentaria.	Conceptual: Ubica los desplazamientos de acuerdo con las indicaciones dadas. Maneja direcciones espaciales básicas como arriba, abajo, adelante, atrás y a los lados. Tiene percepción en el tiempo, entorno, posiciones, direcciones y lanzamientos. Procedimental:	Desarrollo del control corporal por medio de experiencias de tensión y relajación del cuerpo con agrado y armonía además de la participación activa y eficiente en las actividades.	Control postural. - Direccionalidad. - Ubicación temporo-espacial. - Sensopercepción.	Estarán enmarcadas en los planteamientos del Sistema Universal del Aprendizaje para la población en condición de discapacidad o que presenta posible diagnóstico asociado a su condición. Las acciones y actividades de apoyo se realizan por medio de grupos cooperativos, técnicas grupales y/o construcciones

<u>Competencia axiológica corporal</u>: *Adquiere a través de juego las dinámicas de interacción con sí mismo, los demás y el medio ambiente.*		Se ubica en superficies elevadas (sardineles, ladrillos) sin perder el equilibrio. Realiza los ejercicios motrices atendiendo a las instrucciones. <u>Actitudinal:</u> Logra el trabajo individual y en equipo respetando el turno y la convivencia entre compañeros.			individuales, donde los compañeros, padres de familia, docentes de apoyo, practicantes o profesionales alternos sirven como mediadores en cada proceso. La utilización de estrategias tales como: actividades alternas, consultas en profundización de temas y conceptos, exposiciones, creación de propuestas y acciones de los diferentes temas y/o actividades desarrolladas son permanentes y acordes a las necesidades de los estudiantes.

PERÍODO 1 (trimestre 2)

COMPETENCIA	COMPONENTE	APRENDIZAJE	INDICADORES DE DESEMPEÑO	ESTRUCTURA CONCEPTUAL	ADAPTACIÓN CURRICULAR
<u>Competencia motriz:</u> *construye su corporeidad con la ubicación y desarrollo de sus habilidades motrices.* *<u>Competencia expresiva corporal:</u>*	<u>Esquema corporal:</u> Control postural, imagen, identificación. <u>Expresión corporal:</u> vivencia y control de las partes corporales. respiración.	<u>Conceptual:</u> Reconoce las partes del cuerpo en sí mismo y en sus compañeros. - Diferencia su lado derecho de su lado izquierdo en su propio	Reconocimiento de las partes del propio cuerpo y en los compañeros, manejo de lateralidad. - Diferenciación de los conceptos de temporalidad, espacialidad	- Ajuste postural. - Reconocimiento partes del cuerpo. - Respiración, pulso y relajación. -Habilidades motrices acuáticas. Inmersiones, flotación: mantenerse a	Estarán enmarcadas en los planteamientos del Sistema Universal del Aprendizaje para la población en condición de discapacidad o que presenta posible

Desarrolla su estructura corporal desde la identificación de sentimientos e intencionalidades. *<u>Competencia axiológica corporal</u>:* *Adquiere a través de juego las dinámicas de interacción con sí mismo, los demás y el medio ambiente.*	expresión rítmica. <u>Aprender divirtiéndonos en el agua:</u> juegos motrices acuáticos y familiarización.	cuerpo y en el de los demás. -Ambientación y familiarización al medio acuático. -Normas de seguridad e higiene de la piscina - Conocer el medio acuático, conocer el contacto con el agua y empezar a chapucear. <u>Procedimental:</u> Realiza formas básicas de movimiento (caminar, lanzar, saltar), asumiendo correcta postura. Agua tierra - Actividades rítmicas, artísticas-canciones. -habilidades motrices acuáticas. -Realizar juegos y actividades, dentro del medio acuático en las que los alumnos realicen diferentes habilidades como lanzamientos, recepciones, saltos, giros, inmersiones	y direccionalidad en sí mismo y los objetos. - Conocimiento de los movimientos básicos del cuerpo: caminar, correr, saltar, lanzar, etc. - Conocimiento de las características de los diferentes tipos de juegos (pre deportivos, tradicionales, rondas…) <u>-Adaptación al medio acuático.</u> -Experimentar sensaciones totalmente distintas a las que percibe en el medio terrestre.	flote respiración: voluntaria y controlada. -Entradas y salidas seguras. Calentamiento general. Calentamiento especifico.	diagnóstico asociado a su condición. Las acciones y actividades de apoyo se realizan por medio de grupos cooperativos, técnicas grupales y/o construcciones individuales, donde los compañeros, padres de familia, docentes de apoyo, practicantes o profesionales alternos sirven como mediadores en cada proceso. La utilización de estrategias tales como: actividades alternas, consultas en profundización de temas y conceptos, exposiciones, creación de propuestas y acciones de los diferentes temas y/o actividades desarrolladas son permanentes y acordes a las necesidades de los estudiantes.

		Actitudinal: Asume conciencia e identificación de las partes de la respiración, pulso, ritmo para lograr relajación. Respetar las normas y reglas de clase establecidas, cumpliendo las pautas básicas de seguridad en la piscina.			

PERÍODO 2 (trimestre 3)

COMPETENCIA	COMPONENTE	APRENDIZAJE	INDICADORES DE DESEMPEÑO	ESTRUCTURA CONCEPTUAL	ADAPTACIÓN CURRICULAR
Competencia motriz: *construye su corporeidad con la ubicación y desarrollo de sus habilidades motrices.* *Competencia expresiva corporal:* *Desarrolla su estructura corporal desde la identificación de sentimientos e intencionalidades.* *Competencia axiológica corporal:*	Habilidades motrices: (Locomotrices) Andar, correr, caminar, correr, saltar, variaciones del salto, galopar, deslizarse, rodar, pararse, botar, esquivar, caer, trepar, subir, bajar. equilibrio. coordinación general, óculo pélvica y manual.	Conceptual: Reconoce las habilidades motrices y la coordinación en las actividades que realiza. Procedimental: Se desplaza en diferentes direcciones y situaciones; corre a diferente velocidad con y sin obstáculos; expresión rítmica: realiza ejercicios con elementos; lleva elementos con la mano-pie.	- Realización de ejercicios lúdicos y control postural hacia el mejoramiento de la expresión corporal. - Manifestación constante de actitudes de respeto, agrado y valoración por las actividades recreativas y lúdicas propuestas.	- Equilibrio en las posiciones básicas. - Coordinación dinámica general: formas básicas de locomoción. - Orientación espacial: identificación de direcciones básicas. - Percepción temporal: concepto de duración y orden.	Estarán enmarcadas en los planteamientos del Sistema Universal del Aprendizaje para la población en condición de discapacidad o que presenta posible diagnóstico asociado a su condición. Las acciones y actividades de apoyo se realizan por medio de grupos cooperativos, técnicas grupales y/o construcciones individuales, donde los

Adquiere a través de juego las dinámicas de interacción con sí mismo, los demás y el medio ambiente.		Actitudinal: Participa en todas las actividades con respeto, valoración y agrado.			compañeros, padres de familia, docentes de apoyo, practicantes o profesionales alternos sirven como mediadores en cada proceso. La utilización de estrategias tales como: actividades alternas, consultas en profundización de temas y conceptos, exposiciones, creación de propuestas y acciones de los diferentes temas y/o actividades desarrolladas son permanentes y acordes a las necesidades de los estudiantes.

PERÍODO 2 (trimestre 4)

COMPETENCIA	COMPONENTE	APRENDIZAJE	INDICADORES DE DESEMPEÑO	ESTRUCTURA CONCEPTUAL	ADAPTACIÓN CURRICULAR
Competencia motriz: *construye su corporeidad con la ubicación y desarrollo de sus habilidades motrices.* *Competencia expresiva corporal:*	Los juegos, tradicionales y las rondas: Aprender divirtiéndonos en el agua: familiarización.	Conceptual: -Reconoce las carreras de relevos, juegos lúdicos y rondas. -Conocer las actitudes favorables y desfavorables del alumno en el agua. -Conocer los métodos a utilizar de acuerdo con el	Reconocimiento del disfrute y libertad en su expresión creativa a través de la lúdica en tierra y agua. - Participación de manera activa en los juegos respetando las normas;	-Expresión corporal: dramatización. - Juegos rítmicos. - Juegos y reglas. juegos tradicionales y rondas. -Habilidades motrices acuáticas.	Estarán enmarcadas en los planteamientos del Sistema Universal del Aprendizaje para la población en condición de discapacidad o que presenta posible diagnóstico asociado a su condición.

Desarrolla su estructura corporal desde la identificación de sentimientos e intencionalidades. *<u>Competencia axiológica corporal</u>:* *Adquiere a través de juego las dinámicas de interacción con sí mismo, los demás y el medio ambiente.*		estado evolutivo de los alumnos en el agua -Significado de los objetivos acuáticos: flotación, propulsión, respiración, familiarización e inmersiones con (desplazamiento subacuático) o sin desplazamiento. <u>Procedimental:</u> Realiza imitaciones (personajes, animales, oficios). - Participa de trabajos individuales y en grupo. -Experimentación de situaciones en el agua -Practica de actividades encaminadas al aprendizaje de ejercicios en el agua. <u>Actitudinal:</u> -Participa en los juegos respetando las normas. - Reconoce la importancia de encontrar disfrute y libertad en su expresión	- Demostración de entusiasmo al realizar las actividades lúdicas y recreativas dentro y fuera del agua. - Implementación de las normas conocidas en los diferentes tipos de juego teniendo en cuenta sus características. -Reconocimiento del medio acuático. -Implementación de las normas en el agua. -Demostración de cada actividad a realizar. - Adaptación al medio acuático. - Sentir y experimentar sensaciones totalmente distintas a las que percibe en el medio terrestre.	- juegos acuáticos.	Las acciones y actividades de apoyo se realizan por medio de grupos cooperativos, técnicas grupales y/o construcciones individuales, donde los compañeros, padres de familia, docentes de apoyo, practicantes o profesionales alternos sirven como mediadores en cada proceso. La utilización de estrategias tales como: actividades alternas, consultas en profundización de temas y conceptos, exposiciones, creación de propuestas y acciones de los diferentes temas y/o actividades desarrolladas son permanentes y acordes a las necesidades de los estudiantes.

		creativa a través de la lúdica en tierra y agua. - Logra el trabajo individual y en equipo respetando el turno y la convivencia entre compañeros dentro de agua y fuera de ella.			

AREA: Educación Física, Recreación y Deportes.	**GRADO:** Segundo.	**DOCENTE (S):** director de grupo

OBJETIVOS DEL ÁREA:

- Favorecer la formación integral de los estudiantes de la institución educativa francisco Luis Hernández Betancur a través de la práctica de actividades físicas, deportivas, lúdicas, recreativas de ocio y tiempo libre.
- Contribuir de manera pedagógica e intencional en la construcción de los valores fundamentales para la convivencia y la paz, el crecimiento de la dimensión Axiológica, la educación ecológica y el respeto por la diversidad y la inclusión.

OBJETIVOS DEL GRADO:

- Explorar formas básicas del movimiento en relación a diferentes situaciones y contextos.
- 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.

PERÍODO 1 (trimestre 1)

COMPETENCIA	COMPONENTE	APRENDIZAJE	INDICADORES DE DESEMPEÑO	ESTRUCTURA CONCEPTUAL	ADAPTACIÓN CURRICULAR
Competencia motriz *Construye su corporeidad con la ubicación y desarrollo de sus habilidades motrices.*	Ajuste postural: Relaciones temporo-espaciales; ubicación y exploración; identificación.	Conceptual: Hace uso de los conceptos temporo-espacial para desarrollar las actividades de control postural.	Diferenciación eficiente ante características de las relaciones espaciales (lados derecha izquierda) en relación con objetos del espacio.	Direccionalidad. - Ubicación temporo-espacial (adelante, atrás, arriba, abajo, derecha, izquierda). - Saltos y carreras.	Estarán enmarcadas en los planteamientos del sistema universal del aprendizaje para la población en condición de discapacidad o que

<u>Competencia expresiva corporal:</u> *Desarrolla su estructura corporal desde la identificación de sentimientos e intencionalidades.* *<u>Competencia axiológica corporal</u>**<u>:</u>*** *Adquiere a través del juego; las dinámicas de interacción con sí mismo, los demás y el medio ambiente.*		reconoce las habilidades de salto y carrera. Familiarización con el medio acuático. <u>Procedimental</u>: - Realiza los ejercicios motrices atendiendo a las instrucciones. - Diferencia los lados derecha izquierda en relación con objetos del espacio. -Coordina los movimientos de pierna y brazo <u>Actitudinal:</u> - Demuestra actitudes de respeto, responsabilidad y valoración por las actividades propuestas. - Se relaciona con respeto ante los demás y el medio ambiente.	- Demostración constante de actitudes de respeto, responsabilidad, agrado y valoración por las actividades recreativas y lúdicas propuestas.	- Sensopercepción.	presenta posible diagnóstico asociado a su condición. las acciones y actividades de apoyo se realizan por medio de grupos cooperativos, técnicas grupales y/o construcciones individuales, donde los compañeros, padres de familia, docentes de apoyo, practicantes o profesionales alternos sirven como mediadores en cada proceso. la utilización de estrategias tales como: actividades alternas, consultas en profundización de temas y conceptos, exposiciones, creación de propuestas y acciones de los diferentes temas y/o actividades desarrolladas son permanentes y acordes a las necesidades de los estudiantes.

PERÍODO 1 (trimestre 2)

COMPETENCIA	COMPONENTE	APRENDIZAJE	INDICADORES DE DESEMPEÑO	ESTRUCTURA CONCEPTUAL	ADAPTACIÓN CURRICULAR
Competencia motriz *Construye su corporeidad con la ubicación y desarrollo de sus habilidades motrices.* *Competencia expresiva corporal:* *Desarrolla su estructura corporal desde la identificación de sentimientos e intencionalidades.* *Competencia axiológica corporal:* *Adquiere a través del juego; las dinámicas de interacción con sí mismo, los demás y el medio ambiente.*	Coordinación dinámica y general. equilibrio: estático y dinámico. Agua: Familiarización: flotación, inmersiones, propulsión, abrir los ojos bajo el agua, saltos, giros, juegos motrices, estilo perrito, posición flecha con patada de libre.	Conceptual: -Reconoce los conceptos de coordinación y equilibrio en la práctica de actividades básicas. -Normas de seguridad e higiene de la piscina: ducharse antes de meterse en la piscina, llevar gorro de natación, no bañarse con chicle, utilizar zapatillas, no zambullir a los compañeros, no correr por la piscina. - Ambientación y familiarización al medio acuático. Procedimental: Presenta equilibrio al caminar, correr, saltar, girar, etc. - Se desplaza en diferentes direcciones y situaciones aminando, corriendo y saltando, con seguridad y confianza. - Sube y baja gradas.	- Conocimiento de las características de la coordinación, el equilibrio dinámico y el equilibrio estático; así mismo, nombramiento de las diferentes formas de realizarlos. - Aplicación en forma eficiente de equilibrio y coordinación en los juegos, carreras y demás ejercicios propuestos. - Practica de valores que permitan la sana convivencia en el agua. - Aplicación en forma eficiente de cada uno de los ejercicios de familiarización	Equilibrio y experiencias gimnásticas. - Equilibrio en posiciones invertidas. - Desplazamientos caminando, corriendo, saltando, (variantes de postura). - Zancos. - Coordinación estática a nivel del piso y sobre elementos a diferentes alturas del piso, con diferentes apoyos. - calentamiento general. calentamiento especifico. - flotación: (prono, supino, estrella, rollo) -inmersiones propulsión: desplazamiento y fuerza.	Estarán enmarcadas en los planteamientos del sistema universal del aprendizaje para la población en condición de discapacidad o que presenta posible diagnóstico asociado a su condición. las acciones y actividades de apoyo se realizan por medio de grupos cooperativos, técnicas grupales y/o construcciones individuales, donde los compañeros, padres de familia, docentes de apoyo, practicantes o profesionales alternos sirven como mediadores en cada proceso. la utilización de estrategias tales como: actividades alternas, consultas en profundización de temas y conceptos, exposiciones, creación de propuestas y acciones de los diferentes temas y/o actividades

		- Realiza ejercicios sobre elementos como el zanco, a diferentes alturas y con diversos apoyos. -Realizar juegos y actividades, dentro del medio acuático en las que los alumnos realicen diferentes habilidades como lanzamientos, recepciones, saltos, giros, inmersiones. -Realiza los ejercicios motrices atendiendo a las instrucciones. <u>Actitudinal:</u> - Participa en todas las actividades con respeto, valoración y agrado. - Experimenta en los juegos y carreras su equilibrio y coordinación. - Participación activa en las actividades propuestas en clase - Demuestra actitudes de respeto, responsabilidad y valoración por las actividades propuestas. Se relaciona con respeto ante			desarrolladas son permanentes y acordes a las necesidades de los estudiantes.

		los demás y el medio acuático.			

PERÍODO 2 (trimestre 3)

COMPETENCIA	COMPONENTE	APRENDIZAJE	INDICADORES DE DESEMPEÑO	ESTRUCTURA CONCEPTUAL	ADAPTACIÓN CURRICULAR
Competencia motriz *Construye su corporeidad con la ubicación y desarrollo de sus habilidades motrices.* *Competencia expresiva corporal:* *Desarrolla su estructura corporal desde la identificación de sentimientos e intencionalidades.* *Competencia axiológica corporal:* *Adquiere a través del juego; las dinámicas de interacción con sí mismo, los demás y el medio ambiente.*	Esquema corporal en tierra y agua: Control postural, imagen e identificación. Expresión corporal: Vivencia y función de las partes corporales. Respiración: Pulso y relajación. Expresión rítmica	Conceptual: - Reconoce las funciones de las partes del cuerpo en sí mismo y en sus compañeros. - Ubica los conceptos de lateralidad y desplazamiento, de los objetos y los movimientos que con ellos puede hacer. Procedimental: - Realiza formas eficientes y eficaces de movimiento. Desarrolla el control corporal por medio de experiencias de tensión y relajación. - Ejercita la respiración en las actividades físicas. - Participa en actividades rítmicas, artísticas (canciones y rondas).	Reconocimiento del esquema corporal en sí mismo y los demás, ubicación de lateralidad corporal y de objetos con claridad, además los diferentes movimientos que pueden realizarse. - Realización de manera eficiente y eficaz de movimientos con las diferentes partes de su cuerpo. - Desarrollo de habilidades de control corporal con agrado y armonía; logro de participación activa y eficiente en las actividades.	Ajuste postural: reconocimiento de las funciones de cada parte del cuerpo. - Respiración, pulso y relajación. - Ubicación de lateralidad corporal y de objetos. - Expresión rítmica	Estarán enmarcadas en los planteamientos del sistema universal del aprendizaje para la población en condición de discapacidad o que presenta posible diagnóstico asociado a su condición. las acciones y actividades de apoyo se realizan por medio de grupos cooperativos, técnicas grupales y/o construcciones individuales, donde los compañeros, padres de familia, docentes de apoyo, practicantes o profesionales alternos sirven como mediadores en cada proceso. la utilización de estrategias tales como: actividades alternas, consultas en profundización de temas y

		Actitudinal: Asume actitudes de agrado para desarrollar las actividades propuestas y lograr las metas.			conceptos, exposiciones, creación de propuestas y acciones de los diferentes temas y/o actividades desarrolladas son permanentes y acordes a las necesidades de los estudiantes.

PERÍODO 2 (trimestre 4)

COMPETENCIA	COMPONENTE	APRENDIZAJE	INDICADORES DE DESEMPEÑO	ESTRUCTURA CONCEPTUAL	ADAPTACIÓN CURRICULAR
Competencia motriz *Construye su corporeidad con la ubicación y desarrollo de sus habilidades motrices.* *Competencia expresiva corporal:* *Desarrolla su estructura corporal desde la identificación de sentimientos e intencionalidades.* *Competencia axiológica corporal:* *Adquiere a través del juego; las dinámicas de interacción con sí mismo,*	El juego en tierra Ejercicios de coordinación óculo pédica y óculo manual. Expresión corporal. Rondas. Juegos rítmicos, de reglas y tradicionales. Familiarización: flotación, inmersiones, propulsión, abrir los ojos bajo el agua, saltos, giros, juegos motrices, estilo perrito,	Conceptual: - Reconoce el juego y algunas características de este. - Diferencia en el juego y la norma el pase y la recepción de elementos a nivel individual y grupal. -ambientación y familiarización al medio acuático Procedimental: - Desarrolla las habilidades de recepción y pase de pelota. - Participa de juegos individuales y grupales	Aplicación de las normas conocidas en los diferentes tipos de juego teniendo en cuenta sus características ya sea individual o grupal. - Participación de manera activa en los juegos individuales y grupales, con respeto de las normas y entusiasmo al realizar las actividades lúdicas y recreativas. - Identificación de las características en los diferentes tipos de juegos con y sin pelota; importancia de encontrar disfrute y libertad en la	- Ejercicios de lanzamientos. - Driblar. - Conducción de la pelota. - Trabajos individuales y en equipos. - Carreras. - Relevos. - Juegos individuales y grupales -flotación: (prono, supino, estrella, rollo) -inmersiones propulsión: desplazamiento y fuerza. -Familiarización: Adaptación inicial al medio acuático.	Estarán enmarcadas en los planteamientos del sistema universal del aprendizaje para la población en condición de discapacidad o que presenta posible diagnóstico asociado a su condición. las acciones y actividades de apoyo se realizan por medio de grupos cooperativos, técnicas grupales y/o construcciones individuales, donde los compañeros, padres de familia, docentes de apoyo, practicantes o profesionales alternos

los demás y el medio ambiente.	posición flecha con patada de libre.	respetando las normas y acuerdos. - Realiza los ejercicios de coordinación óculo pédica y óculo manual, que se proponen. - Realiza los ejercicios motrices atendiendo a las instrucciones <u>Actitudinal</u>: - Disfruta con creatividad, expresividad y tolerancia de las diversas actividades. - Acepta y aplica las normas en la práctica de los juegos. - Demuestra actitudes de respeto, responsabilidad y valoración por las actividades propuestas. Se relaciona con respeto ante los demás y el medio acuático.	expresión creativa a través de la lúdica. -Practica de valores que permitan la sana convivencia en el agua. - Aplicación en forma eficiente de cada uno de los ejercicios de familiarización		sirven como mediadores en cada proceso. la utilización de estrategias tales como: actividades alternas, consultas en profundización de temas y conceptos, exposiciones, creación de propuestas y acciones de los diferentes temas y/o actividades desarrolladas son permanentes y acordes a las necesidades de los estudiantes.

AREA: Educación Física, Recreación y Deportes.	**GRADO:** Tercero.	**DOCENTE (S):** director de grupo

OBJETIVOS DEL ÁREA:

- Favorecer la formación integral de los estudiantes de la institución educativa francisco Luis Hernández Betancur a través de la práctica de actividades físicas, deportivas, lúdicas, recreativas de ocio y tiempo libre.
- Contribuir de manera pedagógica e intencional en la construcción de los valores fundamentales para la convivencia y la paz, el crecimiento de la dimensión Axiológica, la educación ecológica y el respeto por la diversidad y la inclusión.

OBJETIVOS 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.

PERÍODO 1 (trimestre 1)

COMPETENCIA	COMPONENTE	APRENDIZAJE	INDICADORES DE DESEMPEÑO	ESTRUCTURA CONCEPTUAL	ADAPTACIÓN CURRICULAR
Competencia motriz: *Construye su corporeidad con la ubicación y desarrollo de sus habilidades motrices.* *Competencia expresiva corporal:* *Desarrolla su estructura corporal desde la identificación de sentimientos e intencionalidades.* *Competencia axiológica corporal:* *Adquiere a través de juego, las dinámicas de*	Coordinación dinámica general en tierra: A través del ritmo y la gimnasia con elementos.	Conceptual: - Reconoce la coordinación y el ritmo en la práctica gimnastica con elementos. - Sabe para qué sirve la gimnasia. Procedimental: - Realiza los ejercicios gimnásticos motrices atendiendo a las instrucciones. - Trabaja con elementos de manera simple. Actitudinal:	- Descripción de nociones básicas de coordinación a través de la gimnasia con algunos elementos como: pelotas y claves. - Resolución con eficiencia y eficacia de ejercicios de gimnasia con pequeños elementos según la instrucción. - Participación dinámica y creativa en las diversas actividades individuales y grupales, propuestas.	Educación rítmica: pulso - acento. - Caminar, correr, saltar, rodar, girar con pequeños elementos. - Coordinación óculo manual y desplazamientos con ritmos. - Acompañamiento de ritmos. - Trabajo con elementos.	Estarán enmarcadas en los planteamientos del sistema universal del aprendizaje para la población en condición de discapacidad o que presenta posible diagnóstico asociado a su condición. las acciones y actividades de apoyo se realizan por medio de grupos cooperativos, técnicas grupales y/o construcciones individuales, donde los compañeros, padres de familia, docentes de

interacción con sí mismo, los demás y el medio ambiente.		- Reconoce la importancia de cuidar su cuerpo y el de los demás. - Participa de manera dinámica y creativa en las diversas actividades.			apoyo, practicantes o profesionales alternos sirven como mediadores en cada proceso. la utilización de estrategias tales como: actividades alternas, consultas en profundización de temas y conceptos, exposiciones, creación de propuestas y acciones de los diferentes temas y/o actividades desarrolladas son permanentes y acordes a las necesidades de los estudiantes.

