



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA
SANTA CATALINA DE SIENA**

Reconocimiento Oficial mediante la Resolución N° 10030 de octubre 11 de 2013, modificada por la resolución 6335 de 2016, emanada de la Secretaría de Educación del Distrito Especial de Ciencia, Tecnología e Innovación de Medellín
DANE: 105001001716 NIT 900707080 - 1

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE MEDELLÍN.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SANTA CATALINA DE SIENA

PLAN DE ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACIÓN

ALBA CECILIA POSADA LÓPEZ

MEDELLÍN

TABLA DE CONTENIDO

1.	IDENTIFICACIÓN DEL ÁREA Y DEL PLANTEL	4
1.1	HORIZONTE INSTITUCIONAL	4
1.2	INTENSIDAD HORARIA DEL ÁREA.....	4
1.3	SITUACIÓN SOCIECONÓMICA.....	¡Error! Marcador no definido.
1.4	SECTORES DE PROCEDENCIA DE LOS ESTUDIANTES.....	¡Error! Marcador no definido.
1.5	POBLACIÓN EN CONDICIÓN DE DESPLAZAMIENTO	7
1.6	POBLACIÓN PERTENECIENTE A GRUPOS ÉTNICOS	7
2.	ESTRUCTURA CANCEPTUAL	8
2.1	FUNDAMENTOS LÓGICO DISCIPLINARES DEL ÁREA	10
2.2	PENSAMIENTOS Y EJES DE COMPLEJIDAD CONCEPTUAL	13
2.3	FUNDAMENTOS PEDAGÓGICO-DIDÁCTICOS	13
2.4	EL OBJETO DE ESTUDIO DEL ÁREA: ORGANIZACIÓN DE LOS APRENDIZAJES	16
3.	IDENTIFICACIÓN, ARTICULACIÓN Y EVALUACIÓN DE PROCESOS	18
3.1	CONTEXTO	18
3.2	ESTADO DEL ÁREA.....	18
3.3	DIAGNÓSTICO DEL ÁREA ACTUALIZADO.....	18
3.4	ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS IMPLEMENTADAS	22
3.5	PLANDE MEJORAMIENTO EN EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA.....	23
4.	EMERGENCIA SOCIAL Y ECOLÓGICA	27
5.	RUTAS PARA ESTUDIANTES CON DISCAPACIDAD, PRESUNCIÓN, TRANSTORNOS, CAPACIDADES Y TALENTOS EXCEPCIONALES	27
6.	INTEGRACIÓN CURRICULAR.....	33
6.1	ACTIVIDADES Y PROCESOS DE ARTICULACIÓN CON OTRAS ÁREAS O PROYECTOS DE ENSEÑANZA OBLIGATORIA.....	33
6.2	EDUCACIÓN ECONÓMICA Y FINANCIERA	42
6.3	CON PROYECTOS DE ENSEÑANZA OBLIGATORIA	42
7.	REFERENCIA BIBLIOGRÁFICAS.....	43

8.	ANEXOS.....	43
9.	MALLAS CURRICULARES.....	43
10.	REFERENCIAS	¡Error! Marcador no definido.
10.1	EXTERNAS	¡Error! Marcador no definido.
10.2	INTERNAS	¡Error! Marcador no definido.
11.	ANEXOS.....	¡Error! Marcador no definido.

1. IDENTIFICACIÓN DEL ÁREA Y DEL PLANTEL

La INSTITUCIÓN EDUCATIVA SANTA CATALINA DE SIENA, está ubicado en la Calle 1 Sur N° 29 – 300, barrio Poblado Comuna 14, Núcleo Educativo 932 del Municipio de Medellín, Departamento de Antioquia, Colombia, teléfonos 354 1437, No. de identificación del DANE 105001002716, NIT 9007070 80-1.

CARACTERIZACIÓN DE LA POBLACIÓN ESCOLAR: en el 2024, se ha venido disminuyendo la población estudiantil, actualmente la INSTITUCIÓN EDUCATIVA SANTA CATALINA DE SIENA, está conformada por 430 estudiantes.

1.1 HORIZONTE INSTITUCIONAL

MISIÓN

La Institución Educativa Santa Catalina de Siena, de carácter oficial, forma seres integrales desde la sana convivencia, el respeto por la diversidad, la equidad y la construcción flexible e incluyente de un proyecto de vida, brindando herramientas para que continúen con su proceso de formación y contribuyan al desarrollo social.

VISIÓN

Para el 2029, la institución Educativa Santa Catalina de Siena será reconocida por su calidad humana e investigativa y la proyección de la media técnica. Con procesos de formación en pensamiento crítico y hábitos saludables, un centro de investigación pedagógica y proyectos de vida sustentados en la autonomía, la felicidad, el respeto por la diversidad, la libertad y el liderazgo en la construcción de ciudadanos inspiradores y conscientes de su entorno.

1.2 INTENSIDAD HORARIA DEL ÁREA

La intensidad horaria del área de Educación Física corresponde a dos (2) horas semanales por cada grupo.

1.3 CARACTERIZACIÓN DE LA POBLACIÓN ESCOLAR

La Institución Educativa Santa Catalina de Siena se encuentra ubicada en la comuna 14 del Distrito de Ciencia, Tecnología e Innovación de Medellín, en el barrio

El Poblado, sector El Naranjal, específicamente en la calle 1 N.º 29-300, Loma de los Parra, Medellín, Antioquia, Colombia. Esta institución cuenta con una población estudiantil diversa desde el punto de vista socioeconómico, cultural y geográfico.

Para el año lectivo 2026, la Institución Educativa Santa Catalina de Siena cuenta con ____ estudiantes matriculados, distribuidos en los niveles de educación primaria, básica secundaria y media técnica, quienes participan activamente en los procesos formativos propuestos por la institución.

Los estudiantes provienen principalmente de distintos sectores del barrio El Poblado, entre los que se destacan El Garabato, La Chacona, La Y – La Virgen, San Lucas, La Visitación, El Tesoro, Loma de los González, Vizcaya, Ciudad del Río y Las Palmas, entre otros. De igual manera, un grupo reducido de estudiantes procede de otras comunas de la ciudad de Medellín y de municipios cercanos como La América, Buenos Aires, Belén y Envigado, lo que contribuye a la heterogeneidad de la comunidad educativa.

1.4 SITUACIÓN SOCIOECONÓMICA

En relación con la composición socioeconómica, la mayoría de los estudiantes pertenecen a los estratos 1, 2 y 3, lo que evidencia que gran parte de la población escolar proviene de sectores de ingresos bajos y medios. No obstante, la institución también acoge un número menor de estudiantes de los estratos 5 y 6, lo que refleja la diversidad propia del sector donde se encuentra ubicada.

Esta pluralidad socioeconómica y cultural convierte a la Institución Educativa Santa Catalina de Siena en un espacio de integración y equidad educativa, donde se promueve la convivencia entre estudiantes de diferentes contextos. Asimismo, se fortalecen valores como el respeto, la inclusión, la solidaridad y el trabajo colaborativo, favoreciendo la participación en proyectos comunitarios y enriqueciendo la experiencia formativa. Todo ello contribuye a preparar a los estudiantes para interactuar de manera responsable y respetuosa en una sociedad diversa, multicultural y globalizada.

1.5 SECTORES DE PROCEDENCIA DE LOS ESTUDIANTES, POBLACIÓN EN CONDICIÓN DE DESPLAZAMIENTO Y POBLACIÓN PERTENECIENTE A GRUPOS ÉTNICOS

La población estudiantil de la Institución Educativa Santa Catalina de Siena proviene mayoritariamente de la comuna 14, barrio El Poblado, sector donde se localiza el establecimiento educativo en la calle 1 N.º 29-300, Loma de los Parra. Dentro de este sector, los estudiantes residen en barrios como El Garabato, La Chacona, La Y – La Virgen, San Lucas, La Visitación, El Tesoro, Loma de los González y Las Palmas. Aunque la comuna 14 es reconocida por albergar sectores de altos ingresos, también presenta zonas con altos niveles de vulnerabilidad social, donde habitan muchas de las familias de los estudiantes.

Adicionalmente, la institución cuenta con un grupo significativo de niños, niñas y adolescentes de nacionalidad venezolana que han llegado a la ciudad en condición de migrantes, como consecuencia de la situación política, social y económica de su país de origen. Estas familias enfrentan diversas dificultades relacionadas con el acceso al empleo, la estabilidad habitacional y los servicios de salud, situaciones que inciden directamente en el bienestar integral y el desempeño académico de los estudiantes.

Es importante señalar que, en la actualidad, la institución no cuenta con estudiantes pertenecientes a comunidades afrodescendientes ni indígenas, lo cual constituye una particularidad dentro de la caracterización de su población escolar.

Otro grupo relevante dentro de la comunidad educativa está conformado por aproximadamente 30 niños provenientes del Hogar La Casita de Nicolás, un refugio que acoge a niños huérfanos o en condición de alta vulnerabilidad. Muchos de ellos presentan dificultades a nivel social, personal, emocional, de salud y de salud mental, y algunos cuentan con diagnósticos que inciden en su desarrollo académico y en su proceso de integración al aula regular. La atención a esta población representa un reto significativo para los docentes, quienes deben implementar estrategias pedagógicas diferenciadas y contar con el acompañamiento de equipos interdisciplinarios que permitan brindar una atención integral y pertinente.

En síntesis, la diversidad de la población estudiantil de la Institución Educativa Santa Catalina de Siena plantea tanto desafíos como oportunidades para la construcción de un ambiente escolar inclusivo, equitativo y respetuoso, en el cual cada estudiante pueda desarrollar su potencial, independientemente de sus condiciones sociales, económicas o personales.

1.6 POBLACIÓN EN CONDICIÓN DE DESPLAZAMIENTO

Existe 10% de estudiantes pertenecientes a familias en condición de desplazamiento, quienes reciben apoyo y acompañamiento del gobierno local, con programas de alimentación escolar y subsidios como “Mas Familias en Acción”, generalmente su desplazamiento obedece a fenómenos relacionados con la violencia producida por el conflicto por posesión de tierras, que vive en el país.

Aunque el porcentaje de estudiantes en esta condición es menor, preocupa la situación familiar que viven estos niños y niñas debido al desarraigo de sus sitios de origen, a las dificultades para incorporarse a la dinámica social de la ciudad y a que generalmente sus familias se ubican en los barrios subnormales carentes de los mínimos servicios públicos, o viven en estrato 6 y no pueden tener las comodidades de los patrones de sus padres y quedan reducidos a una habitación, lo cual afecta su rendimiento académico e incrementa los factores de riesgo hacia las problemáticas juveniles.

1.7 POBLACIÓN PERTENECIENTE A GRUPOS ÉTNICOS

Existe poca presencia de estudiantes pertenecientes a grupos étnicos debido a que esta población está asentada en sectores de la Comuna 14 alejados del plantel, sin embargo, se evidencian pocos afrodescendientes, los cuales en su mayoría pertenecen a la Básica Primaria. Se requiere mayor impulso al proyecto curricular de afrocolombianidad con el fin de que la Comunidad Educativa valore y resignifique la diversidad étnica y cultural de la nación, evitando situaciones de rechazo y acoso escolar.

En el plantel se forman aproximadamente 1 estudiantes pertenecientes a población indígena, pero no se asume como tal. Como Institución Educativa pública encaminamos nuestra labor hacia el logro de una educación con calidad en el marco de una atención integral, desde un enfoque diferencial, de inclusión social y con perspectiva de derechos a niños, niñas y adolescentes.

Con el área de educación física deporte y recreación se pretende desarrollar en los estudiantes las habilidades motrices básicas, las capacidades condicionales y coordinativas y prácticas de vida saludable teniendo en cuenta la alimentación y el autocuidado corporal

con el propósito de formar un ser integral, fomentando la personalidad de los individuos evidenciando los valores y adquisición de saberes; encerrando una amplia gama de actividades donde interactúan el placer, el gozo la creatividad y el conocimiento.

2. ESTRUCTURA CONCEPTUAL

La educación física desde sus inicios con una concepción netamente militar la cual: Durante el período de la Colonia se hicieron referencias a la Educación Física, y en particular a los juegos de los indígenas y a la influencia del clima en la Educación Física y Moral del hombre del Nuevo Reyno de Granada, en el cual se la considera como la principal estrategia para recuperar el vigor, la alegría, la salud y la capacidad de trabajo de los indígenas. Se pueden señalar el Ministerio de Educación Nacional Decreto Orgánico de la Instrucción Pública expedido por el Congreso de la República el 18 de marzo de 1826 y el decreto sobre Plan de Estudios del 3 de octubre de 1827, firmados por el General Francisco de Paula Santander como un punto de partida de la Educación Física escolar. Estos decretos que organizaron la instrucción pública de comienzos de la República señalan como misión que los escolares se preparen en prácticas físicas y militares con fusiles de palo para la defensa de la naciente República en momentos en que no se podía descartar un intento de reconquista por parte de los españoles. A ello se agrega la práctica de carácter natural según la cual los "jueves pasado la primera hora de escuela, se empleará el resto del tiempo en un paseo, en bañarse y aprender a nadar, donde hubiere comodidades para esto último o en otros ejercicios saludables siempre a la vista y bajo la dirección del maestro". En el decreto 3 del 5 de diciembre de 1829, el Libertador Simón Bolívar autoriza a las universidades para que prescriban sus propios reglamentos sobre educación física, moral, religiosa y socia, la Escasa cobertura de las escuelas, las dificultades de organización de la instrucción y la carencia de maestros y condiciones materiales. Por supuesto, el medio ambiente natural en el que se desenvuelve la vida cotidiana suple las carencias de la escuela pues, en realidad, la actividad física era inherente a la vida diaria. Se deduce también que el concepto de Educación Física estaba integrado a la filosofía general de la vida, muy relacionado con la moral necesaria para la construcción de la nación y a una formación militar de defensa e identidad con la patria naciente.

Esta característica se mantiene, con algunas variantes, en los cambios en la organización educativa hecho por la reforma de Mariano

Ospina Rodríguez en 1844, que enfatiza el papel natural de las actividades físicas, legisla por primera vez sobre los ejercicios gimnásticos y se separan las actividades de la escuela de las militares, pero dejando para la escuela ciertos principios de orden de origen militar. "Todos los días a la hora que el director juzgue más oportuna, se destinará en las escuelas primarias un rato a ejercicios

Gimnásticos, acomodados a la edad y fuerza de los niños, tales como la carrera, el salto, la lucha, los movimientos y evoluciones militares, y otras semejantes. Estos ejercicios deben ser un medio de recreo y no de obligación, el director los presidirá y dirigirá para impedir que los niños se estropeen y ofendan. (Medellín, 2014).

Para luego tener una concepción más pedagógica que realmente tenga un pensamiento en caminado a formar seres desde las dimensiones del ser planteando lo siguiente.

