

SECRETARIA DE EDUCACION Y CULTURA
INSTITUCION EDUCATIVA SAN LORENZO DE ABURRÀ.

INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LORENZO DE ABURRÀ



SECRETARIA DE EDUCACION Y CULTURA
INSTITUCION EDUCATIVA SAN LORENZO DE ABURRÀ.

INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LORENZO DE ABURRÀ.

PLAN DE ÁREA

EDUCACIÓN FÍSICA

POR:

LICENCIADOS

OMAR MONSALVE CEBALLOS

PABLO ANDRES CARMONA BOTERO

JAVIER ALONSO RESTREPO V

MEDELLÍN

2014

1. INTRODUCCIÓN.

El área de educación física, deporte y recreación esta constituida por los siguientes ejes temáticos: deporte, recreación, cultura física y salud, organización infantil y juvenil, y uso del tiempo libre. Cada uno de estos ejes esta constituido por núcleos temáticos que se han secuenciado de manera coherente desde el grado primero hasta el undécimo.

Se pretende con el área que los estudiantes desarrollen las competencias praxeológicas, la razón de existir de la educación física como ciencia es el estudio del movimiento. El enfoque teórico es la motricidad integral. La metodología para la enseñanza y el aprendizaje del área se basa en la teoría del aprendizaje significativo de Ausubel, el aprendizaje cooperativo o en equipo, la metodología problemática de Graves y la comprensiva de Perkins.

Los criterios de evaluación del área están constituidos sobre la base de los procesos de las competencias físico-motriz, socio-motriz y perceptivo-motriz desde el grado primero hasta el undécimo. Con esta área se pretende aportar a solucionar los problemas y necesidades corporales y culturales que fueron establecidos en los lineamientos básicos del currículo institucional, en pos de formar un ciudadano competente y transformador de las condiciones sociales en los que le toca desempeñarse.

El presente Plan integral del área de educación física, recreación y deportes contiene todos los elementos, ejes temáticos, competencias, niveles de desempeño, contenidos y demás aspectos que a nivel curricular se requieren para una educación integral propendiendo el desarrollo de la dimensión biofísica del ser humano.

La Institución Educativa San Lorenzo de Aburra se encuentra ubicada en la zona nor-oriental de la Ciudad de Medellín, conformada por una población infantil y juvenil procedente de algunos barrios aledaños (Manrique, Las Esmeraldas, Aranjuez, Campo Valdés, El Pomar, Las Nieves, San Blas, Villa Hermosa, Santa Inés, etc.), cuyas familias pertenecen a los estratos socio-económicos 1, 2 y 3 en su mayoría.

La Institución Educativa San Lorenzo de Aburra es de carácter oficial con dos jornadas escolares, que funcionan en la sede principal el preescolar y bachillerato y con sede anexa que presta el servicio educativo de básica primaria.

La institución en la actualidad cuenta con una población estudiantil aproximada de 900 alumnos entre hombres y mujeres, ubicados en los grados preescolar a 11^o de educación media en jornadas de mañana y tarde.

Se detectan dentro de la población educativa y la institución algunas características como:

FORTALEZAS: La calidad, disposición y empeño de la planta profesoral y administrativa, la ubicación estratégica de la institución, la experiencia y tradición de la institución, los escenarios deportivos y recreativos internos y externos como patios, canchas polideportivas, campo externo, salón de video, sala de sistemas, auditorio, biblioteca y el programa de Medellín digital.

DEBILIDADES: falta de algunos equipos y materiales necesarios para el desarrollo de las clases como equipos de gimnasia, atletismo, deportes específicos individuales como ajedrez, tenis de mesa, limitación presupuestal para adquisición de material didáctico y deportivo suficiente, falta de textos y material de consulta relacionada con la Educación Física, la recreación y deportes, falta de duchas, camerinos y espacios para la lúdica como salón de gimnasia y danzas, así como estructuras de apoyo para la formación corporal y gimnástica como gimnasio, barras paralelas, barra de equilibrios, banco sueco, espaldera, vallas, etc.

2. JUSTIFICACIÓN.

El área de Educación Física, recreación y deportes tradicionalmente ha abordado al sujeto o ser humano desde una concepción dualista, esta plantea el estudio de lo orgánico y lo físico con el ser mirado como un cuerpo objeto de movimiento mecánico y no en su totalidad en forma integral. Considerando aspectos como lo educativo, lo formativo y lo intelectual no parecen hacer parte de la educación física que a la vez hace parte del sistema educativo general.

En la actualidad se trata de que el ser humano sea mirado como una totalidad que se mueve. El enfoque teórico cognitivo e integral de la motricidad debe ser contemplado desde la dimensión biológica tradicional y desde la dimensión psicológica y social. Por lo tanto las competencias que se esperan desarrollar en los sujetos son: perceptivo-motriz, socio-motriz, físico-motriz y expresivo-motriz.

De todas maneras esto no puede quedar allí en el sólo escenario pedagógico, en el ciclo escolar o en la educación formal, se espera que esto trascienda a otras esferas del comportamiento humano. El área de educación física pretende pues contribuir a todo el proceso educativo del individuo que se inter-relaciona constantemente con otros factores como es el medio ambiente, la herencia, la cultura, los estilos de vida, etc., que pueden ser mucho más determinantes en la vida de las personas que el propio hecho de realizar o no ciertos ejercicios físicos. Si esto no fuera el objetivo primordial, ¿qué ocurriría? Que la educación física acabaría cuando el sujeto finalizara su ciclo de educación formal.

La enseñanza de la Educación Física en la I.E. San Lorenzo de Aburrá pretende dar respuestas a las exigencias curriculares promulgadas por el Ministerio de Educación Nacional para las instituciones de enseñanza en el país, es así como acogemos, apoyamos y desarrollamos los fines de la Ley General de Educación.

El área busca formar sujetos con un profundo sentido de la lealtad, solidaridad, el orden, el respeto, el sentido crítico en todas las esferas de nuestra vida y estar preparados para soportar, enfrentar con criterio propio y resolver favorablemente todos los problemas.

Como sabemos la actividad física regular en particular está dirigida hacia la adquisición de hábitos de vida físicamente activos, al logro de una mayor autonomía, conocimiento corporal, contribuir al desarrollo del contenido transversal de educación para la salud, el conocimiento y dominio de ciertas expresiones motrices y la utilización del tiempo libre, mediante la práctica y la teoría sobre el conocimiento corporal podremos influir en la conducta del individuo. Para formar y educar a los alumnos la educación física debe tener en cuenta los siguientes aspectos:

Los alumnos demuestran un gran interés por las actividades programadas por el área, pues les permite un libre esparcimiento y expresión de sus aptitudes motrices, aunque este interés se ve diezmado por la falta de recursos didácticos. En términos generales despierta un espíritu de liderazgo y de gran proyección social, ya que se ofrecen alternativas para el tiempo libre y el uso creativo de éste.

Encontramos como problemática básica la agresividad de los jóvenes ahondada por la violencia intra-familiar y los bajos recursos económicos que son problemas del sector. En lo motriz encontramos grandes vacíos, en la fundamentación básica del esquema e imagen corporal, ritmo, coordinación y la lateralidad, igualmente poco conocimiento de los deportes, todo esto dado por las condiciones en que se realizan las prácticas de educación física en el ámbito escolar, en la que se adolece de un proceso formativo en casi todas las instituciones.

La proyección que tiene la educación en el área no solo en la Institución sino en el sector es grande, ya que se ofrecen actividades que involucran a los actores de manera directa e indirecta como torneos, jornadas recreativas, semana cultural y deportiva, etc.

En la actualidad la población estudiantil en general presenta altos niveles de estrés, debido generalmente a la crisis económica, la violencia en la ciudad, la rutina, el trabajo, los diferentes problemas cotidianos, la falta de actividad física, el poco aprovechamiento del tiempo libre y falta de diversión, entre otros.

Se sabe que el sedentarismo es uno de los factores de riesgo para la salud en nuestra sociedad actual, debido a los cambios en la producción y en lo tecnológico, el esfuerzo físico disminuye sustancialmente cambiando las condiciones laborales del ser humano, pareciendo ser que genéticamente no está preparado para llevar un estilo de vida de esta índole.

Sabemos que la ausencia o insuficiencia de ejercicio físico es una de las causas detectadas desde el punto de vista epidemiológico como un factor de riesgo significativo y posible origen de un notable número de enfermedades, problemas posturales y dolencias.

Debido a que la inactividad física es un factor de riesgo modificable, los países industrializados o no, a través de las diferentes instituciones de educación formal tienen la responsabilidad de promover y concretar políticas con el objetivo de llevar a los educandos a la práctica de actividades físicas.

Desde la perspectiva de la salud y la utilización del tiempo libre, lograr que las personas menos activas realicen actividad física es más importante que la promoción en personas más activas, como efecto global de la inactividad física podrá decirse que favorece las atrofias progresivas y debilidad física generalizada de todo el organismo, lo cual es más acusado según avanza la edad.

El nivel de operatividad de una persona tiene repercusiones en las posibilidades de interacción física con el entorno social, laboral y el tiempo libre, además puede repercutir en la capacidad de comunicarse y relacionarse con los demás.

Por tal motivo, vemos la necesidad de presentar un programa que de alguna manera se aproxime a las necesidades particulares de esta población que posee unas características generales dentro de la educación formal.

Los contenidos y actividades físicas propuestas para este programa se enmarcan en las experiencias de cierta manera ya instauradas en cada uno de los alumnos o al menos elegidas por ellos con un mayor criterio en la medida que acudan con mayor agrado y actitud, pues se trata de no imponer actividades que no favorezcan la participación y motiven suficientemente al no responder a sus intereses personales.

3. APORTES DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES.

3.1 AL LOGRO DE LOS FINES DE LA EDUCACIÓN:

De conformidad con la Constitución Política de Colombia Artículo 67 y la Ley General de Educación.

Aportes del Área al logro de los fines de la educación

Según el Artículo 5 de la Ley General de Educación:

Teniendo en cuenta que los fines de la educación tienen como eje fundamental al alumno, hacemos una relación directa con el área de educación física que imparte la I. E. San Lorenzo de Aburrá y de conformidad con el artículo 67 de la Constitución Política, la educación se desarrollará atendiendo a los siguientes fines:

1.1. El área de educación física propende por el pleno **desarrollo de la personalidad** sin más limitaciones que las que imponen los derechos de los demás y el orden jurídico, dentro de un proceso de formación integral, física, psíquica, política, administrativa, moral, espiritual, social, afectiva, ética, cívica y demás valores humanos;

1.2. El área de educación física incentiva la formación en el respeto a la vida y a los demás **derechos humanos**, a la paz, a los principios democráticos, de convivencia, pluralismo, justicia, solidaridad, equidad, así como en el ejercicio de la tolerancia y de la libertad;

1.3. El área de educación física propicia la formación y facilita la **participación** de todos en las decisiones que los afectan en la vida económica, política, administrativa y cultural de la Nación;

1.4. El área de educación física fomenta la formación en el respeto a la autoridad legítima y a la ley, a la **cultura nacional**, a la historia colombiana y a los símbolos patrios;

1.5 El área de educación física favorece la adquisición y generación de los **conocimientos científicos** y técnicos más avanzados, humanísticos, históricos, sociales, geográficos y estéticos mediante la apropiación de hábitos intelectuales y prácticos adecuados para el desarrollo del saber;

1.6 El área de educación física lleva al estudio y la comprensión crítica de la cultura nacional y de la **diversidad étnica y cultural** del país, como fundamento de la unidad nacional y de su identidad;

1.7 El área de educación física permite el acceso al conocimiento, la ciencia, la técnica y demás bienes y valores de la cultura, el fomento de la investigación y el estímulo a la **creación artística** en sus deferentes manifestaciones;

1.8 El área de educación física contribuye con la creación y fomento de una conciencia de la **soberanía nacional** y para la práctica de la solidaridad y la integración con el mundo, en especial con Latinoamérica y el Caribe;

1.9 El área de educación física participa en el desarrollo de la **capacidad crítica, reflexiva y analítica** que fortalezca el avance científico y tecnológico nacional, orientado con prioridad al mejoramiento cultural y de la calidad de vida de la población, a la participación en la búsqueda de alternativas a la solución a los problemas y al progreso social y económico del país;

1.10 El área de educación física fomenta la adquisición de una conciencia para la conservación, protección y mejoramiento del **medio ambiente**, de la calidad de vida, del uso racional de los recursos naturales, de la prevención de desastres, dentro de una cultura ecológica y del riesgo y la defensa del patrimonio cultural de la Nación;

1.11 El área de educación física propicia la formación en la **práctica del trabajo**, mediante los conocimientos técnicos y habilidades, así como en la valoración del mismo como fundamento del desarrollo individual y social;

1.12 El área de educación física contribuye en la formación para la **promoción y preservación de la salud** y la higiene, la prevención integral de problemas socialmente relevantes, la educación física, la recreación, el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre y;

1.13 El área de educación física promociona en la persona y en la sociedad la capacidad para **crear, investigar**, adoptar la tecnología que se requiere en los procesos de desarrollo del país y le permita al educando ingresar al sector productivo.

3.2 AL LOGRO DE LOS OBJETIVOS COMUNES A TODOS LOS NIVELES

Según el Artículo 13.- Objetivos comunes en todos los niveles:

Como formación se entiende todo aquello que tenga que ver con el desarrollo de una personalidad sana y con capacidad de autonomía e interacción social, a continuación hacemos referencia a estos objetivos teniendo en cuenta la formación que promueve la Institución educativa San Lorenzo de Aburrá.

El objetivo primordial de todos y cada uno de los niveles educativos es ayudar al desarrollo integral de los educandos mediante acciones estructuradas y encaminadas a:

- a) El área de educación física ayuda a formar la personalidad y la capacidad de asumir con responsabilidad y autonomía sus derechos y deberes;
- b) El área de educación física proporciona una sólida formación ética y moral, y fomenta la práctica del respeto a los derechos humanos;
- c) El área de educación física fomenta en la institución educativa, prácticas democráticas para el aprendizaje de los principios y valores de la participación y la organización ciudadana y estimula la autonomía y la responsabilidad;
- d) El área de educación física propende por el desarrollo de una sana sexualidad que promueva el conocimiento de sí mismo y la autoestima, la construcción de la identidad sexual dentro del respeto por la equidad de los sexos, la afectividad, el respeto mutuo y prepararse para una vida familiar armónica y responsable;
- e) El área de educación física promueve y fomenta una conciencia de solidaridad internacional;
- f) El área de educación física proporciona acciones de orientación escolar, profesional y ocupacional;
- g) El área de educación física facilita la formación de una conciencia educativa para el esfuerzo y el trabajo, y
- h) El área de educación física fomenta el interés y el respeto por la identidad cultural de los grupos étnicos.