PERÍODO 1 (trimestre 2)

COMPETENCIA	COMPONENTE	APRENDIZAJE	INDICADORES DE DESEMPEÑO	ESTRUCTURA CONCEPTUAL	ADAPTACIÓN CURRICULAR
Competencia motriz: *Construye su corporeidad con la ubicación y desarrollo de sus habilidades motrices.* *Competencia expresiva corporal:* *Desarrolla su estructura corporal desde la identificación de*	Juego cooperativo. Juegos pre deportivos tierra Juegos tradicionales. Rondas. Agua: Posición flecha: dorsal y ventral Flotación inmersión Clavados Desplazamientos con objetos y solo.	Conceptual: Aprende las normas y reglas básicas de los juegos pre deportivos y tradicionales. - Desarrollar en los alumnos las habilidades motrices básicas acuáticas - Introducir al alumno en el medio acuático, medio distinto al habitual (terrestre), y tener una	Implementación de las normas y reglas básicas para la práctica de juegos tradicionales y pre deportivos. - Disposición en juegos que favorecen la sana competencia y la interiorización de la norma.	Coordinación óculo manual y óculo pédica. - Lanzar, correr, saltar. - Normas y reglas. - Juegos de imitación. - Trabajos individuales y en grupo. - Carreras y relevos. - Rondas. -Respiración: voluntaria y controlada - flotación (ventral y dorsal	Estarán enmarcadas en los planteamientos del sistema universal del aprendizaje para la población en condición de discapacidad o que presenta posible diagnóstico asociado a su condición. las acciones y actividades de apoyo se realizan por medio de grupos

sentimientos e intencionalidades. *<u>Competencia axiológica corporal:</u>* *Adquiere a través de juego, las dinámicas de interacción con sí mismo, los demás y el medio ambiente.*	propulsión y deslizamientos respiración, desplazamientos, inmersiones, equilibración, saltos y zambullidas, coordinación	total relación entre el agua y el cuerpo <u>Procedimental:</u> - Sigue el paso a paso en el aprendizaje de los juegos. - Practica los juegos con sana competencia e interiorización de la norma. -Interactúa y aprende rondas de manera lúdica y creativa. - Trabajar aspectos básicos de la natación como: flotación, propulsión, inmersión y respiración - Que los alumnos comprendan los principios de la natación como base fundamental de cualquier actividad dentro del agua. <u>Actitudinal:</u> -cumple con las normas y reglas pactadas en los juegos, favoreciendo la sana convivencia y competencia. -Participar activamente en tierra y agua en el	- Manifestación constante de actitudes de respeto, agrado y valoración por las actividades acuáticas.	y rollito). - Propulsión: fuerza y desplazamiento. deslizamientos. -Inmersiones y sumersión. Equilibraciones, saltos y zambullidas. -coordinación y posición flecha prono y supino, propulsión -Calentamiento general. Calentamiento especifico.	cooperativos, técnicas grupales y/o construcciones individuales, donde los compañeros, padres de familia, docentes de apoyo, practicantes o profesionales alternos sirven como mediadores en cada proceso. la utilización de estrategias tales como: actividades alternas, consultas en profundización de temas y conceptos, exposiciones, creación de propuestas y acciones de los diferentes temas y/o actividades desarrolladas son permanentes y acordes a las necesidades de los estudiantes.

		desarrollo de las actividades y respetar a sus compañeros/as y los distintos niveles de habilidad y destreza que presentan.			

PERÍODO 2 (trimestre 3)

COMPETENCIA	COMPONENTE	APRENDIZAJE	INDICADORES DE DESEMPEÑO	ESTRUCTURA CONCEPTUAL	ADAPTACIÓN CURRICULAR
Competencia motriz: *Construye su corporeidad con la ubicación y desarrollo de sus habilidades motrices.* *Competencia expresiva corporal:* *Desarrolla su estructura corporal desde la identificación de sentimientos e intencionalidades.* *Competencia axiológica corporal:* *Adquiere a través de juego, las dinámicas de interacción con sí mismo, los demás y el medio ambiente.*	Esquema corporal en tierra Independencia segmentaria: Identificación, control y movilidad de la columna vertebral. Expresión corporal: La respiración y la gimnasia rítmica.	Conceptual: - Señala y reconoce las partes del cuerpo y expresa su función. - Identifica el control y la movilidad de la columna vertebral. - Sabe para que se utiliza la gimnasia rítmica. Procedimental: - Realiza ejercicios de posición corporal de pies, sentado y de cúbito. - Ejercita la respiración en las actividades de rítmica y baile. Actitudinal: Valora las prácticas de las actividades para el bienestar de su salud.	Reconocimiento de las partes del cuerpo, sus funciones y posibilidades de movimiento. - Realización eficiente de ejercicios de independencia segmentaria, identificación, control y movilidad del cuerpo. - Experimentación constante de respeto y valoración del propio cuerpo y el de los demás.	- Independencia segmentaria. - Identificación, control y movilidad de la columna vertebral. - Educación de la posición corporal de pie, sentado y de cúbito. - Autoestima. - Baile. - Relajación.	Estarán enmarcadas en los planteamientos del sistema universal del aprendizaje para la población en condición de discapacidad o que presenta posible diagnóstico asociado a su condición. las acciones y actividades de apoyo se realizan por medio de grupos cooperativos, técnicas grupales y/o construcciones individuales, donde los compañeros, padres de familia, docentes de apoyo, practicantes o profesionales alternos sirven como mediadores en cada proceso.

					la utilización de estrategias tales como: actividades alternas, consultas en profundización de temas y conceptos, exposiciones, creación de propuestas y acciones de los diferentes temas y/o actividades desarrolladas son permanentes y acordes a las necesidades de los estudiantes.

PERÍODO 2 (trimestre 4)

COMPETENCIA	COMPONENTE	APRENDIZAJE	INDICADORES DE DESEMPEÑO	ESTRUCTURA CONCEPTUAL	ADAPTACIÓN CURRICULAR
Competencia motriz: *Construye su corporeidad con la ubicación y desarrollo de sus habilidades motrices.* *Competencia expresiva corporal:* *Desarrolla su estructura corporal desde la identificación de sentimientos e intencionalidades.* *Competencia axiológica corporal:*	Rítmico danzaría: Gimnasia rítmica y danza. Agua: Familiarización, respiración, flotación (ventral y dorsal y rollito), propulsión y deslizamientos, respiración, desplazamientos, inmersiones y sumersión equilibraciones, saltos y zambullidas, coordinación y posición flecha prono y supino, propulsión.	Conceptual: Identifica algunos elementos de la gimnasia como son el rollo, parada de manos, rueda lateral y ejercicios con elementos. percibe lo rítmico melódico de los movimientos gimnásticos. -Identifica las posiciones de flotación. -Se desplaza en el agua sin ayuda.	- Reconocimiento del rollo adelante, atrás, parada de manos, rueda lateral y las revistas gimnásticas con elementos. - Adquisición de niveles para seguir el ritmo propio y externo con movimientos corporales de manera eficaz y eficiente. - Manifestación constante de actitudes de respeto, agrado y valoración por las actividades acuáticas.	Rollos adelante y atrás. - Parada de manos. - Rueda lateral. - Percepción rítmico melódica. - Expresión corporal. - Revistas gimnásticas con elementos. -Respiración: voluntaria y controlada -Ambientación: desarrollo de competencias relacionadas con el dominio del medio acuático. - Flotación (ventral y dorsal	Estarán enmarcadas en los planteamientos del sistema universal del aprendizaje para la población en condición de discapacidad o que presenta posible diagnóstico asociado a su condición. las acciones y actividades de apoyo se realizan por medio de grupos cooperativos, técnicas grupales y/o construcciones individuales, donde los

Adquiere a través de juego, las dinámicas de interacción con sí mismo, los demás y el medio ambiente.		- Normas de seguridad e higiene de la piscina: ducharse antes de meterse en la piscina, llevar gorro de natación, no bañarse con chicle, utilizar zapatillas, no zambullir a los compañeros, no correr por la piscina. <u>Procedimental:</u> - Realiza los ejercicios gimnásticos como rollo, rueda lateral, parada de manos. - Participa en la construcción de revistas gimnasticas. sigue con movimientos corporales los ritmos escuchados. -Realiza todos los ejercicios acuáticos dentro y fuera del agua. - Comprende los principios de la natación como base fundamental de cualquier actividad dentro del agua <u>Actitudinal</u>:		y rollito). - Propulsión: fuerza y desplazamiento. -Deslizamientos. inmersiones y sumersión -Equilibraciones, saltos y zambullidas. -Coordinación y posición flecha prono y supino. calentamiento especifico.	compañeros, padres de familia, docentes de apoyo, practicantes o profesionales alternos sirven como mediadores en cada proceso. la utilización de estrategias tales como: actividades alternas, consultas en profundización de temas y conceptos, exposiciones, creación de propuestas y acciones de los diferentes temas y/o actividades desarrolladas son permanentes y acordes a las necesidades de los estudiantes.

		- Identifica y vivencia el ritmo propio y externo a través de su cuerpo. - Asume con respeto el proceso de los demás. - Participa en todas las actividades, aceptando los distintos niveles de habilidad entre los participantes			

AREA: Educación Física, Recreación y Deportes.	**GRADO:** Cuarto.	**DOCENTE (S):** Cristina Restrepo

OBJETIVOS DEL ÁREA:

- Favorecer la formación integral de los estudiantes de la institución educativa francisco Luis Hernández Betancur a través de la práctica de actividades físicas, deportivas, lúdicas, recreativas de ocio y tiempo libre.
- Contribuir de manera pedagógica e intencional en la construcción de los valores fundamentales para la convivencia y la paz, el crecimiento de la dimensión Axiológica, la educación ecológica y el respeto por la diversidad y la inclusión.

OBJETIVOS 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.

PERÍODO 1 (trimestre 1)

COMPETENCIA	COMPONENTE	APRENDIZAJE	INDICADORES DE DESEMPEÑO	ESTRUCTURA CONCEPTUAL	ADAPTACIÓN CURRICULAR
Competencia motriz: Construye su corporeidad con la ubicación y desarrollo de sus habilidades motrices.	Lúdica, recreación y creación. Deportes individuales y de conjunto como deporte escolar:	Conceptual: - Identifica la importancia del deporte escolar. - Comprende la importancia de los juegos individuales y colectivos.	- Identificación de la importancia del juego y el deporte escolar, como práctica individual y colectiva desde las	- Deporte escolar: atletismo, natación, baloncesto y fútbol sala. - Juegos escolares INDER. - Festivales recreativos escolares.	Estarán enmarcadas en los planteamientos del sistema universal del aprendizaje para la población en condición de discapacidad o que

<u>Competencia expresiva corporal</u>: *Desarrolla su estructura corporal desde la identificación de sentimientos e intencionalidades.* *<u>Competencia axiológica corporal:</u>* *Adquiere a través del juego, las dinámicas de interacción con sí mismo, los demás y el medio ambiente.*	Visitas guiadas y semilleros. <u>Pre deportivos acuáticos, acondicionamiento físico en el agua, desplazamientos en prono y supino.</u>	-Identifica a importancia de los pre deportivos acuáticos. Comprende la importancia de los juegos individuales y colectivos. <u>Procedimental</u>: - Realiza actividades lúdicas, deportivas y recreativas. - Demuestra en la práctica de ejercicios gimnásticos el desarrollo de las cualidades físicas. -Identificación de la importancia del juego y el deporte escolar, como práctica individual y colectiva en el agua. <u>Actitudinal:</u> - Participa en juegos, rondas y dinámicas en los descansos pedagógicos. - Valora la función de la práctica deportiva. - Hace uso correcto de los implementos deportivos y escenarios deportivos. -Participación en todas las actividades, aceptando y respetando los distintos	tradiciones y la cultura de manera clara y eficiente. - Realización de actividades lúdicas, deportivas y recreativas con perseverancia y constancia. - Participación activa en juegos, rondas y dinámicas en los descansos pedagógicos. - Valoración de las actitudes, la función de la práctica deportiva para el cuerpo y el bienestar tanto social como emocional. -Demostración constante de actitudes de respeto, responsabilidad, agrado y valoración por las actividades recreativas y lúdicas propuestas.	- Celebración de día del niño. - Juegos inter clases. - Salidas pedagógicas a museos, universidades, zoológico y empresas, entre otros espacios de ciudad. - Folklore nacional. -Pre deportivos. -Acondicionamiento físico. Desplazamientos.	presenta posible diagnóstico asociado a su condición. las acciones y actividades de apoyo se realizan por medio de grupos cooperativos, técnicas grupales y/o construcciones individuales, donde los compañeros, padres de familia, docentes de apoyo, practicantes o profesionales alternos sirven como mediadores en cada proceso. la utilización de estrategias tales como: actividades alternas, consultas en profundización de temas y conceptos, exposiciones, creación de propuestas y acciones de los diferentes temas y/o actividades desarrolladas son permanentes y acordes a las necesidades de los estudiantes.

		niveles de habilidad entre los participantes.			

PERÍODO 1 (trimestre 2)

COMPETENCIA	COMPONENTE	APRENDIZAJE	INDICADORES DE DESEMPEÑO	ESTRUCTURA CONCEPTUAL	ADAPTACIÓN CURRICULAR
Competencia motriz: *Construye su corporeidad con la ubicación y desarrollo de sus habilidades motrices.* *Competencia expresiva corporal:* *Desarrolla su estructura corporal desde la identificación de sentimientos e intencionalidades.* *Competencia axiológica corporal:* *Adquiere a través del juego, las dinámicas de interacción con sí mismo, los demás y el medio ambiente.*	Gimnasia básica y rondas. Juegos tradicionales y pre deportivos.	Conceptual: - Identifica los elementos de la gimnasia básica como: el rollo, parada de manos, rueda lateral y ejercicios con elementos. - Percibe lo rítmico melódico de los movimientos gimnásticos y las rondas. Procedimental: - Demuestra en la práctica de los ejercicios gimnásticos, el desarrollo de sus cualidades físicas. - Practica los juegos tradicionales y predeportivos. Actitudinal: Cumple las normas en el juego, favoreciendo la sana competencia.	- Análisis de los conceptos básicos para la práctica de la gimnasia y las rondas. - Ejecución de los ejercicios gimnásticos con eficiencia y eficacia. - Desarrollo de la creatividad para la puesta en escena de rondas y creaciones artísticas, logrando un óptimo resultado. - Valoración eficiente de la práctica de las actividades, asumiendo un rol participativo y activo.	- Gimnasia básica: rollo adelante y atrás, parada de manos, rueda lateral. - Percepción rítmico melódica. - Expresión corporal. - Revistas gimnásticas con elementos. - Juegos de imitación. - Actividades atléticas: carreras y relevos. - Rondas.	Estarán enmarcadas en los planteamientos del sistema universal del aprendizaje para la población en condición de discapacidad o que presenta posible diagnóstico asociado a su condición. las acciones y actividades de apoyo se realizan por medio de grupos cooperativos, técnicas grupales y/o construcciones individuales, donde los compañeros, padres de familia, docentes de apoyo, practicantes o profesionales alternos sirven como mediadores en cada proceso. la utilización de estrategias tales como: actividades alternas, consultas en profundización de temas y

					conceptos, exposiciones, creación de propuestas y acciones de los diferentes temas y/o actividades desarrolladas son permanentes y acordes a las necesidades de los estudiantes.

PERÍODO 2 (trimestre 3)

COMPETENCIA	COMPONENTE	APRENDIZAJE	INDICADORES DE DESEMPEÑO	ESTRUCTURA CONCEPTUAL	ADAPTACIÓN CURRICULAR
Competencia motriz: *Construye su corporeidad con la ubicación y desarrollo de sus habilidades motrices.* *Competencia expresiva corporal:* *Desarrolla su estructura corporal desde la identificación de sentimientos e intencionalidades.* *Competencia axiológica corporal:* *Adquiere a través del juego, las dinámicas de interacción con sí mismo,*	Esquema corporal: Imagen, identificación y reconocimiento. Expresión corporal y control postural. Expresión rítmica: Respiración, pulso y relajación. Predeportivos acuáticos, acondicionamiento físico en el agua, desplazamientos en prono y supino.	Conceptual: - Reconoce el significado de los cambios corporales. - Reconoce las cualidades físicas que tiene el cuerpo en la práctica motriz. -Identifica a importancia de los predeportivos acuáticos. Comprende la importancia de los juegos individuales y colectivos. Procedimental: - Realiza actividades que impliquen combinación y amplitud de movimientos del cuerpo. - Ejercita la respiración en las actividades de rítmica y baile.	- Reconocimiento del significado de los cambios corporales y las cualidades físicas. - Realización de actividades que impliquen la combinación y la amplitud de movimiento, utilizando todas las partes del cuerpo. - Integración al grupo, haciendo el debido uso de los recursos y espacios. - Planteamiento sobre la importancia de una adecuada respiración y cuidado del cuerpo. -Demostración constante de actitudes de respeto, responsabilidad, agrado y	- Actividades rítmicas y artísticas (baile, teatro, danza,) dramatización, elaboración y manejo de títeres, sensibilización, apropiación. - Conciencia e identificación, partes de la respiración, reconocimiento del pulso y sensibilización del ritmo, reconocer en otro, técnicas de control corporal general y segmentaría. - Masajes y relajación. - Folklore, ritmos nacionales, bailes populares y extranjeros, danzas.	Estarán enmarcadas en los planteamientos del sistema universal del aprendizaje para la población en condición de discapacidad o que presenta posible diagnóstico asociado a su condición. las acciones y actividades de apoyo se realizan por medio de grupos cooperativos, técnicas grupales y/o construcciones individuales, donde los compañeros, padres de familia, docentes de apoyo, practicantes o profesionales alternos

los demás y el medio ambiente.		-Identificación de la importancia del juego y el deporte escolar, como práctica individual y colectiva en el agua <u>Actitudinal</u>: - Reconoce la importancia de las actividades motrices para el bienestar de su salud. - Utiliza con respeto el material de trabajo. -Acepta y aplica las normas en la práctica de los juegos.	valoración por las actividades recreativas y lúdicas propuestas.	-Predeportivos. Acondicionamiento físico.	sirven como mediadores en cada proceso. la utilización de estrategias tales como: actividades alternas, consultas en profundización de temas y conceptos, exposiciones, creación de propuestas y acciones de los diferentes temas y/o actividades desarrolladas son permanentes y acordes a las necesidades de los estudiantes.

PERÍODO 2 (trimestre 4)

COMPETENCIA	COMPONENTE	APRENDIZAJE	INDICADORES DE DESEMPEÑO	ESTRUCTURA CONCEPTUAL	ADAPTACIÓN CURRICULAR
<u>Competencia motriz</u>: *Construye su corporeidad con la ubicación y desarrollo de sus habilidades motrices.* *<u>Competencia expresiva corporal</u>:* *Desarrolla su estructura corporal desde la identificación de*	<u>Interacción social:</u> Hábitos, comportamiento, reglas y cuidado del entorno. <u>Juegos y deportes.</u>	<u>Conceptual:</u> - Identifica la diferencia entre los distintos deportes. - Reconoce el valor del cuidado del entorno y los hábitos. - Aplica las normas y reglas de los juegos y deportes. <u>Procedimental:</u> - Demuestra disciplina	- Identificación de la diferencia entre los distintos juegos y deportes individuales y grupales. - Demostración de habilidades y cualidades físicas, en la práctica de los deportes y el juego. - Práctica de valores que permiten la convivencia en los juegos y las actividades propuestas.	- Ecología corporal, ecología social, ecología ambiental, educación ambiental. - Deportes: ajedrez, atletismo, natación, tenis de mesa, baloncesto, fútbol, fútbol sala, voleibol. - Normas y reglas en los juegos y deportes.	Estarán enmarcadas en los planteamientos del sistema universal del aprendizaje para la población en condición de discapacidad o que presenta posible diagnóstico asociado a su condición. las acciones y actividades de apoyo se realizan por medio de grupos

sentimientos e intencionalidades. *<u>Competencia axiológica corporal:</u>* *Adquiere a través del juego, las dinámicas de interacción con sí mismo, los demás y el medio ambiente.*		cuando participa en el desarrollo de actividades físicas y deportivas. - Explora las habilidades y cualidades físicas con agilidad y destreza. <u>Actitudinal:</u> - Valora la competencia deportiva para su desarrollo personal. - Se muestra seguro y confiado de lo que hace. - Pone en práctica valores que permiten la convivencia en los juegos y deportes.			cooperativos, técnicas grupales y/o construcciones individuales, donde los compañeros, padres de familia, docentes de apoyo, practicantes o profesionales alternos sirven como mediadores en cada proceso. la utilización de estrategias tales como: actividades alternas, consultas en profundización de temas y conceptos, exposiciones, creación de propuestas y acciones de los diferentes temas y/o actividades desarrolladas son permanentes y acordes a las necesidades de los estudiantes.

AREA: Educación Física, Recreación y Deportes.	**GRADO:** Quinto.	**DOCENTE (S):** Cristina Restrepo

OBJETIVOS DEL ÁREA:

- Favorecer la formación integral de los estudiantes de la institución educativa francisco Luis Hernández Betancur a través de la práctica de actividades físicas, deportivas, lúdicas, recreativas de ocio y tiempo libre.
- Contribuir de manera pedagógica e intencional en la construcción de los valores fundamentales para la convivencia y la paz, el crecimiento de la dimensión Axiológica, la educación ecológica y el respeto por la diversidad y la inclusión.

OBJETIVOS DEL GRADO:

- Reconocer los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos con algunos deportes
- Participar en juegos colectivos, donde aplique diferentes técnicas expresivas para la sana convivencia.
- Reflexionar acerca del valor de la actividad física para la formación personal.

PERÍODO 1 (trimestre 1)

COMPETENCIA	COMPONENTE	APRENDIZAJE	INDICADORES DE DESEMPEÑO	ESTRUCTURA CONCEPTUAL	ADAPTACIÓN CURRICULAR
Competencia motriz: *Construye su corporeidad con la ubicación y desarrollo de sus habilidades motrices.* *Competencia expresiva corporal:* *Desarrolla su estructura corporal desde la identificación de sentimientos e intencionalidades.* *Competencia axiológica corporal:* *Adquiere a través del juego las dinámicas de*	Calentamiento deportivo. Acondicionamiento físico general. Deporte escolar: Atletismo y natación. Educación rítmica: Respiración, pulso, ritmo y relajación. Pre deportivos acuáticos, acondicionamiento físico en el agua, desplazamientos en prono y supino, inicio al estilo libre y espalda.	Conceptual: - Identifica las habilidades y destrezas motrices que posee en diversos contextos como caminar, correr, lanzar, nadar. - Reconoce las capacidades físicas como: resistencia, fuerza, flexibilidad, velocidad. - Comprende los principios del calentamiento. -Desarrollar las capacidades físicas del alumno/a así como un desarrollo psicomotriz del mismo	- Comprensión de lo que representa un acondicionamiento físico general; desde el atletismo, la gimnasia y la natación. - Realización de ejercicios físicos en un tiempo mínimo requerido, lo que aporta a la resistencia aeróbica y anaeróbica, mejorando su movilidad articular, flexibilidad y postura en general. - Identificación de partes de la respiración, reconocimiento del pulso y sensibilización del ritmo,	- Fases del calentamiento deportivo: activación dinámica general, movilidad articular, estiramientos y activación dinámica específica. - Acondicionamiento físico general: resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad. - La respiración, el pulso y sensibilización del ritmo. - Técnicas de control corporal, relajación general y segmentaría. -Pre deportivos. -Acondicionamiento físico.	Estarán enmarcadas en los planteamientos del sistema universal del aprendizaje para la población en condición de discapacidad o que presenta posible diagnóstico asociado a su condición. las acciones y actividades de apoyo se realizan por medio de grupos cooperativos, técnicas grupales y/o construcciones individuales, donde los compañeros, padres de familia, docentes de

interacción con sí mismo, los demás y el medio ambiente. .		<u>Procedimental</u>: - Realiza carreras de resistencia aeróbica alcanzando el estándar mínimo. - Realiza los ejercicios de flexibilidad y elongación muscular. -Realiza actividades que le impliquen la combinación y la amplitud de movimientos, utilizando todas las partes del cuerpo. <u>Actitudinal:</u> - Mantiene una postura adecuada durante la ejecución de las actividades. - Reconoce la importancia de la actividad física para la salud. -Participación en todas las actividades, aceptando y respetando los distintos niveles de habilidad entre los participantes.	técnicas de control corporal, relajación general y segmentaría en sí mismo y los demás. -Demostración constante de actitudes de respeto, responsabilidad, agrado y valoración por las actividades recreativas propuestas. - Participación de manera activa en los juegos individuales y grupales	Desplazamientos. Estilo libre y espalda	apoyo, practicantes o profesionales alternos sirven como mediadores en cada proceso. la utilización de estrategias tales como: actividades alternas, consultas en profundización de temas y conceptos, exposiciones, creación de propuestas y acciones de los diferentes temas y/o actividades desarrolladas son permanentes y acordes a las necesidades de los estudiantes.