La “Educación Física, Recreación y Deporte corresponde la formación de estudiantes competentes para vivir humanamente, teniendo como referente las dimensiones antropológicas del cuerpo, el movimiento y el juego. En esta concepción formativa, lo corporal es la condición de posibilidad de ser, estar y actuar en el mundo. El juego es la condición de posibilidad de lo lúdico como ejercicio de la libertad y de la creatividad humana. La actuación humana en el mundo, mediada por lo corporal, implica ser competente en lo motriz, en procesos de adaptación y transformación; en lo expresivo, en procesos de autocontrol y comunicación; y en lo axiológico, para el cuidado y la preservación de las condiciones vitales del individuo, en concordancia con el entorno social y natural. Desde esta perspectiva, el desarrollo de competencias supone realizar prácticas físicas, deportivas, gimnásticas, expresivas o atléticas, como medios para alcanzar fines educativos” (nacional, Orientaciones Pedagógicas para la educación física recreación y deportes, 2010)

La educación física sería el arte, ciencia, sistema o técnicas de ayudar al individuo al desarrollo de sus facultades para el diálogo con la vida y consiguiente cumplimiento de su propio fin, con especial atención a su naturaleza y facultades físicas” (J., 1996)

Si la pedagogía es la ciencia que ayuda al individuo al recto desarrollo de sus posibilidades y se introduce en el diálogo con el entorno, fisio-pedagógico sería la introducción a ese diálogo a través de la presencia física; entendiendo esta presencia o actitud como resultado manifestativo visible de todo lo individual”

(J., 1996)

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. (nacional, Orientaciones pedagógicas para la educación física, recreación y deportes, 2010)

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. (nacional, Orientaciones pedagógicas para la educación física, recreación y deportes, 2010).

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. (nacional, Orientaciones pedagógicas para la educación física, recreación y deportes, 2010)

2.1 FUNDAMENTOS LÓGICO DISCIPLINARES DEL ÁREA

La educación física en su devenir histórico, y en la misma construcción paulatina de la educación institucionalizada, ha estado presente de diferentes maneras y perspectivas en los procesos de estructurar un currículo abierto y flexible, con miradas permanentes a los cambios y las necesidades de los estudiantes y a las condiciones de los contextos donde estos se desarrollan. Su actual andamiaje es producto de procesos sociales, educativos, políticos y económicos que transforman constantemente y de manera sistemática su cuerpo teórico, y que asumen prácticas diferenciadas en periodos determinados de la historia. Revisar de manera sucinta este trayecto es necesario para comprender la configuración conceptual y epistemológica 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. Dando respuesta de alguna manera a las condiciones educativas y políticas del momento, en donde la rigurosidad y los esquemas corporales dirigidos y estrictos formaban ciudadanos aptos para producir económicamente y colaborar con el interés general de la Nación. 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).

Además de esta alta incidencia política en la formación del cuerpo y del ser, se tuvo a inicios del siglo XX intervención de la iglesia en la educación; siendo la formación de la moral la prioridad en los procesos educativos, concibiendo una formación física que propendía a la prudencia y el acatamiento de la moralidad. Un cuerpo limitado, un pensamiento sujeto a las directrices sociales y religiosas de la época; expresiones corporales y motrices, sobre todo en el género femenino, limitadas bajo el concepto de delicadeza y pudor; vestuarios que no permitían la posibilidad de amplitud y libertad de los movimientos y mucho menos

la percepción de las figuras corporales. La Campaña de Cultura Aldeana se inició en 1934 bajo el ministerio de Luis López de Mesa y constituyó un intento ambicioso en sus planteamientos, limitado en recursos materiales, y efímero en su duración. Esta campaña contó con buena difusión y sembró grandes esperanzas en la ambición de democratizar la educación. Sus planes giraron en torno a la idea de llevar a los sectores populares nuevos hábitos y costumbres relacionadas con principios de higiene, estética, alimentación y nutrición. Se llegó a plantear la necesidad de restaurar en primer término la condición fisiológica de la población escolar, entendida como la atención al régimen alimenticio, la nutrición, la salud física y mental, lo cual se consideró como premisa para mejorar las condiciones y los ambientes para la adquisición de los conocimientos en los escolares. El discurso presente en la década del veinte en los análisis sobre la población, plagado de determinismo geográfico y racial, empezó a ser desplazada y aunque persisten algunos de sus defensores, se abren paso nuevas explicaciones sobre los problemas sociales y educativos. Por lo tanto, se emprenden estudios y se elaboran análisis que pretendían tener sustento científico en disciplinas como la psicología experimental, la medicina, la sociología y la antropometría. La escasez presupuestal, el aumento de la población, la falta de continuidad en las políticas y en los funcionarios estatales, llevaron al distanciamiento entre los ideales enarbolados y su cobertura a nivel cuantitativo, además de la implementación de acciones que apuntaran a la solución de problemas bien definidos. Para mediados del siglo XX 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; mientras para la enseñanza media se crea la modalidad Bachillerato en Educación Física (MEN, 2012).

Teniendo en cuenta lo anterior, la programación curricular debe estar ajustada a los fines del sistema educativo colombiano, entre otros:

1. Contribuir al desarrollo equilibrado del individuo y de la sociedad sobre la base del respeto por la vida y por los derechos humanos.
2. Estimular la formación de actitudes y hábitos que favorezcan la conservación de la salud física y mental de la persona y el uso racional del tiempo.

En la educación media vocacional se focaliza la importancia de:

- Afianzar el desarrollo personal, social y cultural adquirido en el nivel de educación básica.

- Adquirir los conocimientos fundamentales y las habilidades y destrezas básicas, que además de prepararlo para continuar estudios superiores, lo orienten hacia un campo de trabajo.
- Utilizar creativa y racionalmente el tiempo libre para el sano esparcimiento, la integración social y el fomento de la salud física y mental.
- Adquirir suficientes elementos de juicio para orientar su vida y tomar decisiones responsables. Las anteriores consideraciones dinamizadas en el aula dentro del proceso de la educación física como estructura que fundamenta y afianza la naturaleza de un sujeto consciente y comprometido con su integridad. En Antioquia, en el año 1975, se da inicio al Programa Centros de Educación Física direccionando aportes en la estructuración y el acompañamiento en los planes de área, pero además un acompañamiento en las prácticas pedagógicas mediante el desarrollo de procesos de formación permanente para el profesorado. En ese sentido, en la básica primaria se asesora y acompaña para la construcción de dichos planes, de acuerdo a las particularidades institucionales; también, se desarrollan eventos de carácter deportivo y recreativo, con el objetivo de potenciar y motivar, a través del juego, la formación corporal de los estudiantes. 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 reconocen 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 implementarla, a través del Acuerdo Municipal 019 de 2005, se establecen criterios básicos para el desarrollo y el fortalecimiento del área, relacionada con la necesidad de iniciar el proceso formativo desde la básica primaria, articulando todos los aspectos y criterios fundamentales y propios de cada grado y nivel, además de la etapa de madurez motora y cognitiva del estudiante. Es necesario tener claridad que las actividades de Tiempo Libre y Jornada Complementaria ofertadas a los estudiantes obedecen a la continuación y el fortalecimiento de aquellas prácticas que el docente implementa en el área, con la finalidad de afianzar de manera intencionada aquellos asuntos relacionados con la formación de los niños y jóvenes, tales como: expresiones y técnicas motrices, valores, convivencia, estilos de vida saludables y generación de una cultura del cuidado propio, del otro y del entorno, propiciando una calidad de vida y ambientes sanos para la ciudad. Teniendo en cuenta lo anterior, además

de lo establecido dentro de la normatividad vigente, desde la Ley General de Educación, en donde se establece la autonomía escolar, para definir la intensidad horaria del área es significativo que se reconozcan las garantías de ejecutar una educación física planificada sistemáticamente, teniendo en cuenta la continuidad, el seguimiento, la participación y el compromiso institucional, reconociendo los productos obtenidos a través de la lúdica del cuerpo en interacción con el saber y las competencias específicas de otras áreas, además del saber y las competencias como ciudadano. Desde el año 2005 se inicia la estructuración y dinamización de las Mesas de Educación Física en el municipio de Medellín, como una estrategia pedagógica y metodológica donde participan entidades e instituciones educativas de las zonas urbanas y rurales que de una u otra forma intervienen en el desarrollo pedagógico de la Educación Física, la Recreación y el Deporte, a través de actividades curriculares y complementarias, aplicando criterios técnicos, científicos, tecnológicos y lúdicos, contribuyendo al desarrollo y formación integral de los estudiantes. Esta estrategia abierta a la participación de docentes de primaria y licenciados en el área de bachillerato fue generando líneas de acción contextualizadas a los entornos y características poblacionales, sin perder de vista el enfoque integral, formativo y sistemático. Las dinámicas de las Mesas de trabajo, que conforman la estructura del Laboratorio de la Enseñanza de la Educación Física y el Olimpismo, son espacios de formación permanente en donde la experiencia, los saberes y las preguntas son el punto de partida para construir teorías y conceptos establecidos por expertos, que son aterrizados por los docentes de las Mesas, a las realidades y condiciones de nuestras instituciones educativas y sus estudiantes. Por lo tanto, la educación física de hoy se convierte en un área real, producto de una evolución, en donde la historia, las competencias, los saberes y las experiencias de los docentes son puestos a prueba en la cotidianidad escolar

2.2 PENSAMIENTOS Y EJES DE COMPLEJIDAD CONCEPTUAL

2.3 FUNDAMENTOS PEDAGÓGICO-DIDÁCTICOS

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. Diferentes construcciones pedagógicas y educativas coinciden en su 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 somatognóstico 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 y que promuevan aspectos propios de la existencia como “la identidad, la interacción, la inclusión, la interculturalidad, el respeto, la resistencia, el control, la vinculación, la transformación, la diferenciación, la autonomía, la visibilizarían, la democracia, el arraigo y la potencializarían del sujeto” (Arboleda, 2010, p. 20). Si la educación física, como disciplina pedagógica, es la ciencia y el arte de ayudar a los sujetos en el desarrollo intencional (armonioso, natural y progresivo) de sus facultades de movimiento y de sus facultades personales (González, 1993 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 vivencialización 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). Si la potenciación del ser humano es la máxima pretensión desde la educación física, consideramos importantes asumir las grandes metas de formación, tal como lo plantean las Orientaciones pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte (MEN, 2010, p.13-16):

- “Promover el cultivo personal desde la realidad corporal del ser humano. 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”.
- “Aportar a la formación del ser humano en el horizonte de su complejidad, desarrollo del 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. Educación de la sensibilidad y el desarrollo del lenguaje corporal”.

- “Apoyar la formación de cultura ciudadana y de valores fundamentales para la convivencia y la paz. Base de la convivencia ciudadana, como el respeto a la diferencia, a la libre elección y a la participación en decisiones de interés general”.
- “Apoyar una educación ecológica, base de una nueva conciencia sobre el medio ambiente. Se generan 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”.
- “Desarrollar una pedagogía de la inclusión de todas las personas en prácticas de la Educación Física, Recreación y Deporte. 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”. 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, deben 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).

2.4 EL OBJETO DE ESTUDIO DEL ÁREA: ORGANIZACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

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, psicología, 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. Diferentes construcciones pedagógicas y educativas coinciden en su 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 somatognóstico 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 y que promuevan aspectos propios de la existencia como “la identidad, la interacción, la inclusión, la interculturalidad, el respeto, la resistencia, el control, la vinculación, la transformación, la diferenciación, la autonomía, la visibilización, la democracia, el arraigo y la potencialización del sujeto” (Arboleda, 2010, p. 20). Si la educación física, como disciplina pedagógica, es la ciencia y el arte de ayudar a los sujetos en el desarrollo intencional (armonioso, natural y progresivo) de sus facultades de movimiento y de sus facultades personales (González, 1993 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 vivencialización 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). Si la potenciación del ser humano es la máxima pretensión desde la educación física, consideramos importantes asumir las grandes metas de formación, tal como lo plantean las Orientaciones pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte (MEN, 2010, p.13-16):

- “Promover el cultivo personal desde la realidad corporal del ser humano. 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”.
- “Aportar a la formación del ser humano en el horizonte de su complejidad, desarrollo del 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. Educación de la sensibilidad y el desarrollo del lenguaje corporal”.
- “Apoyar la formación de cultura ciudadana y de valores fundamentales para la convivencia y la paz. Base de la convivencia ciudadana, como el respeto a la diferencia, a la libre elección y a la participación en decisiones de interés general”.
- “Apoyar una educación ecológica, base de una nueva conciencia sobre el medio ambiente. Se generan 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”.
- “Desarrollar una pedagogía de la inclusión de todas las personas en prácticas de la Educación Física, Recreación y Deporte. 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”. 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, deben 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).

3. IDENTIFICACIÓN, ARTICULACIÓN Y EVALUACIÓN DE PROCESOS

3.1 CONTEXTO

3.2 ESTADO DEL ÁREA

3.3 DIAGNÓSTICO DEL ÁREA ACTUALIZADO

La educación, como factor fundamental de los procesos de desarrollo científico, económico y social, y como uno de los indicadores básicos del desarrollo humano, que contribuye determinadamente al mejoramiento de la calidad de vida de la población, es objeto de continuas y profundas transformaciones. Colombia, apoyándose especialmente en la constitución política de 1991 y en la ley general de la educación (Ley 115 de 1994), se ha propuesto como objetivo básico en sus políticas de desarrollo, emprender la transformación de su sistema educativo para responder a los retos que plantea el

mejoramiento de la calidad de vida como tarea de la modernidad en el contexto de la globalización.

Según la ley 115 de 1994, el área de educación física, recreación y deportes, origina uno de los fines de la educación colombiana; la educación física es una de las áreas fundamentales del currículo y además constituye un proyecto pedagógico transversal. De acuerdo con este punto de vista integrador, la educación física, juega un papel fundamental en la formación personal y social en los individuos y colectivos humanos, plasmando su esencia en los aportes de motricidad, aportes por medio de los cuales se puede contribuir a un mejor desarrollo humano y social de la población colombiana.

Desde el año 2020 y ahora 2021 ha habido transformaciones en cuanto a la enseñanza-aprendizaje en la institución educativa santa catalina de siena en el área de la educación física recreación y deporte, debido a las adversidades presentadas por la pandemia COVID-19. Pues para evitar el contagio y propagación del virus, hemos tenido que cambiar las formas, metodologías y estilos de la enseñanza-aprendizaje, trabajando desde casa y utilizando herramientas como los Blogger, las clases virtuales con actividades sincrónicas, asincrónicas y con talleres, intensificando también la investigación.

Utilizando medios y plataformas tales como: Zoom, Google Meets, Teams, Sasga Sisga y actualmente más adaptados en este año con Google classroom.

También hemos utilizado medios tecnológicos como: Computadores portátiles, computadores de mesa, tablets, celulares y redes sociales como: whats app, Instagram, Facebook, YouTube.

Todos estos aparatos tecnológicos y redes sociales se han implementado y utilizado para poder avanzar en el desarrollo integral de los estudiantes y comunidad educativa en general. Debido al cambio de estrategias, formas, metodología y estilos de aprendizaje. Que se tuvieron que adaptar y transformar por causa de la pandemia COVID 19.