3,2,1 AL LOGRO DE LOS OBJETIVOS GENERALES DE LA EDUCACIÓN BÁSICA PRIMARIA.

Según el Artículo 20: - Objetivos generales de la educación básica primaria:

Todo el ser humano tiene derecho a una formación a partir de sus conocimientos y habilidades, formando así personas útiles a la sociedad. La educación básica no desconoce en el ámbito nacional e institucional estos objetivos, por eso nos permitimos hacer un análisis de estos objetivos.

- a) El área de educación física promueve una formación general mediante el acceso, de manera crítica y creativa, al conocimiento artístico y humanístico y de sus relaciones con la vida social y con la naturaleza, de manera tal que prepare al educando para los niveles superiores del proceso educativo y para su vinculación con la sociedad y el trabajo;
- b) El área de educación física contribuye al desarrollo de las habilidades comunicativas, la semiótica para leer, comprender, escribir, escuchar, hablar y expresarse correctamente;
- c) El área de educación física ayuda a ampliar y profundizar en el razonamiento lógico y analítico para la interpretación y solución de los problemas de la ciencia, la tecnología y la vida cotidiana;
- d) El área de educación física fomenta el conocimiento y comprensión de la realidad nacional para consolidar los valores propios de la nacionalidad colombiana tales como la solidaridad, la comprensión, la democracia, la justicia, la convivencia social, la cooperación y la ayuda mutua;
- e) El área de educación física incentiva el interés y el desarrollo de actitudes hacia la práctica investigativa, y
- f) El área de educación física promueve la formación social, ética, moral y demás valores del desarrollo humano.

3,2,2 AL LOGRO DE LOS OBJETIVOS GENERALES DE LA EDUCACIÓN BÁSICA SECUNDARIA.

Según el Artículo 22: Objetivos generales de la educación básica secundaria.

10.1 El área de educación física contribuye con el desarrollo de la capacidad para comprender textos y expresar correctamente mensajes complejos, orales y escritos en lengua castellana, así como para entender, mediante un estudio sistemático, los diferentes elementos constitutivos de la lengua;

- 10.2 El área de educación física valora y utiliza la lengua castellana como medio de expresión literaria y el estudio de la literatura del país y en el mundo;
- 10.3 El área de educación física ayuda al desarrollo de las capacidades para el razonamiento lógico, mediante el dominio de los sistemas numéricos, geométricos, métricos, lógicos, analíticos, de conjuntos, de operaciones y relaciones, así como para la utilización en la interpretación y solución de los problemas de la ciencia, de la tecnología y los de la vida cotidiana;
- 10.4 El área de educación física favorece el avance en el conocimiento científico de los fenómenos físicos, químicos, biológicos, mediante la comprensión de las leyes, el planteamiento del problema y la observación experimental;
- 10.5 El área de educación física promueve el desarrollo de actitudes favorables al conocimiento, valoración y conservación de la naturaleza y el ambiente;
- 10.6 El área de educación física permite la comprensión de la dimensión práctica de los conocimientos teóricos, así como la dimensión teórica del conocimiento práctico y la capacidad para utilizarla en la solución de problemas;
- 10.7 El área de educación física favorece la formación y la iniciación en los campos más avanzados de la tecnología moderna y el entrenamiento en las disciplinas, procesos y técnicas que le permitan el ejercicio de una función socialmente útil;
- 10.8 El área de educación física contribuye al estudio científico de la historia nacional y mundial dirigido a comprender el desarrollo de la sociedad, y el estudio de las ciencias sociales, con miras al análisis de las condiciones actuales de la realidad social;
- 10.9 El área de educación física fomenta el estudio científico del universo, de la tierra, de su estructura física, de su división y organización política, del desarrollo económico de los países y de las diversas manifestaciones culturales de los pueblos;
- 10.10 El área de educación física incentiva la formación en el ejercicio de los deberes y derechos, el conocimiento de la Constitución Política y de las relaciones internacionales;
- 10.11 El área de educación física contribuye con la apreciación artística, la comprensión estética, la creatividad, la familiarización con los diferentes medios de expresión artística y el conocimiento, valoración y respeto por los bienes artísticos y culturales;
- 10.12 El área de educación física permite la comprensión y capacidad de expresarse en una lengua extranjera;
- 10.13 El área de educación física propende por la valoración de la salud y de los hábitos relacionados con ella;
- 10.14 El área fomenta la utilización con sentido crítico de los distintos contenidos y formas de información y la búsqueda de nuevos conocimientos con su propio esfuerzo, y
- 10.15 El área de educación física promueve la práctica de la recreación y los deportes, la participación y organización juvenil y la utilización adecuada del tiempo libre.

3,2,3 AL LOGRO DE LOS OBJETIVOS GENERALES DE LA EDUCACIÓN MEDIA ACADÉMICA.

Según el Artículo 30 de la Ley 115.

- a. El área de educación física permite la profundización en el campo del conocimiento o en una actividad de acuerdo con los intereses y capacidades del educando;

- b. El área de educación física favorece la profundización en conocimientos avanzados y las relaciona con las ciencias naturales;
- c. El área de educación física interpreta e incorpora la investigación al proceso cognoscitivo, tanto de laboratorio como de la realidad nacional, en sus aspectos natural, económico, político y social;
- d. El área de educación física favorece el desarrollo de la capacidad para profundizar en un campo del conocimiento, de acuerdo con las potencialidades e intereses;
- e. El área de educación física promueve la vinculación a programas de desarrollo y organización social y comunitaria, orientados a dar solución a los problemas sociales y de su entorno;
- f. El área de educación física promueve la conciencia y la participación responsables del educando en acciones cívicas y de servicio social.

3,2,4 AL LOGRO DE LOS OBJETIVOS GENERALES DE LA EDUCACIÓN MEDIA TÉCNICA.

La educación media técnica prepara a los estudiantes para el desempeño laboral en uno de los sectores de la producción y de los servicios, y para la continuación en la educación superior.

Algunos temas que se desarrollan en el área de Educación Física y que le apuntan a la Educación de la Media Técnica de la Institución son:

- 1. Acondicionamiento Físico para el mundo de la vida**
 - **Conceptos básicos sobre: Condición física – Test – Valoración Física**
 - **Aplicación de Test y análisis de resultados**
 - **Prevención ante la ejecución de los ejercicios**
- 2. Acondicionamiento Físico para el mundo del trabajo**
 - **Conceptos básicos de Psicomotricidad – motricidad fina y gruesa – Lateralidad – Ubicación espacio temporal**
 - **Seleccionar los ejercicios propios para el desarrollo de las cualidades físicas requeridas en el puesto de trabajo.**
 - **Responsable con su salud y seguridad laboral**
- 3. Ejecución de actividades físicas en el mundo del trabajo**
 - **Factores ergonómicos para el diseño en el puesto de trabajo**
 - **Adoptar los movimientos según los principios de ergonomía**
 - **Responsabilidad frente a las actividades físicas en el puesto de trabajo**
 - **Responsable con su seguridad y salud ocupacional**

4. OBJETIVOS DEL ÁREA.

4.1 OBJETIVOS GENERALES DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA.

- a. Aportar a los actores del proceso educativo, en el contexto de sus intereses, necesidades de salud, derechos, deberes y responsabilidades individuales y sociales, a través del conocimiento, valoración, expresión y desarrollo de la dimensión corporal, la dimensión lúdica y la enseñanza de la diversidad de expresiones (prácticas) culturales de la actividad física,
- b. Contribuir al desarrollo de procesos formativos del ser humano en la organización de tiempo y el espacio, la interacción social, la construcción de técnicas de movimiento y del cultivo y expresión del cuerpo, la experiencia lúdica y recreativa.
- c. Generar prácticas sociales de la educación física como el deporte, la danza, el uso del tiempo libre, la recreación, el uso del espacio público, la lúdica, la salud, la estética y el medio ambiente interrelacionados con las diferentes áreas del conocimiento, que respondan a la diversidad en un marco de unidad nacional.
- d. Promover acciones que ayuden a transformar las concepciones prácticas de la educación física, la dinámica de cambio de la escuela y la construcción de los Proyectos Educativos Institucionales.

4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA.

- a. Orientar una educación física que reconozca su desarrollo histórico y responda a las exigencias de la educación, la cultura y la sociedad, en las condiciones actuales.
- b. Impulsar una nueva didáctica pertinente a los procesos formativos; que sea investigativa, participativa y generadora de proyectos creativos.
- c. Orientar el establecimiento de las condiciones educativas que permitan los cambios requeridos en los ambientes de participación y organización de materiales, espacios físicos, tiempos y equipos adecuados y necesarios para el mejoramiento cualitativo de la educación física.
- d. Orientar para que se asuma la investigación como actitud y proceso cotidianos y permanentes del trabajo curricular, como estrategia pedagógica para que el área responda a las necesidades actuales del desarrollo pleno de la personalidad.

5. REFERENTES TEÓRICO-CONCEPTUALES.

5.1 OBJETO DE CONOCIMIENTO

En educación física tenemos como objeto del conocimiento el estudio del movimiento.

Al abordar el campo del desarrollo motriz en el ser, se encuentra un complejo mundo cuyas dimensiones deben considerarse en forma global, organizada y sistemática. Es decir cuando se pretende brindar estímulos con el propósito de buscar el desarrollo motriz, debe tenerse en cuenta que se va a realizar una actividad con un ser que tiene unas características generales propias de la especie, y de orden biológico, psicológico, social y cultural que cualquier tipo de intervención debe tener presentes aspectos internos y externos del ser, ya que esto incide directamente o indirectamente en todas las dimensiones del desarrollo humano.

Estas consideraciones conducen a sugerir que el maestro, y en especial el educador físico, que pretenden incidir en el desarrollo físico motriz del niño deben hacerlo desde una visión dinámica,

evolutiva y prospectiva del ser humano para que ese niño llegue a convertirse en un adulto sano y feliz.

5.2 OBJETO DE APRENDIZAJE

Los objetos de aprendizaje son las competencias praxeológicas y/o perceptivo, socio y físico motrices. Los procesos de la competencia perceptiva motriz son: la temporalidad, la especialidad, el ritmo, la coordinación y el equilibrio. Los procesos de la competencia socio matriz son: la comunicación, la interacción, la imaginación, la introyección de normas y reglas, la expresión y la creatividad. En la competencia física motriz tenemos entre los procesos: la velocidad, agilidad, flexibilidad, resistencia y fuerza. Se denomina desarrollo motriz una serie de cambios en las competencias motrices; es decir, en la capacidad para realizar progresiva y eficientemente diversas y nuevas acciones motrices que se producen fundamentalmente desde el nacimiento hasta la edad adulta. Por medio de este desarrollo se logran procesos de adaptación orgánica y social que ayudan al dominio propio y del medio ambiente, hechos que posibilitan a su vez usar las capacidades motrices como un medio que contribuya a los procesos de interacción con los demás.

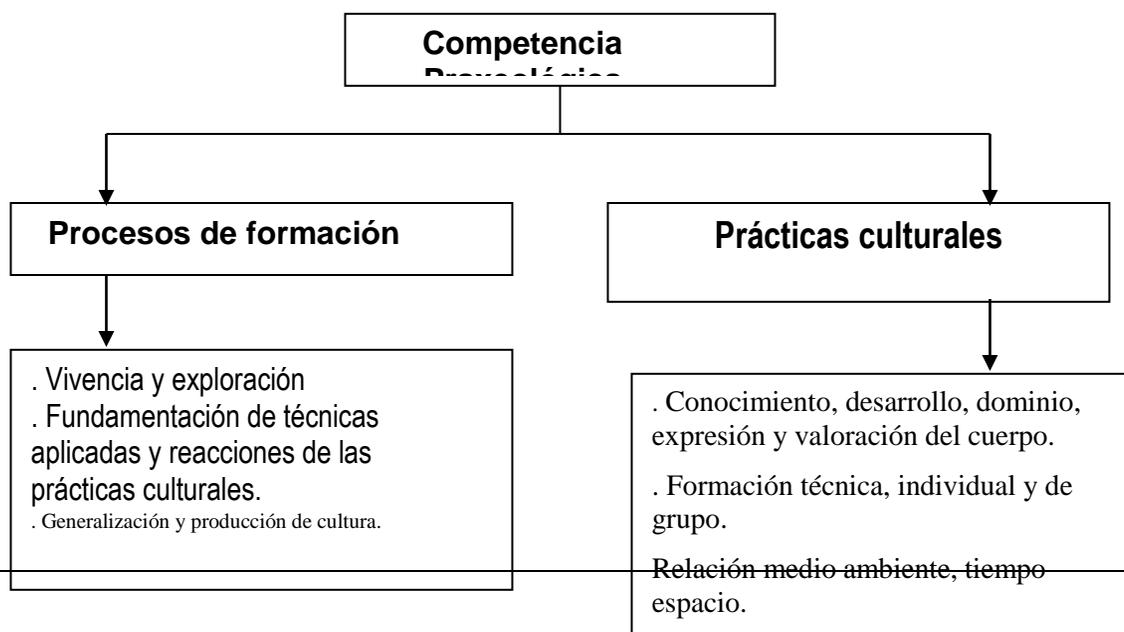
El desarrollo motriz conduce a cambios en la estructura del individuo que se presenta progresivamente, dando lugar al aprendizaje de diferentes habilidades motrices, que contribuyen a sus procesos de desarrollo biológico, del pensamiento y de integración social, todos estos procesos se producen en interrelación continua, de manera que generan espacios para lograr la autonomía en el ser, propósito fundamental en la formación de las personas.

Haciendo énfasis en la motricidad, es necesario tener conocimientos claros sobre la evolución biológica, psicológica y social del ser, y conocimientos específicos sobre pedagogía de la motricidad para formar procesos de desarrollo en la formación del ser, contener conocimientos de una serie de actividades físicas, juegos y técnicas motrices, ya que se requiere aplicar los estímulos físico motrices con cuidado y en el momento y la forma adecuada para no cometer errores que puedan incidir negativamente en el desarrollo de la salud del ser.

Es necesario partir del hecho de que el trabajo se va a realizar con personas y como tal, la complejidad de la tarea que se propone es significativa y la magnitud del compromiso bastante grande, lo que exige un alto grado de responsabilidad, capacidad, amor por parte de las personas que orientan el proceso.