PERÍODO 1 (trimestre 2)

COMPETENCIA	COMPONENTE	APRENDIZAJE	INDICADORES DE DESEMPEÑO	ESTRUCTURA CONCEPTUAL	ADAPTACIÓN CURRICULAR
Competencia motriz: *Construye su corporeidad con la ubicación y desarrollo de sus habilidades motrices.* *Competencia expresiva corporal:* *Desarrolla su estructura corporal desde la identificación de sentimientos e intencionalidades.* *Competencia axiológica corporal:* *Adquiere a través del juego las dinámicas de interacción con sí mismo, los demás y el medio ambiente* .	Formas jugadas: Lúdica, recreación, creatividad y deportes. Juegos pre deportivos: Deportes individuales y de conjunto. Juegos tradicionales y de la calle. Semilleros deportivos	Conceptual: - Identifica la importancia del deporte escolar. - Comprende la importancia de los deportes individuales y colectivos. Procedimental: - Realiza actividades lúdicas, deportivas y recreativas. - Participa en juegos, rondas y dinámicas en los descansos pedagógicos. Actitudinal: - Comprende la importancia de los deportes individuales y colectivos. - Hace uso correcto de los implementos y escenarios deportivos. - Valora la función de la práctica deportiva	- Dominio de elementos básicos para trabajar juegos de la calle y pre deportivos de manera lúdica y creativa. - Manifestación de actitudes constantes de compromiso y disfrute en la participación en juegos y pre deportivos.	- Actividades lúdicas, deportivas y recreativas - Juegos, rondas y dinámicas. - Uso de los implementos y escenarios deportivos. - Función de la práctica deportiva	Estarán enmarcadas en los planteamientos del sistema universal del aprendizaje para la población en condición de discapacidad o que presenta posible diagnóstico asociado a su condición. las acciones y actividades de apoyo se realizan por medio de grupos cooperativos, técnicas grupales y/o construcciones individuales, donde los compañeros, padres de familia, docentes de apoyo, practicantes o profesionales alternos sirven como mediadores en cada proceso. la utilización de estrategias tales como: actividades alternas, consultas en profundización de temas y conceptos, exposiciones, creación de propuestas y acciones de los diferentes

					temas y/o actividades desarrolladas son permanentes y acordes a las necesidades de los estudiantes.

PERÍODO 2 (trimestre 3)

COMPETENCIA	COMPONENTE	APRENDIZAJE	INDICADORES DE DESEMPEÑO	ESTRUCTURA CONCEPTUAL	ADAPTACIÓN CURRICULAR
Competencia motriz: *Construye su corporeidad con la ubicación y desarrollo de sus habilidades motrices.* *Competencia expresiva corporal:* *Desarrolla su estructura corporal desde la identificación de sentimientos e intencionalidades.* *Competencia axiológica corporal:* *Adquiere a través del juego las dinámicas de interacción con sí mismo, los demás y el medio ambiente* .	Esquema corporal en tierra y agua: Gimnasia básica: Habilidades gimnásticas básicas. Pre deportivos acuáticos, acondicionamiento físico en el agua, desplazamientos en prono y supino, inicio al estilo libre, espalda y patada de delfín.	Conceptual: Reconoce los elementos que se utilizan para la práctica de la gimnasia básica. -Desarrollar las capacidades físicas del alumno/a así como un desarrollo psicomotriz del mismo. Procedimental: - Ejecuta destrezas motrices variadas que implican independencia segmentaria como volteos, giros, paradas de manos, rondada, entre otras. Ejercita la respiración en las prácticas de actividades de gimnasia. - Demuestra en la práctica	- Descripción de las habilidades y destrezas que se tienen para la práctica de actividades como correr, nadar, caminar, lanzar, patear, bailar. - Desarrollo de habilidades y destrezas que permiten movilizar el esquema corporal con seguridad y confianza en diversas actividades. - Participación en todas las actividades con alegría y entusiasmo logrando un óptimo resultado. -Demostración constante de actitudes de respeto, responsabilidad, agrado y valoración por las	- Ejercicios pre deportivos para las destrezas gimnasticas básicas y las acciones de desestabilización. - Habilidades gimnásticas básicas: volteos completos atrás y adelante, parada de manos con y sin ayuda, estructura básica de la rueda lateral y la rondada. -Pre deportivos. Acondicionamiento físico. Desplazamientos. Estilo libre, espalda y patada de delfín.	Estarán enmarcadas en los planteamientos del sistema universal del aprendizaje para la población en condición de discapacidad o que presenta posible diagnóstico asociado a su condición. las acciones y actividades de apoyo se realizan por medio de grupos cooperativos, técnicas grupales y/o construcciones individuales, donde los compañeros, padres de familia, docentes de apoyo, practicantes o profesionales alternos sirven como mediadores en cada proceso.

		de ejercicios gimnásticos el desarrollo de las cualidades físicas. -Conocimiento de los beneficios de la práctica de la actividad física en el medio acuático <u>Actitudinal:</u> - Participa en las prácticas de las actividades para el bienestar de su salud. - Asume actitudes de respeto consigo mismo y los demás. -Acepta y aplica las normas en la práctica de los juegos.	actividades recreativas y lúdicas propuestas.		la utilización de estrategias tales como: actividades alternas, consultas en profundización de temas y conceptos, exposiciones, creación de propuestas y acciones de los diferentes temas y/o actividades desarrolladas son permanentes y acordes a las necesidades de los estudiantes.

PERÍODO 2 (trimestre 4)

COMPETENCIA	COMPONENTE	APRENDIZAJE	INDICADORES DE DESEMPEÑO	ESTRUCTURA CONCEPTUAL	ADAPTACIÓN CURRICULAR
<u>Competencia motriz</u>: Construye su corporeidad con la ubicación y desarrollo de sus habilidades motrices. <u>*Competencia expresiva corporal:*</u>	<u>Esquema corporal.</u> <u>Expresión rítmica e iniciación al baile folklórico y la danza.</u>	<u>Conceptual:</u> - Identifica las funciones de cada una de sus partes del cuerpo. - Reconoce el significado de los cambios corporales. - Reconoce cada una de las cualidades físicas.	- Ejecución de movimientos básicos para la danza y la rítmica a través de orientaciones dadas con expresividad y destreza.	- Formas básicas de movimiento (caminar, correr, lanzar, saltar). - Educación postural, en relación a los objetos y en desplazamiento. - Actividades rítmicas y artísticas, (baile, teatro,	Estarán enmarcadas en los planteamientos del sistema universal del aprendizaje para la población en condición de discapacidad o que presenta posible

Desarrolla su estructura corporal desde la identificación de sentimientos e intencionalidades. *<u>Competencia axiológica corporal:</u>* *Adquiere a través del juego las dinámicas de interacción con sí mismo, los demás y el medio ambiente* .		<u>Procedimental:</u> - Ejecuta ritmos musicales en función de ritmos corporales. - Realiza actividades que le impliquen la combinación y la amplitud de movimientos, utilizando todas las partes del cuerpo. - Ejecuta movimientos básicos a través de orientaciones dadas. <u>Actitudinal:</u> - Se integra fácilmente al grupo. - Reconoce la importancia de una adecuada respiración. - Utiliza adecuadamente el material de trabajo.	- Demostración de alto interés y esfuerzo en la realización de las actividades rítmico danzarías.	danza, dramatización y títeres). - Educación sexual. - La respiración, el pulso y sensibilización del ritmo. - Técnicas de control corporal y relajación, general y segmentaría. - Masajes. - Folklore: ritmos nacionales, bailes populares y extranjeros, danzas.	diagnóstico asociado a su condición. las acciones y actividades de apoyo se realizan por medio de grupos cooperativos, técnicas grupales y/o construcciones individuales, donde los compañeros, padres de familia, docentes de apoyo, practicantes o profesionales alternos sirven como mediadores en cada proceso. la utilización de estrategias tales como: actividades alternas, consultas en profundización de temas y conceptos, exposiciones, creación de propuestas y acciones de los diferentes temas y/o actividades desarrolladas son permanentes y acordes a las necesidades de los estudiantes.

AREA: Educación Física, Recreación y Deportes.	**GRADO:** Sexto.	**DOCENTE (S):** Juan Pablo Vargas Zuleta

OBJETIVOS DEL ÁREA:

- Favorecer la formación integral de los estudiantes de la institución educativa Francisco Luis Hernández Betancur a través de la práctica de actividades físicas, deportivas, lúdicas, recreativas de ocio y tiempo libre.
- Contribuir de manera pedagógica e intencional en la construcción de los valores fundamentales para la convivencia y la paz, el crecimiento de la dimensión axiológica, la educación ecológica y el respeto por la diversidad y la inclusión.

OBJETIVOS 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.

PERÍODO 1 (trimestre 1)

COMPETENCIA	COMPONENTE	APRENDIZAJE	INDICADORES DE DESEMPEÑO	ESTRUCTURA CONCEPTUAL	ADAPTACIÓN CURRICULAR
Competencia motriz: *Desarrolla con eficacia los juegos y ejercicios motrices para el desarrollo de las habilidades gimnasticas que contribuyen al mejoramiento de su salud.* *Competencia expresiva corporal:* *Identifica los diferentes cambios que se producen con la actividad física en su organismo durante la realización de ejercicios para el desarrollo de las habilidades gimnasticas.*	Gimnasia básica: Comprende los conceptos básicos de las habilidades gimnasticas en el desarrollo de las cualidades físicas, salud y recreación.	Conceptual: Identifica y describe los conceptos teóricos básicos de cada una de las habilidades gimnasticas de manera acertada y los aplica en clase. Procedimental: Realizar ejercicios y juegos motrices para el estímulo e incremento progresivo de las habilidades gimnasticas que contribuyan al mejoramiento y desarrollo de su postura corporal.	- Identificación de los elementos teóricos básicos de las habilidades gimnásticas. - Ejecución de ejercicios y juegos para el desarrollo de las habilidades gimnásticas.	- Habilidades motrices gimnasticas: Coordinación, Agilidad, Dominio espacial y temporal, equilibrio y postura corporal. - Habilidades gimnasticas agrupadas y abiertas como: - Volteo adelante y atrás. - Parada de manos. - Rondada. - Arco. - Rueda lateral. - Habilidades motrices y gimnásticas dentro del agua.	Estarán enmarcadas en los planteamientos del Sistema Universal del Aprendizaje para la población en condición de discapacidad o que presenta posible diagnóstico asociado a su condición. Las acciones y actividades de apoyo se realizan por medio de grupos cooperativos, técnicas grupales y/o construcciones individuales, donde los compañeros, padres de familia, docentes de

<u>Competencia axiológica corporal</u>: *Mantiene una postura corporal adecuada; como manifestación del autocuidado, durante la realización de las expresiones motrices propuestas en clase.*		<u>Actitudinal:</u> Asumir hábitos de postura e higiene corporal adecuados; manteniendo agrado, orden e interés por las actividades lúdico recreativas y motrices en clase.			apoyo, practicantes o profesionales alternos sirven como mediadores en cada proceso. La utilización de estrategias tales como: actividades alternas, consultas en profundización de temas y conceptos, exposiciones, creación de propuestas y acciones de los diferentes temas y/o actividades desarrolladas son permanentes y acordes a las necesidades de los estudiantes.

COMPETENCIA	COMPONENTE	APRENDIZAJE	INDICADORES DE DESEMPEÑO	ESTRUCTURA CONCEPTUAL	ADAPTACIÓN CURRICULAR
<u>Competencia motriz:</u> *Ejecuta con suficiencia juegos y ejercicios motrices para el desarrollo de las capacidades físicas condicionales en el medio acuático que contribuyan al mejoramiento de su salud.* *<u>Competencia expresiva corporal:</u>*	<u>Acondicionamiento físico general en el medio acuático (piscina):</u> Comprende los conceptos básicos de las capacidades físicas condicionales relacionadas con el medio acuático, en el desarrollo de las cualidades físicas, salud y recreación.	<u>Conceptual:</u> Comprender los conceptos teóricos básicos de cada una de las capacidades físicas condicionales y su relación con el medio acuático de manera acertada y aplicarlos en las prácticas realizadas en clase. <u>Procedimental:</u>	- Identificación de las capacidades físicas condicionales y su relación con el medio acuático. - Aplicación de las capacidades físicas condicionales en el medio acuático. - Demostración de interés al realizar ejercicios que desarrollan las capacidades físicas	- Capacidades físicas condicionales. - Fuerza - Velocidad - Resistencia - Flexibilidad -Acondicionamiento físico general - Calentamiento general, - Calentamiento especifico,	Estarán enmarcadas en los planteamientos del Sistema Universal del Aprendizaje para la población en condición de discapacidad o que presenta posible diagnóstico asociado a su condición. Las acciones y actividades de apoyo se realizan por medio de grupos

Identifica de manera acertada los diferentes cambios que se producen con la actividad física en su organismo durante la realización de ejercicios para el desarrollo de las capacidades físicas condicionales. *<u>Competencia axiológica corporal</u>:* *Mantiene una postura corporal adecuada; como manifestación del autocuidado, durante la realización de las expresiones motrices propuestas en clase.*		Realizar ejercicios y juegos motrices en el medio acuático para el desarrollo de las capacidades físicas condicionales que contribuyan al mejoramiento físico y mental para su vida cotidiana. <u>Actitudinal:</u> Asumir hábitos de postura e higiene corporal adecuados; manteniendo agrado, orden e interés por las actividades recreativas en clase.	condicionales en el medio acuático.	- Resistencia aeróbica y anaeróbica -Tipos de Fuerza - Carreras continuas de media intensidad. - Pruebas de resistencia. - Aplicación en el medio acuático de los anteriores contenidos.	cooperativos, técnicas grupales y/o construcciones individuales, donde los compañeros, padres de familia, docentes de apoyo, practicantes o profesionales alternos sirven como mediadores en cada proceso. La utilización de estrategias tales como: actividades alternas, consultas en profundización de temas y conceptos, exposiciones, creación de propuestas y acciones de los diferentes temas y/o actividades desarrolladas son permanentes y acordes a las necesidades de los estudiantes.

PERÍODO 1 (trimestre 2)

COMPETENCIA	COMPONENTE	APRENDIZAJE	INDICADORES DE DESEMPEÑO	ESTRUCTURA CONCEPTUAL	ADAPTACIÓN CURRICULAR
<u>Competencia motriz:</u> *Desarrolla activamente los gestos naturales como son los saltos, la carrera, la marcha y el lanzamiento*	<u>Baloncesto:</u> Sensibilización y familiarización con el deporte.	<u>Conceptual:</u> Conocer los conceptos teóricos básicos del baloncesto y aplicarlos acertadamente en las	- Interpretación de las reglas del baloncesto en diferentes situaciones de juego.	- Concepto de baloncesto. - Historia del baloncesto. Reglamento del baloncesto.	Estarán enmarcadas en los planteamientos del Sistema Universal del Aprendizaje para la población en condición de

en ejercicios y juegos motrices realizando la práctica de los fundamentos técnicos del Baloncesto. *<u>Competencia expresiva corporal:</u>* *Expresa entusiasmo y dinamismo durante la participación en cada uno de los juegos realizados en clase.* *<u>Competencia axiológica corporal</u>:* *Expresa entusiasmo, y dinamismo durante la participación en cada uno de los juegos realizados en clase.*		prácticas realizadas en clase. <u>Procedimental:</u> Desarrolla la estructura básica de los fundamentos técnicos del baloncesto como: desplazamientos, pases, recepción, drible y los lanzamientos; en las prácticas de este deporte. <u>Actitudinal:</u> Mantener una disposición proactiva, cooperativa participativa y dinámica en cada una de las actividades encaminadas al desarrollo de las habilidades motrices y coordinativas.	- Participación en los diferentes juegos encaminados al fortalecimiento de la fundamentación técnica del baloncesto.	- Instalaciones para el baloncesto. - Fundamentos técnicos del baloncesto: drible, recepción, pases y lanzamientos. - Los desplazamientos.	discapacidad o que presenta posible diagnóstico asociado a su condición. Las acciones y actividades de apoyo se realizan por medio de grupos cooperativos, técnicas grupales y/o construcciones individuales, donde los compañeros, padres de familia, docentes de apoyo, practicantes o profesionales alternos sirven como mediadores en cada proceso. La utilización de estrategias tales como: actividades alternas, consultas en profundización de temas y conceptos, exposiciones, creación de propuestas y acciones de los diferentes temas y/o actividades desarrolladas son permanentes y acordes a las necesidades de los estudiantes.

COMPETENCIA	COMPONENTE	APRENDIZAJE	INDICADORES DE DESEMPEÑO	ESTRUCTURA CONCEPTUAL	ADAPTACIÓN CURRICULAR
<u>Competencia motriz:</u> *Desarrolla activamente los conceptos teóricos de las pruebas Atléticas de pista y aplica asertivamente juegos y ejercicios motrices en la clase.* *<u>Competencia expresiva corporal:</u>* *Expresa entusiasmo, y dinamismo durante la participación en cada uno de los juegos realizados en clase.* *<u>Competencia axiológica corporal</u>:* *Expresa entusiasmo y dinamismo durante la participación en cada uno de los juegos realizados en clase.*	<u>Actividades atléticas:</u> Pruebas atléticas de pista (carreras y marcha).	<u>Conceptual:</u> Identifica los conceptos teóricos de las pruebas atléticas de pista y las aplica asertivamente en juegos y ejercicios motrices en la clase. <u>Procedimental:</u> Realiza en la práctica juegos pre deportivos acordes a las capacidades físicas condicionales en las pruebas atléticas de pista para aplicarlas en su entorno. <u>Actitudinal:</u> Mantener una disposición proactiva, participativa y dinámica en cada una de las actividades encaminadas al desarrollo de las actividades de clase.	- Conocimiento de los conceptos de fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad aplicados al atletismo - Ejecución de las diferentes pruebas de pista en el atletismo (velocidad, fondo, marcha, relevos).	- Concepto de atletismo. - Historia del atletismo. - Pruebas atléticas de pista. - Carreras de: fondo medio fondo, vallas, relevos, marcha, decatlón, pentatlón, heptatlón. - Carreras de velocidad. - Pruebas de resistencia y velocidad. - Reglamento básico de cada prueba. - Postura en las pruebas atléticas de pista.	Estarán enmarcadas en los planteamientos del Sistema Universal del Aprendizaje para la población en condición de discapacidad o que presenta posible diagnóstico asociado a su condición. Las acciones y actividades de apoyo se realizan por medio de grupos cooperativos, técnicas grupales y/o construcciones individuales, donde los compañeros, padres de familia, docentes de apoyo, practicantes o profesionales alternos sirven como mediadores en cada proceso. La utilización de estrategias tales como: actividades alternas, consultas en profundización de temas y conceptos, exposiciones, creación de propuestas y acciones de los diferentes

					temas y/o actividades desarrolladas son permanentes y acordes a las necesidades de los estudiantes.

PERÍODO 2 (trimestre 3)

COMPETENCIA	COMPONENTE	APRENDIZAJE	INDICADORES DE DESEMPEÑO	ESTRUCTURA CONCEPTUAL	ADAPTACIÓN CURRICULAR
Competencia motriz: *Ejecuta las habilidades motrices acuáticas durante los desplazamientos en el agua acordes a la lógica interna de cada juego y a sus requerimientos motrices.* *Competencia expresiva corporal:* *Expresa entusiasmo y dinamismo durante la participación en cada una de las actividades acuáticas realizadas en clase.* *Competencia axiológica corporal:* *Expresa solidaridad, tolerancia, respeto,*	Actividades acuáticas: Familiarización y sensibilización.	Conceptual: Comprende e Identifica las habilidades motrices acuáticas durante los desplazamientos en el agua aplicándolos en las actividades de clase. Procedimental: Efectuar el desplazamiento en el agua ejecutando las habilidades motrices acuáticas de familiarización, desplazamientos, inmersiones, flotación, respiración, zambullidas, deslizamientos diferentes actividades con ayuda y sin ayuda. Actitudinal:	- Identificación de las habilidades motrices acuáticas (familiarización, desplazamientos, inmersiones, respiración, zambullidas y deslizamientos). - Conocimiento de los beneficios de la práctica de la actividad física en el medio acuático.	- Concepto de Familiarización, desplazamientos, inmersiones, respiración, zambullidas y deslizamiento. - Ejercicios hidro aeróbicos. - Práctica de las habilidades motrices acuáticas: - Familiarización, -Desplazamientos, - Inmersiones, - Respiración, - Zambullidas - Deslizamiento.	Estarán enmarcadas en los planteamientos del Sistema Universal del Aprendizaje para la población en condición de discapacidad o que presenta posible diagnóstico asociado a su condición. Las acciones y actividades de apoyo se realizan por medio de grupos cooperativos, técnicas grupales y/o construcciones individuales, donde los compañeros, padres de familia, docentes de apoyo, practicantes o profesionales alternos sirven como mediadores en cada proceso.

inclusión y cooperación en las diferentes habilidades motrices acuáticas presentes en cada una de las actividades desarrolladas en clase.		Mantener una disposición proactiva, participativa y dinámica dentro y fuera del agua en cada una de las actividades acuáticas encaminadas al desarrollo de la clase.			La utilización de estrategias tales como: actividades alternas, consultas en profundización de temas y conceptos, exposiciones, creación de propuestas y acciones de los diferentes temas y/o actividades desarrolladas son permanentes y acordes a las necesidades de los estudiantes.

COMPETENCIA	COMPONENTE	APRENDIZAJE	INDICADORES DE DESEMPEÑO	ESTRUCTURA CONCEPTUAL	ADAPTACIÓN CURRICULAR
<u>Competencia motriz:</u> *Aplica y fortalece las capacidades físicas condicionales y coordinativas y las habilidades motrices básicas en el desarrollo de diferentes juegos tradicionales y de la calle con elementos en la clase de educación física.* *<u>Competencia expresiva corporal:</u>* *Manifiesta entusiasmo y asertividad en la*	<u>Juegos tradicionales y de la calle con elementos:</u> Práctica de juegos tradicionales y de calle con elementos enfatizados en el desarrollo de las habilidades motrices y coordinativas.	<u>Conceptual:</u> Afianza y conceptualiza los juegos tradicionales y de calle con elementos; al desarrollo de la creatividad de las capacidades físicas condicionales, básicas y coordinativas. <u>Procedimental:</u> Participar con esfuerzo y dedicación en los juegos tradicionales y de calle con elementos, en función de la actividad	- Comprensión de los aspectos relevantes en la teoría del juego. - Diferenciación de las tipologías de juegos que se presentan en el entorno.	- Concepto de juego. - Importancia de las normas en los juegos. - Concepto de juegos tradicionales y de la calle. - Origen de los juegos tradicionales y de calle. - Características de los juegos tradicionales y de calle con elementos. - Ventajas de los juegos tradicionales y de calle con elementos. - Concepto y clasificación de las -capacidades físicas	Estarán enmarcadas en los planteamientos del Sistema Universal del Aprendizaje para la población en condición de discapacidad o que presenta posible diagnóstico asociado a su condición. Las acciones y actividades de apoyo se realizan por medio de grupos cooperativos, técnicas grupales y/o construcciones individuales, donde los

realización de los juegos tradicionales y de la calle, en las prácticas de la clase. *<u>Competencia axiológica corporal</u>:* *Valora y respeta las normas acordadas en el desarrollo de los juegos practicados en las clases de educación física.*		motriz, la creatividad y movimientos corporales durante la práctica en clase. <u>Actitudinal:</u> Respeta y cumple las normas acordadas con sus compañeros, en la práctica de los juegos realizados en las clases.		condicionales, básicas y coordinativas.	compañeros, padres de familia, docentes de apoyo, practicantes o profesionales alternos sirven como mediadores en cada proceso. La utilización de estrategias tales como: actividades alternas, consultas en profundización de temas y conceptos, exposiciones, creación de propuestas y acciones de los diferentes temas y/o actividades desarrolladas son permanentes y acordes a las necesidades de los estudiantes.