El área de educación física ha sido protagonista para la construcción y adaptación de estas propuestas de transformación curricular. Debido a las circunstancias por estar trabajando en casa por tiempos de confinamiento donde los estudiantes necesitaban actividad física, activa, generando así en los individuos y en la población en general más movimiento motriz, permitiendo cambios en su desarrollo corporal, en el organismo, mente y espíritu; evitando el sedentarismo, la ansiedad, el estrés, la obesidad, que muchas veces es generada por la ingesta descontrolada y desordenada de los alimentos poco nutritivos.

Debido al confinamiento otro aspecto muy importante que ha hecho que el área sea protagonista en esta época de trabajo en casa, es el tema de la postura corporal y ajuste postural.

Para orientar el área de educación física, recreación y deporte se ha tenido que reinventar y ser creativos, valiéndonos de muchas herramientas y aparatos tecnológicos mencionados anteriormente.

Cuando iniciamos en el año 2020, hasta ahora, ha habido un proceso donde se ha visto un cambio y mejoría a las adaptaciones que se han venido haciendo, todo por el amor a la profesión a la institución educativa santa catalina de siena y a nuestra razón de ser; los individuos, la población en general, la comunidad educativa. Porque la clase de educación física se salió de la escuela y se extendió a los demás miembros de la casa, me refiero a los familiares, amigos, individuos pequeños y grandes que en algunas ocasiones se unen con los estudiantes para hacer los ejercicios físicos, las actividades recreativas y de movimiento. Complementado a todo esto las orientaciones que tiene que ver con la buena alimentación; y la adquisición de buenos hábitos de vida saludable.

Volviendo al proceso del año pasado 2020 cuando iniciamos estas transformaciones de trabajo en casa empezamos con actividades de consultas e investigación sobre el área, vivencias e investigaciones sobre los deportes.

Luego empecé a trabajar con los estudiantes actividades con la aplicación educa-play, donde a la vez que los estudiantes aprendían un tema específico, jugaban, desarrollando otras habilidades como: la memoria, la concentración, la atención, la rapidez, y teoría de las técnicas deportivas. Estos juegos de educa-play se colocan en el blog que es la base del trabajo en casa.

Para las evaluaciones los estudiantes deberían montar el trabajo realizado al correo que se encontraba en el blog, la evidencia que realizó el juego donde no se califica méritos por el puntaje obtenido en los juegos, sino la disposición para el trabajo y la responsabilidad con las fechas límites de entrega del mismo.

Después se cambió de estrategia reinventando nuevas formas y metodologías. Creé el canal de YouTube: clase de educación física Alba Cecilia Posada. Allí monte muchas clases para permitirle a los estudiantes ejercitar su cuerpo desde su casa, evaluando directamente, observando su disposición, permitiendo a través desde este canal que los estudiantes pudieran ver luego el mismo video, fuera de la clase y repetir las rutinas de los ejercicios en otras horas y días de la semana, con sus familias, como hermanos, primos, padres y amigos. Debido que es sabido que una clase al día en la semana se torna contraproducente para su salud.

Estas clases en el canal de YouTube también facilitan en los estudiantes desarrollar el valor de la responsabilidad y autonomía que son valores planteados en la visión en nuestra institución educativa Santa Catalina de Siena, en el sentido que si el estudiante tiene alguna dificultad de ingresar a la clase a la misma hora propuesta por el horario por motivos como: citas médicas, incapacidades por enfermedad, cambios de vivienda, falta de internet o conectividad en el momento de las clases. Debido a todas estas situaciones se les brinda la posibilidad de hacer su clase ingresando al canal de YouTube de la profesora y hacer la clase en otro momento, grabando el video, haciendo los ejercicios enviándolos por whats app para obtener la calificación. Ha servido como herramienta para los planes de apoyo.

Se ha posibilitado la investigación en el área de educación física, deporte y recreación, se han trabajado los siguientes temas: capacidades condicionales, capacidades coordinativas, respiración, el estrés, lateralidad, postura corporal y ajuste postural, las articulaciones y los músculos.

Con este trabajo en casa de forma sincrónica y asincrónica se ha presentado algunas dificultades de parte de los estudiantes, debido a los obstáculos y adversidades presentadas a nivel de todo el país, tales como: falta de recursos en los hogares por no tener un computador o celular, por falta de internet, wifi.

Los estudiantes en muchas ocasiones tienen que ingresar por celulares a sus clases y con datos, el factor de hacinamiento en sus casas donde se han tenido que convertir en oficinas, donde trabajan a la vez 3 o 4 personas de la familia y se interrumpen el trabajo., los desplazamientos y cambios constantes de la vivienda, el tema de los migrantes como los venezolanos que presentan más inasistencias debido a sus circunstancias precarias que los ciudadanos colombianos. Muchos estudiantes son hijos de las señoras que trabajan como servicio doméstico y viven con su mamá en los apartamentos/casas de los patrones y se les dificulta la conectividad por la razón que las mamás o acudientes se tienen que desplazar con sus hijos a otro lugar de trabajo como fincas y se deben de llevar los estudiantes con ellos.

El área de educación física se ha visto afectada en algunos estudiantes para realizar sus actividades, debido a sus espacios reducidos en casa, por esto como profesora tengo que tener en cuenta estos aspectos y en las orientaciones indicarles las modificaciones y adaptaciones; y ser muy flexible en el momento de calificar, donde realmente por todas estas circunstancias tengo en cuenta valores como: la responsabilidad, la disposición, la autonomía y el asertividad.

Cuando volvamos en alternancia que es el paso que se viene debido a que debemos seguir un proceso; siendo optimistas que vamos a volver a la normalidad ósea presencialidad plena, contamos con estructura física con dos patios uno de ellos enmallado y descubiertos. En cuanto a material se necesita 40 cuerdas individuales y 40 pelotas de letras pequeñas de caucho, juegos de mesa, cinta de enmascarar para marcar, pintura de tránsito, brochas. Pues este material se ha venido acabando y es muy necesario para el trabajo que se viene en alternancia para poder cumplir con el buen desarrollo del área.

Además, insistirles a nuestros gobernantes con la construcción de un coliseo para nuestra institución educativa santa catalina de siena.

Nuestra institución educativa se vincula a los proyectos de ciudad como los del Inder. Con este trabajo en casa el Inder ha apoyado a los maestros y estudiantes en el área de educación física deporte y recreación.

Para el año 2023 iniciamos, luego llegamos a la normalidad totalmente en presencialidad, gracias a la superación de la pandemia. El hecho de que el ejercicio físico, el aprendizaje motor y el movimiento corporal sean el punto focal para el desarrollo de competencias motrices no quiere decir que esta área sea independiente de las otras áreas y de los proyectos institucionales; al contrario, el área de educación física, permite transversalización de las demás áreas y de los proyectos institucionales como: monusac, fit, construyendo ciudadanía a través del arte y la lectura como experiencias de vida. Se observa el desarrollo de las competencias comunicativas, concentración, seguir instrucciones, la expresión corporal, la escucha, el desarrollo de la memoria, la imaginación, autonomía, sentido de pertenencia, el cuidado del medio ambiente, el aprovechamiento del tiempo libre, La socialización. Logrando con todo esto el desarrollo afectivo, cognitivo y social. Como profesora del área de educación física apoyo a los estudiantes para que participen en los proyectos cuando sean necesario y los demás profesores requieran de su presencia para la ejecución de los mismos. además, los estudiantes son tan comprometidos y responsables que responden con talleres que tienen que ver con los temas y trabajos prácticos dados en el momento en que necesitan salir de las clases del área de educación física.

3.4 ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS IMPLEMENTADAS

La Institución educativa tiene como eje fundamental de su enfoque pedagógico Desarrollista; Una de las estrategias para lograrlo es la aplicación de los principios del diseño universal, que busca favorecer a todos los y las estudiantes teniendo en cuenta los estilos y ritmos de aprendizaje.

Se parte del currículo general teniendo en cuenta habilidades, formación, siendo equitativa con los estudiantes que tienen dificultad de aprendizaje.

Es decir, se necesita flexibilizar el currículo Como:

- Flexibilizando indicadores de desempeño
Ejemplo (Identifica oraciones simples, compuestas)
- Flexibilizando la evaluación
(Lo puede realizar de manera oral, escrita, visual, kinestésica) respetando los estilos y ritmos de aprendizaje.
- Flexibilizando las actividades según ritmo y estilo de aprendizaje.
(En mi planeación debo tener presente: diseño universal de aprendizaje: Múltiples de representación, Múltiples formas de expresión, Múltiples formas de compromiso)

- Utilizando planes de apoyo con adaptaciones metodológicas según la diversidad del estudiante lo requiera. (Dependiendo del diagnóstico del estudiante)

Para tener en cuenta que un indicador de desempeño es flexible teniendo en cuenta la diversidad; debo tener presente

- ¿Los estándares y los conocimientos o contenidos y los indicadores de desempeño pueden ser comprendidos y alcanzados por TODOS los estudiantes?
- ¿Son transferibles - tienen aplicabilidad en la vida cotidiana, teniendo en cuenta el contexto y la edad de los estudiantes?
- ¿Se plantean con claridad indicadores que respondan a los aspectos conceptuales, procedimentales y actitudinales de la competencia?

El indicador de desempeño depende de la competencia, se tiene en cuenta el nivel de profundidad de acuerdo a la diversidad, dando accesibilidad al currículo, favorece la eliminación de barreras.

La educación es para todos, no hay una única manera de aprender... desde el horizonte institucional: Misión, Visión, principios y políticas institucionales queda claramente establecido que, en la Institución Educativa Santa Catalina De Siena, se propende por la Educación Inclusiva, la cual busca garantizar el derecho a la educación, a la igualdad de oportunidades y a la participación de todos los niños, niñas y adolescentes que hacen parte de la comunidad educativa.

Atendiendo a las estadísticas, se tiene un 2,7 por ciento de la población en condición de desplazamiento, 2,1 por ciento pertenece a grupos étnicos y 11,3 en condición de discapacidad. Si bien se da particular atención a estos grupos poblacionales, se parte de la premisa de que todos los estudiantes, sin importar su condición particular o su potencial, pueden aprender en un entorno que brinde experiencias de aprendizaje significativas. Para ello se busca dar respuesta a las necesidades individuales y a los diferentes niveles de competencia de cada uno, independientemente de su condición.

3.5 PLAN DE MEJORAMIENTO EN EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS

“El espacio y el tiempo son los ejes de las actividades cotidianas y de la comprensión del entorno, tienen una estrecha vinculación con el esquema corporal ya que el punto

referencial básico lo constituye el propio cuerpo, para que el niño/a pueda orientarse en el espacio y en el tiempo circundante debe primero estar orientado en su propio cuerpo. Circundante”. Habilidades básicas motrices:

SEGÚN CASTAÑER (2001:128) LOCOMOCIÓN “se considera movimiento locomotor el realizado por el cuerpo que se desplaza de un punto a otro del espacio, conjugando los diferentes elementos espaciales: direcciones, planos y ejes.” En este sentido la locomoción se encuentra presente en las diferentes acciones como correr, deslizarse, marchar, saltar, caminar, etc., se dividen en habilidades de desplazamiento, manipulación, saltos y giros.

HABILIDADES FUNDAMENTALES

Surgen de la combinación de patrones de movimiento que introducen el trabajo, tanto global como segmentario, del cuerpo. Su base reside en la dotación filogénica de la especie humana traducida por la herencia del parentesco. Son, pues, habilidades básicas que se pueden categorizar en función de los ámbitos donde se desarrollan, lo que nos permite diferenciar de forma clara las funciones locomoción, manipulación y estabilización

HABILIDADES LOCOMOTRICES

Se consideran movimiento locomotor el realizado por el cuerpo que se desplaza de un punto a otro del espacio, conjugando los diferentes elementos espaciales: direcciones, planos y ejes.

Filogenéticamente, existen unos patrones de conductas motrices básicas: correr, saltar... que son susceptibles de ser modificadas, incluso complicadas al adaptarse a la especificidad deportiva de este modo se obtienen diversas vías de optimación ontogénica del bagaje locomotriz del niño.

HABILIDADES MANIPULATIVAS

Referidas a los movimientos de manipulación gruesa producida por las capacidades de imprimir fuerza a los objetos y de recibir la propia de los objetos con los que interactuamos. Al igual que lo indicado en el aspecto locomotor, los movimientos de manipulación gruesa alcanzados por vía filogenética son la base de la especialización motriz así pues lanzar, coger, chutar, golpear, etc., pueden dar derivaciones como rotar un balón sobre la punta de los dedos, lanzar un disco o un freesbe, hacer malabarismo con diferentes objetos (lanzar y recoger alternativamente y simultáneamente con una o dos manos.

HABILIDADES DE ESTABILIDAD

Las tareas de movimiento exigidas por las diferentes habilidades, requieren de una constante adecuación espacio- temporal del cuerpo que supone la superación de la fuerza de gravedad y que da lugar, según las situaciones a una búsqueda constante de una estabilidad tanto estática como dinámica.

Los movimientos de estabilidad son aquellos en los que el cuerpo permanece en su lugar, pero se mueve alrededor de sus ejes horizontales y verticales. Hay también tareas de equilibrio dinámico y/o el afinamiento del propio equilibrio en relación a la fuerza de gravedad; por ejemplo, para esquivar un balón es preciso poner énfasis en el mantenimiento estable del cuerpo.

CAPACIDADES FISICOMOTRICES.

Son de carácter predominantemente cuantitativo, motivo por el cual su desarrollo y evolución es más fácilmente evaluable y observable (crecimiento y desarrollo de masa y/o funciones de algunos órganos y sistemas del cuerpo, como el muscular, óseo, respiratorio, eficiencia y eficacia en las relaciones espacio-tiempo durante la ejecución de tareas motrices, medición de cargas en Kg ms., etc.) Desde esta perspectiva, el educador debe considerar que para el desarrollo de la Competencia Motriz del individuo, es fundamental el mejoramiento de las capacidades físicas, ya que éstas influyen interactivamente en el desarrollo de las capacidades perceptivo motrices, de las capacidades coordinativas, en el aprendizaje de habilidades motrices básicas y en el perfeccionamiento de habilidades específicas requeridas en la práctica de diversas actividades de carácter deportivo, artístico, lúdico y laboral. (guía curricular de educación física universidad de Antioquia)

SEGÚN MARTHA CASTAÑER Y OLEGUER CAMERINO las capacidades motrices se definen como los factores que condicionan la actuación humana; Las capacidades físico motrices son comunes a todos los individuos, han permitido la supervivencia del ser humano y son fundamento de posteriores aprendizajes motrices, estas se agrupan en varias acciones que se relacionan con la locomoción, el control corporal y la manipulación de objetos se dividen en fuerza, flexibilidad, resistencia, velocidad

Resistencia: capacidad para soportar el estado de fatiga progresiva que sobreviene en un trabajo de larga duración.es una capacidad que depende directamente del sistema cardio respiratorio por lo que su desarrollo dependerá directamente del estado de crecimiento de dicho sistema en cada edad

SE MANIFIESTAN TRES CLASES DE RESISTENCIA

Aeróbica en un tiempo relativamente largo, el musculo realiza un trabajo de intensidad y un consumo su máximo de oxígeno

Anaeróbica: también llamada láctica porque el trabajo muscular se realiza en presencia del ácido láctico puesto en funcionamiento cuando el nivel de consumo de oxígeno supera el límite máximo es generada por un tipo de trabajo de intensidad elevada en un periodo de tiempo relativamente corto (Martha Castañer)

Especifica: cuando se combinan los dos tipos de resistencia aeróbica y anaeróbica es propia de los juegos motores producidos de forma espontánea en la infancia (base de los juegos deportivos colectivos)

VELOCIDAD: depende esencialmente de la caracterización genético constitucional; es parte del patrimonio hereditario del individuo y determina tanto la velocidad, de alternancia de los estados de contracción y des contracción muscular como la velocidad de conducción del impulso nervioso es a partir de los 6 años cuando se afirma la coordinación el ajuste motor, de hecho, la velocidad es la capacidad con menor grado de modificación de su nivel de eficacia pese a la ejercitación. De por sí, sigue una evolución creciente que alcanza su mayor grado de efectividad hacia los 20 años de edad.