En el área de Educación Física, además de conocimientos básicos de biología, fisiología, psicología y sociología se debe tener, entre otros, conocimientos específicos sobre pedagogía motriz, teoría y metodología de la educación física, y concretamente sobre todos los aspectos implicados en el desarrollo desde el prenatal hasta la madurez plena, para así lograr que se lleve a feliz término la transferencia de las tareas propuestas y que efectivamente se presenten los beneficios que supuestamente se esperan.

Fundamentalmente el maestro debe desarrollar la capacidad para plantear los estímulos en el momento oportuno según el periodo de desarrollo en que se encuentre el ser, para así aprovechar al máximo el potencial de todas las posibilidades y lograr personas más competentes en todas sus facetas y específicamente en la motricidad, con el propósito central de contribuir a la formación de personas sanas, felices, sociables y socializadas que aporten a la construcción de una sociedad que centre sus intereses en el bien común.



5.3 OBJETO DE ENSEÑANZA

Los contenidos de la Educación Física para la escuela primaria, hacen referencia las conductas sicomotoras agrupadas con fines didácticos en tres grandes campos a saber: Esquema Corporal, Conductas Motrices de base y Conductas Temporo Espaciales. En las unidades didácticas de los diferentes grados se desarrollan de manera integrada teniendo en cuenta que a medida que se va avanzando en edad y escolaridad, las exigencias se hacen mayores y el tratamiento más complejo.

Con excepción de algunos elementos relacionados con la danza y la gimnasia, donde los alumnos aprenderán un baile de la región y algunas destrezas elementales concretas, en todas las otras unidades la preocupación está concentrada en la participación activa y permanente de los estudiantes durante los juegos y actividades de grupo derivadas de los deportes mencionados o de uno de sus elementos constructivos; la preocupación del maestro no será entonces la de lograr con los niños una ejecución técnica. Lo que realmente preocupa es el desarrollo de las competencias praxeológicas, el fomento de una actividad favorable hacia la actividad física, el esfuerzo del alumno por superarse y la construcción de valores sociales.

En la educación básica secundaria y media se continúa con el desarrollo de las competencias praxeológicas, alrededor de los ejes temáticos de: Deporte, recreación, cultura física y organización. Para desarrollar los contenidos se recurre a un ordenamiento secuencial y sistemático de los aspectos a tratar en los diferentes grados, en concordancia con el desarrollo motor, cognoscitivo y socio afectivo del estudiante, garantizando niveles progresivos de exigencia, los cuales se han agrupado así:

- Niveles de categoría de movimientos.
- Mejoramiento y combinación de categorías de movimiento.
- Socialización y aplicación de experiencias.
- Perfeccionamiento de los fundamentos técnicos del movimiento.

5.4 ENFOQUE TEÓRICO

EVOLUCIÓN HISTÓRICA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR

"Desconocer la historia, es estar dispuesto a repetirla".

En nuestro país los cambios sociales y culturales han incidido de una manera directa en el desarrollo y evolución de la educación, marcado en su mayoría por otros países que han investigado y profundizado en el área.

La educación física ha sido orientada, a través de la historia, por objetivos diversos según los intereses de los políticos de turno, lo cual le ha obstaculizado en gran medida sin que hasta ahora halla habido verdaderos procesos de desarrollo que le permitan ocupar el verdadero lugar que merece en el currículo escolar. Igualmente quienes la han servido han sido inferiores al compromiso adquirido y sólo se han remitido a vivir de ella y no a proyectarla en sus verdaderas dimensiones y posibilidades en su papel fundamental en el desarrollo integral del ser humano.

Con el nacimiento de la Colonia su papel fue lograr a través-de juegos que los indígenas recuperaran el vigor, la alegría, la salud y la capacidad de trabajo.

A comienzos de la República su misión fue preparar a los escolares física y militarmente para defender al país en caso de un intento de reconquista de España.

El concepto de educación física estaba muy ligado al de la vida diaria e integrado al de la filosofía general de la vida; relacionado con la moral necesaria para la construcción de la nación y una formación militar e identidad con la patria naciente.

En el año de 1844 Mariano Ospina Rodríguez legisla por primera vez en actividades gimnásticas, teniendo en cuenta la edad y la fuerza de los niños. Igualmente ellos deben ser un medio de recreo y no obligación y serán presididos por el director; que debe impedir que los niños se estropeen y se ofendan.

En el año de 1871 a la educación física se le entrega el cuerpo como objeto de adiestramiento "se define la educación física como una rama de la educación que tiene por objeto esencial formar los diferentes órganos del cuerpo".

Incluyendo la instrucción militar a la par con la formación del cuerpo y el espíritu. Las continuas guerras que le tocaba vivir al país hacían que la educación física siempre estuviera ligada a lo militar.

Algunos de los principales libros que abordan la educación física, son manuales europeos traducidos al español; como el tratado teórico y práctico de gimnasia: traducción del francés por el hermano Luis Leonel (1872) que plantea que la enseñanza de la gimnasia tiene 3 partes. 1) Las diversas posiciones del cuerpo para cada ejercicio; 2) La manera de variar los ejercicios, y 3) el discernimiento para apropiarlos a los efectos saludables que deben producir con el objeto de "dar fuerzas en lo moral y en lo físico, para contribuir al bien general; la prosperidad pública tiene su fuente en la de cada uno de sus miembros" se expresa en el tratado la existencia de tendencias de la educación física basada en la fuerza y el vigor y una educación física orientada a lo estético.

En esta época se aprecia una política centrada en el cuerpo cuya instrucción va a ser fundamental de la personalidad del ciudadano.

A través de la ley 92 del 13 de noviembre de 1888 se reorganiza la instrucción pública, ordenándose la gimnasia como área obligatoria de colegios y universidades públicas y privadas y se difunden manuales para orientarla.

El objeto de la educación física en las tres primeras décadas integró la moral, el orden y la higiene orientados por la iglesia, la nación y la salud pública. En esta época los médicos ejercieron una particular influencia sobre la educación.

Al finalizar la guerra de los mil días a la educación física se le asigna una misión centrada a promover el juego en la escuela activa y a servir de estrategia para el empleo del tiempo libre en las nuevas condiciones de urbanización y naciente industrialización del país.

En esta época se inicia una diferenciación entre los colegios privados y los públicos, en los colegios privados la orientación se basa en la higiene, disciplina y cuidado de su cuerpo a través de la gimnasia. Los colegios privados dirigidos por los hermanos cristianos y la comunidad salesiana, por un lado y los regentados por particulares la orientaron hacia la práctica de los deportes como actividad casi exclusiva de los aristócratas de la ciudad de Bogotá.

En el año 1920 la gimnasia europea tiene una gran influencia en la educación física colombiana, las revistas gimnásticas son acontecimientos de gran importancia cívica.

Igualmente la moral, lo espiritual y la medicina mediante evaluaciones antropométricas señalan el derrotero de los tests como característica de la evaluación.

La Ley 80 de 1925 adopta la educación física como política de Estado

El progreso de las ciencias biológicas coloca a la educación física como factor importante en el progreso de los pueblos y en el bienestar y felicidad de los individuos.

La Ley 80 tuvo como base a la legislación uruguaya, marcando una etapa de cambio con la asesoría extranjera, especialmente alemana, en el año de 1926 el gobierno contrata al alemán Hans Huber quien luego de dictar capacitaciones y clases de gimnasia es incorporado como profesor de educación física en el Instituto Pedagógico Nacional encargado de la formación de

maestras que posteriormente reproducen los programas en los seis años de educación con dos horas semanales mediante ejercicios de gimnasia corporal, ejercicios de gimnasia con aparatos, deportes, juegos, ejercicios de andar, saltar, correr, natación y paseos.

Formación profesional de profesores de educación física

En el año de 1936 el Ministro de Educación Darío Echandía, propone la restauración del niño a nivel fisiológico como medio de prevención y preparación intensa que le permita como futuro ciudadano defenderse en lo físico, en lo moral y en lo social y le atribuye a la educación física un papel fundamental en el logro de estas metas, igualmente implementa o crea el Instituto Nacional de Educación Física para la formación de profesores, con buena asignación de recursos y dependiente de manera directa del despacho del Ministro de Educación. Después de varios traslados se ubica en la Universidad Pedagógica Nacional, y se crea la Asociación de Profesores de Educación Física que desde su formación ha colaborado en forma activa en el desarrollo académico y pedagógico del área.

En los años cuarenta la educación física tiene una tendencia más ligada a los procesos de formación cívica y social relacionada con eventos masivos y patrióticos.

En el año de 1951 mediante resolución 251 se establecen planes y programas para la educación física en los planteles normalistas del país a través de actividades de carácter más técnico que incluyen softball, basquetbol, voleibol y atletismo. Para hombres béisbol y fútbol como actividades atlético-deportivas, y en las actividades gimnásticas incluía la enseñanza de los ejercicios con o sin aparatos de los sistemas sueco, natural y alemán; gimnasia de desarrollo, correctiva, rítmica y postura! y las danzas (para las mujeres).

En los años sesenta la educación física empieza a diversificarse, se precisan las formas de organización escolar, la evaluación, el uso de uniformes y la formación especializada de los maestros.

Mediante la resolución 2011 de 1967 se adopta el programa de educación física para la enseñanza media que tiene como propósito elevar el nivel de rendimiento de la juventud a través del planteamiento de objetivos inmediatos y mediatos, de carácter general y por grados. La estructura del programa comprende: La **gimnasia** con ejercicios de orden, locomoción, posiciones fundamentales, ejercicios localizados, ejercicios de libre iniciativa por parte del alumno, ejercicios de agilidad y destreza para damas, trabajos por grupos y evaluación. **Atletismo**: velocidad, saltos, lanzamiento. **Deportes**: Baloncesto, voleibol, fútbol, de los cuales se enseñan destrezas, juegos de aplicación, competencias adaptadas, información empírica sobre reglamento y evaluación. **Danzas nacionales**: Sólo para damas, es decir, para colegios femeninos.

En esta época se centra la atención en lo técnico práctico del deporte, se da una diferenciación respecto a hombres y mujeres y el papel disciplinario. Se inicia una influencia de la educación física norteamericana y la evaluación se realiza a través del test de AAHPER.

En los años setenta se consolida la orientación deportiva y la psicomotricidad para la secundaria y la primaria respectivamente. Se fortalecen los juegos escolares y los intercolegiados y las actividades recreativas y de tiempo libre, que se constituyen como componentes del estímulo y adquieren base legal tanto con la Ley 115 de 1994 como en la Ley 181 de 1995, tendiéndose con ello a la deportivización de la educación física a través de la cual con la creación en 1971 de Coldeportes, se pretende detectar talentos y futuras figuras de diferentes modalidades deportivas, situación que empobrece su función formativa---debido a las limitaciones de espacios y materiales, al igual que los intereses de los estudiantes y la diversidad de capacidades heterogéneas de ellos. La práctica se reduce a la repetición mecánica de algunos fundamentos que no se relacionan con las distintas dimensiones de formación humana y social.

A partir de allí la Asociación Colombiana de Profesores de Educación Física genera un replanteamiento pedagógico de la educación física lo que genera una transformación en la década de los noventa que busca generar unas mejores condiciones de ampliación de participación, la igualdad entre las relaciones hombre y mujer y respeto por el ambiente, el crecimiento de la cultura, urbana, etc. que generan unas nuevas condiciones a las cuales tratan de responder los cambios promovidos por la ley 60 de 1993, la Ley 115 de 1994, el Decreto 1860 de 1995 y la Resolución 2343 de 1996.

Hoy día se presentan como problemas centrales de la educación física el tema del cuerpo, del tiempo y del espacio como nuevas perspectivas en el desarrollo del ser humano.

CAMBIOS SOCIALES Y EDUCACIÓN FÍSICA

Los profundos y veloces cambios en todos los aspectos de la vida y el papel que juegan en ello la ciencia y la tecnología han llevado a caracterizar la sociedad actual como sociedad de conocimiento. Si bien los cambios son denominador común en un mundo globalizado, distan mucho de ser equitativos. En una sociedad dominada por el conocimiento la distancia entre los países más desarrollados y los menos desarrollados tiende a aumentarse, dando origen a una nueva división entre países productores de tecnología y países consumidores.

Las modificaciones en esta revolución tecnológica afecta la vida social y personal. Según la misión de “ciencia, educación y desarrollo” estos cambios han contribuido a transformar la educación y la cultura en tres aspectos:

1. La revolución de la información, la versatilidad e influencia de las telecomunicaciones y los medios de comunicación social han llevado al reconocimiento del pluralismo.
2. La democratización, entendida como un proceso hacia mayores grados de participación ciudadana, gana espacios en todo el planeta.
3. La ampliación de la frontera científico-tecnológica ha ido demoliendo poco a poco la tradición de pensamiento dogmático y permite vislumbrar un cambio en la mentalidad, no solo hacia la tolerancia, sino hacia la valoración positiva de la diferencia.

Esta comisión también recomienda que como un importante competente del sistema educativo colombiano sería la incorporación de los estándares educativos de los sistemas avanzados occidentales, así como de sistemas de conocimientos regionales, autóctonos e indígenas. Esto es la combinación de conocimientos de otros países con los conocimientos locales y ancestrales, en una apertura hacia el reconocimiento de diversas formas de conocer.

Las transformaciones del conocimiento exigen una nueva capacidad de las personas en términos de iniciativas, toma de decisiones y comprensión global del proceso en el cual están insertos. Se presenta un cambio en los sistemas simbólicos y por tanto una transformación en los procesos mentales para adaptarse a nuevos procesos de organización y clasificación del pensamiento y de la memoria tanto a nivel de habilidades cognitivas como de comunicación.

Es necesario transformar la educación física y atender procesos que antes no se habían atendido. Si bien la actividad y la fuerza física cumplieron un papel fundamental en la evolución del hombre y de la sociedad, la máquina primero y hoy la nueva tecnología, traslada el movimiento del plano de la fuerza y la potencia, al de la precisión milimétrica, las relaciones y la velocidad.

Se exigen nuevas habilidades motrices y la preparación de la condición física del hombre. La organización de empresas de alta tecnología, sistemas de comercialización de altas velocidades, clasificaciones precisas, acciones en espacios submarinos, subterráneos y siderales que exigen vida y movimiento sin la fuerza de gravedad, son ejemplos de una nueva realidad para la corporalidad del hombre.

Así, el desarrollo del conocimiento, genera una nueva situación histórica, a la cual debe responder la educación física.

Es una realidad que exige nuevas competencias para ser construidas desde la institución escolar, en la cual esta área cumple una importante acción a través del desarrollo de los procesos del movimiento corporal.