PERIODO 2 (trimestre 4)

COMPETENCIA	COMPONENTE	APRENDIZAJE	INDICADORES DE DESEMPEÑO	ESTRUCTURA CONCEPTUAL	ADAPTACIÓN CURRICULAR
<u>Competencia motriz:</u> *Desarrolla activamente los diferentes juegos pre deportivos acordes a la lógica interna de cada actividad y a sus requerimientos motrices.*	<u>Fútbol:</u> Sensibilización y familiarización con los fundamentos técnicos.	<u>Conceptual:</u> Conoce e identifica los fundamentos técnicos del fútbol para aplicarlos acertadamente en las prácticas motriz realizadas en la clase. <u>Procedimental:</u>	- Reconocimiento de los gestos técnicos en el fútbol (conducción, pase, recepción y remate). - Aplicación de los conceptos teóricos del fútbol en situaciones reales de juego.	- Concepto de fútbol. - Historia del fútbol. - Reglamento del fútbol. - Instalaciones y medidas del campo de fútbol. - Fundamentos técnicos del fútbol: Control, conducción, pases recepción, remates.	Estarán enmarcadas en los planteamientos del Sistema Universal del Aprendizaje para la población en condición de discapacidad o que presenta posible diagnóstico asociado a su condición.

<u>Competencia expresiva corporal:</u> *Expresa entusiasmo y dinamismo durante la participación en cada uno de los juegos realizados en clase.* *<u>Competencia axiológica corporal</u>**:*** *Expresa solidaridad, tolerancia y cooperación en las diferentes acciones presentes en cada uno de los juegos desarrollados en clase.*		Dominar la estructura básica de los fundamentos técnicos del fútbol como son: el control, la conducción, el pase, la recepción y el remate en los ejercicios motrices propuestos en clase. <u>Actitudinal:</u> Asumir actitudes de solidaridad respeto, alegría, creatividad y cooperación con los compañeros que presentan mayor dificultad en la realización de las actividades propuestas en clase.		- Concepto de juego pre deportivo. - Superficies de contacto.	Las acciones y actividades de apoyo se realizan por medio de grupos cooperativos, técnicas grupales y/o construcciones individuales, donde los compañeros, padres de familia, docentes de apoyo, practicantes o profesionales alternos sirven como mediadores en cada proceso. La utilización de estrategias tales como: actividades alternas, consultas en profundización de temas y conceptos, exposiciones, creación de propuestas y acciones de los diferentes temas y/o actividades desarrolladas son permanentes y acordes a las necesidades de los estudiantes.

COMPETENCIA	**COMPONENTE**	**APRENDIZAJE**	**INDICADORES DE DESEMPEÑO**	**ESTRUCTURA CONCEPTUAL**	**ADAPTACIÓN CURRICULAR**
<u>Competencia motriz:</u>	<u>Palotroke y deportes alternativos:</u>	<u>Conceptual:</u>	- Reconocimiento de diferentes deportes	- Concepto de deportes alternativos.	Estarán enmarcadas en los planteamientos del

Aplica las capacidades físicas condicionales y coordinativas para mejorar su desempeño en la práctica del palotroke, en la clase de educación física. *<u>Competencia expresiva corporal:</u>* *Expresa entusiasmo, y dinamismo durante la participación en cada uno de las actividades realizadas en clase.* *<u>Competencia axiológica corporal</u>:* *Expresa solidaridad, tolerancia, respeto, inclusión y cooperación en las diferentes habilidades motrices presentes en cada uno de las actividades desarrolladas en clase.*	Clasificación de los deportes alternativos con énfasis en el palotroke.	Comprende e Identifica deportes alternativos y las características de uno de ellos como lo es el palotroke. Deportes que se practican en las clases para contribuir al desarrollo de las capacidades físicas condicionales y coordinativas del ser humano. <u>Procedimental:</u> Efectuar diferentes desplazamientos ejecutando las habilidades motrices básicas y las capacidades físicas, con el fin de practicar los diferentes deportes alternativos. <u>Actitudinal:</u> Mantener una disposición proactiva, participativa y dinámica en cada práctica relacionada con los deportes alternativos encaminadas al desarrollo de la clase.	alternativos y las características de estos. - Participación en las actividades y ejercicios que se realizan para el desarrollo de las habilidades en el palotroke. - Identificación y aplicación de los diferentes gestos técnicos utilizados en el palotroke.	- Algunos deportes alternativos (floorball, kinkball, Indiacas, etc.) - Palotroke (historia, concepto, materiales y espacio utilizado, normas).	Sistema Universal del Aprendizaje para la población en condición de discapacidad o que presenta posible diagnóstico asociado a su condición. Las acciones y actividades de apoyo se realizan por medio de grupos cooperativos, técnicas grupales y/o construcciones individuales, donde los compañeros, padres de familia, docentes de apoyo, practicantes o profesionales alternos sirven como mediadores en cada proceso. La utilización de estrategias tales como: actividades alternas, consultas en profundización de temas y conceptos, exposiciones, creación de propuestas y acciones de los diferentes temas y/o actividades desarrolladas son permanentes y

					acordes a las necesidades de los estudiantes.

AREA: Educación Física, Recreación y Deportes.	**GRADO:** Séptimo	**DOCENTE (S):** Juan Pablo Vargas Zuleta y Yeison Giraldo

OBJETIVOS DEL ÁREA:

- Favorecer la formación integral de los estudiantes de la institución educativa francisco Luis Hernández Betancur a través de la práctica de actividades físicas, deportivas, lúdicas, recreativas de ocio y tiempo libre.
- Contribuir de manera pedagógica e intencional en la construcción de los valores fundamentales para la convivencia y la paz, el crecimiento de la dimensión Axiológica, la educación ecológica y el respeto por la diversidad y la inclusión.

OBJETIVOS 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 de la práctica física en la formación personal como hábito de vida saludable individual y social.

PERÍODO 1 (trimestre 1)

COMPETENCIA	COMPONENTE	APRENDIZAJE	INDICADORES DE DESEMPEÑO	ESTRUCTURA CONCEPTUAL	ADAPTACIÓN CURRICULAR
Competencia motriz: *Ejecuta con suficiencia juegos y ejercicios para el desarrollo de las capacidades físicas condicionales y coordinativas que contribuyan al mejoramiento de su salud.* *Competencia expresiva corporal:*	Acondicionamiento físico general: Estimulo e incremento de las capacidades físicas condicionales y coordinativas con expresiones motrices dentro y fuera del agua.	Conceptual: Comprender los conceptos teóricos básicos de cada una de las capacidades físicas condicionales de manera acertada y aplicarlos en las prácticas realizadas en clase, dentro y fuera del agua.	- Estudio de aspectos teóricos del acondicionamiento físico. - Identificación de las capacidades físicas condicionales. - Reconocimiento de los conceptos básicos del calentamiento deportivo. - Diferenciación de las capacidades físicas condicionales en los ejercicios y juegos realizados en el agua.	- Condición física. - Acondicionamiento físico general. - Calentamiento deportivo: general y específico. - Capacidades físicas condicionales: Fuerza. Velocidad. Resistencia.	Estarán enmarcadas en los planteamientos del Sistema Universal del Aprendizaje para la población en condición de discapacidad o que presenta posible diagnóstico asociado a su condición. Las acciones y actividades de apoyo se realizan por medio de

Percibe e Identifica de manera acertada los diferentes cambios que se producen con la actividad física en su organismo durante la realización de ejercicios dentro y fuera del agua, para el desarrollo de las capacidades físicas condicionales. *<u>Competencia axiológica corporal</u>**:*** *Mantiene una postura corporal adecuada; como manifestación del autocuidado, durante la realización de las expresiones motrices propuestas en clase.*		<u>Procedimental:</u> Realizar ejercicios y juegos dentro y fuera del agua, para el desarrollo de las capacidades físicas condicionales, que contribuyan al mejoramiento físico y mental para su vida cotidiana.	- Realización de ejercicios de acondicionamiento físico general. - Ejecución de ejercicios y juegos para el desarrollo de las capacidades físicas condicionales. - Realización de carreras de resistencia aeróbica y anaeróbica. - Ejecución de posturas corporales adecuadas durante la realización de los ejercicios físicos. - Mantenimiento de la carrera continua de media y baja intensidad durante el tiempo propuesto. - Realización de movimientos articulares y estiramientos musculares en el calentamiento. - Participación en ejercicios para el acondicionamiento físico dentro del agua.	Flexibilidad. - Pruebas de la condición física. - Hidro aeróbicos.	grupos cooperativos, técnicas grupales y/o construcciones individuales, donde los compañeros, padres de familia, docentes de apoyo, practicantes o profesionales alternos sirven como mediadores en cada proceso. La utilización de estrategias tales como: actividades alternas, consultas en profundización de temas y conceptos, exposiciones, creación de propuestas y acciones de los diferentes temas y/o actividades desarrolladas son permanentes y acordes a las necesidades de los estudiantes.
		<u>Actitudinal:</u> Asumir hábitos de postura e higiene corporal adecuados; manteniendo agrado, orden e interés por las actividades realizadas en clase, tanto dentro como fuera del agua.	- Demostración de interés en la formación de hábitos adecuados de postura e higiene corporal. - Manifestación de interés en el mejoramiento de su condición física.		

			- Mantenimiento del orden y la sana convivencia en las actividades de la clase. - Utilización de la indumentaria adecuada para la práctica de actividades físicas dentro y fuera del agua.		

PERÍODO 1 (trimestre 2)

COMPETENCIA	COMPONENTE	APRENDIZAJE	INDICADORES DE DESEMPEÑO	ESTRUCTURA CONCEPTUAL	ADAPTACIÓN CURRICULAR
Competencia motriz: *Desarrolla activamente los gestos naturales de los saltos y los lanzamientos en juegos predeportivos y pruebas atléticas.* *Competencia expresiva corporal:* *Expresa entusiasmo y dinamismo durante la realización de los juegos predeportivos y las pruebas atléticas.* *Competencia axiológica corporal:*	Actividades atléticas: Pruebas atléticas de campo (saltos y lanzamientos). .	Conceptual: Conocer y definir los conceptos de las diferentes pruebas de campo: saltos y lanzamientos en el atletismo.	- Comprensión de componentes teóricos de las pruebas atléticas de campo. - Conocimiento de los conceptos de saltos de longitud, triple, alto y con pértiga. - Conocimiento de los conceptos de lanzamientos de jabalina, disco, bala y martillo. - Identificación de las instalaciones y elementos utilizados en las pruebas atléticas de campo.	- Concepto de atletismo. - Pruebas atléticas de campo. - Saltos: alto, largo, triple y con pértiga. - - Lanzamientos: bala, disco, jabalina y martillo. - Capacidades físicas involucradas en los saltos y los lanzamientos. - Instalaciones y elementos utilizados para cada una de las pruebas de campo.	Estarán enmarcadas en los planteamientos del Sistema Universal del Aprendizaje para la población en condición de discapacidad o que presenta posible diagnóstico asociado a su condición. Las acciones y actividades de apoyo se realizan por medio de grupos cooperativos, técnicas grupales y/o construcciones individuales, donde los compañeros, padres de familia, docentes de apoyo, practicantes o
		Procedimental: Ejecutar diversos juegos predeportivos y pruebas atléticas de saltos y lanzamientos; vivenciando una técnica adecuada.	- Participación en ejercicios y pruebas atléticas de campo. - Ejecución de las pruebas de campo, de manera aproximada a su reglamento y técnica.		

Demuestra solidaridad, tolerancia y cooperación durante las actividades propuestas en clase.			- Proposición de ejercicios y actividades para enriquecer las diferentes prácticas.		profesionales alternos sirven como mediadores en cada proceso. La utilización de estrategias tales como: actividades alternas, consultas en profundización de temas y conceptos, exposiciones, creación de propuestas y acciones de los diferentes temas y/o actividades desarrolladas son permanentes y acordes a las necesidades de los estudiantes.
		<u>Actitudinal:</u> Mantener una actitud de solidaridad, tolerancia y cooperación durante la realización de las actividades propuestas en clase.	- Cooperación con sus compañeros en la realización de las actividades. - Logro de independencia de sus compañeros mediante una práctica deportiva regular en un ambiente incluyente. - Demostración de hábitos saludables e higiene de la actividad física y el deporte.		

COMPETENCIA	**COMPONENTE**	**APRENDIZAJE**	**INDICADORES DE DESEMPEÑO**	**ESTRUCTURA CONCEPTUAL**	**ADAPTACIÓN CURRICULAR**
<u>*Competencia motriz:*</u> *Ejecuta adecuadamente los juegos y actividades para la familiarización con los gestos técnicos del voleibol.*	<u>Voleibol:</u> Sensibilización y familiarización con el voleibol.	<u>Conceptual:</u> Comprender los conceptos básicos de los fundamentos técnicos del voleibol.	- Adquisición de conceptos teóricos básicos del voleibol. - Identificación de los gestos técnicos básicos del voleibol. - Comprensión de la lógica interna del juego y las reglas básicas del voleibol.	- Concepto de voleibol. - Historia del voleibol. - Reglas básicas del voleibol.	Estarán enmarcadas en los planteamientos del Sistema Universal del Aprendizaje para la población en condición de discapacidad o que presenta posible

<u>Competencia expresiva corporal:</u> *Explora con su cuerpo las diferentes habilidades motrices manifestadas en el voleibol.* *<u>Competencia axiológica corporal:</u>* *Demuestra solidaridad, tolerancia y cooperación durante las actividades propuestas en clase.* .			- Diferenciación de las instalaciones de juego del voleibol.	- Fundamentos técnicos: saque por arriba y por abajo, recepción o golpe de antebrazos, voleo o golpe de dedos, remate y bloqueo. - Instalaciones para el juego del voleibol.	diagnóstico asociado a su condición. Las acciones y actividades de apoyo se realizan por medio de grupos cooperativos, técnicas grupales y/o construcciones individuales, donde los compañeros, padres de familia, docentes de apoyo, practicantes o profesionales alternos sirven como mediadores en cada proceso. La utilización de estrategias tales como: actividades alternas, consultas en profundización de temas y conceptos, exposiciones, creación de propuestas y acciones de los diferentes temas y/o actividades desarrolladas son permanentes y acordes a las necesidades de los estudiantes.
		<u>Procedimental:</u> Realizar los diferentes fundamentos técnicos del voleibol en juegos predeportivos y demás actividades de clase.	- Ejecución básica de los fundamentos técnicos del voleibol. - Participación en las prácticas de voleibol, aplicando las reglas en el juego. - Representación gráfica de los fundamentos técnicos y las instalaciones de juego del voleibol.		
		<u>Actitudinal:</u> Mantener una actitud de solidaridad, tolerancia y cooperación durante la realización de las actividades propuestas en clase.	- Aceptación de la participación de todos los compañeros, en las actividades de la clase, sin ninguna discriminación. - Adquisición de hábitos de higiene personal, antes y después de la práctica deportiva.		

PERÍODO 2 (trimestre 3)

COMPETENCIA	COMPONENTE	APRENDIZAJE	INDICADORES DE DESEMPEÑO	ESTRUCTURA CONCEPTUAL	ADAPTACIÓN CURRICULAR
<u>Competencia motriz:</u> *Ejecuta y perfecciona cada una de las fases, acorde a los requerimientos motrices del estilo libre o crol en la natación.* *<u>Competencia expresiva corporal</u>:* *Expresa participación con entusiasmo y dinamismo en cada una de las actividades desarrolladas en el agua durante las clases.* *<u>Competencia axiológica corporal</u>:* *Demuestra solidaridad, tolerancia y cooperación durante las diversas actividades desarrolladas en clase.*	<u>Actividades acuáticas:</u> Aprendizaje del estilo libre en la natación.	<u>Conceptual:</u> Describir los elementos técnicos que componen cada una de las fases de la brazada, patada y respiración del estilo libre.	- Estudio de cada una de las fases que componen el estilo libre o crol en la natación. - Análisis de cada gesto motriz en la ejecución del estilo. - Identificación de la acción de brazos y piernas en el estilo libre.	- Concepto de natación. - Estilo libre o crol. - Fases del estilo libre: patada, brazada y Respiración. - La posición del cuerpo: el rolido, respiración, coordinación y acción de piernas. - La acción de los brazos: * Fase acuática o tracción: entrada, agarre, tirón y empuje. * Fase aérea o recobro.	Estarán enmarcadas en los planteamientos del Sistema Universal del Aprendizaje para la población en condición de discapacidad o que presenta posible diagnóstico asociado a su condición. Las acciones y actividades de apoyo se realizan por medio de grupos cooperativos, técnicas grupales y/o construcciones individuales, donde los compañeros, padres de familia, docentes de apoyo, practicantes o profesionales alternos sirven como mediadores en cada proceso. La utilización de estrategias tales como: actividades alternas,
		<u>Procedimental:</u> Realizar el desplazamiento en el agua ejecutando cada una de las fases de movimiento del estilo libre.	- Realización de ejercicios y juegos para el aprendizaje de cada fase del estilo libre en la natación. - Práctica del estilo libre, coordinando las fases de la brazada y la patada. - Ejecución del estilo libre utilizando algunos componentes técnicos de cada una de sus fases. - Iniciación a la respiración en el estilo libre de la natación. - Dominio del estilo libre de la natación en su estructura básica de movimiento. - Desplazamiento continuo en 25 metros, utilizando las		

			acciones técnicas básicas del estilo libre.		consultas en profundización de temas y conceptos, exposiciones, creación de propuestas y acciones de los diferentes temas y/o actividades desarrolladas son permanentes y acordes a las necesidades de los estudiantes.
		<u>Actitudinal:</u> Asumir actitudes de solidaridad y cooperación con los compañeros que presentan mayor dificultad en la realización de las fases del estilo libre en clase.	- Colaboración con sus compañeros en situación de discapacidad, para la realización de las actividades. - Expresión de solidaridad con sus compañeros en situaciones de dificultad, en las prácticas. - Valoración del esfuerzo de sus compañeros en la realización de actividades cooperativas. - Logro de independencia de las demás personas, mediante ejercicios y juegos dentro y fuera del agua, en un ambiente inclusivo.		

COMPETENCIA	**COMPONENTE**	**APRENDIZAJE**	**INDICADORES DE DESEMPEÑO**	**ESTRUCTURA CONCEPTUAL**	**ADAPTACIÓN CURRICULAR**
<u>*Competencia motriz:*</u> *Ejecuta los fundamentos técnicos del balonmano de acuerdo a la lógica interna del juego y sus requerimientos motrices.* <u>*Competencia expresiva corporal*</u>*:*	<u>Balonmano:</u> Sensibilización y familiarización con el deporte. .	<u>Conceptual:</u> Conocer los conceptos básicos de los fundamentos técnicos del balonmano y aplicarlos acertadamente en las prácticas realizadas en clase.	- Conocimiento de las generalidades teóricas básicas del balonmano. - Comprensión de la lógica interna del juego y las reglas básicas del balonmano. - Diferenciación de las instalaciones de juego del balonmano.	- Concepto del balonmano. - Historia del balonmano - Reglamento básico del balonmano. - Instalaciones para el juego del balonmano.	Estarán enmarcadas en los planteamientos del Sistema Universal del Aprendizaje para la población en condición de discapacidad o que presenta posible diagnóstico asociado a su condición.
		<u>Procedimental:</u>			

Explora con su cuerpo las diferentes habilidades motrices manifestadas en el balonmano. *<u>Competencia axiológica corporal</u>:* *Manifiesta respeto, honestidad y juego limpio durante las actividades realizadas en la clase.*		Emplear la estructura básica de los diferentes fundamentos técnicos del balonmano en las prácticas motrices de este deporte.	- Realización de las acciones técnicas básicas del balón mano. - Participación en el juego de balón mano de acuerdo a su lógica interna y reglamentación. - Representación gráfica de las instalaciones de juego del balonmano.	- Fundamentos técnicos del balonmano: * Posición básica. * Manejo del balón. * Desplazamientos. * Bote o drible. * Fintas y amagues. * Recepción. * Pases. * Lanzamiento o tiro. * Bloqueo.	Las acciones y actividades de apoyo se realizan por medio de grupos cooperativos, técnicas grupales y/o construcciones individuales, donde los compañeros, padres de familia, docentes de apoyo, practicantes o profesionales alternos sirven como mediadores en cada proceso. La utilización de estrategias tales como: actividades alternas, consultas en profundización de temas y conceptos, exposiciones, creación de propuestas y acciones de los diferentes temas y/o actividades desarrolladas son permanentes y acordes a las necesidades de los estudiantes.
		<u>Actitudinal:</u> Manifiesta respeto, honestidad y juego limpio en las prácticas motrices del balonmano.	- Mantenimiento del orden y la sana convivencia en las actividades de clase. - Tolerancia de acciones, actitudes y comportamientos de los compañeros. - Expresión de empatía con los compañeros, en los momentos de juego.		

PERIODO 2 (trimestre 4)

COMPETENCIA	COMPONENTE	APRENDIZAJE	INDICADORES DE DESEMPEÑO	ESTRUCTURA CONCEPTUAL	ADAPTACIÓN CURRICULAR
<u>Competencia motriz:</u> *Ejecuta los diferentes fundamentos técnicos del fútbol sala; demostrando las capacidades físicas coordinativas específicas en las actividades realizadas en clase.* *<u>Competencia expresiva corporal</u>:* *Participa con dinamismo durante los juegos y ejercicios llevados a cabo en la clase.* *<u>Competencia axiológica corporal</u>:* *Muestra respeto y honestidad en las diferentes actividades propuestas en clase.*	<u>Fútbol sala:</u> Sensibilización y familiarización con el deporte. .	<u>Conceptual:</u> Conocer e identificar los diferentes fundamentos técnicos del fútbol sala y su aplicación en el juego.	- Estudio de los elementos teóricos básicos del fútbol sala. - Conocimiento de cada uno de los fundamentos técnicos del fútbol sala. - Comprensión de la lógica interna y las reglas básicas del fútbol sala.	- Concepto de fútbol sala. - Reseña histórica del fútbol sala. - Reglas básicas del fútbol sala. - Superficies de contacto en el fútbol sala: pie (empeine, borde interno y externo, punta, planta, talón), rodilla, muslo, abdomen, pecho, hombros, manos y cabeza. - Fundamentos técnicos del fútbol sala: control, conducción, pase, recepción, saques, regate, fintas y remates. - Instalaciones para el fútbol sala.	Estarán enmarcadas en los planteamientos del Sistema Universal del Aprendizaje para la población en condición de discapacidad o que presenta posible diagnóstico asociado a su condición. Las acciones y actividades de apoyo se realizan por medio de grupos cooperativos, técnicas grupales y/o construcciones individuales, donde los compañeros, padres de familia, docentes de apoyo, practicantes o profesionales alternos sirven como mediadores en cada proceso. La utilización de estrategias tales como: actividades alternas, consultas en profundización de
		<u>Procedimental:</u> Ejecutar los diferentes fundamentos técnicos del fútbol sala, demostrando capacidades físicas coordinativas específicas.	- Ejecución de la estructura básica de los gestos técnicos del fútbol sala. - Participación en ejercicios y juegos para la comprensión de la lógica interna y las reglas básicas del fútbol sala.		
		<u>Actitudinal:</u> Demostrar respeto y honestidad en la aplicación de las reglas y la solución de las situaciones que se presentan en el juego de fútbol sala.	- Valoración de las reglas que regulan las diferentes prácticas deportivas. - Reconocimiento de la participación y disfrute, como finalidad del juego por encima del resultado en competición.		

					temas y conceptos, exposiciones, creación de propuestas y acciones de los diferentes temas y/o actividades desarrolladas son permanentes y acordes a las necesidades de los estudiantes.