FLEXIBILIDAD: es una consecución intervienen dos factores:

Movilidad articular: que es la capacidad de ejecutar un movimiento con toda la amplitud que permite el límite de movilidad de cada zona articular

Elasticidad muscular: de los grupos musculares que se ven implicados en el movimiento de la articulación requerida en cada movimiento

Activa: dependiente de la capacidad de contracción de los músculos agonistas con efecto de relajación simultanea de los músculos antagonistas.

Pasiva: cuando la acción se deja a merced bien de la fuerza de gravedad de la inercia propia del cuerpo

Mixta: combinación de las dos fórmulas anteriores la flexibilidad no se produce con un mismo grado uniforme para cada grupo articular, sino depende de la caracterización anatómica del propio cuerpo

FUERZA: se define como la capacidad motriz de superar una resistencia por medio de la oposición ejercida por la tensión de la musculatura, además de la fuerza de carácter

estático, presente en los tipos de trabajo isométrico, la fuerza dinámica puede aparecer bajo tres formulas

Fuerza explosiva: que comporta una aceleración máxima y que es la expresión más elevada de fuerza que puede ofrecer el sistema neuro-muscular en momentos de contracción voluntaria.

Fuerza rápida: veloz por debajo de la de tipo máximo, producida por la capacidad neuromuscular de vencer una resistencia con gran rapidez de contracción

Fuerza de carácter lento: que se presenta cuando la superación de la resistencia se produce en una situación de velocidad constante.

4. EMERGENCIA SOCIAL Y ECOLÓGICA

5. RUTAS PARA ESTUDIANTES CON DISCAPACIDAD, PRESUNCIÓN, TRANSTORNOS, CAPACIDADES Y TALENTOS EXCEPCIONALES

Dar respuesta a la diversidad en el marco de una escuela de calidad para todos es, sin duda, un desafío complejo que exige la voluntad y participación de todos los actores y niveles de la educación, y la implementación de políticas transversales que impacten al conjunto del sistema.

En esta ruta trabajaremos los conceptos básicos que refieren el proceso de ajustes razonables y algunas de las estrategias para llevar a cabo procesos de inclusión exitosos.

Adaptación Curricular.

La adaptación curricular constituye una vía de respuesta a la diversidad cuando la programación de aula, diseñada con el claro propósito de dar respuesta a las diferencias individuales, no es suficientemente efectiva para asegurar la

Diversificación Curricular.

La diversificación curricular constituye una medida más de atención a la diversidad que tiene como elemento diferencial, frente a las propuestas de adaptación del currículo, la posibilidad de globalizar sectores de aprendizaje en un intento de ofrecer

Evaluación.

Una buena evaluación debe aportar información respecto a la situación inicial del grupo y de cada alumno/a en particular, así como del progreso alcanzado por éstos en su aprendizaje con relación a las metas educativas previamente establecidas.

ELEMENTOS PARA LA ELABORACIÓN DE AJUSTES RAZONABLES.

Para las instrucciones:

Las indicaciones deberán darse de una en una, es decir, no enviar una tarea hasta que no haya terminado la anterior.

Descomponer peticiones amplias en tareas más pequeñas.

Las indicaciones deben ser concretas.

Pedirle al estudiante que repita la indicación que se le acaba de dar.

Siempre que se pueda las peticiones deberán de hacerse en positivo.

Para la evaluación:

Utilizar variadas modalidades y actividades de evaluación, que se ajusten a las posibilidades de comprensión, expresión y ejecución de los alumnos.

Utilizar situaciones auténticas: esta es una estrategia de evaluación particularmente apropiada en un aula inclusiva, se deben considerar situaciones diversas.

La dimensión funcional del aprendizaje: incluir ejercicios o actividades prácticas.

Flexibilización en los tiempos para realizar una evaluación. Esta adaptación es habitualmente utilizada con aquellos alumnos que tienen un ritmo lento de aprendizaje, dificultades en la escritura o problemas de concentración.

Adaptación curricular:

Graduar el nivel de complejidad:

exige conocer muy bien las competencias que han alcanzado los estudiantes, para plantearles objetivos de aprendizaje que sean alcanzables y desafiantes al mismo tiempo.

Priorización de objetivos de aprendizaje: Consiste en seleccionar y dar prioridad a determinados objetivos, contenidos, que se consideran básicos e imprescindibles para la adquisición de aprendizajes posteriores.

Temporalización: se trata de posponer determinados objetivos y contenidos trasladándolos al siguiente semestre, año o ciclo educativo. Por ejemplo, suele darse con cierta frecuencia que el dominio de la lectura y escritura, no se alcance en la Educación Básica y se continúe trabajando estos objetivos en la educación media.

Algunos de los contenidos que se suelen priorizar por considerarse fundamentales son:

- Los aspectos comunicativos y funcionales del Lenguaje: comunicación oral, lectura y escritura.
- El uso de operaciones matemáticas para resolución de problemas de la vida diaria.
- Los procedimientos y técnicas de trabajo / estudio
 - El desarrollo social, la interacción e integración en el grupo
- La identidad y afectividad: desarrollo del autoconcepto, autoestima, sexualidad
- El desenvolvimiento e independencia personal en el medio escolar y comunitario.

Eliminación de aprendizajes:

Supresión de objetivos y contenidos en uno o varios subsectores de aprendizaje. Esta medida es posible adoptarla cuando los aprendizajes esperados suponen un nivel de dificultad al que no podrá acceder el alumno.

Un criterio fundamental a tener en cuenta es evitar la eliminación de aquellos aprendizajes que se consideran imprescindibles para el desarrollo integral del alumno/a y que son requisitos de otros para seguir aprendiendo.

Estos son lectura, escritura, operaciones matemáticas básicas, resolución de problemas, habilidades sociales y de la vida diaria.

Atendiendo a la Constitución Política de Colombia y a la reglamentación vigente, en especial la Ley Estatutaria 1618 de 2013, que garantiza y asegura el ejercicio efectivo de los derechos de las personas con discapacidad, la institución organiza el servicio de apoyo pedagógico para la atención de los estudiantes con discapacidad y con capacidades o talentos excepcionales, en el marco de la educación inclusiva.

Tal como lo establece la ley, la institución adopta medidas de inclusión, acción afirmativa y de ajustes razonables que buscan eliminar toda forma de discriminación por razón de discapacidad, asegurando que todos los y las estudiantes tengan las mismas oportunidades y la posibilidad real y efectiva de acceder y participar en la vida escolar, mediante el fomento de una cultura de respeto a la diferencia.

En concordancia con los deberes de la Escuela, el Estado, la sociedad y la familia, se han establecido redes de apoyo que los comprometan a asumir la responsabilidad compartida de evitar y eliminar barreras actitudinales, sociales, culturales, físicas, arquitectónicas, de comunicación, y de cualquier otro tipo, que impidan la efectiva participación de las personas con discapacidad. En la actualidad se realiza trabajo interinstitucional e intersectorial con entidades gubernamentales y no gubernamentales, como: Secretaría de Educación de Medellín, Entorno protector, la UAI (Unidad de atención Integral), Secretaría de Salud, Secretaría de Inclusión Social, EPS, Cajas de Compensación Familiar y el apoyo de la Escuela de Ingenieros.

Se entiende como estudiantes con Necesidades educativas especiales “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” (Colombia Aprende).

Así mismo hace referencia “a aquellos estudiantes que presentan dificultades mayores que el resto para acceder a los aprendizajes que les corresponde para su edad o que presentan desfases con relación al currículo por diversas causas» (Tomado de: lineamientos de política para atención educativa a poblaciones vulnerables, Colombia aprende

De acuerdo con la definición del Ministerio de Educación Nacional se entiende por estudiante con discapacidad aquel que presenta un déficit que se refleja en las limitaciones de su desempeño dentro del contexto escolar, lo cual le representa una clara desventaja frente a los demás, debido a las barreras físicas, ambientales, culturales, comunicativas, lingüísticas y sociales que se encuentran en dicho entorno.

La discapacidad puede ser de tipo sensorial como sordera, hipoacusia, baja visión y sordo-ceguera, de tipo motor o físico, de tipo cognitivo como síndrome de Down u otras discapacidades caracterizadas por limitaciones significativas en el desarrollo intelectual y en la conducta adaptativa, o por presentar características que afectan su capacidad de

comunicarse y de relacionarse como el síndrome de Asperger, el autismo y la discapacidad múltiple.

El autismo, es un trastorno de origen neurobiológico que da lugar a un curso diferente en el desarrollo de las áreas de comunicación verbal y no-verbal, las interacciones sociales y de la flexibilidad de la conducta y de los intereses

El síndrome o trastorno de Asperger es un trastorno mental que forma parte del espectro de trastornos autísticos. Se encuadra dentro de los trastornos generalizados del desarrollo (DSM-IV-Tr). Es un trastorno cerebral por el cual un niño no presenta ninguna discapacidad física o intelectual, tan sólo social. Tienen comportamientos extraños y mucha dificultad para relacionarse con los demás.

En cuanto a talentos, se entiende por estudiante con capacidades o con talentos excepcionales aquel que presenta una capacidad global que le permite obtener sobresalientes resultados en pruebas que miden la capacidad intelectual y los conocimientos generales, o un desempeño superior y precoz en un área específica.

Talentos Excepcionales Específicos

La persona con talentos excepcionales específicos se diferencia del global particularmente en que esta categoría incluye a sujetos que presentan un desempeño superior y precocidad en un área específica del desarrollo. (Orientaciones para la atención educativa a estudiantes con capacidades o talentos excepcionales)

En este orden de ideas, la institución ofrece, acorde con los derechos fundamentales de los estudiantes, la atención de estudiantes en situación de discapacidad o talento excepcional. En la actualidad (2020) contamos con una prevalencia que detallamos de la siguiente manera:

Atención de estudiantes con necesidades educativas especiales.

“Todos aprendemos según nuestro propio ritmo y estilo, potencializando los aprendizajes.”

La Institución educativa tiene como eje fundamental de su enfoque pedagógico Desarrollista; Una de las estrategias para lograrlo es la aplicación de los principios del diseño universal, que busca favorecer a todos los y las estudiantes teniendo en cuenta los estilos y ritmos de aprendizaje.

Se parte del currículo general teniendo en cuenta habilidades, formación, siendo equitativa con los estudiantes que tienen dificultad de aprendizaje.

Es decir, se necesita flexibilizar el currículo Como:

- Flexibilizando indicadores de desempeño
Ejemplo (Identifica oraciones simples, compuestas)
- Flexibilizando la evaluación
(Lo puede realizar de manera oral, escrita, visual, kinestésica) respetando los estilos y ritmos de aprendizaje.
- Flexibilizando las actividades según ritmo y estilo de aprendizaje.
(En mi planeación debo tener presente: diseño universal de aprendizaje: Múltiples de representación, Múltiples formas de expresión, Múltiples formas de compromiso)
- Utilizando planes de apoyo con adaptaciones metodológicas según la diversidad del estudiante lo requiera. (Dependiendo del diagnóstico del estudiante) Para tener en cuenta que un indicador de desempeño es flexible teniendo en cuenta la diversidad; debo tener presente
- ¿Los estándares y los conocimientos o contenidos y los indicadores de desempeño pueden ser comprendidos y alcanzados por TODOS los estudiantes?
- ¿Son transferibles - tienen aplicabilidad en la vida cotidiana, teniendo en cuenta el contexto y la edad de los estudiantes?
- ¿Se plantean con claridad indicadores que respondan a los aspectos conceptuales, procedimentales y actitudinales de la competencia?

El indicador de desempeño depende de la competencia, se tiene en cuenta el nivel de profundidad de acuerdo a la diversidad, dando accesibilidad al currículo, favorece la eliminación de barreras.

La educación es para todos, no hay una única manera de aprender... desde el horizonte institucional: Misión, Visión, principios y políticas institucionales queda claramente establecido que, en la Institución Educativa Santa Catalina De Siena, se propende por la Educación Inclusiva, la cual busca garantizar el derecho a la educación, a la igualdad de oportunidades y a la participación de todos los niños, niñas y adolescentes que hacen parte de la comunidad educativa.

Atendiendo a las estadísticas, se tiene un 2,7 por ciento de la población en condición de desplazamiento, 2,1 por ciento pertenece a grupos étnicos y 11,3 en condición de discapacidad. Si bien se da particular atención a estos grupos poblacionales, se parte de la premisa de que todos los estudiantes, sin importar su condición particular o su potencial, pueden aprender en un entorno que brinde experiencias de aprendizaje significativas. Para ello se busca dar respuesta a las necesidades individuales y a los diferentes niveles de competencia de cada uno, independientemente de su condición.

6. INTEGRACIÓN CURRICULAR

6.1 ACTIVIDADES Y PROCESOS DE ARTICULACIÓN CON OTRAS ÁREAS O PROYECTOS DE ENSEÑANZA OBLIGATORIA

Disciplinas	Acciones de integración de las disciplinas con:
Lengua Castellana	La lengua castellana es una de las áreas fundamentales que deben aprender los estudiantes, puesto en todo su proceso enseñanza- aprendizaje se encuentra inmiscuido, a partir de le educación física, la integración está relacionada bajo dos componentes fundamentales: Sensorial: La lectura de un texto, de una acción que se esté desarrollando, la representación mental del movimiento partiendo de un sonido y la representación gráfica a la hora de escribir o dibujar. Físico: la expresión de un movimiento, la lectura de un movimiento y el reconocimiento de si se hace bien, la corrección de la misma acción de manera verbal. Desde la Educación Física la lectura de cuentos y posteriormente la representación física de las acciones que se encuentran en la lectura por parte de los estudiantes, desarrolla la creatividad de movimiento y asimilación de lo escuchado en un movimiento, la comprensión de lectura con el fin de desarrollar un problema planteado por el profesor.