Los grandes fenómenos de la educación y la información que llega a los hogares con mensajes permanentes sobre actividad física, deporte, moda, formas corporales, expresiones y juegos plantean un problema que debe ser asumido por la escuela. Esta circulación de información transforma las prácticas tradicionales y constituye una alternativa de acción con el estudiante ante

quien circulan complejas realizaciones corporales que le pueden servir de referente para sus propias construcciones que tienen como eje la relación entre pensamiento y movimiento.

Las nuevas condiciones, exigen una comprensión del desarrollo de la Educación Física desde su especificidad como área curricular y desde la relación con las demás áreas escolares para abrir espacios a experiencias y proyectos transdisciplinarios.

5.5 REFERENCIAS SOCIOCULTURALES

La sociedad colombiana atraviesa una etapa de transformaciones en todos sus campos, afectados por factores externos e internos de contradicciones políticas, desigualdades sociales, violencia, destrucción de vidas humanas y recursos naturales, concentración de la riqueza, desarrollo tecnológico y cambios del conocimiento que están transformando abruptamente los proyectos, los modos de vida y los valores.

Así el momento actual demanda una reestructuración teórico – practica de la educación física que tenga en cuenta “no solamente el conocimiento de las técnicas de aprendizaje de las actividades deportivas, sino el conocimiento de tales actividades como realidades sociales, culturales, económicas, en síntesis como realidades antropológicas”

SOCIEDAD, CULTURA Y EDUCACION FISICA

Investigaciones realizadas por diferentes autores encuentran que todas las culturas a través de la historia han desarrollado prácticas semejantes a las actividades deportivas y recreativas actuales, que el movimiento corporal desempeña una función esencial en la evolución del hombre, en su relación con el medio y en el desarrollo cerebral y que el juego es el elemento fundamental de la cultura.

Los autores alemanes han dedicado su investigación al estudio del deporte como fenómeno cultural del movimiento, característico de las sociedades modernas.

Se puede afirmar que las actividades corporales han ganado divulgación y legalidad tanto en la sociedad, en general como en las instituciones encargadas de su desarrollo, entre estas, el estado, la escuela y la familia, se observa como han pasado, especialmente en nuestro contexto, de ser una actividad en muchos casos desconocida a una actividad, de alguna manera, imprescindible para la vida.

En el juego y sus manifestaciones que se consideran como fundamento y factor de la cultura, se producen profundas transformaciones. Son múltiples sus variaciones, sus usos reales y virtuales, sus énfasis y esquematizaciones. El juego es tema de interés en las discusiones sobre pedagogía y educación, libertad, ética y política, espectáculo, uso del tiempo y el espacio, estrategias de paz y convivencia. La recreación se reconoce como una necesidad vital, como derecho y como ámbito de experiencia personal y social;

Las prácticas corporales son espectáculo y mercado, pero también formas de expresión, de encuentro e intercambios. Prácticas de riesgo, deportes estaremos. Multiplicación de espectáculo por los medios de comunicación en donde se difunden, se proyectan y desde donde cautivan o aplastan al televidente. Empleo político e ideológico del espectáculo que neutraliza la atención, que distrae, que unifica para controlar. El proceso de construcción cultural desde la educación física no puede actuar a margen de estos y otros fenómenos mundiales, como el deporte y la utilización del tiempo libre, que se desarrolla conforme a múltiples perspectivas e interés entre los cuales se hace dominante el deporte, espectáculo y consecuencias ideológicas, políticas y sociológicas al servicio de la sociedad de consumo.

Esta diversidad demuestra la función esencial y las determinaciones sociales sobre la educación física y su posibilidad de intervención en la formación de cultura y sociedad.

Dentro de los procesos de cambio que demanda la sociedad Colombiana está la necesidad de construir una sociedad democrática, digna y justa, y la recuperación del potencial de los seres humanos como autores y actores de las manifestaciones de la cultura. En esta construimos la

educación física juega un papel fundamental ya que en sus practica se evidencian procesos de participación y organización.

EDUCACIÓN FÍSICA GLOBALIZACIONY DIVERSIDAD CULTURAL

Colombia es un país en el que la diversidad constituye uno de los rasgos de su identidad que se expresa en multiplicidad de características personales, de culturas, etnias, regiones geográficas, sectores sociales, paisajes urbanos y rurales en las diferencias de género y de edades.

La diversidad e la geografía hacen de Colombia un país de regiones cuyas características de relieve, clima, y ambiente determinan las particularidades que deben asumir las prácticas de la educación física. Los horarios, los espacios y los tipos de actividad diferentes según la región. No se trata de mantener una situación de aislamiento sino de precisar lo pertinente y no impones una serie de prácticas que no corresponden en el contenido o en la forma, a las peculiaridades de cada región.

Lo urbano y lo rural son un factor decisivo en la construcción el currículo. La diferencia de condiciones del campo y las diferentes ciudades obliga a una atención específica por ejemplo, en aspectos como las dosis de trabajo físico, la orientación en el espacio, tiempo y actividades recreativas. Las particularidades del campo y la ciudad abren la posibilidad de experiencias curriculares, diversas relacionadas con el cuidado y preservación del medio ambiente y la valoración de cada cultura.

La tradición es un factor a considerar en la atención a lo diverso. No se trata de establecer un apego acrítico a lo tradicional sino expresar que una obligación de la educación física con la cultura nacional esta en el rescate y enseñanza de costumbres y valores que, en su proceso de construcción y transmisión a través de distintas generaciones han identificado a los colombianos en general y a sus respectivas regiones, como la hospitalidad, la capacidad de trabajo, el respeto a la palabra empeñada el amor a la naturaleza y el respeto por los mayores. Tener en cuenta estas tradiciones que esta generación reinterpreta pero no destruye constituye un importante trabajo de investigación en innovación curricular.

DINAMICA DE CAMBIO EN LA ESCUELA

Es importante tener en cuenta que la apertura de la educación a los campos del conocimiento y a las necesidades sociales exige que las instituciones escolares construyen un currículo que se oriente a la formación de sujetos que manejen el conjunto de conocimientos y destrezas necesarias para participar en la vida publica y desenvolverse productivamente en la sociedad moderna que implica la formación de sujetos autónomos, capaces del manejo de un determinado tipo de conocimientos y destrezas y consientes de su pertenencia y responsabilidad cultural y de su capacidad de orientación y de gestión.

A esta dinámica de cambio busca responder los fines de la educación colombiana, los objetivos comunes de todos los niveles y los objetivos específicos de cada nivel que amplían y profundizan la fusión de la escuela para que asuma su participación activa e internacional en la formación del ser humano como totalidad sin privilegiar algunos aspectos sino reconociendo la importancia a todas las dimensiones del desarrollo humano que son interdependientes, lo cual hace imposible actuar desde una sola dimensión o valorar un comportamiento humano de manera parcial.

En ese proceso, la educación física a ganado un espacio para su desarrollo que le asigna un alto grado de responsabilidad en las grandes generaciones, no solamente en el desarrollo del campo físico, la lúdica, la practica del deporte y la preservación de la salud si no esencialmente, en las diferentes dimensiones del desarrollo individual y social.

Por las razones expuestas, lo corporal y lo lúdico son aspectos de interés en las instituciones escolares y hace de la educación física uno de los ejes de los proyectos educativos institucionales, reconociendo que en ello se concreta el proyecto pedagógico necesario para que la escuela cumpla su papel transformador de la cultura a través de l a formación de hombres y mujeres con competencias y habilidades para aprender haciendo, tomar decisiones, actuar adecuadamente el conflicto, adaptarse al cambio permanente y asumir liderazgo para la construcción de una nueva sociedad.

TENDENCIAS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

A nivel de práctica escolar:

- Énfasis en la enseñanza y práctica del deporte y la condición física.
- Énfasis en las actividades recreativas y tiempo libre.
- Énfasis en la psicomotricidad.
- Énfasis en la estética corporal, el mantenimiento de la forma y la salud.
- Énfasis en la expresión corporal, danzas y representaciones artísticas.

Implícita o explícitamente quienes servimos el área hemos deambulado, profesionales o empíricos, por estas tendencias que a través de la historia, nos han venido trayendo naciones extranjeras, producto de corrientes/pedagógicas que ha determinado su evolución.

Objeto de estudio	Autor
El cuerpo y el juego	Ommo Gruppe
El hombre en movimiento	José María Cajigal
Educación por el movimiento	Jean le Boulch
Cultura física	Lev Matviev, Caridad Calderón
El movimiento como acción	Kurt Mernel
Cultura del movimiento	Bart J. Crum
Deporte	Herbert Haag Roland Maul
Conducta motriz	
Acción motriz	Pierre Parlebas
Experiencia corporal	Jean Barreau y Jean Morne

Todas estas comentes pedagógicas son analizadas por la comunidad académica colombiana, en especial para la estructuración del currículo y orientar la actividad pedagógica del maestro.

5.6 IMPLICACIONES PEDAGÓGICAS

No se puede entender la educación física como el proceso que tiende a la acumulación superpuesta de hábitos y datos, o como se ha dicho a la implantación del mayor número posible de hechos en el mayor número posible de niños, sino más bien al proceso de vivir de un modo que las exprese, conscientes críticamente de sí y de su entorno. Pues estas son las personas que, aprendiendo a forjar, reconocer y defender su propio proyecto, pueden hacer lo mismo con un proyecto comunitario.

Se cree en la idea aún vigente de que la resolución de la conflictiva social, económica cultural y política en el municipio de Medellín, pasa en el que hacer educativo por la liberación de la estructura personal total del hombre y la consolidación de su conciencia crítica, mas que por la sujeción a esquemas y programas redactados en otros municipios y departamentos.

La educación física presenta para su tratamiento y práctica, procesos que apuntan al mejor desarrollo de la base biológica, de la madurez emocional, de la confianza y seguridad en sí mismo, de las capacidades de autodomínio: sentir, pensar, actuar y crear libremente; ayuda a direccionar comportamientos negativos; cultiva la voluntad para llegar inclusive a romper el atavismo y el tradicionalismo.

6. COMPETENCIAS Y NIVELES DE COMPETENCIA

COMPETENCIA PRAXEOLÓGICA Y LÚDICA **C.P.L**

El conjunto de capacidades y habilidades motrices donde se integran la experiencia del movimiento humano y sus efectos mecánicos así como las funciones que lo hacen posible, su sentido y condiciones de realización de acuerdo con factores internos, externos objetivos y subjetivos, que intervienen en el momento de cualquier acción motriz. En la

relación con comportamientos inteligentes a los cuales otorga una significación en el marco de las condiciones de acción.

El concepto de competencia praxeológica permite interpretar las diferentes formas de establecer las relaciones teoría-práctica-contexto en la educación física. Unas separan el saber y el hacer, en donde lo práctico es mirado de manera subordinada frente a lo teórico o a la relación entre el saber y el hacer poniendo el énfasis en el saber cómo hacer en una situación determinada.

El dominio de habilidades y destreza motrices por sí solas son insuficientes si no responden a las exigencias de un determinado contexto. El desarrollo de competencia praxeológica eleva el nivel de enriquecimiento de la competencia de la persona dada por la apropiación de los diferentes dominios correspondientes a los procesos de la actividad motriz.

Conlleva una forma de vivir, de aceptar, de comprender, de superar, de aplicar, de trascender desde la experiencia corporal, en las condiciones culturales y sociales de desenvolvimiento. La competencia praxeológica se refiere al acto práctico y a sus implicaciones éticas, sociales, lúdicas, estéticas y cognitivas, esto es, hacia todas las dimensiones de desarrollo humano cuya complejidad y valor se pueden observar en la formación de una cultura deportiva dentro de criterios de interrelación y no solamente en los marcos de la práctica competitiva, la práctica de un deporte es un derecho que brinda a todas las personas posibilidades de uso de acuerdo con sus intereses y capacidades, hacia la salud, la recreación, la comunicación interpersonal, la relación con el medio ambiente o la propia competición.

SE REFIERE :

- Al movimiento, en sus múltiples posibilidades de acción y de sentido
- Un campo de conocimientos y prácticas a través de las cuales hace posible el desarrollo de la dimensión corporal.
- Al movimiento como un lenguaje cuya función es similar a la de los códigos de una lengua con la comunicación, en cuanto la hacen posible, le dan forma y facilitan su enseñanza, su aprendizaje y su multiplicación en la cultura.
- La especificidad, diferencia, entendimiento, practicidad, aplicabilidad y proyección a la dimensión corporal humana.
- Al reconocimiento e identificación de objetos se relaciona con vivencias, identificación y la exploración de las actividades corporales y lúdicas.
- La fundamentación de técnicas, aplicaciones y relaciones en las diferentes prácticas lúdicas, deportivas, recreativas y culturales.
- Al control, uso y generalización, construcción, creatividad y producción de cultura corporal.
- Al fortalecimiento de dos núcleos importantes de la inteligencia corporal: el control de los movimientos físicos, y la capacidad de mover los objetos con habilidad.
- Enseñanza y práctica del deporte y la condición física.
- Realizar actividades deportivas, lúdicas recreativas y de tiempo libre., con énfasis en la psicomotricidad, en la estética corporal, en el mantenimiento de la forma y la salud y en la expresión corporal.
- Al seguimiento de instrucciones y reglamentos para el fortalecimiento de una disciplina.

LOS CONOCIMIENTOS DESTREZAS Y ACTITUDES DE LA COMPETENCIA PRAXEOLÓGICA Y LÚDICA PERMITEN E IMPLICAN:

- El conocimiento, desarrollo, dominio, expresión y valoración del cuerpo.
- La formación técnica individual y de grupo de las diferentes prácticas culturales.
- La relación con el medio ambiente.
- Las implicaciones socioculturales de la actividad física, usos, organización y producción.
- La valoración de la actividad física como elemento indispensable para preservar la salud, para adquirir hábitos saludables de mejora y mantenimiento de la condición física, de prevención de riesgos derivados del sedentarismo y, también, como alternativa de ocupación del tiempo de ocio.
- Tener en cuenta que existe una relación entre cuerpo y sociedad.

LAS HABILIDADES

SECRETARIA DE EDUCACION Y CULTURA
INSTITUCION EDUCATIVA SAN LORENZO DE ABURRÀ.