COMPETENCIA	COMPONENTE	APRENDIZAJE	INDICADORES DE DESEMPEÑO	ESTRUCTURA CONCEPTUAL	ADAPTACIÓN CURRICULAR
<u>*Competencia motriz:*</u> *Ejecuta con eficiencia los fundamentos técnicos del softbol y los aplica en el juego de manera acorde a la lógica interna y los requerimientos motrices del deporte.* <u>*Competencia expresiva corporal:*</u> *Participa con dinamismo durante los juegos y ejercicios llevados a cabo en la clase.* <u>*Competencia axiológica corporal:*</u>	<u>Softbol:</u> Sensibilización y familiarización con el deporte.	<u>Conceptual:</u> Conocer e identificar los diferentes fundamentos técnicos del softbol y aplicarlos en el juego.	- Estudio de los componentes teóricos básicos del softbol. - Conocimiento de cada uno de los fundamentos técnicos del softbol. - Entendimiento de las funciones y desempeños en cada una de las posiciones de juego en el softbol. - Comprensión de la lógica interna del juego y las reglas básicas del softbol.	- Concepto de softbol. - Reseña histórica del softbol. - Reglas básicas del softbol. - Fundamentos técnicos del softbol: lanzamientos, atrapes o fildeos, bateo y corrida de bases. - Instalaciones de juego del softbol - Posiciones de juego: lanzador, receptor, primera base, segunda base, tercera base, interbase, jardinero	Estarán enmarcadas en los planteamientos del Sistema Universal del Aprendizaje para la población en condición de discapacidad o que presenta posible diagnóstico asociado a su condición. Las acciones y actividades de apoyo se realizan por medio de grupos cooperativos, técnicas grupales y/o construcciones individuales, donde los compañeros, padres de familia, docentes de
		<u>Procedimental:</u> Ejecutar los fundamentos técnicos del softbol, utilizando los aprendizajes basados en las capacidades físicas coordinativas y condicionales.	- Práctica de los fundamentos técnicos básicos en el juego del softbol. - Desarrollo de las capacidades físicas condicionales y		

Muestra respeto y honestidad en las diferentes actividades propuestas en clase.			coordinativas por medio del softbol. - Participación en ejercicios y juegos para el aprendizaje del softbol.	izquierdo, jardinero central y jardinero derecho. - Elementos utilizados en el softbol.	apoyo, practicantes o profesionales alternos sirven como mediadores en cada proceso. La utilización de estrategias tales como: actividades alternas, consultas en profundización de temas y conceptos, exposiciones, creación de propuestas y acciones de los diferentes temas y/o actividades desarrolladas son permanentes y acordes a las necesidades de los estudiantes.
		<u>Actitudinal:</u> Demostrar respeto y honestidad en la aplicación de las reglas y la solución de las situaciones que se presentan en el juego de softbol.	- Demostración de actitudes de superación frente a las frustraciones que trae la práctica del deporte. - Declaración de gusto y placer en las prácticas propias de las clases.		

AREA: Educación Física, Recreación y Deportes.	**GRADO:** Octavo.	**DOCENTE (S):** Yeison Giraldo

OBJETIVOS DEL ÁREA:

- Favorecer la formación integral de los estudiantes de la institución educativa francisco Luis Hernández Betancur a través de la práctica de actividades físicas, deportivas, lúdicas, recreativas de ocio y tiempo libre.
- Contribuir de manera pedagógica e intencional en la construcción de los valores fundamentales para la convivencia y la paz, el crecimiento de la dimensión Axiológica, la educación ecológica y el respeto por la diversidad y la inclusión.

OBJETIVOS DEL GRADO:

- Seleccionar técnicas de movimiento propias de cada actividad, con el fin de perfeccionar su ejecución.
- Elegir las técnicas de expresión corporal que mejoren la eficiencia de los movimientos en beneficio de los resultados propios y del grupo.
- Tomar decisiones sobre la práctica de los principios fundamentales que enseña la educación física para la formación del ser.

PERÍODO 1 (trimestres 1)

COMPETENCIA	COMPONENTE	APRENDIZAJE	INDICADORES DE DESEMPEÑO	ESTRUCTURA CONCEPTUAL	ADAPTACIÓN CURRICULAR
Competencia motriz: *Ejecuta con suficiencia juegos y ejercicios para el desarrollo de las capacidades físicas condicionales y coordinativas; que contribuyan al mejoramiento de su salud.* *Competencia expresiva corporal:* *Percibe e Identifica de manera acertada los diferentes cambios que se producen con la actividad*	Acondicionamiento físico general: Estimulo e incremento de las capacidades físicas condicionales y coordinativas con expresiones motrices dentro y fuera del agua.	Conceptual: Comprender los conceptos teóricos básicos de cada una de las capacidades físicas, de manera acertada y aplicarlos en las prácticas realizadas en clase.	- Identificación de la clasificación de las diferentes capacidades físicas. - Conocimiento de aspectos teóricos relacionados con las capacidades físicas condicionales y coordinativas. - Reconocimiento de algunos principios básicos del entrenamiento físico. - Comprensión de algunos fenómenos fisiológicos, presentes durante los procesos de entrenamiento. - Entendimiento de las ventajas de la realización de los	- Capacidades físicas: condicionales y coordinativas. - Fuerza. Fuerza Máxima. Resistencia a la fuerza. Fuerza explosiva. - Resistencia. Resistencia aeróbica. Resistencia anaeróbica. - Velocidad. Velocidad de reacción.	Estarán enmarcadas en los planteamientos del Sistema Universal del Aprendizaje para la población en condición de discapacidad o que presenta posible diagnóstico asociado a su condición. Las acciones y actividades de apoyo se realizan por medio de grupos cooperativos, técnicas grupales y/o

física en su organismo durante la realización de ejercicios para el desarrollo de las capacidades físicas. *<u>Competencia axiológica corporal</u>:* *Mantiene una postura corporal adecuada; como manifestación del autocuidado, durante la realización de las expresiones motrices propuestas en clase.*			ejercicios físicos dentro del agua.	Velocidad Frecuencial. Resistencia a la velocidad. - Flexibilidad. Movilidad articular. Elongación muscular. - Coordinación. - Lateralidad. -Dominio espacial y temporal. - Ritmo. - Equilibrio. - Cambios fisiológicos con el ejercicio. - Postura corporal. - Ventajas del ejercicio físico en el agua. - Normas y recomendaciones para el uso de la piscina en la clase de educación física.	construcciones individuales, donde los compañeros, padres de familia, docentes de apoyo, practicantes o profesionales alternos sirven como mediadores en cada proceso. La utilización de estrategias tales como: actividades alternas, consultas en profundización de temas y conceptos, exposiciones, creación de propuestas y acciones de los diferentes temas y/o actividades desarrolladas son permanentes y acordes a las necesidades de los estudiantes.
		<u>Procedimental:</u> Realizar ejercicios y juegos para el estímulo e incremento progresivo y consciente de las capacidades físicas condicionales y coordinativas, que contribuyan al mejoramiento de su salud.	- Ejecución de ejercicios y juegos para el desarrollo de las capacidades físicas. - Realización de carreras de resistencia aeróbica y anaeróbica. - Práctica de posturas corporales adecuadas durante la realización de los ejercicios físicos. - Mantenimiento de la carrera continua de media y baja intensidad durante el tiempo propuesto. - Participación en ejercicios para el acondicionamiento físico dentro del agua.		
		<u>Actitudinal:</u> Asumir hábitos de postura e higiene corporal adecuados; basados en los principios anatómicos para la realización de los diversos movimientos.	- Demostración de hábitos saludables e higiene de la actividad física y el deporte. - Manifestación de interés en el mejoramiento de su condición física. - Utilización del vestuario adecuado para la práctica de los ejercicios físicos. - Aceptación de las normas y recomendaciones para el uso adecuado de la piscina en la clase de educación física.		

PERÍODO 1 (trimestre 2)

COMPETENCIA	COMPONENTE	APRENDIZAJE	INDICADORES DE DESEMPEÑO	ESTRUCTURA CONCEPTUAL	ADAPTACIÓN CURRICULAR
<u>Competencia motriz:</u> *Ejecuta con eficiencia los ejercicios de fundamentación técnica del fútbol y aplica adecuadamente la lógica interna del deporte en las prácticas realizadas en clase.* *<u>Competencia expresiva corporal:</u>* *Comprende con claridad las expresiones motrices como un medio de comunicación y manifestación del ser humano que le permite interactuar con sus compañeros en la clase.* *<u>Competencia axiológica corporal</u>:* *Interioriza y respeta las reglas de los deportes, aplicándolas acertadamente*	<u>Fútbol:</u> Estudio de los componentes de la lógica interna y práctica de los fundamentos técnicos básicos del fútbol.	<u>Conceptual:</u> Conocer los conceptos teóricos básicos del fútbol y aplicarlos acertadamente en las prácticas realizadas en la clase.	- Conocimiento teórico del fútbol y su reglamentación. - Identificación de las principales reglas del fútbol. - Reconocimiento de las diferentes superficies de contacto en el fútbol. - Identificación de las instalaciones para la práctica del fútbol. - Definición de cada uno de los fundamentos técnicos básicos del fútbol.	- Concepto de fútbol. - Historia del fútbol. - Objetivos del fútbol. - Reglamento del fútbol. - Instalaciones para el fútbol. - Fundamentos técnicos del fútbol: Superficies de contacto. Control. Conducción. Pases. Recepción. Remates. Cabeceo.	Estarán enmarcadas en los planteamientos del Sistema Universal del Aprendizaje para la población en condición de discapacidad o que presenta posible diagnóstico asociado a su condición. Las acciones y actividades de apoyo se realizan por medio de grupos cooperativos, técnicas grupales y/o construcciones individuales, donde los compañeros, padres de familia, docentes de apoyo, practicantes o profesionales alternos sirven como mediadores en cada proceso.
		<u>Procedimental:</u> Dominar la estructura básica de los diferentes fundamentos técnicos del fútbol como: el control, la conducción, el pase, la recepción y el remate; en los ejercicios propuestos en clase.	- Participación en ejercicios de fundamentación técnica y juegos de fútbol. - Ejecución de diferentes acciones técnicas y tácticas propias del fútbol. - Participación en el juego de fútbol, acorde a la lógica interna y reglamentación del mismo.		
		<u>Actitudinal:</u> Reconocer y respetar las reglas de los juegos y las expresiones	- Cumplimiento de las reglas básicas en las prácticas deportivas.		

durante las prácticas en la clase.		motrices como posibilidad de entender las normas que rigen la sociedad y le permiten vivir en comunidad.	- Manifestación de sus emociones a través de las expresiones motrices.		La utilización de estrategias tales como: actividades alternas, consultas en profundización de temas y conceptos, exposiciones, creación de propuestas y acciones de los diferentes temas y/o actividades desarrolladas son permanentes y acordes a las necesidades de los estudiantes.

COMPETENCIA	**COMPONENTE**	**APRENDIZAJE**	**INDICADORES DE DESEMPEÑO**	**ESTRUCTURA CONCEPTUAL**	**ADAPTACIÓN CURRICULAR**
<u>Competencia motriz:</u> Aplica los diferentes movimientos y capturas de las fichas; para desenvolverse con suficiencia durante la realización de una partida de ajedrez en las clases de educación física. *<u>Competencia expresiva corporal:</u>*	<u>Ajedrez:</u> Conocimiento básico del deporte ciencia y movimientos reglamentarios de las diferentes fichas.	<u>Conceptual:</u> Comprender acertadamente los principales contenidos teóricos del deporte ciencia (ajedrez), aplicándolos en las actividades de clase.	- Estudio de aspectos teóricos básicos del ajedrez. - Identificación por el nombre, la forma y los movimientos; de las diferentes fichas del ajedrez. - Descripción de las principales características del tablero de ajedrez. - Diferenciación de los conceptos de jaque y jaque mate en el ajedrez.	- Concepto de ajedrez. - Historia del ajedrez. - Valores desarrollados con el ajedrez. - Características del tablero. - Nombre y movimiento de las fichas. - Objetivo del juego.	Estarán enmarcadas en los planteamientos del Sistema Universal del Aprendizaje para la población en condición de discapacidad o que presenta posible diagnóstico asociado a su condición. Las acciones y actividades de apoyo
		<u>Procedimental:</u>			

Expresa y asimila las diversas sensaciones que se le presentan durante la realización de una partida de ajedrez, en las prácticas de clase. *<u>Competencia axiológica corporal</u>:* *Acepta y tolera las diferentes circunstancias que se le presentan en el juego para contribuir al desarrollo adecuado de la clase.*		Diferenciar claramente las características del tablero, las fichas del ajedrez y los movimientos de cada una de ellas, evidenciándolo en las prácticas de clase.	- Realización de ejercicios y actividades para el aprendizaje del ajedrez. - Ubicación de las diferentes fichas en el tablero de ajedrez, para iniciar una partida. - Desarrollo de una partida de ajedrez teniendo claro el objetivo del juego. - Movimiento de las fichas del ajedrez de forma reglamentaria. - Aplicación de las diferentes maneras, de evitar el jaque en el juego de ajedrez. - Producción del jaque y el jaque mate al adversario, en una partida de ajedrez.	- Reglamento del ajedrez. - El Jaque. - El Jaque mate. - Movimientos especiales: Enroque. Coronación. Peón al paso.	se realizan por medio de grupos cooperativos, técnicas grupales y/o construcciones individuales, donde los compañeros, padres de familia, docentes de apoyo, practicantes o profesionales alternos sirven como mediadores en cada proceso. La utilización de estrategias tales como: actividades alternas, consultas en profundización de temas y conceptos, exposiciones, creación de propuestas y acciones de los diferentes temas y/o actividades desarrolladas son permanentes y acordes a las necesidades de los estudiantes.
		<u>Actitudinal:</u> Adquirir compromisos personales y colectivos en las diferentes prácticas, actividades y juegos que realiza con sus compañeros de clase.	- Demostración de compromiso consigo mismo y con sus compañeros en las clases de educación física. - Manifestación de interés por el aprendizaje del deporte ciencia (ajedrez). - Expresión de tolerancia frente a las diferencias, que se presentan en la realización de las actividades de clase.		

PERÍODO 2 (trimestre 3)

COMPETENCIA	COMPONENTE	APRENDIZAJE	INDICADORES DE DESEMPEÑO	ESTRUCTURA CONCEPTUAL	ADAPTACIÓN CURRICULAR
<u>Competencia motriz:</u> *Realiza adecuadamente cada una de las fases durante el desplazamiento en el agua, utilizando el estilo espalda de la natación, en las diferentes actividades de la clase.* *<u>Competencia expresiva corporal:</u>* *Expresa con facilidad emociones de goce o angustia; en la realización de las actividades para el aprendizaje del estilo espalda en la clase de natación.* *<u>Competencia axiológica corporal</u>:* *Muestra solidaridad y colaboración con sus compañeros de grupo, en los retos y dificultades que se presentan en las actividades de la clase.*	<u>Actividades acuáticas:</u> Aprendizaje y afianzamiento del estilo espalda en la natación.	<u>Conceptual:</u> Describir cada uno de los elementos técnicos de la posición del cuerpo, el rolido, la respiración y las fases de la brazada y la patada en el estilo espalda de la natación.	- Estudio de cada una de las fases que componen el estilo espalda en la natación. - Comparación de los elementos técnicos, de los estilos libre y espalda en la natación. - Observación y análisis en vídeos, de los aspectos más importantes en la ejecución del estilo espalda en la natación.	- Concepto de estilo espalda en la natación. - Técnica del estilo espalda en la natación. Acción de los brazos en la fase acuática o de tracción: entrada, agarre, tirón y empuje. Acción de los brazos en la fase aérea o de recobro. La posición del cuerpo. El rolido. La respiración. La coordinación. Acción de las piernas.	Estarán enmarcadas en los planteamientos del Sistema Universal del Aprendizaje para la población en condición de discapacidad o que presenta posible diagnóstico asociado a su condición. Las acciones y actividades de apoyo se realizan por medio de grupos cooperativos, técnicas grupales y/o construcciones individuales, donde los compañeros, padres de familia, docentes de apoyo, practicantes o profesionales alternos sirven como mediadores en cada proceso. La utilización de estrategias tales como: actividades
		<u>Procedimental:</u> Efectuar el desplazamiento en el agua utilizando técnicamente cada una de las fases del estilo espalda de la natación.	- Realización de ejercicios y juegos para el aprendizaje de cada fase del estilo espalda en la natación. - Ejecución del estilo espalda, utilizando componentes técnicos de cada una de sus fases. - Dominio del estilo espalda de la natación en su estructura básica de movimiento. - Desplazamiento continuo en 25 metros, utilizando las acciones técnicas básicas del estilo espalda.		
		<u>Actitudinal:</u>	- Colaboración con sus compañeros en situación de		

		Asumir actitudes de solidaridad y cooperación con los compañeros que presentan mayor dificultad en la realización de las actividades propuestas en clase.	discapacidad, para la realización de las actividades. - Expresión de solidaridad con sus compañeros en situaciones de dificultad, en las prácticas. - Valoración del esfuerzo de sus compañeros en la realización de actividades cooperativas. - Integración para la ejecución de actividades en grupo.		alternas, consultas en profundización de temas y conceptos, exposiciones, creación de propuestas y acciones de los diferentes temas y/o actividades desarrolladas son permanentes y acordes a las necesidades de los estudiantes.

COMPETENCIA	COMPONENTE	APRENDIZAJE	INDICADORES DE DESEMPEÑO	ESTRUCTURA CONCEPTUAL	ADAPTACIÓN CURRICULAR
<u>Competencia motriz:</u> *Aplica las capacidades físicas condicionales y coordinativas en el desarrollo de diferentes juegos tradicionales y de la calle; en la clase de educación física.* *<u>Competencia expresiva corporal:</u>* *Manifiesta entusiasmo y asertividad en la realización de los juegos tradicionales y*	<u>Juegos tradicionales y de la calle:</u> Práctica de juegos tradicionales y de la calle enfatizados en el desarrollo de las capacidades físicas condicionales y coordinativas.	<u>Conceptual:</u> Deduce el aporte de los juegos tradicionales y de la calle, practicados en la clase; al desarrollo de las capacidades físicas condicionales y coordinativas del ser humano.	- Estudio de aspectos importantes de la teoría de los juegos. - Recuerdo de la dinámica y las normas de los juegos tradicionales y de la calle. - Comprensión de los aportes de los juegos tradicionales, en el desarrollo de las capacidades físicas.	- Concepto de juego. - Importancia de las normas en los juegos. - Concertación o pacto de normas. - Concepto de juegos tradicionales y de la calle. - Características de los juegos tradicionales y de la calle.	Estarán enmarcadas en los planteamientos del Sistema Universal del Aprendizaje para la población en condición de discapacidad o que presenta posible diagnóstico asociado a su condición. Las acciones y actividades de apoyo se realizan por medio de grupos cooperativos, técnicas
		<u>Procedimental:</u> Participar con esfuerzo y dedicación en los juegos tradicionales y de la calle propuestos en la clase.	- Participación con compromiso y disfrute en la práctica de diferentes juegos tradicionales y de la calle.		

de la calle, en las prácticas de la clase. *<u>Competencia axiológica corporal</u>:* *Valora y respeta las normas acordadas en el desarrollo de los juegos practicados en las clases de educación física.*			- Proposición y organización de juegos tradicionales y de la calle con sus compañeros. - Aplicación de las capacidades físicas condicionales y coordinativas en la práctica de juegos.	- Ventajas de los juegos tradicionales y de la calle. - Concepto y clasificación de las capacidades físicas condicionales y coordinativas.	grupales y/o construcciones individuales, donde los compañeros, padres de familia, docentes de apoyo, practicantes o profesionales alternos sirven como mediadores en cada proceso. La utilización de estrategias tales como: actividades alternas, consultas en profundización de temas y conceptos, exposiciones, creación de propuestas y acciones de los diferentes temas y/o actividades desarrolladas son permanentes y acordes a las necesidades de los estudiantes.
		<u>Actitudinal:</u> Respeta y cumple las normas acordadas con sus compañeros, en la práctica de los juegos realizados en las clases.	- Concertación y puesta en práctica de las normas en cada juego. - Proposición de normas, para implementar en los diferentes juegos. - Cumplimiento de las normas concertadas en cada uno de los juegos.		

PERÍODO 2 (trimestre 4)

COMPETENCIA	COMPONENTE	APRENDIZAJE	INDICADORES DE DESEMPEÑO	ESTRUCTURA CONCEPTUAL	ADAPTACIÓN CURRICULAR
<u>Competencia motriz:</u> Realiza con suficiencia los ejercicios de fundamentación técnica del baloncesto y aplica adecuadamente la lógica interna del deporte en las prácticas realizadas en clase. *<u>Competencia expresiva corporal:</u>* *Selecciona técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de sus emociones, en situaciones de juego y actividad física; en la clase.* *<u>Competencia axiológica corporal</u>:* *Interioriza y respeta las reglas de los deportes, aplicándolas acertadamente durante las prácticas en la clase.*	<u>Baloncesto:</u> Estudio de los componentes de la lógica interna y práctica de los fundamentos técnicos básicos del baloncesto.	<u>Conceptual:</u> Conocer los conceptos teóricos básicos del baloncesto y aplicarlos acertadamente en las prácticas realizadas en la clase.	- Estudio de los componentes teóricos básicos del baloncesto. - Conocimiento de algunas reglas básicas del baloncesto. - Identificación de las instalaciones para la práctica del baloncesto. - Definición de cada uno de los fundamentos técnicos básicos del baloncesto.	- Concepto de Baloncesto. - Historia del baloncesto. - Objetivos del baloncesto. - Reglamento del baloncesto. - Instalaciones para el baloncesto. - Fundamentos técnicos del baloncesto: La posición básica. Los desplazamientos. Los pases. La recepción. El drible. Los lanzamientos.	Estarán enmarcadas en los planteamientos del Sistema Universal del Aprendizaje para la población en condición de discapacidad o que presenta posible diagnóstico asociado a su condición. Las acciones y actividades de apoyo se realizan por medio de grupos cooperativos, técnicas grupales y/o construcciones individuales, donde los compañeros, padres de familia, docentes de apoyo, practicantes o profesionales alternos sirven como mediadores en cada proceso.
		<u>Procedimental:</u> Emplear la estructura básica de los diferentes fundamentos técnicos del baloncesto como: la posición básica, los desplazamientos, los pases, la recepción, el drible y los lanzamientos; en las prácticas de este deporte.	- Participación en ejercicios y juegos de fundamentación técnica en el baloncesto. - Ejecución de la estructura básica, de los gestos técnicos del baloncesto. - Dominio de los principales gestos técnicos del baloncesto. - Participación en el juego de baloncesto, acorde a la lógica interna y reglamentación del mismo.		
		<u>Actitudinal:</u> Reconocer y respetar las reglas de los juegos y las expresiones	- Cumplimiento de las reglas básicas en las prácticas deportivas.		

		motrices como posibilidad de entender las normas que rigen la sociedad y le permiten vivir en comunidad.	- Demostración de empatía con los compañeros en los momentos de juego.		La utilización de estrategias tales como: actividades alternas, consultas en profundización de temas y conceptos, exposiciones, creación de propuestas y acciones de los diferentes temas y/o actividades desarrolladas son permanentes y acordes a las necesidades de los estudiantes.