	El área de español se integra los procesos de investigación que se dan con las preguntas problematizadoras, el proyecto del Plan Lector, La puesta en escena y FIT.
Matemáticas	La integración de las áreas de educación física y matemáticas están condicionadas primeramente por conocer los conceptos que rigen cada una de las áreas. Teniendo claro los temas que se relacionan en las mallas curriculares, se podrán relacionar de la mejor manera por medio del juego y la lúdica. De lo anteriormente mencionado y con relación a las competencias de las áreas se evidencia que la integración será abordándola por medio de diferentes juegos y actividades que contribuyen a la apropiación de temas tales como:

- | | |
|--|--|
| | <ol style="list-style-type: none">1. “Juegos tradicionales dentro de la clase de EF y Matemáticas como “El pañuelo” donde se repasan los números naturales: ordenándolos (mayor, menor que, igual, anterior, posterior)2. Juegos de velocidad de reacción con estímulo numérico, utilizando el orden numérico. Números naturales.3. Juegos de agrupamientos y dispersión, utilizando Operaciones con números naturales: adición y sustracción.4. Juegos de cálculos de porcentajes de una cantidad de Frecuencia cardiaca, de capacidades físicas, eficacia en resultados, etc. |
|--|--|

Ciencias Sociales

La toma de decisiones es la principal integración que se trabaja dentro del programa con relación a la Ciencias Sociales y la educación física. Esta se fundamenta con el reconocimiento del subtema (QUIEN SOY YO) que juega un papel importante a la hora de tomar y llevar a la práctica las decisiones tomadas en cada una de las acciones. La persona cuando puede tomar de la mejor manera cada una de las decisiones, (Influidos por problemas motores y motrices dentro de determinados campos deportivos y recreativos) sustenta la realización personal. Es importante que la integración entre las ciencias sociales y la Educación Física incluyan competencias como:

1. Conocer y valorar su cuerpo, la actividad física como medio de exploración y disfrute.
2. Apreciar la actividad física como bienestar propio, manifestando una actitud responsable hacia sí mismo y sus compañeros.
3. Utilizar su cuerpo y sus diferentes movimientos de acuerdo a las condiciones.
4. Adquirir, elegir y aplicar principios y reglas para resolver problemas motores.
5. Conocimiento de la geografía nacional e internacional a través de múltiples experiencias físicas y recreativas.

En Sociales se integra con la Escuela de liderazgo, MONUCAC y MONUSAC KIDS.

Ciencias Naturales y Educación Ambiental

Las prácticas propias de la clase de Educación Física, Recreación y Deporte, según cómo se planifiquen y orienten, tienen relación con los procesos de conocimiento de las Ciencias naturales. Las relaciones con el entorno vivo, físico, tecnológico, cultural y social se facilitan y mejoran a través de experiencias lúdicas, corporales, expresivas y motrices, dirigidas con toda intención hacia esos propósitos.

Las acciones corporales y motrices suponen el seguimiento de procesos y conocimientos requeridos para la comprensión del mundo, de las cosas y de las interacciones humanas y sociales. En efecto, antes y durante la realización de una experiencia corporal, lúdica y expresiva, el estudiante formula soluciones, utiliza metodologías y procedimientos en una fracción de tiempo necesario para anticipar el éxito de la acción. Para ello, son necesarios los conocimientos de las Ciencias naturales.

Las reflexiones sobre el cuidado del cuerpo y el ambiente nos permiten abordar problemas que favorecen la tarea de preparar a los estudiantes para que actúen de manera responsable y tomen decisiones favorables para ellos mismos y para la sociedad donde se desenvuelven.

En Ciencias Naturales se integra con la Feria de la Ciencia y la Creatividad a través de actividades en los encuentros que se programan.

Tecnología informática	e Desde la Educación Física, integrar el área de tecnología, implica inicialmente comprender el enramado de las TIC y todo lo que desde allí se desenvuelve, para después usarlas como un medio al servicio de aprendizajes creativos, cooperativos y autónomos que fomenten la capacidad de tomar iniciativas y llevarlas adelante. También implica respetar los diferentes ritmos de aprendizaje al utilizar medios tecnológicos como medio para generar experiencias enriquecedoras de orden motriz y mental. Se vincula directamente con la Feria de la Ciencia y la creatividad, FIT, Monusac, Monusac Kids, La puesta en escena mediante actividades específicas de participación.
Artística	Entre las áreas de educación física y artística, la integración surge a partir del conocimiento, la comprensión, el disfrute y la valoración crítica de diferentes manifestaciones culturales y artísticas. También mostrando interés por participar en la vida cultural, implicándonos en el conocimiento, la conservación y la mejora del patrimonio cultural o por crear de forma autónoma manifestaciones estéticas o artísticas. Otras formas en las que se puede evidenciar una integración curricular: Conociendo y practicando juegos populares y tradicionales o practicando juegos deportivos propios de otras culturas. Conociendo, valorando y practicando bailes y danzas populares, del mundo, o bailes autóctonos.

	Creando dramatizaciones y/o coreografías musicales de diferentes estilos: disco, hip hop, rock, flamenco, dance, tango, merengue... Proponiendo y coorganizando salidas extraescolares para participar en actividades culturales, artísticas o deportivas: teatro, danza, circo, espectáculos deportivos, etc. En Artes se integra con los proyectos de grado 11°, donde los estudiantes tienen puesta en escena, observan, hacen escritos, argumentan y sustentan a los docentes en las diferentes áreas. Obras de teatro y expresión corporal.
Filosofía	Entre el área de educación física y filosofía la integración de la educación debe atender cuatro aspectos: la gimnasia, la música, la gramática y el dibujo. Fortaleciendo la gimnasia ayuda a formar el cuerpo y los hábitos, señalando la importancia del equilibrio entre el cuerpo y la razón. SE integra en el fortalecimiento del cuerpo y la mente y apoya las diferentes propuestas que se dan en los proyectos institucionales.

Educación religiosa Ética y Valores	Cuando se habla del origen del hombre, la valoración del cuerpo como templo del espíritu santo, sobre el autocuidado para mantener sano el organismo creado por Dios. Con todas sus funciones perfectas. El respeto por el otro y entender la frustración de saber perder y la capacidad para entender los espacios que ocupa, pensamientos, expresiones corporales y emocionales; que a través de un trabajo colectivo que favorecen la sana convivencia. Esta área transversaliza los diferentes proyectos y actividades que se dan en la Institución Educativa.
Educación Física	La educación física integra espacios privilegiados ampliando las posibilidades de desarrollo corporal de alumnos y alumnas, con un trabajo basado en la equidad e igualdad de oportunidades. La integración y estrategias metodológicas que fomenten el respeto por el otro y realizando diferentes actividades: bailes, rondas infantiles, actividades musicales, diferentes deportes como voleibol, fútbol, baloncesto, entre otros.
Inglés	Las partes del cuerpo en inglés, juegos en inglés, deportes en inglés, la cultura de otros países agrupados en el ámbito de la educación física recreación y deporte.

	Está área transversaliza los diferentes proyectos que se realizan en nuestra institución educativa, especialmente la Feria Internacional del Turismo FIT.
LA MEDIA TECNICA	El proyecto de recreación y tiempo libre está incluido en el área de educación física deporte y recreación con evidencias que se pueden observar en la bitácora. Los estudiantes de la Institución Santa Catalina De Siena que están en la media técnica “organización de viajes” con el Colegio Mayor de Antioquia, se han podido beneficiar en los siguientes aspectos; con el Área de Educación Física Deporte y Recreación en ocio y tiempo libre, en el cual se dedica en las actividades para descansar del trabajo y labores académicas encaminadas actividades de descanso, diversión y desarrollo. En cuanto a la recreación, a todas aquellas actividades y situaciones en las cuales está la diversión, la relajación y el entretenimiento; la recreación se da normalmente a través de generación de espacios en que los estudiantes participan libremente de acuerdo a las competencias e indicadores de desempeño del área. En la media técnica los estudiantes participan en actividades y juegos que ayudan al estímulo mental y físico, además de contribuir al desarrollo de las habilidades prácticas y psicológicas.

	La lúdica es parte constitutiva del ser humano a través de ella los estudiantes se comunican, sienten y producen emociones orientadas hacia el entretenimiento y el esparcimiento, donde se evidencia en las salidas turísticas que han tenido los estudiantes de la media técnica donde se les permite gozar, reír, gritar, inclusive llorar, crear y conocer las culturas e idiosincrasias de nuestro departamento Con nuestra Área integrada a la media técnica, se ha fomentado el desarrollo psico-social, de la personalidad y evidencia de práctica de valores donde permite la sana convivencia institucional. Media técnica se integra con la Feria Internacional del Turismo (FIT) Entornos protectores: Con el apoyo de Psicología; orientados a dinamizar los procesos de convivencia a nivel institucional.
--	--

6.2 EDUCACIÓN ECONÓMICA Y FINANCIERA

6.3 CON PROYECTOS DE ENSEÑANZA OBLIGATORIA

7. REFERENCIA BIBLIOGRÁFICAS

- Ley general 115/1994
- Decreto 1860/ 1994
- Resolución 2343/ 1996
- Constitución política de Colombia
- Manual de convivencia institucional I.E Santa Catalina de Siena
- Guías curriculares para la enseñanza de la educación física. U de A.
- Arenas, Jaramillo (1994) educación física infancia y niñez
- Blanquez Sánchez domingo (1998) la iniciación deportiva y el deporte escolar Inder Barcelona
- González bravo rosario (1993), manual práctico para el desarrollo psicomotor del escolar,
- Decreto 1075 del 26 de mayo /2015 por medio del cual se expide el decreto único Reglamentario del sector Educación. (Compila leyes, Decretos, Resoluciones, Circulares, Directivas, Conceptos)
- Auto evaluación institucional.
- Reglas de oro.
- Documentación del proceso durante la emergencia social y ecológica. (Ver anexo).
- Proceso 2021 MOVA.

8. ANEXOS

9. MALLAS CURRICULARES

Grado primero

Área: Educación Física, Recreación y Deporte	Grado: Primero	Periodo: 1
Docentes: Alba Cecilia Posada López		
Objetivos de grado: • Explorar formas básicas del movimiento en diferentes situaciones y contextos. • Explorar y manifestar emociones a través del movimiento corporal. • Vivenciar las pautas para la realización de las prácticas propias de la actividad física.		

Competencias: Competencia motriz. Competencia expresiva corporal. Competencia axiológica corporal.		
Situación problematizadora: ¿Qué siente mi cuerpo cuando exploro el movimiento?		
Competencia motriz:	Competencia expresiva corporal:	Competencia axiológica corporal:
Busco posibilidades de movimiento con mi cuerpo a nivel global y segmentario. Exploro formas básicas de movimiento en conexión con pequeños elementos y sin ellos.	Manifiesto expresiones corporales y gestuales para comunicar mis emociones (tristeza, alegría e ira, entre otras) en situaciones de juego y otras opciones de actividad física.	Realizo las orientaciones sobre higiene corporal antes, durante y después de la actividad física.
Indicadores de desempeño		
Procedimental	Conceptual	Actitudinal
Ejecuta las posibilidades de movimiento a nivel global y segmentario.	Manifiesta de manera verbal y corporal diferentes expresiones para comunicarse a partir de juegos y actividad física.	Pone en práctica acciones de cuidado de su cuerpo antes, durante y después de la actividad Física.

Área: Educación Física, Recreación y Deporte	Grado: Primero	Periodo: 2
Situación problematizadora: ¿Qué expreso con mi cuerpo?		
Competencia motriz:	Competencia expresiva corporal:	Competencia axiológica corporal:
Exploro y realizo movimientos con mi cuerpo en concordancia con diferentes posibilidades de ritmos y juegos corporales.	Exploro y vivencio prácticas de danza y expresión corporal guiada y espontánea.	Atiendo y ejecuto las orientaciones sobre los tiempos para realizar actividad física en los espacios determinados y en armonía con los compañeros del aula.
Indicadores de desempeño		
Procedimental	Conceptual	Actitudinal
Ejecuta las actividades propuestas de pre-danza a partir de rondas y canciones.	Identifica las diferentes expresiones motrices rítmicas y armoniosas propuestas en la clase.	Coopera y disfruta con sus compañeros en las diferentes actividades propuestas en clase.

Área: Educación Física, Recreación y Deporte	Grado: Primero	Periodo: 3
Situación problematizadora: ¿Cómo ubico mi cuerpo en el espacio?		

Competencia motriz:	Competencia expresiva corporal:	Competencia axiológica corporal:
Ubico mi cuerpo en el espacio y en relación con pequeños objetos. Exploro formas básicas de movimiento aplicados a modalidades gimnásticas	Exploro movimientos gimnásticos y espontáneos con diferentes ritmos musicales	Manifiesta agrado por la participación en juegos y actividades gimnásticas coherentes con mi edad y desarrollo.
Indicadores de desempeño		
Procedimental	Conceptual	Actitudinal
Demuestra expresiones corporales en vínculo con diferentes ritmos y con posibilidades espaciales	Nombra y reconoce las formas básicas de movimiento y las ubica en relación al espacio	Disfruta la relación con su propio cuerpo, con sus compañeros y dentro del espacio de trabajo.

Situación problematizadora: ¿Cómo puedo divertirme con mis compañeros?		
Competencia motriz:	Competencia expresiva corporal:	Competencia axiológica corporal:
Realizo juegos y actividades propuestas que posibilitan la expresión de mis habilidades físicas. Juego y desarrollo mis actividades siguiendo las orientaciones que se me dan.	Reconozco mis propios gestos y los de mis compañeros a través de representaciones corporales, bailes y juegos en parejas y pequeños grupos.	Identifico mis capacidades y reconozco la de mis compañeros. Valoro el esfuerzo individual y grupal de la actividad realizada.
Indicadores de desempeño		
Procedimental	Conceptual	Actitudinal
Compara e identifica las posibilidades físicas y motrices puestas en escena durante las actividades realizadas en la clase.	Propone gestos dancísticos y prácticas corporales cotidianas, desde las habilidades físicas propias de su etapa de desarrollo.	Se divierte y participa reconociendo y aplicando las condiciones de las actividades, al realizar las prácticas planteadas.

Grado segundo

Área: Educación Física, Recreación y Deporte	Grado: Segundo	Periodo: 1
Docentes: Alba Cecilia Posada López		
Objetivos de 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.		

Competencias: Competencia motriz. Competencia expresiva corporal. Competencia axiológica corporal.		
Situación problematizadora: ¿Qué expresa mi cuerpo a través del ritmo y la actividad física?		
Competencia motriz:	Competencia expresiva corporal:	Competencia axiológica corporal:
Descubro posibilidades de movimiento siguiendo diversos ritmos musicales. Exploro técnicas corporales de tensión, relajación y control del cuerpo.	Vivencio y comprendo los sentimientos que genera las prácticas de danza y ritmo propuesto y espontaneo.	Atiendo y cumplo las orientaciones sobre los tiempos para el juego y realizar actividad física
Indicadores de desempeño		
Procedimental	Conceptual	Actitudinal
Relaciona las posibilidades de movimiento de ritmo y actividad física a partir de juegos y rondas.	Realiza y origina movimientos siguiendo diferentes ritmos.	Realiza hábitos de higiene postural y espacial al realizar las actividades físicas.