- Desarrollar las competencias físicas y motrices.
- Mantener la condición física y la actitud corporal.
- Usar métodos de preparación y acondicionamiento físico.
- Ubicación en tiempos y espacios determinados.
- Ejercitar habilidades básicas, técnicas y tácticas de movimiento.
- Interactuar con los otros generando espacios para la sana competencia.
- Mantener hábitos y usos sociales del cuerpo.
- Realizar trabajos en equipo asumiendo roles dentro del grupo y promoviendo su organización y desempeño para a lograr metas comunes.
- Facilitar la relación, la integración y el respeto que contribuyen al desarrollo de la cooperación y la solidaridad. aprender a convivir, fundamentalmente en lo que se refiere a la elaboración y aceptación de reglas para el funcionamiento colectivo, desde el respeto a la autonomía personal, la participación y la valoración de la diversidad.
- Aplicar técnicas de Expresión corporal utilizando el cuerpo para comunicarse creando lenguajes corporales.
- Vivenciar experiencias deportivas, lúdicas y recreativas
- Cultivar las características de la inteligencia corporal, y las relaciones entre el cuerpo y las competencias cognoscitivas y sociales.
- Manejar capacidades físicas que contribuyen a una mente sana: Velocidad, agilidad, coordinación, fuerza, autoestima y creatividad.
- Desarrollar el sentido de la confianza y la adquisición de un sentido de la autonomía, iniciativa e identidad.
- Poseer un amplio conocimiento del deporte y su influencia social y analizar su papel en sus dimensiones éticas, políticas, económicas, ideológicas y organizativas.

Para determinar las competencias en el área de educación física se parte de los siguientes dominios básicos a saber:

1. Capacidades perceptivo-motrices.
2. Capacidades socio-motrices.
3. Capacidades físico-motrices.
4. Capacidades expresivo-motrices.
5. Habilidades motrices básicas.
6. Habilidades motrices complejas (específicas).

Partiendo de las dimensiones de la motricidad humana o sea de las diferentes acciones que es capaz de realizar el ser humano, se propone a éstas como las competencias del Área de Educación Física: **COMPETENCIAS PERCEPTIVA-MOTRIZ, FÍSICA-MOTRIZ, SOCIO-MOTRIZ Y EXPRESIVA-MOTRIZ.**

Cada competencia tiene tres rangos de dominio:

1. **Introyección corporal:** se orienta hacia la consecución de un cuerpo identificado, atendiendo a una simbiosis de factores mecánico-fisiológicos.
2. **Extensiva corporal:** implica un cuerpo situado a modo de simbiosis utilitaria que se sirve y utiliza el mundo material (objetos circundantes).
3. **Proyección corporal:** traduce un cuerpo adjetivado, fruto de una simbiosis de elementos expresivos y afectivos que se sirve, a la vez, de los dos estadios anteriores de cuerpo identificado y situado.

Por supuesto que dicha nivelación de dimensiones no se produce ni de forma jerárquica ni lineal, sino que surge y se debe entender de forma conjunta, en una mutua dependencia necesaria para un desarrollo motor equitativo.

Criterios de las competencias.

Para cada una de las competencias se establecen los siguientes niveles y desempeños:

Nivel 1: Reconocimiento de capacidades y habilidades motrices.

Nivel 2: Interpretación y uso de las capacidades y habilidades Motrices.

Nivel 3: Producción y generalización de expresiones motrices.

COMPETENCIA PERCEPTIVA-MOTRIZ.

Desempeño introyectivo

Nivel 1: Reconocimiento de capacidades y habilidades motrices.

- a. Sabe diferenciar conceptos relacionados con la corporeidad, temporalidad, espacialidad y habilidades motrices básicas para el conocimiento corporal.
- b. Sabe identificar y usar las capacidades perceptivo-motrices y las habilidades motrices básicas para el conocimiento corporal.

Nivel 2: Interpretación y uso de las capacidades y habilidades Motrices.

- a. Sabe identificar y medir sus capacidades perceptivo motrices y las habilidades motrices básicas
- b. Sabe realizar correctamente actividades relacionadas con las capacidades perceptivo motrices y las habilidades motrices básicas

Nivel 3: Producción y generalización de expresiones motrices.

- a. Sabe transferir los conceptos y actividades relacionadas con las capacidades perceptivo-motrices y las habilidades motrices básicas a otros escenarios de las expresiones motrices
- b. Sabe diseñar programas y/o rutinas y/o juegos relacionados con las capacidades perceptivo-motrices y las habilidades motrices básicas.

COMPETENCIA FÍSICA-MOTRIZ.

Desempeño extensivo

Nivel 1: Reconocimiento de capacidades y habilidades motrices.

- a. Sabe diferenciar conceptos relacionados con las capacidades condicionales y habilidades específicas (técnica)
- b. Sabe identificar y usar las capacidades condicionales y habilidades específicas en relación con los objetos y el medio.

Nivel 2: Interpretación y uso de las capacidades y habilidades Motrices.

- a. Sabe identificar y medir sus capacidades condicionales y las habilidades motrices complejas (expresiones motrices)
- b. Sabe realizar correctamente actividades relacionadas con las capacidades condicionales y las habilidades motrices complejas (expresiones motrices).

Nivel 3: Producción y generalización de expresiones motrices

- a. Sabe transferir los conceptos y actividades relacionadas con las capacidades condicionales y las habilidades motrices complejas (expresiones motrices) a otros escenarios.
- b. Sabe diseñar programas y/o rutinas y/o juegos relacionadas con las capacidades condicionales y las habilidades motrices complejas (expresiones motrices)

COMPETENCIA SOCIO-MOTRIZ.

Desempeño proyectivo

Nivel 1: Reconocimiento de capacidades y habilidades motrices.

- a. Sabe identificar conceptos relacionados con las capacidades expresivas, imaginativas, creativas en las expresiones motrices.
- b. Sabe identificar y usar las capacidades sociomotrices para relacionarse con las demás personas.

Nivel 2: Interpretación y uso de las capacidades y habilidades Motrices.

- a. Sabe identificar y medir sus capacidades sociomotrices para relacionarse con las demás personas.
- b. Sabe realizar correctamente actividades relacionadas con las capacidades sociomotrices para relacionarse con las demás personas.

Nivel 3: Producción y generalización de expresiones motrices

- a. Sabe transferir los conceptos y actividades relacionadas con las capacidades sociomotrices a otros escenarios.
- b. Sabe diseñar programas y/o rutinas y/o juegos relacionados con las capacidades sociomotrices

COMPETENCIA EXPRESIVA-MOTRIZ.

Desempeño proyectivo

Nivel 1: Reconocimiento de capacidades y habilidades motrices.

- c. Sabe identificar conceptos relacionados con las capacidades expresivas, imaginativas, creativas en las expresiones motrices.
- d. Sabe identificar y usar las capacidades expresiva-motrices para relacionarse con las demás personas.

Nivel 2: Interpretación y uso de las capacidades y habilidades Motrices.

- a. Sabe identificar y medir sus capacidades expresiva-motrices para relacionarse con las demás personas.
- b. Sabe realizar correctamente actividades relacionadas con las capacidades expresiva-motrices para relacionarse con las demás personas.

Nivel 3: Producción y generalización de expresiones motrices

- a. Sabe transferir los conceptos y actividades relacionadas con las capacidades expresiva-motrices a otros escenarios.
- b. Sabe diseñar programas y/o rutinas y/o juegos relacionados con las capacidades expresiva-motrices.

SECRETARIA DE EDUCACION Y CULTURA
INSTITUCION EDUCATIVA SAN LORENZO DE ABURRÀ.

NIVELES DE COMPETENCIA PROCESOS	NIVEL I Introyección: Vivencia, Exploración (Interpretación)	NIVEL II Extensión: Fundamentación, Aplicación (Argumentación)	NIVEL III Proyección: Producción (Generalización)
Ubicación en el Tiempo y el espacio	Ubicación en un espacio	Ubicación en espacios y tiempos determinados	Crea y usa tiempos y espacios
Centrados en sí mismo Desarrollo físico y motriz	Mantiene su condición física y actitud corporal	Usa métodos de preparación física	Elabora planes de condición física
Interacción social: Hábitos y usos sociales del cuerpo, realización técnica y experiencia lúdica y recreativa.	Se ubica en el grupo Habilidades básicas de movimiento. Vivencia el juego	Cumple roles en el equipo, Habilidades técnicas de movimiento. Realiza diferentes tipos de juego	Promueve organizaciones, Aplicación y variación de técnicas y tácticas. Inventa juegos
Expresión corporal	Usa movimientos del cuerpo para comunicar	Aplica técnicas de expresión corporal	Crea lenguajes corporales con significaciones

7. EJES CURRICULARES Y TEMÁTICOS.

EJES	INDICADORES POR EJES
ACTIVIDADES GIMNÁSTICAS COMPETENCIA PERCEPTIVO-MOTRIZ	<p>Reconocer los conceptos relacionados con las capacidades y habilidades motrices básicas y específicas relacionadas con las expresiones motrices gimnásticas y relacionarlos con el conocimiento de su corporeidad, de los demás y de los objetos.</p> <p>Utilizar las capacidades y habilidades motrices básicas gimnásticas y relacionarlos con el conocimiento de su corporeidad, de los demás y de los objetos.</p> <p>Diseñar y ejecutar prácticas motrices gimnásticas y relacionarlas con el conocimiento de su corporeidad, de los demás y de los objetos.</p>
DEPORTE, RECREACIÓN Y TIEMPO LIBRE. COMPETENCIA SOCIO-MOTRIZ.	<p>Reconocer los conceptos relacionados con las capacidades y habilidades motrices básicas y específicas relacionadas con las expresiones socio-motrices deportivas y relacionarlas con el conocimiento de su corporeidad, de los demás y de los objetos.</p> <p>Utilizar las capacidades y habilidades motrices básicas socio-motrices y relacionarlas con el conocimiento de su corporeidad, de los demás y de los objetos.</p>

SECRETARIA DE EDUCACION Y CULTURA
INSTITUCION EDUCATIVA SAN LORENZO DE ABURRÀ.

	<p>Diseñar y ejecutar prácticas motrices básicas socio-motrices y deportivas y relacionarlas con el conocimiento de su corporeidad, de los demás y de los objetos.</p>
<p>DESARROLLO FÍSICO Y MOTRIZ.</p> <p>COMPETENCIA FISICO-MOTRIZ.</p>	<p>Reconocer los conceptos relacionados con las capacidades y habilidades motrices básicas y específicas relacionadas con las expresiones físico-motrices y relacionarlas con el conocimiento de su corporeidad, de los demás y de los objetos.</p> <p>Utilizar las capacidades y habilidades físico-motrices básicas y específicas y relacionarlas con el conocimiento de su corporeidad, de los demás y de los objetos.</p> <p>Diseñar y ejecutar practicas físico-motrices básicas y específicas y relacionarlas con el conocimiento de su corporeidad, de los demás y de los objetos</p>
<p>EDUCACIÓN RÍTMICA, EXPRESIÓN CORPORAL Y DESARROLLO HUMANO.</p> <p>COMPETENCIA DE LENGUAJE Y EXPRESION CORPORAL (EXPRESIVA-MOTRIZ).</p>	<p>Reconocer los conceptos relacionados con las capacidades y habilidades motrices básicas y específicas relacionadas con las expresiones motrices rítmico-dancísticas y gestuales y relacionarlos con el conocimiento de su corporeidad, de los demás y de los objetos.</p> <p>Utilizar las capacidades y habilidades motrices básicas rítmico-dancísticas y gestuales y relacionarlas con el conocimiento de su corporeidad, de los demás y de los objetos.</p> <p>Diseñar y ejecutar prácticas motrices rítmico-dancísticas y gestuales y relacionarlas con el conocimiento de su corporeidad, de los demás y de los objetos.</p>

SECRETARIA DE EDUCACION Y CULTURA
INSTITUCION EDUCATIVA SAN LORENZO DE ABURRÀ.

SECRETARIA DE EDUCACION Y CULTURA
INSTITUCION EDUCATIVA SAN LORENZO DE ABURRÀ.

grado	Periodo	Pregunta Problemática:	Eje temático:	Competencias	Subtemas	I. de de desempeño	Actividades
0	1	¿Cómo se estructura y se divide nuestro cuerpo?	A C T I V I D A D E S G I M N Á S T I C A S	<p>Es capaz de reconocer las partes del cuerpo en si mismo y en sus compañeros.</p> <p>Es capaz de diferenciar su lado derecho e izquierdo en su propio cuerpo y en el de sus compañeros. Posee una buena imagen y autoestima personal.</p>	<p>ESQUEMA CORPORAL: Imagen corporal, concepto corporal, autoestima.</p> <p>LATERALIDAD DIRECCIONALIDAD. Funciones perceptivo-motrices: Interoceptivas, propioceptivas y exteroceptivas.</p>	<p>Controla a voluntad los movimientos de su cuerpo y de las partes del mismo.</p> <p>Realiza actividades que implican coordinación motriz fina y gruesa.</p> <p>Reconoce su cuerpo.</p> <p>Realiza formas básicas de motricidad y primeras combinaciones.</p> <p>Posee una adecuada tonicidad y fuerza muscular.</p> <p>Señala las partes del cuerpo que se le indiquen en si mismo y en sus compañeros.</p> <p>Señala el lado derecho e izquierdo en su compañero según una indicación dada.</p> <p>Se desplaza de derecha a izquierda según una indicación dada.</p>	<p>ESQUEMA CORPORAL: Imagen corporal, concepto corporal, autoestima.</p> <p>LATERALIDAD. DIRECCIONALIDAD. COORDINACIÓN: Coordinación gruesa, coordinación fina, coordinación ojo-mano, coordinación ojo-pie, coordinación general.</p> <p>Juegos de equilibrio en superficies inestables.</p> <p>- Mi sensación corpórea, percepciones táctiles y sensoriales, - Veo, huelo, escucho y degusto mis experiencias.</p> <p>Formas básicas de locomoción: gatear, reptar, rodar, rolar, girar, trepar, caminar, correr, saltar.</p> <p>Grabado de huellas con pintura, Elaboración de siluetas.</p>

INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LORENZO DE ABURRÁ.