COMPETENCIA	COMPONENTE	APRENDIZAJE	INDICADORES DE DESEMPEÑO	ESTRUCTURA CONCEPTUAL	ADAPTACIÓN CURRICULAR
<u>*Competencia motriz:* Ejecuta con eficiencia los ejercicios de fundamentación técnica del ultímate y aplica adecuadamente la lógica interna del deporte en las prácticas realizadas en clase.</u> <u>*Competencia expresiva corporal:*</u>	<u>Ultímate:</u> Formación en los componentes de la lógica interna y práctica de los fundamentos técnicos básicos del ultímate.	<u>Conceptual:</u> Comprender las nociones básicas que hacen al ultímate un deporte “diferente” y aplicarlas acertadamente en las prácticas realizadas en la clase.	- Estudio de los elementos teóricos básicos del ultímate. - Reconocimiento del reglamento básico del ultímate. - Identificación de las instalaciones para la práctica del ultímate. - Definición de algunos de los fundamentos técnicos básicos, del ultímate.	- Concepto de ultímate. - Historia del frisbee y el ultímate. - Objetivos en el ultímate. - Reglamento del ultímate. - Concepto de “espíritu de juego”	Estarán enmarcadas en los planteamientos del Sistema Universal del Aprendizaje para la población en condición de discapacidad o que presenta posible diagnóstico asociado a su condición. Las acciones y actividades de apoyo se
		<u>Procedimental:</u>			

Comprende con claridad las expresiones motrices como un medio de comunicación y manifestación del ser humano que le permite interactuar con sus compañeros en la clase. *<u>Competencia axiológica corporal</u>:* *Acepta y tolera las diferentes circunstancias que se le presentan en el juego para contribuir al desarrollo adecuado de la clase.*		Practicar los diferentes fundamentos técnicos básicos del ultímate como: las formas de coger el disco, los lanzamientos y las recepciones; aplicándolos en las actividades propuestas en clase.	- Participación en ejercicios y juegos para el aprendizaje, de los fundamentos técnicos básicos del ultímate. - Realización de los patrones básicos, de los gestos técnicos en el ultímate.	- Instalaciones para el ultímate. - Fundamentos técnicos del ultímate: Formas de coger el disco: de revés o normal, en uve, del pulgar, invertido y de pinza. Lanzamientos: de revés, de derecha, entre las piernas y de espalda. Recepciones: con el pulgar arriba o abajo.	realizan por medio de grupos cooperativos, técnicas grupales y/o construcciones individuales, donde los compañeros, padres de familia, docentes de apoyo, practicantes o profesionales alternos sirven como mediadores en cada proceso. La utilización de estrategias tales como: actividades alternas, consultas en profundización de temas y conceptos, exposiciones, creación de propuestas y acciones de los diferentes temas y/o actividades desarrolladas son permanentes y acordes a las necesidades de los estudiantes.
		<u>Actitudinal:</u> Disfrutar de los juegos y las expresiones motrices, asumiendo el “espíritu de juego” promovido en el ultímate; como una oportunidad para la autorregulación.	- Manifestación de respeto, honestidad y juego limpio, en las prácticas de ultímate. - Demostración eficiente, del cuidado de su cuerpo y el de sus compañeros.		

AREA: Educación Física, Recreación y Deportes.	**GRADO:** Noveno.	**DOCENTE (S):** Jaime Alexander Serna

OBJETIVOS DEL ÁREA:

- Favorecer la formación integral de los estudiantes de la institución educativa francisco Luis Hernández Betancur a través de la práctica de actividades físicas, deportivas, lúdicas, recreativas de ocio y tiempo libre.
- Contribuir de manera pedagógica e intencional en la construcción de los valores fundamentales para la convivencia y la paz, el crecimiento de la dimensión Axiológica, la educación ecológica y el respeto por la diversidad y la inclusión.

OBJETIVOS 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.

PERÍODO 1 (trimestre 1)

COMPETENCIA	COMPONENTE	APRENDIZAJE	INDICADORES DE DESEMPEÑO	ESTRUCTURA CONCEPTUAL	ADAPTACIÓN CURRICULAR
Competencia motriz: *Realiza con suficiencia los ejercicios de fundamentación técnica del voleibol y aplica adecuadamente la lógica interna del deporte en las prácticas realizadas en clase.* *Competencia expresiva corporal:* *Selecciona técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de sus emociones, en situaciones de juego y*	Voleibol: Estudio de los componentes de la lógica interna y práctica de los fundamentos técnicos básicos del voleibol.	Conceptual: Conocer los conceptos teóricos básicos del voleibol y aplicarlos acertadamente en las prácticas realizadas en la clase.	- Reconocimiento de los conceptos teóricos más relevantes del voleibol. - Adquisición de los elementos teóricos necesarios para entender la evolución y normatividad del voleibol. - Interpretación de las principales reglas del voleibol. - Identificación y descripción de forma teórica de diferentes esquemas de juego en el voleibol. - Definición de cada uno de los fundamentos técnicos básicos del voleibol. - Comprensión del posicionamiento y la rotación reglamentaria durante los partidos de voleibol.	- Objetivos en el juego de voleibol. - Reglamento del Voleibol. - Posicionamiento en el voleibol. - Rotación en el voleibol. - Fundamentos técnicos del voleibol: La posición básica. Los desplazamientos. El saque. La recepción. El voleo. El remate. El bloqueo.	Estarán enmarcadas en los planteamientos del Sistema Universal del Aprendizaje para la población en condición de discapacidad o que presenta posible diagnóstico asociado a su condición. Las acciones y actividades de apoyo se realizan por medio de grupos cooperativos, técnicas grupales y/o construcciones individuales, donde los

actividad física; en la clase. *<u>Competencia axiológica corporal</u>:* *Interioriza y respeta las reglas de los deportes, aplicándolas acertadamente durante las prácticas en la clase.*		<u>Procedimental:</u> Emplear la estructura básica de los diferentes fundamentos técnicos del voleibol como: la posición básica, los desplazamientos, el saque, la recepción, el voleo, el remate y el bloqueo; en las prácticas de este deporte.	- Participación de forma dinámica en los diferentes juegos y ejercicios encaminados al fortalecimiento de la fundamentación técnica básica en el voleibol. - Ejecución de la estructura básica de los gestos técnicos del saque, la recepción, el voleo, el remate y el bloqueo; en el voleibol. - Realización de forma práctica actividades técnicas y tácticas del voleibol. - Ejecución adecuadamente del posicionamiento y la rotación reglamentaria durante los partidos de voleibol. - Participación de manera activa en el juego de voleibol; obteniendo un desempeño acorde a la lógica interna del mismo.		compañeros, padres de familia, docentes de apoyo, practicantes o profesionales alternos sirven como mediadores en cada proceso. La utilización de estrategias tales como: actividades alternas, consultas en profundización de temas y conceptos, exposiciones, creación de propuestas y acciones de los diferentes temas y/o actividades desarrolladas son permanentes y acordes a las necesidades de los estudiantes.
		<u>Actitudinal:</u> Reconocer y respetar las reglas de los juegos y las expresiones motrices como posibilidad de entender las normas que rigen la sociedad y le permiten vivir en comunidad.	- Respeto de las normas en las prácticas deportivas. - Interiorización y aplicación de las reglas básicas del voleibol en el juego. - Manifestación de empatía con los compañeros en los momentos de juego.		

COMPETENCIA	COMPONENTE	APRENDIZAJE	INDICADORES DE DESEMPEÑO	ESTRUCTURA CONCEPTUAL	ADAPTACIÓN CURRICULAR
<u>Competencia motriz:</u> *Realiza activa y adecuadamente actividades encaminadas al desarrollo y fortalecimiento de las capacidades físicas condicionales.* *<u>Competencia expresiva corporal:</u>* *Expresa y asimila las sensaciones, dificultades, necesidades y logros presentes durante las actividades realizadas para fortalecer las capacidades, físicas condicionales.* *<u>Competencia axiológica corporal</u>:* *Manifiesta resiliencia disciplina y perseverancia durante las actividades realizadas para fortalecer las capacidades, físicas condicionales.*	<u>Acondicionamiento físico general:</u> Estímulo al desarrollo e incremento de la capacidad física condicional de la resistencia.	<u>Conceptual:</u> Comprender los fenómenos fisiológicos y los principios básicos del entrenamiento presentes en el desarrollo de la capacidad física condicional de la resistencia.	- Descripción de los conceptos de resistencia aeróbica y anaeróbica. - Reconocimiento de algunos principios básicos del entrenamiento. - Comprensión de algunos fenómenos fisiológicos presentes durante los procesos de entrenamiento. - Identificación y descripción de los elementos teóricos necesarios para entender el proceso fisiológico vivido durante el entrenamiento de la resistencia. - Comprensión de los principios del calentamiento.	- Concepto de resistencia. - Clasificación de la resistencia: Resistencia aeróbica. Resistencia anaeróbica. - Fenómenos fisiológicos presentes durante el ejercicio físico. - Principios del entrenamiento deportivo.	Estarán enmarcadas en los planteamientos del Sistema Universal del Aprendizaje para la población en condición de discapacidad o que presenta posible diagnóstico asociado a su condición. Las acciones y actividades de apoyo se realizan por medio de grupos cooperativos, técnicas grupales y/o construcciones individuales, donde los compañeros, padres de familia, docentes de apoyo, practicantes o profesionales alternos sirven como mediadores en cada proceso. La utilización de estrategias tales como: actividades alternas, consultas en
		<u>Procedimental:</u> Ejecutar las acciones motrices, juegos y ejercicio propuestos en clase, para el desarrollo e incremento de la capacidad física condicional de la resistencia; de manera secuencial, técnica y conscientemente.	- Ejecución de carreras de resistencia aeróbica alcanzando el estándar mínimo. - Mantenimiento de la carrera continua de media y baja intensidad durante el tiempo propuesto. - Participación de forma activa y competente en los juegos y ejercicios para el desarrollo de la resistencia tanto aeróbica como anaeróbica. - Participación con dinamismo en carreras de resistencia y velocidad.		
		<u>Actitudinal:</u>			

		Mantener una actitud de disposición, proactividad e iniciativa en la participación y ejecución en cada una de las actividades propuestas para el desarrollo y potencialización de las capacidades físicas condicionales.	- Participación con dinamismo de las actividades desarrolladas en clase. - Expresión de agrado por las actividades desarrolladas. - Proposición de variantes para las actividades de clase. - Participación en todas las clases de principio a fin. - Cooperación con la clase y con los compañeros que lo requieren. - Manifestación de reflexión y corrección frente a los elementos que no son desarrollados de manera adecuada.		profundización de temas y conceptos, exposiciones, creación de propuestas y acciones de los diferentes temas y/o actividades desarrolladas son permanentes y acordes a las necesidades de los estudiantes.

PERÍODO 1 (trimestre 2)

COMPETENCIA	COMPONENTE	APRENDIZAJE	INDICADORES DE DESEMPEÑO	ESTRUCTURA CONCEPTUAL	ADAPTACIÓN CURRICULAR
<u>*Competencia motriz:*</u> *Ejecuta adecuadamente los ejercicios para el desarrollo de las capacidades físicas dentro del agua.* <u>*Competencia expresiva corporal:*</u> *Manifiesta sensaciones y emociones tanto de goce como de angustia frente a los juegos y actividades*	<u>Actividades acuáticas:</u> - Desarrollo de las capacidades físicas dentro del agua. - Afianzamiento del estilo espalda en la natación.	<u>Conceptual:</u> Entender los beneficios y aportes de los ejercicios dentro del agua; en el desarrollo de las capacidades físicas condicionales y coordinativas.	- Identificación de beneficios y aportes de los ejercicios en el medio acuático para el desarrollo de las capacidades físicas. - Descripción de cada una de las fases que componen los elementos técnicos del estilo espalda en la natación.	- Desarrollo de las capacidades físicas en el medio acuático. - Beneficios y aportes del ejercicio físico en el agua. - Normas y recomendaciones para el uso de la piscina en la clase de educación física.	Estarán enmarcadas en los planteamientos del Sistema Universal del Aprendizaje para la población en condición de discapacidad o que presenta posible diagnóstico asociado a su condición. Las acciones y actividades de apoyo se realizan por medio
		<u>Procedimental:</u> - Realizar ejercicios y juegos para el desarrollo de las capacidades físicas	- Realización de forma continua y activa de todos los juegos y ejercicios para el desarrollo de las capacidades físicas en el medio acuático.		

realizadas en el medio acuático. *<u>Competencia axiológica corporal</u>:* *Se muestra solidario, conciliador cooperativo y perseverante frente a las actividades, retos, dificultades y conflictos presentes durante las actividades en clase.*		condicionales y coordinativas en el medio acuático. -Afianzar las fases de la patada, brazada, respiración y coordinación en el estilo espalda de la natación.	- Ejecución de las diferentes fases del estilo espalda en su fase tosca. - Coordinación de la patada, brazada y respiración del estilo espalda. - Desplazamiento en el agua bajo los parámetros básicos del estilo espalda.	- Concepto del estilo espalda en la natación. - Fases del estilo espalda. - Aspectos importantes en el aprendizaje del estilo espalda.	de grupos cooperativos, técnicas grupales y/o construcciones individuales, donde los compañeros, padres de familia, docentes de apoyo, practicantes o profesionales alternos sirven como mediadores en cada proceso. La utilización de estrategias tales como: actividades alternas, consultas en profundización de temas y conceptos, exposiciones, creación de propuestas y acciones de los diferentes temas y/o actividades desarrolladas son permanentes y acordes a las necesidades de los estudiantes.
		<u>Actitudinal:</u> Desarrollar las actividades de clase con goce, reflexión y perseverancia, procurando superar los retos y dificultades presentes durante el proceso.	- Cooperación con la dinámica de la clase. - Realización de aportes y proposición de actividades y variantes que favorezcan la consecución de los objetivos de clase. - Manifestación de solidaridad a compañeros que presentan dificultades en la realización de algunas acciones durante la clase. - Demostración de valor y decisión frente a las dificultades presentes durante los procesos de las prácticas en clase.		

COMPETENCIA	COMPONENTE	APRENDIZAJE	INDICADORES DE DESEMPEÑO	ESTRUCTURA CONCEPTUAL	ADAPTACIÓN CURRICULAR
<u>Competencia motriz:</u> *Aplica los diferentes movimientos y jugadas especiales; para desenvolverse con suficiencia durante la realización de una partida de ajedrez en las clases de educación física.* *<u>Competencia expresiva corporal:</u>* *Expresa y asimila las diversas sensaciones que se le presentan durante la realización de una partida de ajedrez, en las prácticas de clase.* *<u>Competencia axiológica corporal</u>:* *Acepta y tolera las diferentes circunstancias que se le presentan en el juego para contribuir al desarrollo adecuado de la clase.*	<u>Ajedrez:</u> Profundización en los movimientos y jugadas especiales en el ajedrez.	<u>Conceptual:</u> Reconocer los movimientos y jugadas especiales en el deporte ciencia (ajedrez), aplicándolos en una partida.	- Comprensión de los movimientos y jugadas especiales en el ajedrez: el enroque, la promoción del peón, el peón al paso y las tablas. - Conocimiento de diferentes formas de jaque mate. - Diferenciación de los tipos de tablas probables en el ajedrez. - Interpretación del valor relativo de las fichas en el ajedrez. - Descripción de la notación algebraica en el juego de ajedrez.	- Reglamento del ajedrez. - Notación algebraica en el ajedrez. - Valor relativo de las fichas del ajedrez. - Movimientos especiales en el ajedrez: Enroque. Promoción del peón. Peón al paso. - Tipos de jaque mate en el ajedrez. - Tipos de tablas en el ajedrez.	Estarán enmarcadas en los planteamientos del Sistema Universal del Aprendizaje para la población en condición de discapacidad o que presenta posible diagnóstico asociado a su condición. Las acciones y actividades de apoyo se realizan por medio de grupos cooperativos, técnicas grupales y/o construcciones individuales, donde los compañeros, padres de familia, docentes de apoyo, practicantes o profesionales alternos sirven como mediadores en cada proceso. La utilización de estrategias tales como: actividades alternas, consultas en
		<u>Procedimental:</u> Utilizar los movimientos y jugadas especiales en el desarrollo del juego, para sacar provecho en una partida de ajedrez.	- Realización de forma reglamentaria de los movimientos y jugadas especiales en el ajedrez. - Ejecución de adecuados movimientos de ataque y defensa en una partida de ajedrez. - Realización del jaque y posicionamiento para evitar o neutralizar el ataque del adversario. - Realización de partidas de ajedrez completas finalizando con el jaque mate. - Aplicación de diferentes tipos de jaque mate en el juego de ajedrez. - Realización de diferentes tipos de tablas en el juego de ajedrez.		
		<u>Actitudinal:</u>	- Adquisición de una actitud crítica y reflexiva, en las diversas situaciones		

		Asumir las situaciones adversas en el juego, como una oportunidad para la superación de dificultades y el esfuerzo continuo en las prácticas de la clase.	del juego. - Manifestación de entusiasmo en la realización de juegos y ejercicios propuestos en clase. - Valoración de la importancia del ajedrez en la formación integral del ser humano. - Manifestación de disfrute en la realización de actividades físicas y juegos como medio para interactuar con los demás. - Reconocimiento del juego como un espacio para la recreación, e l uso del tiempo libre y su desarrollo humano. - Manifestación de tolerancia frente a las diferencias que se presentan en la realización de las actividades en clase.		profundización de temas y conceptos, exposiciones, creación de propuestas y acciones de los diferentes temas y/o actividades desarrolladas son permanentes y acordes a las necesidades de los estudiantes.

PERÍODO 2 (trimestre 3)

COMPETENCIA	COMPONENTE	APRENDIZAJE	INDICADORES DE DESEMPEÑO	ESTRUCTURA CONCEPTUAL	ADAPTACIÓN CURRICULAR
<u>Competencia motriz:</u> *Realiza con suficiencia los ejercicios de fundamentación técnica del softbol y aplica adecuadamente la lógica interna del deporte en las*	<u>Softbol:</u> Estudio de los componentes de la lógica interna y práctica de los fundamentos técnicos básicos del softbol.	<u>Conceptual:</u> Conocer los conceptos teóricos relevantes del softbol y aplicarlos acertadamente en las prácticas del deporte realizadas en la clase.	- Reconocimiento de los conceptos teóricos más importantes del softbol. - Adquisición de los elementos teóricos necesarios para entender la evolución y normatividad del softbol.	- Lógica interna del softbol. - Reglamento del softbol. - Fundamentos técnicos del softbol: Los lanzamientos.	Estarán enmarcadas en los planteamientos del Sistema Universal del Aprendizaje para la población en condición de discapacidad o que

prácticas realizadas en clase. *<u>Competencia expresiva corporal:</u>* *Selecciona técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de sus emociones, en situaciones de juego y actividad física; en la clase.* *<u>Competencia axiológica corporal</u>:* *Interioriza y respeta las reglas de los deportes, aplicándolas acertadamente durante las prácticas en la clase.*			- Conocimiento algunas reglas básicas del softbol. - Interpretación de las principales reglas del softbol. - Definición de cada uno de los fundamentos técnicos básicos del softbol. - Comprensión de la lógica interna del softbol y la aplica adecuadamente en el juego.	Los atrapes o fildeos. El bateo. La corrida de bases. Los deslizamientos.	presenta posible diagnóstico asociado a su condición. Las acciones y actividades de apoyo se realizan por medio de grupos cooperativos, técnicas grupales y/o construcciones individuales, donde los compañeros, padres de familia, docentes de apoyo, practicantes o profesionales alternos sirven como mediadores en cada proceso. La utilización de estrategias tales como: actividades alternas, consultas en profundización de temas y conceptos, exposiciones, creación de propuestas y acciones de los diferentes temas y/o
		<u>Procedimental:</u> Emplear la estructura básica de los diferentes fundamentos técnicos del softbol como: los lanzamientos, los atrapes o fildeos, el bateo, la corrida de bases y los deslizamientos; en las prácticas de este deporte.	- Participación de manera dinámica en los diferentes juegos y ejercicios encaminados al fortalecimiento de la fundamentación técnica básica en el softbol. - Ejecución de la estructura básica de los gestos técnicos del lanzamiento, los atrapes o fildeos, el bateo, la corrida de bases y los deslizamientos; en el softbol. - Ejecución de los principales gestos técnicos del softbol. - Participación de manera activa en el juego de softbol; obteniendo un desempeño acorde a la lógica interna del mismo.		
		<u>Actitudinal:</u> Reconocer y respetar las reglas de los juegos y las expresiones	- Manifestación de respeto por las normas, en las prácticas deportivas.		

		motrices como posibilidad de entender las normas que rigen la sociedad y le permiten vivir en comunidad.	- Interiorización de las reglas básicas del softbol y las aplica en el juego. - Valoración del juego y la actividad física como parte activa de su formación personal. - Empoderamiento de forma eficiente del cuidado de su cuerpo y el de sus compañeros.		actividades desarrolladas son permanentes y acordes a las necesidades de los estudiantes.

COMPETENCIA	COMPONENTE	APRENDIZAJE	INDICADORES DE DESEMPEÑO	ESTRUCTURA CONCEPTUAL	ADAPTACIÓN CURRICULAR
<u>Competencia motriz:</u> *Realiza activa y adecuadamente actividades encaminadas al desarrollo y fortalecimiento de las capacidades físicas condicionales.* *<u>Competencia expresiva corporal:</u>* *Expresa y asimila las sensaciones, dificultades, necesidades y logros presentes durante las actividades realizadas para fortalecer las capacidades, físicas condicionales.*	<u>Acondicionamiento físico general:</u> Estímulo al desarrollo e incremento de la capacidad física condicional de la fuerza muscular.	<u>Conceptual:</u> Comprender los fenómenos fisiológicos y los principios básicos del entrenamiento presentes en el desarrollo de la capacidad física condicional de la fuerza muscular.	- Reconocimiento del concepto de fuerza muscular y su clasificación. - Reconocimiento de algunos principios básicos del entrenamiento de la fuerza. - Comprensión de algunos fenómenos fisiológicos presentes durante los procesos de entrenamiento. - Reconocimiento de los aspectos más relevantes del proceso fisiológico del desarrollo de la fuerza muscular. - Identificación, nombramiento y localización de algunos de los principales grupos musculares. - Comprensión de los principios del calentamiento.	- Concepto de fuerza muscular. - Clasificación de la fuerza muscular: Fuerza Máxima. Resistencia a la fuerza. Fuerza explosiva o potencia. - Grupos musculares. - La contracción muscular. - Ergonomía y ajuste postural.	Estarán enmarcadas en los planteamientos del Sistema Universal del Aprendizaje para la población en condición de discapacidad o que presenta posible diagnóstico asociado a su condición. Las acciones y actividades de apoyo se realizan por medio de grupos cooperativos, técnicas grupales y/o construcciones individuales, donde los compañeros, padres de familia,
		<u>Procedimental:</u>			

<u>Competencia axiológica corporal</u>: *Manifiesta resiliencia disciplina y perseverancia durante las actividades realizadas para fortalecer las capacidades, físicas condicionales.*		Ejecutar las acciones motrices, juegos y ejercicio propuestos en clase, para el desarrollo e incremento de la capacidad física condicional de la fuerza muscular; de manera secuencial, técnica y conscientemente.	- Mantenimiento de una adecuada postura corporal durante los ejercicios que implican fuerza. - Participación de forma activa en los ejercicios y actividades encaminadas al desarrollo de la fuerza. - Obtención del estándar mínimo propuesto para los ejercicios de fuerza muscular en piernas, brazos, abdomen y dorso. - Realización en forma coordinada movimientos que implican el uso de la fuerza muscular.		docentes de apoyo, practicantes o profesionales alternos sirven como mediadores en cada proceso. La utilización de estrategias tales como: actividades alternas, consultas en profundización de temas y conceptos, exposiciones, creación de propuestas y acciones de los diferentes temas y/o actividades desarrolladas son permanentes y acordes a las necesidades de los estudiantes.
		<u>Actitudinal:</u> Mantener una actitud de disposición proactividad y de iniciativa en la participación y ejecución de cada una de las actividades propuestas para el desarrollo y potencialización de las capacidades físicas condicionales.	- Participación con dinamismo de las actividades desarrolladas en clase. - Manifestación de agrado por las actividades desarrolladas. - Proposición de variantes para las actividades de clase. - Participación en todas las clases de principio a fin. - Cooperación con la clase y con los compañeros que lo requieren. - Manifestación reflexión y corrección frente a los elementos que no son desarrollados de manera adecuada.		