Área: Educación Física, Recreación y Deporte	Grado: Segundo	Periodo: 2
Situación problematizadora: ¿Qué cambios percibo de mi cuerpo cuando juego?		
Competencia motriz:	Competencia expresiva corporal:	Competencia axiológica corporal:
Atiendo las indicaciones para realizar el calentamiento al iniciar la actividad de clase y la recuperación al finalizar la actividad física. Participo en los juegos individuales y colectivos propuestos en la clase	Reconozco los cambios corporales y fisiológicos propios y el de los demás.	Coopero con la participación y atención de las orientaciones para sentir mi cuerpo y el de mis compañeros.
Indicadores de desempeño		
Procedimental	Conceptual	Actitudinal
Desarrolla diferentes juegos y actividades rítmicas reconociendo las posibilidades de su cuerpo.	Identifica las reacciones y cambios de su cuerpo cuando realiza actividad física.	Respeto el desempeño en los juegos de sus compañeros.

Área: Educación Física, Recreación y Deporte	Grado: Segundo	Periodo: 3
Situación problematizadora: ¿Qué siente mi cuerpo a través del juego individual y grupal?		

Competencia motriz:	Competencia expresiva corporal:	Competencia axiológica corporal:
Exploro la práctica de diferentes juegos individuales y grupales.	Exploro gestos y expresiones motrices en diferentes actividades. Identifico variaciones en mi respiración y sistema cardiaco en diferentes actividades físicas.	Identifico mis habilidades y posibilidades motrices cuando me esfuerzo en la actividad física.
Indicadores de desempeño		
Procedimental	Conceptual	Actitudinal
Experimenta y pone en práctica las posibilidades de conocer y sentir las variaciones en su respiración, sudoración y latido cardiaco a partir de diferentes prácticas corporales.	Identifica los cambios fisiológicos de su cuerpo y el de los compañeros a través del juego individual y grupal.	Respeto y reconoce las diferencias presentadas entre los diferentes estudiantes del grupo.

Situación problematizadora: ¿Cuáles son mis hábitos de vida saludable en la actividad física y el juego?		
Competencia motriz:	Competencia expresiva corporal:	Competencia axiológica corporal:
Aplico orientaciones sobre hidratación, nutrición e higiene durante el desarrollo de la actividad física. Participo en juegos de acuerdo con mis preferencias y posibilidades del contexto escolar	Expreso entusiasmo en las actividades propuestas en la clase. Respeto el cuerpo y los espacios físicos de mis compañeros.	Atiendo las indicaciones del profesor y ejecuto las actividades de acuerdo a ellas.
Indicadores de desempeño		
Procedimental	Conceptual	Actitudinal
Reconoce los hábitos de vida saludable en la actividad física y el juego.	Participa en las diferentes actividades desarrolladas en clase, aplicando las pautas de higiene postural y corporal.	Demuestra entusiasmo en la realización de juegos y ejercicios propuestos y se interesa por aplicar buenos hábitos corporales.

Grado tercero

Área: Educación Física, Recreación y Deporte		Grado: Tercero	Periodo: 1
Docentes: Alba Cecilia Posada López			
Objetivos de 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.			
Competencias: Competencia motriz. Competencia expresiva corporal. Competencia axiológica corporal.			
Situación problematizadora: ¿Qué partes tiene mi cuerpo y cómo funcionan cuando me muevo?			
Competencia motriz:	Competencia expresiva corporal:	Competencia axiológica corporal:	
Identifico variaciones en mi respiración, pulsaciones cardiacas y sudoración en diferentes actividades físicas. Exploro las manifestaciones de mi cuerpo desde diferentes actividades y posturas corporales.	Reconozco los gestos y cambios de mi cuerpo y los gestos faciales en reposo y movimiento.	Atiendo las orientaciones sobre mis tiempos para jugar, sentir e interactuar con los demás.	
Indicadores de desempeño			
Procedimental	Conceptual	Actitudinal	
Ejecuta formas básicas de movimiento y las relaciona con los segmentos corporales.	Reconoce los diferentes segmentos corporales en situaciones de juego.	Valora y respeta su cuerpo y el de sus compañeros	

Área: Educación Física, Recreación y Deporte		Grado: Tercero	Periodo: 2
Situación problematizadora: ¿En qué contribuye el movimiento y la actividad física de mi cuerpo a la calidad de vida?			
Competencia motriz:	Competencia expresiva corporal:	Competencia axiológica corporal:	
Sigo orientaciones sobre hidratación, nutrición, higiene y convivencia para el adecuado desarrollo de la actividad física.	Exploro y coordino las posibilidades de mis movimientos con diferentes situaciones de la clase.	Manifiesto interés por la práctica de juegos y actividad física de acuerdo con mi edad y mis posibilidades.	
Indicadores de desempeño			
Procedimental	Conceptual	Actitudinal	

Sigue orientaciones durante la realización de la actividad física que favorecen su bienestar.	Identifica y reconoce las prácticas de una nutrición saludable y la realización de actividades motrices individuales y grupales en beneficio de la convivencia.	Asume la importancia de poner en práctica actitudes saludables para mejorar su bienestar.
---	---	---

Área: Educación Física, Recreación y Deporte		Grado: Tercero	Periodo: 3
Situación problematizadora: ¿Cómo mejoro mis habilidades motrices básicas a través de diferentes situaciones de juego?			
Competencia motriz:	Competencia expresiva corporal:	Competencia axiológica corporal:	
Realizo distintas posturas en estado de reposo y en movimiento. Exploro diversidad de actividades físicas que estén de acuerdo con mis posibilidades corporales y cognitivas.	Vivencio y reconozco gestos corporales y habilidades motrices individuales y en equipo.	Identifico mis capacidades y el desarrollo de estas cuando me es- fuerzo en la actividad física.	
Indicadores de desempeño			
Procedimental	Conceptual	Actitudinal	
Utiliza las habilidades motrices básicas para implementarlas en las diferentes situaciones de juego y de la vida.	Identifica las habilidades motrices básicas a partir de diferentes situaciones de juego y las posibilidades de su desarrollo.	Valora los diferentes niveles de desarrollo de las habilidades motrices básicas propias y las de sus compañeros.	

Situación problematizadora: ¿Cuáles son los cambios fisiológicos cuando juego?		
Competencia motriz:	Competencia expresiva corporal:	Competencia axiológica corporal:
Exploro cambios fisiológicos que se presentan entre actividad física – pausa - actividad física. Comparto mis cambios y mejoras de los gestos motrices y fisiológicos con mis compañeros de clase.	Expreso entusiasmo en las actividades propuestas en la clase. Hago seguimiento a los cambios corporales y fisiológicos de mi cuerpo.	Atiendo las indicaciones del profesor sobre la forma correcta de realizar los ejercicios y apporto al trabajo de mis compañeros de clase.
Indicadores de desempeño		
Procedimental	Conceptual	Actitudinal
Conoce los cambios fisiológicos presentados en la realización de juegos y actividad física y en las partes del cuerpo que logra identificarlos.	Realiza formas básicas de movimiento y sus combinaciones en situaciones de juego.	Respeta las normas establecidas en la realización de juegos.

Grado cuarto

Área: Educación Física, Recreación y Deporte		Grado: Cuarto	Periodo: 1
Docentes: Alba Cecilia Posada López			
Objetivos de 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			
Competencias: Competencia motriz. Competencia expresiva corporal. Competencia axiológica corporal.			
Situación problematizadora: ¿Qué importancia tiene la actividad física para mi salud?			
Competencia motriz:		Competencia expresiva corporal:	Competencia axiológica corporal:
Controlo de forma global y segmentaria la realización de movimientos técnicos. Aplico formas básicas de movimiento en la realización de diferentes prácticas deportivas. Identifico pruebas que me indiquen el estado de mis capacidades físicas y registro los resultados. Analizo diversas situaciones de juego y doy respuesta a ellas		Identifico técnicas de expresión corporal que llevan a la regulación emocional en situaciones de juego y actividad física.	Reflexiono sobre la importancia de la actividad física para mi salud.
Indicadores de desempeño			
Procedimental	Conceptual		Actitudinal
Ejecuta movimientos técnicos de diferentes prácticas deportivas que ayudan a la regulación emocional en las situaciones de juego.	Reconoce movimientos técnicos de diferentes prácticas deportivas.		Valoro la importancia de la actividad física para la salud

Área: Educación Física, Recreación y Deporte		Grado: Cuarto	Periodo: 2
Situación problematizadora: ¿De qué soy capaz cuando juego y bailo?			
Competencia motriz:		Competencia expresiva corporal:	Competencia axiológica corporal:
Ajusto los movimientos de mi cuerpo en la manipulación de objetos. Cuido mi postura en la realización de diferentes prácticas y modalidades gimnásticas. Identifico mis capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos y juegos. Acepto y pongo en práctica las reglas de juego		Reconozco y ejecuto danzas y prácticas lúdicas de tradición regional con lenguaje verbal y no verbal.	Decido mí tiempo de juego y actividad física.
Indicadores de desempeño			

Procedimental	Conceptual	Actitudinal
Práctica juegos, ejercicios gimnásticos y danzas con sus compañeros.	Identifica las capacidades físicas en la realización de juegos, ejercicios gimnásticos y danzas.	Expresa con lenguaje verbal y no verbal los juegos, ejercicios gimnásticos y danzas.

Área: Educación Física, Recreación y Deporte	Grado: Cuarto	Periodo: 3
Situación problematizadora: ¿Qué prácticas corporales me permiten potencializar el trabajo en equipo?		
Competencia motriz:	Competencia expresiva corporal:	Competencia axiológica corporal:
Controlo formas y duración de movimientos en rutinas rítmicas sencillas. Aplico técnicas de tensión, relajación y control del cuerpo. Identifico movimientos y actividades de calentamiento y recuperación en la actividad física. Reconozco a mis compañeros como constructores del juego.	Reconozco movimientos que se ajusten al ritmo musical.	Valoro mi capacidad para realizar actividad física adecuada con mis condiciones personales.
Indicadores de desempeño		
Procedimental	Conceptual	Actitudinal
Desarrolla diferentes prácticas corporales que permiten trabajar en equipo.	Asocia los conceptos desarrollados en la clase con las diferentes prácticas corporales.	Muestra interés por mejorar sus condiciones físicas.

Situación problematizadora: ¿Cómo expreso mediante el juego que acepto y quiero mi cuerpo?		
Competencia motriz:	Competencia expresiva corporal:	Competencia axiológica corporal:
Relaciono variaciones en mi respiración en la actividad física y relajación. Aplico reglas sencillas en diferentes prácticas deportivas individuales y de grupo. Identifico hábitos de comportamiento saludable para el adecuado desarrollo de la actividad física. Propongo momentos de juego en el espacio escolar	Realizo secuencias de movimientos con música, aplicando los tres ejes del cuerpo: adelante - atrás, arriba - abajo, izquierda - derecha, de forma individual y grupal.	Realizo actividad física actuando con respeto a mi cuerpo. Realizo actividad física actuando con respeto a mi cuerpo.
Indicadores de desempeño		
Procedimental	Conceptual	Actitudinal

Reconoce reglas sencillas en diferentes prácticas motrices individuales y de grupo	Propone momentos de juego en el espacio escolar.	Asume con responsabilidad el cuidado de su cuerpo
--	--	---

Grado quinto

Área: Educación Física, Recreación y Deporte	Grado: Quinto	Periodo: 1
Docentes: Alba Cecilia Posada López		
Objetivos de 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.		
Competencias: Competencia motriz. Competencia expresiva corporal. Competencia axiológica corporal.		
Situación problematizadora: ¿Cómo puedo hacer uso adecuado y creativo de mi tiempo libre para mi formación personal?		
Competencia motriz:	Competencia expresiva corporal:	Competencia axiológica corporal:
Ajusto los movimientos de mi cuerpo en la manipulación de objetos. Cuido mi postura en la realización de diferentes prácticas y modalidades gimnásticas. Identifico mis capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos y juegos. Acepto y pongo en práctica las reglas de juego.	Identifico y ejecuto prácticas deportivas y recreativas de mi gusto y comparto con mis compañeros.	Decido la utilización adecuada y productiva de mi tiempo de juego y actividad física, en beneficio de mi calidad de vida.
Indicadores de desempeño		
Procedimental	Conceptual	Actitudinal
Realiza formas de juego donde se trabaja el ajuste y control corporal.	Identifica posibilidades motrices adecuadas para usar su tiempo libre.	Demuestra interés por hacer un uso adecuado y creativo del tiempo libre.

Área: Educación Física, Recreación y Deporte	Grado: Quinto	Periodo: 2
Situación problematizadora: ¿Cómo puedo identificar mis condiciones y características físicas individuales para la práctica de la actividad física y los juegos y el deporte?		
Competencia motriz:	Competencia expresiva corporal:	Competencia axiológica corporal:
Controlo formas específicas de movimiento y duración de las mismas aplicadas e	Reconozco e implemento movimientos y decisiones	Valoro mi capacidad para realizar actividad física

intencionadas individual y en equipo. Identifico movimientos y actividades de calentamiento y recuperación en la actividad física. Reconozco a mis compañeros como constructores del juego.	de juego y actividad física.	adecuada teniendo en cuenta mis condiciones personales.
Indicadores de desempeño		
Procedimental	Conceptual	Actitudinal
Desarrolla las diferentes condiciones físicas por medio de expresiones motrices individuales y colectivas.	Reconoce las diferentes condiciones físicas en las diversas prácticas corporales	Muestra interés por mejorar sus condiciones físicas

Área: Educación Física, Recreación y Deporte	Grado: Quinto	Periodo: 3
Situación problematizadora: ¿Qué importancia tiene la comunicación corporal en situaciones de juego?		
Competencia motriz:	Competencia expresiva corporal:	Competencia axiológica corporal:
Relaciono variaciones en mi respiración en la actividad física y relajación. Aplico reglas sencillas en diferentes prácticas deportivas individuales y de grupo. Identifico hábitos y aplico acciones de vida saludable y la actividad física como parte de ella. Propongo momentos de juego en el espacio escolar.	Realizo secuencias de movimientos con pequeños elementos y ritmos de forma individual y grupal.	Realizo actividad física actuando con respeto hacia mi cuerpo, el de mis compañeros y el ambiente.
Indicadores de desempeño		
Procedimental	Conceptual	Actitudinal
Desarrolla habilidades de comunicación corporal y verbal asertiva en las diferentes prácticas motrices.	Conoce los diferentes tipos de comunicación y los emplea en situaciones de juego.	Asume con responsabilidad el cuidado de su cuerpo y su interrelación con los otros.