0	2	¿Qué movimientos podemos realizar con nuestro cuerpo?	DEPORTES, RECREACIÓN Y TIEMPO LIBRE.	<p>Poseer entusiasmo y adaptabilidad en la práctica de diferentes juegos predeportivos, de la calle y dinámicas de recreación e integración.</p> <p>Es capaz de manejar direcciones básicas como arriba, abajo, derecha o izquierda, adelante y atrás.</p> <p>Es capaz de diferenciar los momentos de tiempo antes, durante</p> <p>Poseer motricidad fina y gruesa para desarrollar manualidades con juguetes y elementos de lúdica.</p>	<p>Semillero de: Gimnasia.</p> <p>RONDAS Y JUEGOS. MANUALIDADES CON JUGUETES. JUEGOS CON PELOTAS Y OTROS ELEMENTOS.</p>	<p>Participa, se entrega y coopera en actividades lúdicas en forma creativa.</p> <p>Respeto, acata reglas y valora las diferentes clases de juego.</p> <p>Representa situaciones de la vida a través del juego.</p> <p>Practica con entusiasmo y adaptabilidad diferentes juegos predeportivos y dinámicas de recreación.</p> <p>Participa con sus compañeros formas de desarrollar juegos tradicionales y de la calle.</p>	<p>JUEGOS Y RONDAS. Juegos con juguetes. Construcción de juguetes (marionetas, saetas, ringletes, sacapiojos, molinetes, cascabeles, carros, pelotas de trapo, etc.). Juegos con pequeños elementos. Juegos con grandes elementos. Juegos en pozo de arena, parques infantiles, piscina de bolas, casa de muñecas). Espacios de aventura. Juegos predeportivos. Juegos de la calle. Desplazamientos en diferentes direcciones. Ejercicios de escucha. Rondas y juegos dirigidos.</p>
0	3	¿Cómo nos ubicamos en el espacio y en el tiempo?	DESARROLLO FÍSICO Y MOTRIZ.	<p>Es capaz de representar las nociones de tiempo de una forma lúdica.</p> <p>Coordinar patrones básicos de movimiento y conservar su equilibrio en la ejecución de ellos.</p> <p>Dominar, reconocer y controlar las diferentes partes del cuerpo, sus posibilidades de movimiento parcial o total.</p>	<p>Patrones de equilibrio y posiciones básicas.</p> <p>EJERCICIOS DE TENSIÓN Y RELAJACIÓN.</p> <p>JUEGOS DE CARRERA.</p>	<p>Muestra armonía corporal en la ejecución de las tareas básicas de movimiento.</p> <p>Muestra disposición en su participación dinámica durante las actividades de grupo.</p> <p>Demuestra ubicación en el entorno. Reconoce las posibilidades de su cuerpo para la acción en el entorno. Se ubica en el tiempo y el espacio con propiedad.</p>	<p>Mi sensación corpórea. Percepciones táctiles. Posibilidades de movimiento. Percepciones sensoriales. Habilidades motrices básicas: Caminar, gatear, reptar, saltar, trepar, correr. Juegos de carrera, fuerza y flexibilidad. Juegos predeportivos. Dinámicas de integración. Ejercicios de flexibilidad con bastones, aros, mancuernas.</p>

0	4	¿Cómo puede la práctica de la danza, el baile y la expresión corporal ayudar a la estructuración del esquema corporal?	EDUCACIÓN RÍTMICA, EXPRESIÓN CORPORAL Y DESARROLLO HUMANO.	<p>Reconocer los conceptos relacionados con las capacidades y habilidades motrices básicas y específicas relacionadas con las expresiones motrices rítmico-dancísticas y gestuales y las relaciona con el conocimiento de su corporeidad, de los demás y de los objetos.</p> <p>Dramatizar con destreza utilizando títeres.</p> <p>Seguir el ritmo de acuerdo a la ejecución de diversos instrumentos musicales.</p>	<p>Estructuras rítmicas.</p> <p>Somatognosia.</p> <p>Movimientos corporales.</p> <p>Expresión corporal.</p> <p>Títeres y teatro</p> <p>Manejo de instrumentos musicales</p>	<p>Se expresa corporalmente con decisión y seguridad.</p> <p>Expresa y representa corporalmente emociones, situaciones escolares y experiencias de su entorno.</p> <p>Demuestra primeros hábitos de vida social.</p> <p>Demuestra respeto y cuidado por los materiales y bienes de la institución.</p> <p>Se preocupa por el cuidado del medio ambiente.</p> <p>Respeta las diferencias y opiniones de los demás.</p> <p>Valora su cuerpo y se acepta como es. Se expresa con propiedad ante sus compañeros y miembros de la comunidad.</p>	<p>Estructuras rítmicas: percusión con materiales y objetos variados.</p> <p>Juegos de expresión rítmico-corporal.</p> <p>Sesiones de Relajación y autorreconocimiento.</p> <p>Actividades recreativas.</p> <p>CANCIONES Y RONDAS.</p> <p>Expresión corporal:</p> <p>Actividades gestuales, modalidades expresivas, sentimientos, ritmos del cuerpo, declamación, actuación, canto, juegos de roles, juegos predancísticos.</p> <p>Marcación de tiempos musicales con segmentos corporales e instrumentos de música.</p> <p>Mi ritmo corpóreo.</p>
grado	Periodo	Pregunta Problemática:	Eje temático	Competencias	Subtemas	Indicadores de desempeño	Actividades
1º	1	¿Por qué es importante tener una buena	ACTIVIDADES GIMNÁSTICAS.	<p>Demostrar un adelanto en el afianzamiento de su esquema corporal.</p> <p>Coordinar sus movimientos de acuerdo a diferentes ritmos y</p>	<p>Esquema corporal:</p> <p>Identificación y afianzamiento de las diversas partes del cuerpo.</p>	<p>Realiza movimientos a partir de instrucciones y demostraciones, como expresión de actividades imaginativas o por su propia necesidad de expresión lúdica.</p>	<p>ESQUEMA CORPORAL:</p> <p>Identificación y afianzamiento de las diversas partes del cuerpo.</p> <p>Identificación e independencia segmentaria, movimientos articulares en cabeza, tronco,</p>

		imagen corporal?		Ubicar su cuerpo en el espacio y el tiempo con propiedad.	Iniciación a la gimnasia. Juegos de saltos.	Realiza actividades motrices en tiempos distintos y diversos espacios, utilizando patrones básicos de movimiento como caminar, correr, saltar, lanzar, en diferentes direcciones, niveles y ritmos. Establece relaciones dinámicas entre su movimiento corporal y el uso de implementos. Coordina sus movimientos de acuerdo con diferentes ritmos y posiciones. Controla su respiración en cada actividad. Utiliza el entorno como el lugar de realización de sus posibilidades corporales.	extremidades y pelvis. Manejo y control de direcciones: arriba, abajo, adelante, atrás, derecha, izquierda, centro, combinaciones, línea recta, curva, Nociones: cerca, lejos. Control corporal: tensión y relajación (En forma global, segmentaria, de pies, sentado, de rodillas, cuadrupedia, cuclillas). - Posiciones básicas. - Formas simultáneas, secundarias o series. - Verticalidad. - Control de la respiración. -Ajuste postural: equilibrio, desarrollo de las sensaciones plantares (Talón, planta, dedos, bordes), equilibrio en posición estática, con desplazamiento, terreno variado, inclinado, blando, descalzos, formas de caminar (puntas, bordes, talones).
1º	2	¿Por qué es importante mantener el equilibrio y la coordina	DE POR TRES, RE CREACIÓN Y TIEMPO	Es capaz de realizar acciones como pasar, patear, golpear con dirección en busca de un objetivo Realizar actividades de coordinación y equilibrio. Coordinar los movimientos de sus diferentes segmentos corporales.	Semillero de: Gimnasia. Juegos con pelotas. Juegos de actividad luctatoria. Coordinación dinámica general.	Mantiene una actitud crítica, combina ejercicios y juegos apoyándose en su creatividad e imaginación. Acepta y aplica normas en la práctica de los juegos colectivos y predeportivos. Desarrolla de manera creativa	Juegos predeportivos. Juegos recreativos. JUEGOS Y RONDAS. - Juegos con pequeños elementos (pelotas, aros, bastones, cuerdas). - Juegos luctatorios. - juegos con pelotas (lanzar,

INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LORENZO DE ABURRÁ.							
		ción durante la ejecución de juegos y actividades deportivas?	LIBRE .		<p>actividades lúdicas en grupo.</p> <p>Asume roles y responsabilidades en las prácticas recreativas.</p> <p>Comprende la importancia de la práctica recreativa y deportiva al aire libre.</p>	<p>recibir, botar, rebotar, driblar, rodar, golpear).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Recreación, centros de interés 	
1º	3	¿En qué forma la actividad física puede contribuir al desarrollo de las capacidades intelectuales del individuo?	DESARROLLO FÍSICO Y MOTRIZ.	<p>Reconocer y diferenciar los conceptos relacionados con las capacidades y habilidades motrices básicas y específicas y relacionarlas con el conocimiento de su corporeidad, de los demás y de los objetos.</p> <p>Mostrar un progreso en el afianzamiento de patrones maduros en la ejecución de habilidades motrices básicas y específicas.</p>	<p>Flexibilidad activa y pasiva.</p> <p>Fuerza, trabajo con pequeños elementos.</p> <p>Habilidades básicas de locomoción.</p>	<p>Practica libremente ejercicios con o sin elementos, dentro y fuera de la institución escolar.</p> <p>Demuestra una coordinación adecuada a su edad en las habilidades básicas de correr, saltar, trepar, caminar, lanzar, reptar, rodar y atrapar.</p> <p>Relaciona la práctica de ejercicios físicos con un buen estado de salud y el uso lúdico de su entorno.</p> <p>Utiliza adecuadamente los recursos del medio como escenarios y material didáctico y deportivo.</p> <p>Acata las sugerencias y normas de seguridad durante las clases.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Saltos fundamentales: (sencillo, doble, alterno, con rebote y sin rebote). - Ejercicios con pelotas (lanzamientos, desplazamientos, rodamientos). - Ejercicios contruados con: balanceo del cuerpo con pelotas, conducción de pelotas con extremidades inferiores y superiores. - Formas básicas de locomoción: caminar, cuadrupedia, deslizar, trepar, girar, saltar, correr. - Ajuste espacial: adelante, atrás, derecha, izquierda. - Coordinación viso-manual: Lanzar, atajar, recibir. - Coordinación viso-pédica: patear. - Ejercicios de afirmación de la lateralidad. - Juegos de carrera, fuerza y flexibilidad. <p>Práctica interna en parque de</p>

							juegos. Dinámicas y juegos predeportivos. Fuerza: ejercicios con bastones, mancuernas y balones.
1º	4	¿En qué forma contribuye la práctica de actividades rítmicas y expresivas a la formación de la personalidad?	EDUCACIÓN RÍTMICA, EXPRESIÓN CORPORAL Y DESARROLLO HUMANO.	<p>Participar y reconocer las diferentes habilidades rítmico – dancísticas y expresivas como medio que posibilita el desarrollo de estilos de vida más saludables a través del disfrute en las actividades físicas y contribuir a la mejora de las capacidades condicionales y coordinativas y la formación integral.</p> <p>Identificar conceptos relacionados con las capacidades expresivas, imaginativas, creativas y rítmicas de las expresiones motrices.</p> <p>Saber identificar y usar las capacidades expresivas y rítmico-motrices para relacionarse con las demás personas.</p> <p>Manejar direcciones básicas como arriba, abajo, derecha, izquierda, delante, atrás.</p> <p>Diferenciar conceptos de tiempo y espacio como: antes, después, cerca, lejos.</p>	<p>Expresión corporal.</p> <p>Danza.</p> <p>Socio dramas.</p> <p>Independencia segmentaria.</p> <p>Pulso, ritmo, acento.</p>	<p>Realiza una exploración de sentimientos y valores por medio de la música.</p> <p>Realiza Rondas siguiendo el ritmo de la música.</p> <p>Coordina el movimiento corporal de acuerdo a patrones rítmicos variados.</p> <p>Reconoce diferentes tiempos y ritmos de la expresión rítmica corporal.</p> <p>Establece representaciones a partir de iniciativas propias.</p> <p>Realiza una exploración de sentimientos y valores por medio de la música.</p>	<p>CANCIONES Y RONDAS.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cantos y rondas para la identificación y afianzamiento del esquema corporal. - Formas jugadas y ejercicios. - Independencia segmentaria (cabeza, hombros, tronco, pies) - Destrezas. - Tiempo: pulso, acento, ritmo, fraseo, movimiento con ritmo, manejo de instrumentos, percusión corporal, - Mi cuerpo y la expresión corporal. - Percepción de las estructuras rítmicas. - Interacción y comunicación. - Expresiones motrices artísticas. - Socio dramas <p>Danza. Coreografías de expresión corporal.</p>

grado	Periodo	Pregunta Problematicadora:	Eje temático	Competencias	Subtemas	I. de desempeño	Actividades
2º	1	¿Por qué es importante la coordinación en las actividades de la vida diaria?	ACTIVIDADES DE GIMNASIAS.	<p>Realizar trabajos alternos por la derecha y por la izquierda.</p> <p>Controlar la tensión corporal global y segmentaria de conformidad con una tarea asignada.</p> <p>Ejecutar controles de elementos con un segmento corporal manteniendo el resto del cuerpo relajado.</p> <p>Aplicar los conceptos de equilibrio, ritmo y coordinación en movimientos básicos.</p> <p>Coordinar sus movimientos de acuerdo con diferentes ritmos y posiciones.</p>	<p>Esquema corporal.</p> <p>Gimnasia básica.</p>	<p>Demuestra un afianzamiento de su identificación segmentaria.</p> <p>Realiza un adecuado control y ajuste postural en situaciones cambiantes de actividad.</p> <p>Establece relaciones dinámicas entre su movimiento corporal y el uso de implementos (pelotas, aros, cuerdas, bastones, mancuernas, etc.).</p> <p>Ejecuta movimientos diversos con equilibrio dinámico y estático.</p> <p>Reconoce las fases de la respiración.</p> <p>Posee una adecuada tonicidad y fuerza muscular de acuerdo a su edad.</p>	<p>ESQUEMA CORPORAL:</p> <p>Identificación y afianzamiento de las diversas partes del cuerpo.</p> <p>Identificación segmentaria, movimientos articulares en cabeza, tronco, extremidades y pelvis (extensión, flexión, rotación, tensión, relajación, anteversión, retroversión).</p> <p>Manejo y control de direcciones.</p> <p>Control corporal, equilibrio en desplazamientos: caminada, cuadrupedia, cuclillas, con objetos, marcha, saltos en uno y dos pies, a pies juntos,</p> <p>Posiciones básicas.</p> <p>Formas simultáneas, secundarias o series.</p> <p>Verticalidad.</p> <p>Control de la respiración: inhalar, exhalar, apnea, combinaciones, respiración abdominal y pectoral.</p> <p>Mi mundo perceptivo: ejercicios de afianzamiento del esquema.</p> <p>Ejercicios de organización espacio-temporal.</p> <p>Coordinación: Viso-manual, lanzar, recibir, con una mano, con ambas manos, con flexión de brazos, con extensión de brazos, a la altura del pecho,</p>