PERÍODO 2 (trimestre 4)

COMPETENCIA	COMPONENTE	APRENDIZAJE	INDICADORES DE DESEMPEÑO	ESTRUCTURA CONCEPTUAL	ADAPTACIÓN CURRICULAR
Competencia motriz: *Realiza técnicamente cada una de las fases durante el desplazamiento en el agua, utilizando el estilo pecho o braza de la natación, en las diferentes prácticas de la clase.* *Competencia expresiva corporal:* *Expresa con facilidad emociones de goce o angustia; en la realización de las actividades para el fortalecimiento del estilo pecho o braza en la clase de natación.* *Competencia axiológica corporal:* *Muestra solidaridad y colaboración con sus compañeros de grupo, en los retos y dificultades que se presentan en las actividades de la clase.*	Actividades acuáticas: Desarrollo y afianzamiento del estilo pecho o braza en la natación.	Conceptual: Definir los elementos técnicos que componen cada una de las fases de la brazada, la patada y la respiración durante la ejecución del estilo pecho o braza en natación.	- Descripción de la acción técnica de los brazos, la respiración y las piernas; en el estilo pecho o braza de la natación. - Comprensión de la importancia de la hidrodinámica y biomecánica del estilo pecho o braza. - Profundización, creación y variación de actividades que ayudan en el desarrollo y afianzamiento de la técnica del estilo pecho o braza.	- Técnica del estilo pecho o braza: Fases de la brazada. Respiración. Fases de la patada. Coordinación del estilo completo. - Concepto de hidrodinámica. - Biomecánica del estilo pecho o braza.	Estarán enmarcadas en los planteamientos del Sistema Universal del Aprendizaje para la población en condición de discapacidad o que presenta posible diagnóstico asociado a su condición. Las acciones y actividades de apoyo se realizan por medio de grupos cooperativos, técnicas grupales y/o construcciones individuales, donde los compañeros, padres de familia, docentes de apoyo, practicantes o profesionales alternos sirven como mediadores en cada proceso.
		Procedimental: Realizar técnicamente cada una de las fases de la brazada, la respiración, la patada y la coordinación del estilo pecho o braza de la natación.	- Realización de forma continua y activa todos los juegos y ejercicios para el desarrollo y afianzamiento del estilo pecho o braza en la natación. - Ejecución del estilo pecho o braza completo. - Ejecución del estilo pecho o braza utilizando todas sus fases de forma coordinada. - Ejecución del estilo pecho o braza en todas sus fases de manera eficiente y fluida. - Realización del estilo pecho o braza en todas sus fases. - Desplazamiento utilizando el estilo pecho o braza eficientemente.		

			- Mantenimiento del desplazamiento continuo, durante por lo menos 50 metros utilizando todas las acciones técnicas del estilo pecho o braza.		La utilización de estrategias tales como: actividades alternas, consultas en profundización de temas y conceptos, exposiciones, creación de propuestas y acciones de los diferentes temas y/o actividades desarrolladas son permanentes y acordes a las necesidades de los estudiantes.
		<u>Actitudinal:</u> Asumir actitudes de solidaridad y cooperación con los compañeros que presentan mayor dificultad en la realización de las actividades propuestas en clase.	- Manifestación de solidaridad con sus compañeros en situaciones de dificultad, en las prácticas. - Valoración del esfuerzo de sus compañeros en la realización de actividades cooperativas. - Integración con facilidad, para la ejecución de actividades en grupo. -Manifestación de apoyo a sus compañeros en situación de discapacidad, para la realización de las actividades.		

COMPETENCIA	COMPONENTE	APRENDIZAJE	INDICADORES DE DESEMPEÑO	ESTRUCTURA CONCEPTUAL	ADAPTACIÓN CURRICULAR
<u>*Competencia motriz:*</u> *Realiza activa y adecuadamente actividades encaminadas al desarrollo y fortalecimiento de las capacidades físicas condicionales.* <u>*Competencia expresiva corporal:*</u>	<u>Acondicionamiento físico general:</u> Estímulo al desarrollo e incremento de la capacidad física condicional de la flexibilidad.	<u>Conceptual:</u> Comprender los fenómenos fisiológicos y los principios básicos del entrenamiento presentes en el desarrollo de la capacidad física condicional de la flexibilidad.	- Conocimiento del concepto de flexibilidad y su clasificación. - Reconocimiento de algunos principios básicos del entrenamiento. - Comprensión de algunos fenómenos fisiológicos presentes durante los procesos de entrenamiento. - Reconocimiento de la importancia de realizar un buen calentamiento y	- Concepto de flexibilidad muscular. - Componentes de la flexibilidad muscular: Elongación muscular. Movilidad articular. - Clasificación de la flexibilidad muscular: Flexibilidad residual de trabajo. Flexibilidad maximal.	Estarán enmarcadas en los planteamientos del Sistema Universal del Aprendizaje para la población en condición de discapacidad o que presenta posible diagnóstico asociado a su condición.

Expresa y asimila las sensaciones, dificultades, necesidades y logros presentes durante las actividades realizadas para fortalecer las capacidades, físicas condicionales. *<u>Competencia axiológica corporal</u>:* *Manifiesta resiliencia disciplina y perseverancia durante las actividades realizadas para fortalecer las capacidades, físicas condicionales.*			estiramiento y la ejecución de manera adecuada y progresiva. - Descripción del proceso de incremento y desarrollo de la flexibilidad. - Consideración de la importancia de la flexibilidad en cualquier actividad física. - Identificación y nombramiento de los diferentes grupos musculares y la acción a realizar para mejorar su grado de elongación. - Relacionamiento de la movilidad articular con la flexibilidad. - Comprensión de los principios del calentamiento.		Las acciones y actividades de apoyo se realizan por medio de grupos cooperativos, técnicas grupales y/o construcciones individuales, donde los compañeros, padres de familia, docentes de apoyo, practicantes o profesionales alternos sirven como mediadores en cada proceso. La utilización de estrategias tales como: actividades alternas, consultas en profundización de temas y conceptos, exposiciones, creación de propuestas y acciones de los diferentes temas y/o actividades desarrolladas son permanentes y acordes a las
		<u>Procedimental:</u> Ejecutar las acciones motrices, juegos y ejercicio propuestos en clase, para el desarrollo e incremento de la capacidad física condicional de la flexibilidad; de manera secuencial, técnica y conscientemente.	- Ejecución de los ejercicios de flexibilidad manteniendo una adecuada postura. - Ejecución adecuadamente los diferentes tipos de estiramiento muscular. - Ejecución práctica de los diferentes tipos de flexibilidad. - Ejecución adecuada de los ejercicios de flexibilidad y elongación muscular. - Realización de diferentes ejercicios de estiramiento muscular con y sin ayuda.		
		<u>Actitudinal:</u>	- Participación con dinamismo de las actividades desarrolladas en clase.		

		Mantener una actitud de disposición proactividad y de iniciativa en la participación y ejecución de cada una de las actividades propuestas para el desarrollo y potencialización de las capacidades físicas condicionales.	- Manifestación de agrado por las actividades desarrolladas. - Creación de variantes para las actividades de clase. - Participación en todas las clases de principio a fin. - Cooperación con la clase y con los compañeros que lo requieren. - Manifestación, reflexión y corrección frente a los elementos que no son desarrollados de manera adecuada.		necesidades de los estudiantes.

AREA: Educación Física, Recreación y Deportes.	**GRADO:** Décimo.	**DOCENTE (S):** Jaime Alexander Serna

OBJETIVOS DEL ÁREA:

- Favorecer la formación integral de los estudiantes de la institución educativa francisco Luis Hernández Betancur a través de la práctica de actividades físicas, deportivas, lúdicas, recreativas de ocio y tiempo libre.
- Contribuir de manera pedagógica e intencional en la construcción de los valores fundamentales para la convivencia y la paz, el crecimiento de la dimensión Axiológica, la educación ecológica y el respeto por la diversidad y la inclusión.

OBJETIVOS 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.

PERÍODO 1 (trimestre 1)

COMPETENCIA	COMPONENTE	APRENDIZAJE	INDICADORES DE DESEMPEÑO	ESTRUCTURA CONCEPTUAL	ADAPTACIÓN CURRICULAR
Competencia motriz: *Desarrolla activamente los diferentes juegos*	Juegos predeportivos al: Fútbol.	Conceptual: Definir el concepto de juego predeportivo e identifica los	- Definición del concepto de juego predeportivo	- Qué es el juego. - Clasificación de los juegos.	Estarán enmarcadas en los planteamientos del

predeportivos acordes a la lógica interna de cada juego y a sus requerimientos motrices. *<u>Competencia expresiva corporal:</u>* *expresa entusiasmo, y dinamismo durante la participación en cada uno de los juegos realizados en clase.* *<u>Competencia axiológica corporal</u>:* *Expresa solidaridad, tolerancia y cooperación en las diferentes acciones presentes en cada uno de los juegos desarrollados en clase.*	Softbol. Voleibol. Balonmano. Baloncesto.	elementos que le dan la finalidad a un juego predeportivo especifico.	- Diferenciación de los deportes de: futbol, baloncesto, voleibol, softbol, balonmano. - Diferenciación de componentes: físicos, técnicos tácticos y reglamentarios. - Proposición de variantes para los diferentes juegos. - Creación y proposición de juegos. - Identificación del juego predeportivo y en que deporte se enfatiza. - Ejecución durante la clase de los juegos predeportivos.	- Diferenciación de los componentes de los juegos predeportivos. - Estructuración del juego predeportivo.	Sistema Universal del Aprendizaje para la población en condición de discapacidad o que presenta posible diagnóstico asociado a su condición. Las acciones y actividades de apoyo se realizan por medio de grupos cooperativos, técnicas grupales y/o construcciones individuales, donde los compañeros, padres de familia, docentes de apoyo, practicantes o profesionales alternos sirven como mediadores en cada proceso. La utilización de estrategias tales como: actividades alternas, consultas
		<u>Procedimental:</u> Realizar en la práctica juegos predeportivos, acorde a los criterios físicos, técnicos, tácticos y reglamentarios definidos en la intencionalidad y lógica interna de cada juego.	- Participación activamente en los juegos predeportivos. - Ejecución de las acciones de los juegos de acuerdo con su objetivo central. - Ejecución de los juegos bajo los criterios establecidos para el mismo. - Realización de las acciones técnicas requeridas en cada juego predeportivo.		
		<u>Actitudinal:</u> Mantener una disposición proactiva, participativa y	- Ejecución de las actividades de acuerdo a los parámetros establecidos.		

		dinámica en cada una de las actividades encaminadas al desarrollo de los juegos predeportivos.	- Realización de los encuentros deportivos bajo criterios colectivos y solidarios. - Utilización de la indumentaria adecuada para la actividad. - Mantenimiento del orden y la sana convivencia - Manifestación de solidaridad y proactividad.		en profundización de temas y conceptos, exposiciones, creación de propuestas y acciones de los diferentes temas y/o actividades desarrolladas son permanentes y acordes a las necesidades de los estudiantes.

COMPETENCIA	COMPONENTE	APRENDIZAJE	INDICADORES DE DESEMPEÑO	ESTRUCTURA CONCEPTUAL	ADAPTACIÓN CURRICULAR
Competencia motriz: *Desarrolla activa y adecuadamente actividades encaminadas al desarrollo y fortalecimiento de las capacidades físicas condicionales.* *Competencia expresiva corporal:* *Expresa y asimila las sensaciones, dificultades, necesidades y logros presentes durante las*	Acondicionamiento físico general: Estímulo al desarrollo e incremento de la resistencia, la fuerza, la velocidad y la flexibilidad.	Conceptual: Comprender los fenómenos fisiológicos y los principios básicos del entrenamiento presentes en el desarrollo de las competencias físicas condicionales.	- Descripción de los conceptos de fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad. - Reconocimiento de algunos principios básicos del entrenamiento. - Comprensión de algunos fenómenos fisiológicos presentes durante los procesos de entrenamiento. - Identificación y descripción de los elementos teóricos necesarios para entender el proceso fisiológico vivido durante el entrenamiento de la resistencia.	- Fenómenos fisiológicos presentes durante el ejercicio físico. - Principios del entrenamiento deportivo. - Ergonomía y ajuste postural. - Resistencia. - Fuerza. - Flexibilidad. - Velocidad.	Estarán enmarcados en los planteamientos del Sistema Universal del Aprendizaje para la población en situación de discapacidad o que presenta otro diagnóstico o posible diagnóstico asociado a su condición. Las técnicas y actividades y de apoyo se realizarán

actividades realizadas para fortalecer las capacidades, físicas condicionales. *<u>Competencia axiológica corporal</u>:* *Manifiesta resiliencia disciplina y perseverancia durante las actividades realizadas para fortalecer las capacidades, físicas condicionales.*			- Reconocimiento de los aspectos más relevantes del proceso fisiológico del desarrollo de la fuerza. - Identificación y nombramiento de algunos de los principales grupos musculares. - Descripción del proceso de incremento y desarrollo de la flexibilidad. - Relacionamiento de la movilidad articular con la flexibilidad. - Reconocimiento y nombramiento de los diferentes grupos musculares y la acción a realizar para mejorar su grado de elongación. - Comprensión de los principios del calentamiento.		por medio de grupos cooperativos, técnicas grupales y/o construcciones individuales, donde los compañeros, padres de familia, docentes de apoyo, practicantes o profesionales alternos servirán como mediadores en cada proceso. La utilización de estrategias tales como: actividades alternas, consultas, profundización de temas y conceptos, exposiciones, y creación de propuestas y acciones de los diferentes temas y/o actividades desarrolladas serán permanentes.
		<u>Procedimental:</u> Ejecutar las acciones motrices juegos y ejercicio propuestos en clase para obtener un desarrollo e incremento de las diferentes capacidades físicas condicionales de manera secuencial, técnica y conscientemente.	- Ejecución de carreras de resistencia aeróbica alcanzando el estándar minino. - Mantenimiento de la carrera continua de media y baja intensidad durante el tiempo propuesto. - Participación de forma activa y competente en los juegos y ejercicios para desarrollar las resistencias tanto aeróbica como anaeróbica. - Participación con dinamismo en carreras de resistencia y velocidad.		

			- Participación en actividades de resistencia aeróbica y anaeróbica. - Mantenimiento de una adecuada posición corporal durante ejercicios que implican fuerza. - Participación de forma activa en los ejercicios y actividades encaminadas a desarrollar la fuerza.		
		Actitudinal: Mantener una actitud de disposición proactividad e iniciativa en la participación y ejecución de cada una de las actividades propuestas para el desarrollo y potencialización de las capacidades físicas condicionales.	- Participación con dinamismo de las actividades desarrolladas en clase. - Manifestación de agrado por las actividades desarrolladas - Proposición de variantes para las actividades de clase. - Participación de todas las clases de principio a fin. - Cooperación con la clase y con los compañeros que lo requieren. - Manifestación, reflexión y corrección frente a los elementos que no son desarrollados de manera adecuada.		

PERÍODO 1 (trimestre 2)

COMPETENCIA	COMPONENTE	APRENDIZAJE	INDICADORES DE DESEMPEÑO	ESTRUCTURA CONCEPTUAL	ADAPTACIÓN CURRICULAR
Competencia motriz: *Ejecuta adecuadamente los ejercicios para el desarrollo de las*	Actividades acuáticas: - Desarrollo de las capacidades físicas dentro del agua.	Conceptual: Entender los beneficios y aportes de los ejercicios dentro del agua en el desarrollo de las	- Identificación de beneficios y aportes de los ejercicios en el medio acuático para el desarrollo de las capacidades físicas.	- Desarrollo de las capacidades físicas en el medio acuático.	Estarán enmarcadas en los planteamientos del Sistema Universal del Aprendizaje para la

capacidades físicas dentro del agua. *<u>Competencia expresiva corporal:</u>* *Manifiesta sensaciones y emociones tanto de goce como de angustia frente a los juegos y actividades realizadas en el medio acuático.* *<u>Competencia axiológica corporal</u>:* *Se muestra solidario, conciliador, cooperativo y perseverante frente a las actividades, retos, dificultades y conflictos presentes durante las actividades en clase.*	- Afianzamiento del estilo pecho o braza en la natación.	capacidades físicas condicionales y coordinativas.	- Profundización, creación y variación de actividades que ayudan en la adquisición y fortalecimiento de la técnica del estilo pecho o braza en la natación.	- Beneficios y aportes del ejercicio físico en el agua. - Normas y recomendaciones para el uso de la piscina en la clase de educación física. - Concepto del estilo pecho o braza en la natación. - Fases del estilo pecho o braza. - Aspectos importantes en el aprendizaje del estilo pecho o braza.	población en condición de discapacidad o que presenta posible diagnóstico asociado a su condición. Las acciones y actividades de apoyo se realizan por medio de grupos cooperativos, técnicas grupales y/o construcciones individuales, donde los compañeros, padres de familia, docentes de apoyo, practicantes o profesionales alternos sirven como mediadores en cada proceso. La utilización de estrategias tales como: actividades alternas, consultas en profundización de temas y conceptos, exposiciones, creación de propuestas y acciones de los
		<u>Procedimental:</u> - Realizar ejercicios y juegos para el desarrollo de las capacidades físicas condicionales y coordinativas en el medio acuático. -Afianzar las fases de la patada, brazada, respiración y coordinación en el estilo pecho o braza de la natación.	- Realización de forma continua y activa de todos los juegos y ejercicios para el desarrollo de las capacidades físicas en el medio acuático. - Ejecución de las diferentes fases del estilo pecho o braza en su fase tosca. - Coordinación de la patada, brazada y respiración del estilo pecho o braza. - Desplazamiento en el agua bajo los parámetros básicos del estilo pecho o braza.		
		<u>Actitudinal:</u> Desarrollar las actividades de clase con goce, reflexión y perseverancia, procurando superar los retos y dificultades presentes durante el proceso.	- Cooperación con la dinámica de la clase. - Realización de aportes y proposición de actividades y variantes que favorezcan la consecución de los objetivos de clase. - Manifestación de solidaridad a compañeros que presentan dificultades en la realización de algunas acciones durante la clase.		

			- Demostración de valor y decisión frente a las dificultades presentes durante los procesos de las prácticas en clase.		diferentes temas y/o actividades desarrolladas son permanentes y acordes a las necesidades de los estudiantes.

PERÍODO 2 (trimestre 3)

COMPETENCIA	COMPONENTE	APRENDIZAJE	INDICADORES DE DESEMPEÑO	ESTRUCTURA CONCEPTUAL	ADAPTACIÓN CURRICULAR
<u>Competencia motriz:</u> *Participa activamente en las actividades propuestas dentro de cada una de las técnicas de recreación acorde a los criterios que exige cada dinámica y a los requerimientos motrices necesarios para obtener un óptimo desempeño dentro de la misma.* *<u>Competencia expresiva corporal:</u>* *Realiza los juegos y actividades de cada técnica recreativa, expresando entusiasmo, dinamismo y goce durante*	<u>Planificación y organización de eventos recreativos:</u> Los juegos múltiples. El circuito recreativo. El carrusel. La comparsa. El bazar.	<u>Conceptual:</u> Comprende, define y utiliza todos los elementos que componen algunas de las principales técnicas de recreación con el finde planear y desarrollarlos actividades recreativas.	- Definición de los diferentes tipos de eventos recreativos. - Reconocimiento de la diferencia entre los diferentes tipos de eventos recreativos. - Planificación de eventos recreativos. - Planificación de eventos recreativos acordes a las características de cada evento. - Creación de juegos y actividades para la técnica recreativa que le corresponde coordinar.	- Qué son los eventos recreativos. - Características de los eventos recreativos. - Logística y requerimientos de un evento recreativo. - Liderazgo y manejo de grupo.	Estarán enmarcadas en los planteamientos del Sistema Universal del Aprendizaje para la población en condición de discapacidad o que presenta posible diagnóstico asociado a su condición. Las acciones y actividades de apoyo se realizan por medio de grupos cooperativos, técnicas grupales y/o construcciones individuales, donde los compañeros,
		<u>Procedimental:</u> Desarrolla, Coordina, orienta y participa activamente en algunas de las técnicas de recreación, consiguiendo la participación de compañeros y realizando las actividades	- Realización de eventos recreativos de manera práctica acordes a la logística y material requerido. - Participación de los diferentes tipos de eventos recreativos.		

la participación en cada una de las dinámicas realizadas en clase. *<u>Competencia axiológica corporal</u>:* *Expresa liderazgo, compañerismo, y tolerancia en las diferentes actividades desarrolladas para cada una de las técnicas de recreación.*		pertinentes para cada técnica recreativa.	- Ejecución de las actividades de los eventos recreativos de acuerdo con su dinámica y objetivo central. - Realización de los eventos bajo los criterios establecidos para el mismo. - Ejecución de las acciones motrices requeridas en cada evento recreativo.		padres de familia, docentes de apoyo, practicantes o profesionales alternos sirven como mediadores en cada proceso. La utilización de estrategias tales como: actividades alternas, consultas en profundización de temas y conceptos, exposiciones, creación de propuestas y acciones de los diferentes temas y/o actividades desarrolladas son permanentes y acordes a las necesidades de los estudiantes.
		<u>Actitudinal:</u> Manifiesta liderazgo, creatividad y compromiso en las actividades encomendadas cumpliendo un rol protagónico e inspirador.	- Realización de los eventos recreativos de acuerdo con los parámetros establecidos. - Ejecución de los eventos recreativos bajo criterios colectivos y solidarios - Mantenimiento del orden y la sana convivencia - Manifiesta solidaridad y proactividad en cada actividad de clase. - Realización de trabajos en grupo de manera armónica y cooperativa.		

COMPETENCIA	COMPONENTE	APRENDIZAJE	INDICADORES DE DESEMPEÑO	ESTRUCTURA CONCEPTUAL	ADAPTACIÓN CURRICULAR
<u>Competencia motriz:</u> *Desarrolla activa y adecuadamente*	<u>Preparación física:</u> Desarrollo e incremento de la	<u>Conceptual:</u> Comprender y describe los principios de super	- Descripción del concepto de super compensación.	- Principios del entrenamiento deportivo.	Estarán enmarcados en los planteamientos del

actividades encaminadas al desarrollo y fortalecimiento de las capacidades físicas condicionales de fuerza, resistencia y flexibilidad. *<u>Competencia expresiva corporal:</u>* *Expresa y asimila las sensaciones, dificultades, necesidades y logros presentes durante las actividades realizadas para fortalecer las capacidades, físicas condicionales de fuerza, resistencia y flexibilidad.* *<u>Competencia axiológica corporal</u>:* *Manifiesta disciplina, compromiso y perseverancia durante las actividades y ejercicios realizados para fortalecer las capacidades, físicas condicionales de fuerza, resistencia y flexibilidad.*	fuerza resistencia y la flexibilidad.	compensación durante los procesos de entrenamiento de la fuerza, los conceptos re resistencia aeróbica y anaeróbica y los conceptos de elongación muscular, flexibilidad y elasticidad.	Comprensión del proceso de requerimiento energético que necesita el organismo durante la actividad física. - Reconocimiento de las diferencias entre resistencia aeróbica y anaeróbica. - Diferenciación de las actividades de resistencia aeróbica de las de resistencia anaeróbica - Definición de los conceptos de estiramiento flexibilidad, elasticidad y elongación muscular - Reconocimiento de los principales grupos musculares.	- Metabolismo energético. - Ejercicios para el desarrollo de la fuerza, La resistencia aeróbica y anaeróbica, la flexibilidad.	Sistema Universal del Aprendizaje para la población en situación de discapacidad o que presenta otro diagnóstico o posible diagnóstico asociado a su condición. Las técnicas y actividades y de apoyo se realizarán por medio de grupos cooperativos, técnicas grupales y/o construcciones individuales, donde los compañeros, padres de familia, docentes de apoyo, practicantes o profesionales alternos servirán como mediadores en cada proceso. La utilización de estrategias tales como: actividades alternas, consultas, profundización de temas y conceptos,
		<u>Procedimental:</u> Ejecuta las actividades y ejercicio propuestos en clase para obtener un desarrollo e incremento de las diferentes capacidades físicas condicionales *de fuerza, resistencia y flexibilidad* de manera secuencial, técnica y conscientemente.	- Realización de carreras de resistencia aeróbica alcanzando el estándar minino. - Mantenimiento de la carrera continua de media y baja intensidad durante el tiempo propuesto. - Participación de forma activa y competente en los juegos y ejercicios para desarrollar las resistencias tanto aeróbica como anaeróbica. - Participación en actividades de resistencia aeróbica y anaeróbica. - Mantenimiento de una adecuada posición corporal durante ejercicios que implican fuerza.		