Situación problematizadora: ¿Cómo valoro mi condición física y su importancia para la salud e interacción con los demás?		
Competencia motriz:	Competencia expresiva corporal:	Competencia axiológica corporal:
Propongo la realización de juegos y actividades físicas que practico en mi comunidad. Tomo el tiempo de juego como momento independiente de tareas escolares.	Identifico como las emociones afectan mi cuerpo cuando estoy alegre, triste, deprimido, decaído u ofuscado; y de esta manera como afecto la relación con los demás.	Identifico la importancia de la práctica motriz para mejorar mi condición física y su aporte para mi salud.
Indicadores de desempeño		
Procedimental	Conceptual	Actitudinal
Reconoce el estado de su condición física y su relación con su estado emocional.	Participa de forma activa en las diferentes expresiones motrices mejorando la interacción con los demás.	Toma conciencia de la importancia de mejorar y mantener la salud.

Grado sexto

Área: Educación Física, Recreación y Deporte		Grado: sexto	Periodo: 1
Docentes: Alba Cecilia Posada López			
Objetivos de 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.			
Competencias: Competencia motriz. Competencia expresiva corporal. Competencia axiológica corporal.			
Situación problematizadora: ¿De qué manera la actividad física mejora mi calidad de vida?			
Competencia motriz:		Competencia expresiva corporal:	Competencia axiológica corporal:
Relaciono las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos. Combino diferentes movimientos técnicos en la realización de prácticas deportivas. Comprendo los conceptos de las pruebas que miden mi capacidad física y hago aplicación de ellas. Interpreto situaciones de juego y propongo diversas soluciones. Demuestro como las situaciones de juego me ayudan a respetar las condiciones y mejoro las relaciones con mis compañeros.		Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.	Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida.
Indicadores de desempeño			
Procedimental	Conceptual		Actitudinal
Realiza las diferentes pruebas que le permiten conocer su condición y respuesta física y social.	Conoce los resultados de las pruebas físicas y de convivencia y se apropia de ellas para desarrollar acciones que aporten a su calidad de vida.		Valida la actividad física como forma de asumir estilos de vida saludables.

Área: Educación Física, Recreación y Deporte		Grado: sexto	Periodo: 2
Situación problematizadora: ¿Por qué la gimnasia me ayuda a explorar mis posibilidades de movimiento?			
Competencia motriz:		Competencia expresiva corporal:	Competencia axiológica corporal:
Ejecuto espontáneamente mis movimientos corporales y gestuales en las condiciones espaciales y con los objetos o materiales dispuestos para su realización. Reconozco mis posibilidades y condiciones propias y externas para la exploración de las variedades gimnásticas y expresiones motrices. Comprendo y reconozco los conceptos de mis capacidades físicas, que me permiten elegir y participar en		Comparo y ejecuto expresiones rítmicas y motrices en concordancia con las expresiones corporales y posibilidades gimnásticas.	Comprendo la importancia de utilizar mi tiempo libre para mejorar e interiorizar la actividad motriz y las expresiones corporales como parte de mi vida.

actividades y juegos que las ponen en práctica.		
Indicadores de desempeño		
Procedimental	Conceptual	Actitudinal
Ejecuta y explora acciones gimnásticas predeterminadas y exploradas, potencializando sus capacidades físicas.	Describe coherentemente algunas acciones gimnásticas básicas.	Disfruta realizando actividades físicas y juegos como medio para interactuar con los demás.

Área: Educación Física, Recreación y Deporte	Grado: sexto	Periodo: 3
Situación problematizadora: ¿Cómo puedo comunicarme con los otros a través del cuerpo?		
Competencia motriz:	Competencia expresiva corporal:	Competencia axiológica corporal:
Realizo secuencias de movimiento individual y en parejas, con duración y cadencia preestablecidas. Combino técnicas de tensión, relajación y control corporal y gestual. Reconozco procedimientos para realizar el calentamiento y la recuperación en la actividad física. Contribuyo a la conformación equitativa de los grupos de juego. Comprendo la importancia de las reglas para el desarrollo del juego	Ajusto mis movimientos al de mis compañeros y al ritmo de la música. Comparto mis posibilidades de expresión con mis compañeros de grupo.	Identifico mis posibilidades de expresión corporal y procuro explorar otras que me permitan alcanzar y mejorar mis logros, para aportar a mi salud física y social.
Indicadores de desempeño		
Procedimental	Conceptual	Actitudinal
Construye y comparte esquemas o secuencias de movimiento espontáneos y guiados.	Comprende la importancia de la expresión corporal en la cotidianidad.	Comparto mi disfrute por el movimiento y el juego para mejorar las relaciones interpersonales. Asumo compromisos de grupo, que propicie Mejores ambientes de aprendizaje.

Situación problematizadora: ¿Cuál es la relación de la actividad física contemporánea y los hábitos físicos y sociales saludables?		
Competencia motriz:	Competencia expresiva corporal:	Competencia axiológica corporal:
Comprendo los efectos fisiológicos que mejoran mi condición física y salud corporal y mental. Identifico la importancia de reconocer la aplicación	Participo propositivamente en actividades de clase. Manifiesto la importancia de aplicar actividades	Identifico mis fortalezas y aspectos a mejorar en las prácticas físicas, de una manera saludable. Oriento

de normas y condiciones de juego y deporte. Relaciono la práctica de la actividad física, las expresiones corporales y los hábitos de vida saludables.	corporales y juegos como una manera de facilitar los aprendizajes.	favorablemente la práctica de mi aseo personal, con agrado y de manera natural, expresado mis beneficios y considerando la apreciación de mis compañeros.
Indicadores de desempeño		
Procedimental	Conceptual	Actitudinal
Relaciona la actividad física y deportiva como un recurso para adquirir hábitos de vida saludables.	Pone en práctica las normas básicas de higiene corporal y las condiciones para la práctica del juego y deporte.	Muestra interés en la adquisición de hábitos y prácticas de higiene corporal, mental y social.

Grado séptimo

Área: Educación Física, Recreación y Deporte	Grado: séptimo	Periodo: 1
Docentes: Alba Cecilia Posada López		
Objetivos de grado: • Reconocer y aplicar las técnicas de movimiento en diversas situaciones de juego y contextos, en correspondencia con las relaciones de grupo y sana convivencia. • 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.		
Competencias: Competencia motriz. Competencia expresiva corporal. Competencia axiológica corporal.		
Situación problematizadora: ¿Cómo reconozco mis fortalezas motrices y condiciones a mejorar a través de la gimnasia?		
Competencia motriz:	Competencia expresiva corporal:	Competencia axiológica corporal:
Controlo el movimiento en diversos espacios al desplazarme y manipular objetos. Reconozco mi condición corporal y motriz a través de la exploración de modalidades gimnásticas. Aplico recomendaciones complementarias para mejorar mis condiciones y expresiones motrices. Comprendo la importancia de aplicar los criterios de trabajo para el desarrollo de personalidad. Participo en la aplicación de pruebas físicas como herramienta para conocer mis posibilidades corporales y motrices.	Ejecuto y exploro diferentes posibilidades de movimientos en armonía con los ritmos, los espacios y elementos de acompañamiento, que me generen bienestar y disfrute	Comprendo la importancia de utilizar mí tiempo en la práctica de la actividad física y el juego; como una manera de fortalecer mi autoestima, disciplina e incorporar estilos de vida saludables.
Indicadores de desempeño		
Procedimental	Conceptual	Actitudinal
	Caracteriza e identifica las diferentes modalidades de la	Disfruta, motiva y posibilita la realización de actividades

Ejecuta sistemáticamente acciones gimnásticas como hábito de vida saludable.	gimnasia deportiva, rítmica y artística.	gimnásticas de manera individual y del grupo.
--	--	---

Área: Educación Física, Recreación y Deporte		Grado: séptimo	Periodo: 2
Situación problematizadora: ¿Cómo me puedo comunicar a través de mi cuerpo, mis gestos y expresiones corporales?			
Competencia motriz:		Competencia expresiva corporal:	Competencia axiológica corporal:
Realizo secuencias de movimiento con duración y cadencia preestablecidas. Combino y coordino diferentes segmentos corporales en relación con diferentes ritmos y objetos. Exploro movimientos corporales rítmicos en armonía con los manifestados por el grupo.		Ajusto mis movimientos a los de mis compañeros y al ritmo de la música. Genero expresiones corporales y gestuales para manifestar mis ideas y emociones al grupo.	Identifico mis fortalezas y las condiciones que debo mejorar mediante la actividad física afi nada a ritmos propuestos para realizar espontáneamente, de manera individual y en parejas.
Indicadores de desempeño			
Procedimental	Conceptual		Actitudinal
Combina creativamente movimientos desde diferentes ritmos musicales.	Referencia los elementos teóricos y conceptuales sobre ritmo.		Expresa con su cuerpo diferentes ritmos acordes a un estilo musical.

Área: Educación Física, Recreación y Deporte		Grado: séptimo	Periodo: 3
Situación problematizadora: ¿Cómo reconozco mis cambios fisiológicos durante la actividad física?			
Competencia motriz:		Competencia expresiva corporal:	Competencia axiológica corporal:
Realizo actividades de diferentes impactos, para sentir y comprender los cambios fisiológicos en la práctica de cada una de estas. Ejecuto actividades teniendo en cuenta la regulación de mis respuestas en el sistema cardiorrespiratorio. Relaciono como la práctica de la actividad física mejora las respuestas motoras y los sistemas fisiológicos.		Participo en las propuestas de juego y actividad física dentro de la clase. Comparto con la clase los resultados de mis cambios corporales, motrices y fisiológicos. Soy consciente de los resultados de mi atención y concentración durante otras clases en el aula.	Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida y en la importancia de los valores y la ética dentro de la convivencia.
Indicadores de desempeño			
Procedimental	Conceptual		Actitudinal
Ejecuta actividades físicas identificando los cambios y beneficios para su salud. Realiza cuadros simples que le permiten registrar los resultados y hacer seguimiento a los cambios presentados, compartiéndolos con los compañeros de la institución.	Reconoce los cambios y desarrollo de las respuestas fisiológicas manifestadas dentro de la actividad física. Entiende las funciones de los sistemas cardiaco, respiratorio, esquelético y muscular.		Valora la práctica de la actividad física como hábito saludable y la asume como parte de su vida diaria.

Situación problematizadora: ¿Cómo optimizo y disfruto de los espacios para la práctica de actividades físicas propuestas en clase y las preferidas por el grupo?		
Competencia motriz:	Competencia expresiva corporal:	Competencia axiológica corporal:
Practico actividades físicas alternativas y contemporáneas. Soy tolerante ante las diferentes circunstancias que me presenta el juego para contribuir a su desarrollo. Respeto los espacios empleados por mis compañeros para sus propias prácticas. Practico actividades y comparto con mis compañeros, adaptando los espacios que la institución me ofrece	Relaciono mis emociones en concordancia con las situaciones de juego y los espacios dispuestos para su práctica. Tengo en cuenta las disposiciones espaciales y las comparto con facilidad y gusto.	Me adapto a las condiciones, características y posibilidades de realizar mi actividad física y deportiva, en concordancia con mis preferencias y disposiciones espaciales.
Indicadores de desempeño		
Procedimental	Conceptual	Actitudinal
Identifica con claridad las actividades que se adaptan a diferentes espacios y condiciones ofrecidas para la práctica motriz.	Práctica y participa de las diversas actividades, conservando el manejo espacial.	Asume de forma eficiente el respeto, el cuidado de los espacios y el compartir con sus compañeros.

Grado octavo

Área: Educación Física, Recreación y Deporte	Grado: octavo	Periodo: 1
Docentes: Alba Cecilia Posada López		
Objetivos de 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.		
Competencias: Competencia motriz. Competencia expresiva corporal. Competencia axiológica corporal.		
Situación problematizadora: ¿Cómo enriquezco mis movimientos corporales desde la aplicación adecuada de la técnica y los gestos motrices propios de cada actividad?		
Competencia motriz:	Competencia expresiva corporal:	Competencia axiológica corporal:
Reconozco que la práctica regulada, continua y sistemática de la actividad física, incide en mi desarrollo corporal, motriz y emocional. Controlo la ejecución de formas y técnicas de movimiento en diferentes prácticas motrices y deportivas. Relaciono los resultados de las pruebas físicas, con el fin de mejorarlas. Decido las acciones más efectivas para resolver las diversas situaciones del juego	Selecciono técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de mis emociones, en situaciones de juego y actividad física.	Selecciono y pongo en práctica actividades físicas para la conservación de la salud individual y social.

Indicadores de desempeño		
Procedimental	Conceptual	Actitudinal
Practica de forma habitual y regulada actividades físicas destinadas a mejorar su salud y bienestar.	Identifica cómo la práctica motriz incide favorablemente en su desarrollo físico.	Valora y disfruta la actividad física como una forma para mejorar su salud y bienestar.

Área: Educación Física, Recreación y Deporte		Grado: octavo	Periodo: 2
Situación problematizadora: ¿Qué esquemas mentales incorporo en la expresión motriz que fortalezcan mis expresiones corporales, gestuales y rítmicas?			
Competencia motriz:		Competencia expresiva corporal:	Competencia axiológica corporal:
Selecciono movimientos que generen amplitud, destreza y autonomía de movimientos. Ejecuto movimientos en concordancia con ritmos y objetos seleccionados. Construyo esquemas corporales con variaciones individuales, grupales, estáticas, en desplazamiento, con y sin objetos.		Participo eficientemente en la construcción de propuestas y ejecución de esquemas y danzas creadas espontáneamente.	Reconozco el significado que tiene la oportunidad de expresar mis pensamientos y emociones a través de las expresiones motrices.
Indicadores de desempeño			
Procedimental	Conceptual	Actitudinal	
Ejecuta adecuadamente ejercicios y juegos que requieren control y exploración corporal y coordinación.	Consulta y argumenta temas relacionados con el ritmo y las expresiones motrices.	Refuerza y valora las actividades dancísticas como parte de su formación personal y social.	

Área: Educación Física, Recreación y Deporte		Grado: octavo	Periodo: 3
Situación problematizadora: ¿Cómo articulo la práctica deportiva para fortalecer mis condiciones de salud y bienestar?			
Competencia motriz:		Competencia expresiva corporal:	Competencia axiológica corporal:
Realizo procesos regulados de acondicionamiento músculo-esquelético. Participo en la realización de actividades de preparación física y mental para el juego. Establezco relaciones de bienestar y convivencia para el disfrute de la actividad deportiva.		Propongo actividades de grupo y equipo que mejoren las condiciones del juego y el cumplimiento del objetivo establecido en común acuerdo.	Reconozco mis condiciones corporales y motrices en beneficio de mi salud y la convivencia escolar.