							por encima de la cabeza. Coordinación viso-pédica, pateo con un pié, ambos pies, bordes internos y externos, talón.
2º	2	¿Qué importancia tienen las capacidades físicas motrices en la ejecución de las disciplinas deportivas?	DEPORTES, RECREACIÓN Y TIEMPO LIBRE	<p>Demostrar respeto y acatamiento en el cumplimiento de las reglas.</p> <p>Realizar actividades lúdicas y recreativas con entusiasmo y dedicación.</p> <p>Pasar y recibir objetos utilizando diferentes posiciones y movimientos.</p> <p>Coordinar movimientos y desplazamientos en rondas y juegos.</p>	<p>Mini baloncesto.</p> <p>Juegos predeportivos.</p> <p>Juegos con pelotas.</p> <p>Construcción de juguetes lúdicos.</p>	<p>Acepta y aplica normas en la práctica de los juegos colectivos y predeportivos.</p> <p>Comprende la importancia de la práctica recreativa y deportiva al aire libre.</p> <p>Demuestra una ubicación espacio-temporal adecuada durante el desarrollo de los juegos.</p> <p>Participa con entusiasmo en la construcción de juguetes y elementos lúdicos.</p>	<p>JUEGOS Y RONDAS.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Manejo del espacio en los diferentes niveles. - Juegos luctatorios. - Construcción de juguetes para lúdica y recreación. - Juegos con pelotas (patear, controlar, conducir, fintar, pasar). - Rondas, juegos infantiles, juegos con elementos (cuerdas, aros, globos, bastón, soga, colchoneta). - Juegos de carrera, fuerza y flexibilidad. <p>Semillero de mini baloncesto.</p>
2º	3	¿Por qué es importante la actividad física para nuestra formación físico-motriz ?	DESARROLLO FÍSICO Y MOTRIZ.	<p>Utilizar las capacidades y habilidades motrices básicas y relacionarlas con el conocimiento de su corporeidad, de los demás y de los objetos.</p> <p>Demostrar sentido de cooperación y responsabilidad.</p> <p>Demostrar actitud favorable ante la actividad física.</p>	<p>Saltos básicos.</p> <p>Lateralidad.</p> <p>Coordinación fina.</p> <p>Lanzamientos.</p> <p>Recepción.</p>	<p>Practica libremente ejercicios con o sin elementos, dentro y fuera de la institución escolar.</p> <p>Muestra autonomía y confianza en su motricidad en diversos tipos de situaciones.</p> <p>Relaciona la práctica de ejercicios físicos con un buen estado de salud y el uso lúdico de su entorno.</p> <p>Posee una adecuada coordinación</p>	<p>Saltos fundamentales: (sencillo, doble, alterno, con rebote y sin rebote).</p> <p>Juegos con la cuerda.</p> <p>Ejercicios con pelotas (lanzamientos, desplazamientos, rodamientos).</p> <p>Ejercicios construidos con: balanceo del cuerpo con pelotas, conducción de pelotas con extremidades inferiores y superiores.</p> <p>Lateralidad.</p>

						<p>viso-manual y viso-pédica.</p> <p>Utiliza con cuidado los elementos y maneja las normas de seguridad durante las actividades.</p>	<p>Caminar, marchar, correr a diferentes ritmos. Coordinación fina. Coordinación viso-manual: Lanzar, recibir, combinaciones con desplazamiento, saltar y lanzar, atrapar y caer. Coordinación viso-pédica: patear, controlar y detener. Nombre de los movimientos corporales. Dinámicas y juegos predeportivos.</p>
2º	4	¿Por qué es importante la expresión corporal para el desarrollo de la personalidad?	<p>EDUCACIÓN RÍTMICA, EXPRESIÓN CORPORAL Y DESARROLLO HUMANO.</p>	<p>Participar, reconocer e interpretar las diferentes habilidades rítmico – dancísticas y expresivas como medio que posibilita el desarrollo de estilos de vida más saludables a través del disfrute en las actividades físicas y contribuir a la mejora de las capacidades condicionales y coordinativas y la formación integral.</p> <p>Adaptar movimientos corporales a ritmos musicales variados.</p> <p>Relacionar conceptos de tiempo y distancia.</p> <p>Realizar desplazamientos diagonales, transversales teniendo un punto de referencia.</p> <p>Manejar adecuadamente los</p>	<p>Rítmica y expresión corporal.</p> <p>Cantos y rondas.</p>	<p>Realiza rondas siguiendo el ritmo de la música.</p> <p>Coordina el movimiento corporal de acuerdo a patrones rítmicos variados.</p> <p>Muestra motivación por las actividades dancísticas y expresivas.</p> <p>Demuestra interés por el trabajo en equipo.</p> <p>Cumple y realiza consultas propuestas en la clase de educación física.</p>	<p>Sesiones de creatividad rítmica y expresión corporal.</p> <p>Diseño de pequeñas coreografías y juegos de expresión corporal.</p> <p>Juegos predeportivos.</p> <p>Dinámicas grupales.</p> <p>Cantos y rondas para la identificación y afianzamiento del esquema corporal.</p> <p>Manejo y control de direcciones</p> <ul style="list-style-type: none"> - Juego teatral. - La danza. <p>Mi cuerpo y la expresión corporal, juego teatral, estados de ánimo.</p> <p>Danza, manejo y control de direcciones, expresión rítmica (palmoteos, zapateos, conteos, marcar compases, canto de estribillos).</p>

SECRETARIA DE EDUCACION Y CULTURA

INSTITUCION EDUCATIVA SAN LORENZO DE ABURRÀ.

tiempos respiratorios como base
fundamental del ejercicio físico.

SECRETARIA DE EDUCACION Y CULTURA
INSTITUCION EDUCATIVA SAN LORENZO DE ABURRÀ.

grado	Periodo	Pregunta Problemática:	Eje temático	Competencias	Subtemas	I. de desempeño	Actividades
3º	1	¿ Por qué es importante el control corporal y respiratorio durante los ejercicios y actividades físicas ?.	ACTIVIDADES GIMNÁSTICAS.	<p>Realizar diferentes tareas motrices tanto con segmentos corporales del lado derecho como del lado izquierdo.</p> <p>Desarrollar habilidades para el desplazamiento y salto combinado con la sogá.</p> <p>Realizar movimientos y actividades de coordinación dinámica general utilizando elementos.</p>	<p>Gimnasia con pequeños elementos.</p> <p>Coordinación dinámica general.</p> <p>Control respiratorio.</p>	<p>Descubre y tiene conciencia de una correcta postura y ajuste corporal.</p> <p>Muestra dominio y manejo de las habilidades motrices básicas.</p> <p>Muestra afianzamiento de su imagen, lateralidad y concepto corporal.</p> <p>Ejecuta movimientos en diferentes grados de dificultad con equilibrio dinámico y estático.</p> <p>Muestra afianzamiento en su ubicación espacio-temporal.</p> <p>Reconoce y practica las fases de la respiración.</p>	<p>ESQUEMA CORPORAL: Identificación y afianzamiento de las diversas partes del cuerpo.</p> <p>Identificación segmentaria, movimientos articulares en cabeza, tronco, extremidades y pelvis.</p> <p>Manejo y control de direcciones.</p> <p>Posiciones básicas.</p> <p>Formas simultáneas, secundarias o series.</p> <p>- Control de la respiración.</p> <p>Control corporal en rollos y giros.</p> <p>Independencia segmentaria.</p> <p>Ajuste corporal.</p> <p>Trepar escaleras, muros, sogas.</p> <p>Equilibrio.</p> <p>Posición de pies: indicaciones metodológicas, traslado peso del cuerpo.</p> <p>Posición sentada: concientización de la posición de pies, rodillas, muslos, tronco, cabeza, manos, brazos, hombros, columna.</p> <p>Posición acostada: decúbito dorsal y abdominal, de lado.</p> <p>Coordinación dinámica general.</p> <p>GIMNASIA CON PEQUEÑOS ELEMENTOS (Pelotas, clavos, aros, cuerdas, bastones y mancuernas).</p> <p>Exploro con mi cuerpo: verticalidad y equilibrio en posiciones invertidas, control corporal en rollos</p>

							y giros, independencia segmentaria, coordinación dinámica general, gimnasia con pequeños elementos (aros, cuerdas, mancuernas), esquemas libres Sensaciones visuales, auditivas y táctiles.
3º	2	¿En qué forma el deporte y la recreación contribuyen a la socialización de los individuos?	DEPORTES, RECREACIÓN Y TIEMPO LIBRE.	<p>Favorecer la integración a un equipo y la toma de decisiones.</p> <p>Realizar carreras y detenciones sin perder el equilibrio y variando la base de sustentación.</p> <p>Mostrar control y autodominio durante las actividades deportivas y recreativas.</p> <p>Demostrar motivación y destreza para las habilidades básicas del mini fútbol.</p>	<p>Juegos tradicionales.</p> <p>Fundamentación deportiva.</p> <p>Mini fútbol</p> <p>Control y autodominio.</p> <p>Juegos cooperativos.</p>	<p>Reconoce en el juego un medio de aprendizaje educativo y deportivo.</p> <p>Ejecuta correctamente la carrera y lanzamientos con las manos.</p> <p>Identifica y practica los fundamentos del baloncesto, microfútbol y balonmano.</p> <p>Salta obstáculos colocados en diferentes alturas y variables de impulso sin mayor problema.</p> <p>Comprende la lógica interna de los juegos utilizando los elementos técnicos y tácticos en el espacio y tiempos adecuados aplicando las reglas convenidas.</p>	<p>Juegos y rondas.</p> <p>Juegos tradicionales.</p> <p>Fundamentación del baloncesto, fútbol, voleibol y balonmano.</p> <p>Desarrollo de hábitos de autodominio, compañerismo, modestia y respeto por las reglas de juego.</p> <p>Juegos de recreación y creatividad.</p> <p>Juegos creativos, predeportivos, cooperativos y tradicionales, juegos recreativos, juegos en el aula de clase.</p> <p>Interactúa con la naturaleza.</p> <p>Semillero de mini fútbol.</p>

						Coopera con sus compañeros en la solución de tareas de movimiento.	
3º	3	¿Consideras que el ejercicio físico contribuye al autoconocimiento del cuerpo y por consiguién te al dominio de todas las capacidades psico-motoras y cognitivas?	DESA RROL LO FÍS CO Y MO TRIZ.	<p>Coordinar patrones básicos de movimiento y conservar su equilibrio en la ejecución de ellos.</p> <p>Dominar, reconocer y controlar las diferentes partes del cuerpo, sus posibilidades de movimiento parcial o total.</p> <p>Reconocer y dominar las habilidades básicas en natación.</p> <p>Realizar lanzamientos utilizando una técnica adecuada.</p> <p>Realizar saltos utilizando una técnica y ajuste adecuado.</p> <p>Realizar carreras a diferentes velocidades.</p>	<p>Lanzamientos.</p> <p>Saltos.</p> <p>Carrera atlética.</p>	<p>Practica libremente ejercicios con o sin elementos, dentro y fuera de la institución escolar.</p> <p>Identifica sus debilidades y fortalezas en los movimientos y las de los demás.</p> <p>Demuestra una buena coordinación dinámica general con y sin objetos.</p> <p>Valora las actividades atléticas como medio de superación personal.</p> <p>Coordina sus movimientos en el espacio y en el tiempo.</p>	<p>Saltos fundamentales: (sencillo, doble, alterno, con rebote y sin rebote). Juegos con la cuerda. Ejercicios con pelotas (lanzamientos, desplazamientos, rodamientos). Identificación de movimientos de miembros superiores e inferiores. Saltos fundamentales: (sencillo, doble, alterno, con rebote y sin rebote). Salto largo con impulso y sin impulso. Conducción de pelotas con extremidades inferiores y superiores. Control postural. Carreras con y sin obstáculos. Saltos: 1 pie, 2 pies, alto, largo. Lanzar diferentes elementos a diferentes blancos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - La carrera. - Los saltos. - Los lanzamientos. <p>Triatlón escolar (carrera, salto y lanzamiento).</p>
3º	4	¿Cómo puede la práctica de la danza, el baile y la expresión corporal	EDUC A CIÓN RÍTMI CA, EX PRE SIÓN	<p>Reconocer los conceptos relacionados con las capacidades y habilidades motrices básicas y específicas relacionadas con las expresiones motrices rítmico-dancísticas y</p>	<p>Expresión rítmica y corporal.</p> <p>Ritmos de la naturaleza.</p>	<p>Coordina el movimiento corporal de acuerdo a patrones rítmicos variados.</p> <p>Reconoce los ritmos de la naturaleza.</p>	<p>Juegos de expresión rítmico-corporal.</p> <p>Sesiones de Relajación y autorreconocimiento.</p> <p>Cantos y rondas para el afianzamiento del esquema corporal.</p>

grado	Periodo	Pregunta Problemática:	Eje temático	Competencias	Subtemas	I. de desempeño	Actividades
		ayudar a la formación del carácter humano?	CORPORAL Y DESARROLLO HUMANO.	<p>gestuales y relacionarlas con el conocimiento de su corporeidad, de los demás y de los objetos.</p> <p>Participar en las diferentes habilidades rítmico – dancísticas y ejes transversales como medio que posibilita el desarrollo de estilos de vida más saludables a través de la mejora de las capacidades coordinativas para su formación integral.</p> <p>Coordinar su movimiento de acuerdo a patrones rítmicos variados.</p> <p>Introyectar normas básicas de higiene y seguridad.</p>	Relajación y autorreconocimiento.	<p>Utiliza correctamente materiales y espacios.</p> <p>Muestra responsabilidad hacia las normas de higiene y seguridad.</p> <p>Utiliza los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento para comunicarse.</p> <p>Demuestra hábitos de autodominio, compañerismo, modestia y respeto por las reglas de juego.</p>	<p>Manejo y control de direcciones.</p> <p>Educación rítmica: Pulso, acento, desplazamientos rítmicos, ritmos, cadencias.</p> <p>Cantos y rondas para la identificación y afianzamiento del esquema corporal.</p> <p>Desarrollo de la expresión corporal. Los ritmos de la naturaleza.</p> <p>Me proyecto en forma creativa: elaboro y dramatizo, canto.</p> <p>Educación rítmica: danzas, pulso, acento, desplazamientos, ritmo, cadencias.</p>
4º	1	¿Cómo puede la actividad gimnástica ayudar a mantener el equilibrio mental y corporal?	ACTIVIDADES GIMNÁSTICAS.	<p>Reconocer en la actividad física un medio para el mejoramiento y conservación de la salud.</p> <p>Realizar trabajos con independencia segmentaria de brazos y piernas.</p>	<p>Marcha.</p> <p>Ajuste postural.</p> <p>Gimnasia a manos libres.</p> <p>Equilibrio dinámico y</p>	<p>Experimenta las posibilidades y finalidades del movimiento ajustando su cuerpo en equilibrio dinámico y estático.</p> <p>Posee un esquema corporal adecuado a su edad.</p>	<p>Dinámicas de integración.</p> <p>Juegos recreativos.</p> <p>Ejercicios con cuerdas.</p> <p>Ajuste postural:</p> <p>Equilibrio.</p> <p>Conocimiento y control de los diferentes movimientos del cuerpo con utilización de elementos gimnásticos.</p>