			Participación de forma activa en los ejercicios y actividades encaminadas a desarrollar la fuerza. - Ejecución de ejercicios para el fortalecimiento de la musculatura abdominal y dorsal. Ejecución de ejercicios para el fortalecimiento de la musculatura del segmento inferior. Ejecución de ejercicios para el fortalecimiento de la musculatura de las extremidades superiores.		exposiciones, y creación de propuestas y acciones de los diferentes temas y/o actividades desarrolladas serán permanentes.
		<u>Actitudinal:</u> Mantener una actitud de disposición proactividad e iniciativa en la participación y ejecución de cada una de las actividades propuestas para el desarrollo y potencialización de las capacidades físicas condicionales *de fuerza, resistencia y flexibilidad*.	- Participación con dinamismo de las actividades desarrolladas en clase. - Manifestación de agrado por las actividades desarrolladas. - Proposición de variantes para las actividades de clase. - Participación en todas las clases de principio a fin. - Cooperación con la clase y con los compañeros que lo requieren. - Manifestación, reflexión y corrección frente a los elementos que no son desarrollados de manera adecuada.		

PERÍODO 2 (trimestre 4)

COMPETENCIA	COMPONENTE	APRENDIZAJE	INDICADORES DE DESEMPEÑO	ESTRUCTURA CONCEPTUAL	ADAPTACIÓN CURRICULAR
<u>Competencia motriz:</u> *Ejecuta de manera fluida y técnica los patrones básicos durante el desplazamiento en el agua, utilizando el estilo mariposa de la natación.* *<u>Competencia expresiva corporal:</u>* *Manifiesta sus sensaciones y emociones tanto de goce como de angustia frente a los juegos y actividades encaminadas al fortalecimiento y refinamiento de los gestos técnicos para el desplazamiento en el agua utilizando el estilo mariposa como medio.* *<u>Competencia axiológica corporal</u>:* *Se muestra solidario, conciliador cooperativo y perseverante frente a las*	<u>Actividades acuáticas:</u> Fortalecimiento y refinamiento del estilo mariposa.	<u>Conceptual:</u> Describir los elementos técnicos, que componen la técnica del estilo mariposa y el proceso metodológico para el refinamiento del mismo.	- Descripción de las fases de cada uno de los elementos técnicos del estilo mariposa. - Comprensión de la importancia de la hidrodinámica y biomecánica del estilo Mariposa. - Construcción de rutinas de actividades prácticas que contribuyen en el refinamiento del estilo mariposa en la natación. - Reconocimiento en él y en los otros, los errores técnicos durante la ejecución del estilo mariposa.	- Descripción completa de la técnica del estilo mariposa. - Estructuración de una clase para el fortalecimiento de la técnica. - Metodología progresiva de una clase para el fortalecimiento técnico.	Estarán enmarcadas en los planteamientos del Sistema Universal del Aprendizaje para la población en condición de discapacidad o que presenta posible diagnóstico asociado a su condición. Las acciones y actividades de apoyo se realizan por medio de grupos cooperativos, técnicas grupales y/o construcciones individuales, donde los compañeros, padres de familia, docentes de apoyo, practicantes o profesionales alternos sirven como mediadores en cada proceso.
		<u>Procedimental:</u> Ejecutar de manera técnica y eficiente el estilo mariposa durante el desplazamiento en el agua.	- Realización de forma continua y activa todos los juegos y ejercicios para fortalecer y refinar el estilo Mariposa en la natación. - Ejecución de la patada de delfín de manera coordinada y fluida. - Coordinación de la patada y brazada del estilo mariposa. - Ejecución del estilo Mariposa en su estructura completa. - desplazamiento en el agua bajo los parámetros técnicos del estilo Mariposa. - Ejecución del estilo Mariposa de manera técnica.		

actividades, retos, dificultades y conflictos presentes durante las actividades de clase.		<u>Actitudinal:</u> Desarrollar las actividades de clase con goce, reflexión y perseverancia, procurando superar los retos y dificultades presentes durante el proceso.	- Cooperación con la dinámica de clase. - Realización, y corrección sobre sus acciones y la de los demás. - Realización de aportes y proposición de actividades y variantes que favorezcan la consecución de los objetivos de clase. - Manifestación de solidaridad a compañeros que presentan dificultades en la realización de algunas acciones durante la clase. - Manifestación de valor y decisión para enfrentar las dificultades presentes durante el proceso de práctica y aprendizaje.		La utilización de estrategias tales como: actividades alternas, consultas en profundización de temas y conceptos, exposiciones, creación de propuestas y acciones de los diferentes temas y/o actividades desarrolladas son permanentes y acordes a las necesidades de los estudiantes.

AREA: Educación Física, Recreación y Deportes.	**GRADO:** Undécimo.	**DOCENTE (S):** Jaime Alexander Serna

OBJETIVOS DEL ÁREA:

- Favorecer la formación integral de los estudiantes de la institución educativa francisco Luis Hernández Betancur a través de la práctica de actividades físicas, deportivas, lúdicas, recreativas de ocio y tiempo libre.
- Contribuir de manera pedagógica e intencional en la construcción de los valores fundamentales para la convivencia y la paz, el crecimiento de la dimensión Axiológica, la educación ecológica y el respeto por la diversidad y la inclusión.

OBJETIVOS 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.

PERÍODO 1 (trimestre 1)

COMPETENCIA	COMPONENTE	APRENDIZAJE	INDICADORES DE DESEMPEÑO	ESTRUCTURA CONCEPTUAL	ADAPTACIÓN CURRICULAR
Competencia motriz: *Practica algunos de los deportes de pelota bajo los criterios físicos técnicos, tácticos y reglamentarios necesarios para realizar una buena práctica deportiva y obtener un aceptable desempeño dentro del juego.* *Competencia expresiva corporal:* *Desarrolla un juego lúdico expresando dinamismo, alegría y goce en cada uno*	Deportes de conjunto con pelota: Futbol. Futbol sala. Baloncesto. Voleibol. Softbol.	Conceptual: Reconocer la normatividad básica, la naturaleza y lógica interna del juego y los principales gestos técnicos de algunos deportes de pelota.	- Reconocimiento de la normatividad básica de algunos deportes de pelota. - Descripción de los componentes físicos principales de algunos deportes de pelota. - Descripción y nombramiento de los componentes técnicos de algunos deportes de pelota. - Reconocimiento de los componentes tácticos básicos de algunos deportes de pelota. - Reconocimiento de los beneficios que proporciona la práctica de los deportes de pelota.	- Que son los deportes de pelota. - Características de algunos deportes de pelota tradicionales. - Componentes físicos, técnicos y tácticos de algunos deportes de pelota. - Desarrollo metodológico de algunos gestos técnicos específicos de cada deporte.	Estarán enmarcadas en los planteamientos del Sistema Universal del Aprendizaje para la población en condición de discapacidad o que presenta posible diagnóstico asociado a su condición. Las acciones y actividades de apoyo se realizan por medio de grupos cooperativos, técnicas grupales y/o
		Procedimental:			

de los deportes, realizados y manifestando sus posibles dificultades en pro de superarlas y contribuir a la consecución de los objetivos de la clase *<u>Competencia axiológica corporal</u>:* *Desarrolla las prácticas de cada uno de los deportes respetando la normatividad, asimilando y reflexionando frente a la derrota y guardando compostura durante la victoria, manteniendo una actitud conciliadora y un liderazgo positivo.*		Realizar algunos deportes de pelota tradicionales, bajo la normatividad, naturaleza y lógica interna específica de cada uno de ellos y acorde a los requerimientos técnicos y motrices básicos.	- Participación activa en la práctica de los deportes de pelota desarrollados en clase. - Ejecución de algunas acciones motrices específicas para algunos deportes de pelota. - Ejecución de todas las tareas motrices en pro del objetivo del deporte. - Participación en los juegos bajo los criterios establecidos para el mismo. - Utilización de todo su potencial físico condicional para la consecución del objetivo de la clase.		construcciones individuales, donde los compañeros, padres de familia, docentes de apoyo, practicantes o profesionales alternos sirven como mediadores en cada proceso. La utilización de estrategias tales como: actividades alternas, consultas en profundización de temas y conceptos, exposiciones, creación de propuestas y acciones de los diferentes temas y/o actividades desarrolladas son permanentes y acordes a las necesidades de los estudiantes.
		<u>Actitudinal:</u> Mantener una disposición proactiva, participativa y dinámica en cada uno de los deportes practicados en clase.	- Realización de los deportes de pelota de acuerdo con los parámetros establecidos. - Ejecución de los encuentros deportivos bajo criterios colectivos y solidarios. - Mantenimiento de la motivación y el entusiasmo constantemente. - Utilización de la indumentaria adecuada para la actividad. - Mantenimiento del orden y la sana convivencia - Manifestación de solidaridad y proactividad con sus compañeros y con la dinámica de clase.		

COMPETENCIA	COMPONENTE	APRENDIZAJE	INDICADORES DE DESEMPEÑO	ESTRUCTURA CONCEPTUAL	ADAPTACIÓN CURRICULAR
Competencia motriz: *Desarrolla activa y adecuadamente actividades encaminadas al desarrollo y fortalecimiento de las capacidades físicas condicionales.* *Competencia expresiva corporal:* *Expresa y asimila las sensaciones, dificultades, necesidades y logros presentes durante las actividades realizadas para fortalecer las capacidades, físicas condicionales.* *Competencia axiológica corporal:* *Manifiesta resiliencia disciplina y perseverancia durante las actividades realizadas para fortalecer las capacidades, físicas condicionales.*	Acondicionamiento físico general: Estímulo al desarrollo e incremento de la resistencia, la fuerza, la velocidad y la flexibilidad.	Conceptual: Comprender los fenómenos fisiológicos y los principios básicos del entrenamiento; presentes en el desarrollo de las capacidades físicas condicionales.	- Descripción de los conceptos de fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad. - Reconocimiento de algunos principios básicos del entrenamiento. - Comprensión de algunos fenómenos fisiológicos presentes durante los procesos de entrenamiento. - Identificación y descripción de los elementos teóricos necesarios para entender el proceso fisiológico vivido durante el entrenamiento de la resistencia - Reconocimiento de los aspectos más relevantes del proceso fisiológico del desarrollo de la fuerza. - Identificación y nombramiento de algunos de los principales grupos musculares. - Descripción del proceso de incremento y desarrollo de la flexibilidad. - Relacionamiento de la movilidad articular con la flexibilidad. - Reconocimiento y nombramiento de los diferentes grupos musculares	- Fenómenos fisiológicos presentes durante el ejercicio físico. - Principios del entrenamiento deportivo. - Ergonomía y ajuste postural. - Resistencia. - Fuerza. - Flexibilidad. - Velocidad.	Estarán enmarcados en los planteamientos del Sistema Universal del Aprendizaje para la población en situación de discapacidad o que presenta otro diagnóstico o posible diagnóstico asociado a su condición. Las técnicas y actividades y de apoyo se realizarán por medio de grupos cooperativos, técnicas grupales y/o construcciones individuales, donde los compañeros, padres de familia, docentes de apoyo, practicantes o profesionales alternos servirán como mediadores en cada proceso. La utilización de estrategias tales

			y la acción a realizar para mejorar su grado de elongación. - Comprensión de los principios del calentamiento.		como: actividades alternas, consultas, profundización de temas y conceptos, exposiciones, y creación de propuestas y acciones de los diferentes temas y/o actividades desarrolladas serán permanentes.
		<u>Procedimental:</u> Ejecutar las acciones motrices, juegos y ejercicio propuestos en clase; para el desarrollo e incremento de las diferentes capacidades físicas condicionales de manera secuencial, técnica y consciente.	- Realización de carreras de resistencia aeróbica alcanzando el estándar minino. - Mantenimiento de la carrera continua de media y baja intensidad durante el tiempo propuesto. - Participación de forma activa y competente en los juegos y ejercicios para desarrollar las resistencias tanto aeróbica como anaeróbica. - Participación con dinamismo en carreras de resistencia y velocidad. - Ejecución de actividades de resistencia aeróbica y anaeróbica. - Mantenimiento de una adecuada posición corporal durante ejercicios que implican fuerza. - Participación de forma activa en los ejercicios y actividades encaminadas a desarrollar la fuerza.		
		<u>Actitudinal:</u> Mantener una actitud de disposición, proactividad e iniciativa; en la participación y ejecución de cada una de las actividades propuestas, para el desarrollo y potencialización de	- Participación con dinamismo de las actividades desarrolladas en clase. - Manifestación de agrado por las actividades desarrolladas - Proposición de variantes para las actividades de clase.		

		las capacidades físicas condicionales.	- Participación en todas las clases de principio a fin. - Cooperación en la clase y con los compañeros que lo requieren. - Manifestación, reflexión y corrección frente a los elementos que no son desarrollados de manera adecuada.		

PERÍODO 1 (trimestre 2)

COMPETENCIA	COMPONENTE	APRENDIZAJE	INDICADORES DE DESEMPEÑO	ESTRUCTURA CONCEPTUAL	ADAPTACIÓN CURRICULAR
<u>Competencia motriz:</u> *Ejecuta diferentes tareas motrices, de acuerdo a parámetros establecidos y estándares propuestos; con el fin de incrementar las capacidades físicas condicionales en el medio acuático.* *<u>Competencia expresiva corporal:</u>* *Expresa de manera oportuna emociones y sensaciones, durante los logros o dificultades presentados en los procesos de clase.*	<u>Acondicionamiento físico en el agua:</u> Desarrollo e incremento de las capacidades físicas condicionales en el medio acuático.	<u>Conceptual:</u> Identificar rutinas de ejercicios y/o actividades acuáticas que potencian el incremento de las capacidades físicas condicionales en el medio acuático.	- Diferenciación de cada una de las capacidades físicas condicionales. - Identificación de los beneficios del medio acuático en el trabajo de las capacidades físicas condicionales. - Reconocimiento del énfasis de cada acción motriz en el desarrollo de las capacidades físicas condicionales.	- Desarrollo de las capacidades físicas en el medio acuático. - Beneficios y aportes del ejercicio físico en el agua. - Normas y recomendaciones para el uso de la piscina en la clase de educación física. - Hidro aeróbicos - Actividades recreativas y juegos acuáticos.	Estarán enmarcadas en los planteamientos del Sistema Universal del Aprendizaje para la población en condición de discapacidad o que presenta posible diagnóstico asociado a su condición. Las acciones y actividades de apoyo se realizan por medio de grupos cooperativos, técnicas grupales y/o construcciones individuales, donde los compañeros,
		<u>Procedimental:</u> Ejecutar de manera secuencial y progresiva, actividades acuáticas; manteniendo posturas corporales adecuadas y utilizando requerimientos físicos y motrices necesarios para el incremento de las capacidades físicas condicionales.	- Elaboración de rutinas con ejercicios y actividades dentro del agua. - Realización de forma continua y activa, de juegos y actividades acuáticas para el incremento de las capacidades físicas condicionales. - Ejecución de ejercicios específicos para el desarrollo de la fuerza, la		

<u>Competencia axiológica corporal</u>: *Realiza las actividades en clase, demostrando superación, disciplina solidaridad y perseverancia.*			resistencia, la velocidad y la flexibilidad.		padres de familia, docentes de apoyo, practicantes o profesionales alternos sirven como mediadores en cada proceso. La utilización de estrategias tales como: actividades alternas, consultas en profundización de temas y conceptos, exposiciones, creación de propuestas y acciones de los diferentes temas y/o actividades desarrolladas son permanentes y acordes a las necesidades de los estudiantes.
		<u>Actitudinal:</u> Realizar las actividades en clase partiendo de una excelente disposición y manifestando deseo de superación y perseverancia frente a las dificultades y retos.	- Participación de manera dinámica y proactiva en las actividades de clase. - Cooperación con la dinámica de la clase. - Disposición para la superación de dificultades y corrección de sus acciones por mejorar. - Manifestación de solidaridad y apoyo con los compañeros que presentan dificultades en los procesos de las clases.		

PERÍODO 2 (trimestre 3)

COMPETENCIA	COMPONENTE	APRENDIZAJE	INDICADORES DE DESEMPEÑO	ESTRUCTURA CONCEPTUAL	ADAPTACIÓN CURRICULAR
<u>Competencia motriz:</u> *Participa de forma eficiente y proactiva en todas las actividades recreativas acorde a los*	<u>Recreación:</u> Actividades recreativas escolares.	<u>Conceptual:</u> Entender la recreación como un elemento necesario, e inherente, a la naturaleza del ser humano y planificar	- Descripción de hechos relevantes en la historia de la recreación. - Descripción los beneficios que producen las actividades recreativas en las personas	- Aspectos históricos de la recreación. - El juego. - Modalidades del juego.	Estarán enmarcadas en los planteamientos del Sistema Universal del Aprendizaje para la población en

requerimientos físicos motrices, lúdicos y normativos que plantea cada situación y cada actividad de recreación. *<u>Competencia expresiva corporal:</u>* *Desarrolla las actividades recreativas de clase manifestando entusiasmo, lúdica cooperatividad e integración en los diferentes juegos y actividades realizadas de manera práctica.* *<u>Competencia axiológica corporal</u>**:*** *Desarrolla las actividades recreativas dentro de criterios de cordialidad, respeto, solidaridad y goce.*		actividades lúdicas y recreativas que puedan ser desarrolladas en clase.	- Descripción algunos de los juegos tradicionales y su dinámica de desarrollo. - Construcción y realización de variantes a los juegos recreativos desarrollados en clase.	- Técnicas o dinámicas de recreación. El circuito. Las rondas. Las dinámicas. Juegos tradicionales.	condición de discapacidad o que presenta posible diagnóstico asociado a su condición. Las acciones y actividades de apoyo se realizan por medio de grupos cooperativos, técnicas grupales y/o construcciones individuales, donde los compañeros, padres de familia, docentes de apoyo, practicantes o profesionales alternos sirven como mediadores en cada proceso. La utilización de estrategias tales como: actividades alternas, consultas en profundización de temas y conceptos, exposiciones, creación de propuestas y acciones de los diferentes temas y/o actividades
		<u>Procedimental:</u> Lidera y participa activamente de las actividades recreativas de clase en pro de generar un espacio lúdico – motriz de aprendizaje y disfrute.	- Participación en las actividades recreativas de clase de manera dinámica y proactiva - Participación, coordinación y liderazgo en algunos juegos y actividades recreativas. - Ejecución en las actividades de los eventos recreativos de acuerdo con su dinámica y objetivo central. - Realización de las practicas recreativas dentro de los parámetros dados. - Realización de las acciones motrices requeridas en cada actividad recreativa.		
		<u>Actitudinal:</u> Mantener permanentemente un estado de disfrute, alegría y disposición positiva para desempeñar diferentes roles durante las actividades recreativas realizadas en clase.	- Ejecución de las actividades recreativas de acuerdo con los objetivos planteados. - Realización de las actividades recreativas enmarcadas dentro de criterios colectivos y solidarios - Mantenimiento del orden y la sana convivencia - Manifestación de solidaridad y proactividad en cada actividad de clase.		

			- Manifestación de disposición, atención y cordialidad. Realización de trabajos grupales de manera armónica y cooperativa.		desarrolladas son permanentes y acordes a las necesidades de los estudiantes.

PERÍODO 2 (trimestre 4)

COMPETENCIA	COMPONENTE	APRENDIZAJE	INDICADORES DE DESEMPEÑO	ESTRUCTURA CONCEPTUAL	ADAPTACIÓN CURRICULAR
<u>Competencia motriz:</u> *Participa de manera dinámica y protagónica de las actividades acuáticas recreativas, de acuerdo con los criterios y requerimientos motrices necesarios para buscar alcanzar el objetivo de cada actividad.* *<u>Competencia expresiva corporal:</u>* *Realiza las actividades de clase y desempeña los roles necesarios dentro de cada actividad, expresando liderazgo, entusiasmo cooperatividad y disfrute.*	<u>Actividades acuáticas:</u> Actividades lúdicas y recreativas en el agua.	<u>Conceptual:</u> Crear y desarrollar actividades recreativas acuáticas, con la finalidad de originar un espacio, lúdico y metodológico en el entorno acuático.	- Comprensión y reconocimiento de los conceptos de lúdica y recreación. - Creación y elaboración de juegos o actividades recreativas acuáticas. - Definición de las características que poseen las actividades recreativas acuáticas. - Descripción de los beneficios que producen las actividades recreativas acuáticas. - Construcción y realización de variantes a los juegos recreativos desarrollados en clase.	- Lúdica y disfrute. - Características de los juegos recreativos acuáticos. - Juegos predeportivos y sus variables. - Estructura de las actividades recreativas acuáticas. - Creación de juegos y actividades recreativas acuáticas. - Roles dentro de las actividades recreativas acuáticas.	Estarán enmarcadas en los planteamientos del Sistema Universal del Aprendizaje para la población en condición de discapacidad o que presenta posible diagnóstico asociado a su condición. Las acciones y actividades de apoyo se realizan por medio de grupos cooperativos, técnicas grupales y/o construcciones individuales, donde los compañeros, padres de familia, docentes de apoyo, practicantes o
		<u>Procedimental:</u> Realizar actividades recreativas acuáticas de acuerdo al espíritu lúdico de las mismas de manera protagónica Proactiva y enmarcadas dentro de las directrices de la clase y de las propias actividades.	- Participación en las actividades recreativas de clase de manera dinámica y proactiva - Ejecución de las actividades de clase acordes a los requerimientos necesarios. - Realización de trabajos en equipo y desempeño de acuerdo al rol que exige la actividad.		

<u>Competencia axiológica corporal</u>: *Realiza los juegos y actividades recreativas acuáticas dentro de criterios de respeto, cordialidad, solidaridad y alegría.*			- Ejecución de las actividades recreativas acuáticas de acuerdo con su dinámica y objetivo central. - Realización de las acciones motrices requeridas en cada actividad recreativa acuática.		profesionales alternos sirven como mediadores en cada proceso. La utilización de estrategias tales como: actividades alternas, consultas en profundización de temas y conceptos, exposiciones, creación de propuestas y acciones de los diferentes temas y/o actividades desarrolladas son permanentes y acordes a las necesidades de los estudiantes.
		<u>Actitudinal:</u> Reconocer y utilizar las actividades recreativas acuáticas como un medio promotor de espacios para la promoción de valores tales como: la lúdica, la tranquilidad, la tolerancia, la cooperación, el liderazgo y la honestidad.	- Manifestación de respeto por la normatividad específica de cada actividad. - Participación de manera dinámica y proactiva en cada actividad de clase. - Realización de las actividades recreativas de acuerdo con los objetivos planteados. - Ejecución de las actividades recreativas enmarcadas dentro de criterios colectivos y solidarios - Mantenimiento del orden y la sana convivencia. - Realización de trabajos grupales de manera armónica y cooperativa.		

10. BIBLIOGRAFÍA

- FUNLIBRE. Fundación Colombiana de Tiempo Libre y Recreación – FUNLIBRE (2004). recreación, inclusión y discapacidad. Bogotá. Recuperado de http://www.funlibre.org/portafolio/recreacion_inclusion_discapacidad.php
- Plan de área de educación física, recreación y deportes. (2014), expedición currículo, escuela del maestro, secretaria de educación de Medellín.
- http://www.medellin.edu.co/index.php/juegos-del-magisterio-2013/desarrollo-de-contenidos/3666-11-educacion-fisica/file
- Concepto sobre Necesidades Educativas Especiales. Recuperado de http://www.colombiaaprende.edu.co/html/home/1592/article-228163.html
- Educación Física Adaptada Expresión corporal en el 1er. ciclo de primaria Sonia Asún Dieste- Pilar Burillo Arilla - Mari Cañada Vicente.
- CARTILLA N°15 MEN. (2010) Orientaciones pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte. Bogotá D.C. Colombia.
- Ley General o Ley General de Educación del 94
- Decreto 1860/94
- Material de apoyo para la didáctica de la Educación Física, Recreación y Deporte en la Educación Básica 1998
- Educación Física para la Educación Básica. Pontificia Universidad Javeriana. Bogotá D.C. 1999
- Cajita de sorpresas. Juegos y sorpresas. Grupo Editorial Océano
- Acuario. Grado 5º
- Marco General. Programas curriculares de Educación física, recreación y deporte. Básica secundaria y media vocacional. Ministerio de Educación nacional.
- Educación física, recreación y deporte. Lineamientos curriculares. Ministerio de educación nacional. Bogotá D.C. 2000
- Camacho, Hipólito y otros. Alternativa curricular de Educación física para Secundaria. Programación de sexto a once. Universidad subcolombiana. Armenia - 1997.
- Le Boluch, Jean. Educación para el movimiento en edad escolar.
- Acuerdo de Consejo Directivo No 08 de noviembre 08 de 2017, que modifica y actualiza el Sistema Institucional de Evaluación y Promoción Escolar (SIEPE) de la INSTITUCIÓN EDUCATIVA FRANCISCO LUIS HERNÁNDEZ BETANCUR.