Indicadores de desempeño		
Procedimental	Conceptual	Actitudinal
Participa en las actividades deportivas pro- puestas, con posibilidad de seleccionar aquellas que le generan bienestar y disfrute.	Comprende la importancia de la práctica deportiva como una oportunidad de vida saludable.	Coopera y hace parte de equipos de juego con sus compañeros para realizar actividades en clase

Situación problematizadora: ¿Cómo evalúo y hago seguimiento a mi condición física y cognitiva a partir de la aplicación de pruebas específicas?		
Competencia motriz:	Competencia expresiva corporal:	Competencia axiológica corporal:
Realizo pruebas que dan cuenta de mis condiciones musculo – esqueléticas. Participo de acciones estratégicas de juego en equipo y grupo. Ejecuto durante el juego acciones técnicas practicadas en clase	Ejecuto acciones estratégicas y las relaciono con los resultados de la práctica. Realizo acciones que permitan la aplicación de aquellas condiciones físicas que benefician los resultados de la actividad.	Reconozco el estado de mi condición física, interpretando los resultados de pruebas específicas para ello y me esfuerzo para mejorarlas.
Indicadores de desempeño		
Procedimental	Conceptual	Actitudinal
Identifica su condición física a partir de la realización de pruebas específicas.	Propone actividades físicas que ayuden a mejorar su condición física.	Cumple de forma eficiente y oportuna y disfruta de las actividades asignadas en clase.

Grado noveno

Área: Educación Física, Recreación y Deporte	Grado: noveno	Periodo: 1
Docentes: Alba Cecilia Posada López		
Objetivos de 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		
Competencias: Competencia motriz. Competencia expresiva corporal. Competencia axiológica corporal.		
Situación problematizadora: ¿Cómo logro establecer relaciones entre las diferentes expresiones y las capacidades motrices que aplico para cada una de ellas?		
Competencia motriz:	Competencia expresiva corporal:	Competencia axiológica corporal:
Selecciono diferentes acciones motrices e identifico las cualidades y los grupos motores que intervienen y coinciden en cada una de ellas. Identifico las capacidades físicas más relevantes en	Participo en la ejecución y organización de actividades institucionales, en beneficio del desarrollo motriz de los compañeros de la institución.	Reconozco el valor que tiene el juego y la actividad física como parte de mi formación

cada una de las prácticas motrices. Apropio las reglas de juego y las dispongo en los momentos requeridos.		
Indicadores de desempeño		
Procedimental	Conceptual	Actitudinal
Vivencia diferentes manifestaciones y sensaciones motrices, en diversas actividades y condiciones de juego.	Relaciona coherentemente las prácticas motrices y las capacidades individuales necesarias para su destreza.	Coopera y participa en juegos grupales respetando los roles, la individualidad y el género.

Área: Educación Física, Recreación y Deporte	Grado: noveno	Periodo: 2
Situación problematizadora: ¿Por qué es significativo para mi vida fortalecer mis competencias motrices y principios y valores sociales?		
Competencia motriz:	Competencia expresiva corporal:	Competencia axiológica corporal:
Realizo rutinas de trabajo motriz, de manera regular, disciplinada y responsable como parte de mi vida. Genero espacios de actividades de grupo que propicien la lúdica y la ocupación adecuada del tiempo libre. Establezco relaciones de empatía y buena convivencia con los compañeros para preservar y generar diferentes posibilidades de juego	Propongo actividades deportivas y recreativas con mis compañeros, con condiciones y reglas previamente acordadas.	Reconozco mis potencialidades y condiciones de mi personalidad para hacer de la actividad física un momento agradable y beneficioso para mi vida.
Indicadores de desempeño		
Procedimental	Conceptual	Actitudinal
Ejecuta de manera planificada actividades motrices, apropiadas a sus condiciones y características corporales. Hace seguimiento y es consciente de los cambios corporales y de la personalidad, obtenidos a través de la práctica seleccionada.	Comprende la importancia de fortalecer las prácticas motrices como parte de los hábitos de vida saludables.	Muestra interés por establecer ambientes de respeto y relaciones de convivencia favorables para la ecología humana.

Área: Educación Física, Recreación y Deporte	Grado: noveno	Periodo: 3
Situación problematizadora: ¿Cuál es la importancia de la práctica individual de actividades motrices en la salud de la comunidad a la que pertenece?		
Competencia motriz:	Competencia expresiva corporal:	Competencia axiológica corporal:
Controlo la respiración como mecanismo para controlar movimientos y gestos que pueden generar dificultades en el grupo. Comprendo la necesidad de establecer previamente y de común acuerdo las condiciones en la práctica	Selecciono actividades que me generen goce y lúdica en mi tiempo de ocio Genero espacios de convivencia y disfrute a través de la práctica de juegos deportivos.	Reconozco las condiciones y valores propias y del grupo y las resalto en los escenarios de juego.

de deportes individuales y de conjunto.	Reconoce la importancia de los eventos deportivos en el turismo.(Media técnica)	
Indicadores de desempeño		
Procedimental	Conceptual	Actitudinal
Planifica y participa con sus compañeros actividades motrices básicas y complejas.	Se apropia de las nociones conceptuales básicas y los principios para la planificación y ejecución de una actividad física adecuada para las condiciones del sujeto y el colectivo.	Aprecia el trabajo colaborativo en la realización de actividades motrices básicas y complejas.

Situación problematizadora: ¿Cómo fortalecer los hábitos de postura e higiene corporal?		
Competencia motriz:	Competencia expresiva corporal:	Competencia axiológica corporal:
Cuido mi postura corporal desde principios anatómicos en la realización de movimientos. Ejercito técnicas de actividades físicas alternativas en buenas condiciones de seguridad. Aplico procedimientos de actividad física y pausas de descanso para controlar la fatiga en la realización de actividades físicas. Comprendo las características del juego y las pongo en práctica para su realización	Logro manejar los estados de ansiedad, usando técnicas de respiración y relajación.	Me preocupo por la formación de hábitos de postura e higiene corporal
Indicadores de desempeño		
Procedimental	Conceptual	Actitudinal
Identifica las formas de la promoción de la salud, postura e higiene corporal.	Realiza con eficiencia y agrado las actividades que contribuyen a establecer hábitos de vida saludable y calidad de vida.	Es referente ante el grupo por la práctica regulada y cotidiana de actividad física, orden, aseo y alimentación saludable.
Área: Educación Física, Recreación y Deporte	Grado: decimo	Periodo: 1
Docentes: Alba Cecilia Posada López		

Objetivos de 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.		
Competencias: Competencia motriz. Competencia expresiva corporal. Competencia axiológica corporal.		
Situación problematizadora: ¿Cómo ejercitarme en una rutina diaria que me permita tener cuidado y respeto por mi cuerpo y mis emociones?		
Competencia motriz:	Competencia expresiva corporal:	Competencia axiológica corporal:
Selecciono técnicas de movimientos centralizados, que permitan percibir los efectos de estos en mi cuerpo. Practico actividades físicas individuales y colectivas, bajo diferentes condiciones del contexto: presión – tranquilidad, ruido – silencio, consideración. Ajusto mis movimientos y emociones buscando el equilibrio y bienestar, propiciando relaciones interiores y con el otro de valores y ética	Oriento el uso de técnicas de expresión corporal para el control emocional de mis compañeros, en situaciones de juego y actividad física.	Organizo mi plan de actividad física, de acuerdo con mis intereses y principios básicos sobre salud y calidad de vida.
Indicadores de desempeño		
Procedimental	Conceptual	Actitudinal
Propone su plan de trabajo específico, que se implementa en rutinas diarias, para mejorar su condición física.	Conoce la lógica interna de un plan de trabajo físico acorde a sus capacidades, condiciones y necesidades.	Reconoce sus capacidades motrices y respeta la de los demás.

Grado decimo

Área: Educación Física, Recreación y Deporte	Grado: decimo	Periodo: 2
Situación problematizadora: ¿De qué manera puedo hacer uso de mi tiempo libre para la transformación de la sociedad?		
Competencia motriz:	Competencia expresiva corporal:	Competencia axiológica corporal:
Participo en las actividades físicas propuestas por la institución. Elaboro mi plan de trabajo teniendo en cuenta fundamentos fisiológicos, técnicos y metodológicos. Participo en la planeación y organización de los juegos de la institución, estableciendo acuerdos para su desarrollo.	Realizo montajes dancísticos y prácticas lúdicas para presentarlos en la institución.	Hago parte de las acciones institucionales que invitan al buen uso del tiempo libre y la práctica de una sana convivencia.

Indicadores de desempeño		
Procedimental	Conceptual	Actitudinal
Aporta en la construcción y cumplimiento de la norma en la realización de actividades recreativas, contribuyendo al uso adecuado del tiempo libre.	Identifica los diferentes juegos tradicionales y recreativos para el uso adecuado del tiempo libre.	Asume los juegos como un espacio para la recreación, uso del tiempo libre y su desarrollo humano.

Área: Educación Física, Recreación y Deporte	Grado: decimo	Periodo: 3
Situación problematizadora: ¿Cómo reconozco y contribuyo en la construcción de prácticas corporales autóctonas y alternativas?		
Competencia motriz:	Competencia expresiva corporal:	Competencia axiológica corporal:
Diseño y realizo esquemas de movimiento atendiendo a la precisión de un apoyo rítmico musical y de tiempo de ejecución. Aplico a mi vida cotidiana prácticas corporales alternativas. Conformo equipos de juego para participar en diversos eventos y contextos.	Realizo coreografías individuales y colectivas con el uso de diferentes ritmos musicales, espontáneos y adaptados.	Defino con precisión y autonomía mi proyecto personal de actividad física, salud y calidad de vida
Indicadores de desempeño		
Procedimental	Conceptual	Actitudinal
Demuestra capacidad para aplicar procedimientos y actividades físicas que ayuden a mejorar su calidad de vida.	Identifica las prácticas corporales autóctonas y las adaptaciones que se pueden establecer y que contribuyen a mejorar la calidad de vida.	Aplica a su vida cotidiana prácticas corporales saludables.

Situación problematizadora: ¿Cómo puedo mejorar el pensamiento táctico deportivo a partir del trabajo en equipo?		
Competencia motriz:	Competencia expresiva corporal:	Competencia axiológica corporal:
Domino técnicas y tácticas de prácticas deportivas específicas. Aplico para mi vida cotidiana tácticas que generen una cultura física y hábitos saludables. Valoro el tiempo de ocio para mi formación y tomo el juego como una alternativa Importante.	Construyo y planifico acciones diversas y dinámicas que permitan innovación y creatividad en los hábitos de vida.	Comprendo la importancia de construir en colectivo los elementos que hacen parte del bienestar de la institución y de la sociedad a la cual pertenezco.
Indicadores de desempeño		

Procedimental	Conceptual	Actitudinal
Identifica la lógica y los intereses de la práctica motriz individual y colectiva.	Aplica en situaciones de juego los fundamentos técnicos y los principios de convivencia.	Fomenta la responsabilidad y la cooperación en la práctica de los juegos y deportes

Grado once

Área: Educación Física, Recreación y Deporte	Grado: once	Periodo: 1
Docentes: Alba Cecilia Posada López		
Objetivos de 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		
Competencias: Competencia motriz. Competencia expresiva corporal. Competencia axiológica corporal.		
Situación problematizadora: ¿De qué manera las prácticas recreativas permiten potenciar el desarrollo humano y social?		
Competencia motriz:	Competencia expresiva corporal:	Competencia axiológica corporal:
Hago parte de la construcción de festivales y rondas con los estudiantes de la institución. Establezco con los compañeros indicadores que muestren las manifestaciones y hábitos del sujeto y los grupos.	Participo en la organización y seguimiento de actividades institucionales que ayuden al desarrollo del ser.	Concientizo a mis compañeros del buen uso del tiempo libre y el juego.
Indicadores de desempeño		
Procedimental	Conceptual	Actitudinal
Propone juegos recreativos, tradicionales y de ritmo, apoyados en condiciones y características específicas.	Diferencia los fundamentos y principios de recreación, lúdica ocio, tiempo libre y ritmo, establecidos y espontáneos, desde las condiciones contextuales y poblacionales.	Adopta una actitud crítica ante las diferentes propuestas de las actividades recreativas.

Área: Educación Física, Recreación y Deporte	Grado: once	Periodo: 2
Situación problematizadora: ¿Cómo hago parte para la implementación y participación de los estudiantes en las prácticas corporales para mejorar la calidad de vida del sujeto y del contexto?		
Competencia motriz:	Competencia expresiva corporal:	Competencia axiológica corporal:
Diseño actividades para desarrollarlas institucionalmente. Preparo presentaciones teórico prácticas, que motiven a la práctica motriz. Establezco estrategias que muestren la cotidianidad institucional y las opciones y propuestas de mejora	Demuestro con evidencias y resultados la importancia de asumir estilos de vida saludables.	Hago parte de la construcción del Proyecto de vida de mis compañeros.

Indicadores de desempeño		
Procedimental	Conceptual	Actitudinal
Demuestra con resultados y con apoyos conceptuales y científicos los beneficios de asumir los hábitos de vida saludable.	Identifica diferentes tipos de prácticas motrices y los proyecta a su comunidad.	Progresar en la adquisición de hábitos saludables cotidianos y los proyecta en su contexto.

Área: Educación Física, Recreación y Deporte		Grado: once	Periodo: 3
Situación problematizadora: ¿Cómo relaciono la práctica deportiva con la salud del sujeto y el colectivo?			
Competencia motriz:	Competencia expresiva corporal:	Competencia axiológica corporal:	
Utilizo técnicas y metodologías que me permitan observar y registrar los cambios físicos y fisiológicos durante la práctica deportiva. Establezco parámetros de medición de las manifestaciones y relaciones entre los estudiantes que participan en los encuentros deportivos.	Presento a la institución el registro de los resultados presentados en las actividades deportivas.	Me intereso en presentar propuestas que construyan y prevengan situaciones de riesgo y conflicto dentro del juego.	
Indicadores de desempeño			
Procedimental	Conceptual	Actitudinal	
Interioriza acciones que aportan al buen desarrollo de las actividades	Reconoce los cambios del sujeto presentados en situaciones de juego en los deportes individuales y de conjunto.	Coopera y participa en juegos grupales respetando los roles, la individualidad y el género.	

Situación problematizadora: ¿Cómo puedo intervenir en la comunidad para promocionar estilos de vida saludable?		
Competencia motriz:	Competencia expresiva corporal:	Competencia axiológica corporal:
Realizo actividades físicas alternativas siguiendo parámetros técnicos, físicos, de seguridad y ecológicos. Aplico mis conocimientos sobre la relación actividad física – pausa -actividad física, en mi plan de condición física. Asumo con autonomía y compromiso propio, o con los compañeros, las	Uso técnicas de expresión corporal y relajación para controlar y expresar mis emociones.	Cultivo hábitos de higiene postural, que contribuyan al mejoramiento de mi calidad de vida.

decisiones sobre el momento de juego.		
Indicadores de desempeño		
Procedimental	Conceptual	Actitudinal
Reconoce la promoción de la salud como estrategia para contribuir a la salud colectiva.	Planea y propone actividades motrices que contribuyen al trabajo en grupo y a la proyección del trabajo en comunidad.	Coopera y participa en actividades promocionales de estilos de vida saludable respetando los roles, la individualidad y el género.