				<p>Controlar la posición de piernas, brazos y tronco en la ejecución de figuras gimnásticas.</p> <p>Mantener el equilibrio en la ejecución de figuras gimnásticas por parejas, tríos y grupos.</p>	<p>estático. Formaciones.</p> <p>Hábitos de higiene corporal y postural.</p>	<p>Se ubica fácil y espacialmente en las formaciones y direcciones de movimiento: Filas, hileras, círculos, en V, en arco, en L, en U, giros a la derecha, a la izquierda, adelante, atrás, diagonal izquierda y derecha.</p> <p>Demuestra tener hábitos de higiene corporal y postural.</p>	<p>Posiciones. Formas. Verticalidad. Control respiratorio. Desplazamientos. Marcha corta, rápida y lenta. Combinaciones, direcciones. Formaciones: hileras, filas, círculos, direcciones, giros. Gimnasia a manos libres, posiciones básicas, desplazamientos, combinaciones, formaciones, equilibrios. Coordinación dinámica general: con ó sin elementos, balanceos, giros, ballesteos, saltos, carreras. Salud corporal, postura y actitud, normas de seguridad.</p>
4º	2	¿En qué forma la iniciación deportiva puede contribuir al desarrollo cognitivo y de aprendizaje de los individuos?	<p>DEPORTES, RECREACIÓN Y TIEMPO LIBRE.</p>	<p>Tener actitud crítica, autoestima y autonomía durante la realización y el análisis de juegos predeportivos y populares.</p> <p>Utilizar el tiempo libre en forma productiva mediante la práctica de actividades lúdicas.</p> <p>Adaptar fácil las reglas de diversas disciplinas deportivas.</p> <p>Lanzar un balón o una pelota controlando la dirección y</p>	<p>Iniciación deportiva.</p> <p>Juegos de mesa</p> <p>Juegos estacionarios.</p> <p>Atletismo.</p> <p>Patinaje.</p>	<p>Asocia los patrones de movimientos con los fundamentos de las prácticas deportivas.</p> <p>Adopta una actitud crítica ante las actividades y prácticas sociales del deporte, la recreación y el uso del tiempo libre.</p> <p>Participa en diferentes tipos de juegos y actividades lúdicas reconociendo su valor recreativo y para la salud.</p>	<p>Juegos recreativos. Iniciación deportiva: Minibaloncesto, minivolei y microfútbol. Formas jugadas en Minibaloncesto, minivolei y microfútbol. Juegos estacionarios. Relevos. La carrera. Juegos estacionarios, tradicionales, de mesa, creación de juguetes y juegos (Tablas resbalar, triqui, sapo), juegos malabares. Atletismo, velocidad, relevos, saltos y lanzamientos, formas jugadas predeportivas, actividades en la naturaleza. Semillero de patinaje.</p>

				<p>distancia.</p> <p>Pasar y recibir un balón a un compañero mostrando seguridad y eficiencia en la ejecución.</p> <p>Realizar pases, lanzamientos, recepciones y conducciones en situaciones de juego colectivo con seguridad y eficiencia.</p> <p>Ejecutar con destreza diversos movimientos propios del patinaje.</p> <p>Demostrar interés en la investigación y consulta relacionadas con la motricidad.</p>		<p>Organiza movimientos de acuerdo con un fin.</p> <p>Identifica y vivencia los elementos de la iniciación deportiva en baloncesto, microfútbol, balonmano y voleibol.</p> <p>Desarrolla las cualidades físicas de la velocidad, fuerza y resistencia en la carrera, lanzamientos, saltos atléticos y sus combinaciones.</p> <p>Valora la competencia deportiva como elemento para su desarrollo personal.</p> <p>Demuestra interés en la investigación y consulta del Área de Educación Física, recreación y deportes.</p>	
4º	3	¿Cómo lograr a través del desarrollo físico y motriz la seguridad e independen	DE SA RROL LO FÍSI CO Y MO TRIZ.	<p>Reconocer y diferenciar los conceptos relacionados con las capacidades y habilidades motrices básicas y específicas relacionadas con las expresiones motrices y relacionarlas con el conocimiento de su</p>	<p>Atletismo.</p> <p>Velocidad de reacción.</p> <p>Velocidad lineal.</p> <p>Coordinación.</p>	<p>Muestra disciplina cuando participa en actividades físicas, deportivas y recreativas.</p> <p>Reconoce la actividad física como medio de promoción de la salud y</p>	<p>Dinámicas y juegos predeportivos.</p> <p>Fuerza: ejercicios con bastones, mancuernas.</p> <p>COORDINACIÓN: La coordinación Óculo-manual y con variación de niveles de ejecución, distancias y con manejo de diferentes elementos.</p> <p>La coordinación Óculo-pédica con</p>

		<p>cia en el niño?</p>		<p>corporeidad, de los demás y de los objetos.</p> <p>Mostrar un afianzamiento de patrones maduros en la ejecución de habilidades motrices básicas y específicas.</p> <p>Realizar ejercicios de carrera con adecuada técnica.</p> <p>Realizar ejercicios de fuerza adoptando una correcta postura y técnica.</p> <p>Introyectar hábitos de higiene y nutrición saludable.</p>	<p>Frecuencia cardiaca.</p> <p>Fuerza.</p>	<p>prevención de la enfermedad.</p> <p>Demuestra identificación de sus capacidades corporales y su sentido.</p> <p>Realiza los patrones básicos de locomoción, manipulación y equilibrio a nivel maduro.</p> <p>Identifica y diferencia la intensidad de los ejercicios por medio de su frecuencia cardiaca.</p>	<p>diferentes formas de pateo, con variación de distancias y con diferentes elementos.</p> <p>Hábitos nutricionales.</p> <p>Higiene Postural.</p> <p>Control de la intensidad a través de frecuencia cardiaca.</p> <p>Ventajas de la correcta ejecución del ejercicio de fuerza abdominal.</p> <p>Patrones de manipulación: Lanzar, pasar, recibir, golpear, empujar, rebotar o driblar, patear.</p> <p>Cualidades físicas:</p> <p>Resistencia, trote y caminada continua.</p> <p>Velocidad: De reacción y de desplazamiento.</p> <p>Fuerza: Con el peso corporal.</p> <p>Salto largo, alto.</p> <p>Lanzamientos. Combinaciones de carrera y salto, salto y lanzamiento, carrera, salto y lanzamiento.</p> <p>Higiene postural, patrones de manipulación, velocidad de reacción, trote y caminada continua, fuerza con peso corporal.</p>
4º	4	<p>¿En qué forma contribuye la práctica de actividades rítmicas y expresivas a la formación</p>	<p>EDUCACIÓN RÍTMICA, EXPRESIÓN CORPORAL</p>	<p>Identificar conceptos relacionados con las capacidades expresivas, imaginativas, creativas y rítmicas de las expresiones motrices.</p> <p>Saber identificar y usar las capacidades expresivas y</p>	<p>Pre danza.</p> <p>Expresión corporal.</p> <p>Educación rítmica.</p> <p>Alimenta</p>	<p>Ejecuta ritmos corporales en función de ritmos musicales como porro, salsa y merengue.</p> <p>Reconoce y se adapta a las figuras musicales con su ritmo corporal.</p>	<p>PREDANZA Y EXPRESIÓN CORPORAL.</p> <p>Educación Rítmica: Pulso, acento, desplazamiento con ritmo, ejercicios con acompañamiento.</p> <p>Diferencias entre los pasos: básico, segunda, tercero y marcado.</p> <p>Los tiempos: blancas, negras y pausas</p>

		<p>de la personalidad en el niño?</p>	<p>DESARROLLO HUMANO.</p>	<p>relacionarse con las demás personas.</p> <p>Realizar representación de ideas, sentimientos y valores a través de la danza y el baile.</p> <p>Identificar diferentes ritmos musicales y ejecutar bailes típicos de la región.</p>	<p>ción y salud.</p> <p>Danzas folclóricas.</p>	<p>Muestra introyección del amor por la música y la danza.</p> <p>Reconoce la importancia de los hábitos de cuidado personal.</p> <p>Demuestra poseer una autoestima y respeto por los demás.</p> <p>Valora las diversas prácticas culturales que nos identifican como país, región o municipio.</p> <p>Mantiene hábitos de higiene y alimentación sanos.</p> <p>Realiza representación de ideas, sentimientos y valores.</p>	<p>en la música.</p> <p>Los diferentes ritmos: porro, salsa, merengue, etc.</p> <p>Danzas folclóricas.</p> <p>Educación rítmica: desplazamientos rítmicos, galopes, salticados.</p> <p>Figuras musicales: Blanca, negra, corchea.</p> <p>Iniciación a los bailes folclóricos.</p> <p>Salud corporal y alimentación.</p> <p>Hábitos saludables.</p> <p>Autoestima.</p> <p>Identificación de identidad local y nacional.</p> <p>Mi cuerpo y su expresión corporal: Composición, improvisación, imitación, representación, coreografía, escenografía, creación.</p>
--	--	--	----------------------------------	---	---	---	--

grado	Periodo	Pregunta problematizadora:	Eje temático:	Competencias	Subtemas	I. de desempeño	Actividades
5º	1	¿En qué forma la gimnasia puede contribuir a mejorar la coordinación y desempeño deportivo?	A C T I V I D A D E S G I M N Á S T I C A S	<p>Ejecutar destrezas variadas que implican independencia segmentaria.</p> <p>Coordinar patrones básicos de movimiento y conservar su equilibrio en la ejecución de ellos.</p> <p>Realizar revistas gimnásticas con motivación y creatividad.</p>	<p>Revista gimnástica.</p> <p>Coordinación dinámica general.</p> <p>Ajuste postural.</p> <p>Patrones de equilibrio.</p>	<p>Realiza correctamente las habilidades motrices básicas gimnásticas teniendo en cuenta sus capacidades y la utilización de objetos.</p> <p>Experimenta las posibilidades y finalidades del movimiento.</p> <p>Coordina patrones básicos de movimiento.</p> <p>Conserva el equilibrio en la ejecución de movimientos diversos.</p> <p>Realiza con creatividad diversos esquemas y revistas gimnásticas.</p>	<p>GIMNASIA. El esquema corporal. La movilidad superior de miembros superiores e inferiores y de la columna vertebral. Gimnasia en lo referente de ejercicios con manos libres: volteo sencillo, adelante y atrás, combinaciones, pasajes con apoyo de manos. Coordinación dinámica general (gimnasia con pequeños elementos, balanceos, ballestas) con aros, bastones, cuerdas, cintas, pelotas, mancuernas y balón medicinal. Formaciones: hileras, filas, círculos, direcciones, giros. AJUSTE POSTURAL: Conocimiento y control de los diferentes movimientos del cuerpo con utilización de elementos gimnásticos. Esquemas gimnásticos con pelotas, bastones, aros y lazos. Patrones de equilibrio: Posturas básicas (fetal, decúbito, sentado, cuadrupedia y de pie), giros, posiciones invertidas. Gimnasia con pequeños y grandes elementos (barras, cajones, potro, viga, escalera, espaldera), esquemas gimnásticos, patrones de equilibrio.</p>

5º	2	¿En qué forma el entrenamiento del atletismo puede contribuir al desarrollo cognitivo y de aprendizaje de los individuos?	DE POR TES, RE CREA CIÓN Y TIEM PO LIBRE .	<p>Demostrar respeto y acatamiento en el cumplimiento de las reglas.</p> <p>Realizar actividades lúdicas y recreativas con entusiasmo y dedicación.</p> <p>Adaptar fácil las normas y reglas de las diversas disciplinas deportivas.</p> <p>Reconocer en las actividades recreativas de un medio importante para el desarrollo humano y la adquisición de valores y principios colectivos.</p> <p>Practicar con entusiasmo y destreza variadas disciplinas atléticas.</p> <p>Adaptar e implementar a su repertorio motriz las enseñanzas y experiencias de la iniciación deportiva.</p>	<p>Atletismo.</p> <p>Iniciación deportiva.</p> <p>Juegos de mesa.</p>	<p>Asocia los patrones de movimientos con los fundamentos de las prácticas deportivas.</p> <p>Adopta una actitud crítica ante las actividades y prácticas sociales del deporte, la recreación y el uso del tiempo libre.</p> <p>Aprovecha el juego, los deportes y los ejercicios como espacios de socialización.</p> <p>Muestra afinidad y acercamiento conceptual al tema del ocio, la recreación y el tiempo libre.</p> <p>Establece relación y diferenciación de espacios y tiempos en diferentes ambientes.</p> <p>Organiza movimientos de acuerdo con un fin.</p> <p>Relaciona y aplica los conceptos y características de los patrones de movimiento en situaciones de juego.</p>	<p>PREDEPORTIVOS Y DEPORTE ESCOLAR</p> <p>La preparación para los deportes de baloncesto, fútbol de salón, atletismo, voleibol.</p> <p>Formas jugadas en balonmano y voleibol.</p> <p>El mundo de los zancos.</p> <p>Juegos de mesa.</p> <p>Construcción de juguetes.</p> <p>Juegos predeportivos (balonmano, voleibol, baloncesto, fútbol, softbol), juegos de mesa, juegos de la calle, zancos, bicicleta, ludoteca,</p> <p>Atletismo: carreras, saltos, lanzamientos, relevos.</p> <p>Semillero de atletismo.</p>
----	---	---	--	---	---	--	--

						Valora la competencia deportiva como elemento para su desarrollo personal.	
5º	3	¿Crees que el desarrollo físico y motriz favorece el concepto de autoestima y la identidad personal y en qué forma?	DESARROLLO FÍSICO Y MOTRIZ.	<p>Utilizar las capacidades y habilidades motrices básicas y relacionarlas con el conocimiento de su corporeidad, de los demás y de los objetos.</p> <p>Demostrar sentido de cooperación y responsabilidad.</p> <p>Demostrar actitud favorable ante la actividad física.</p> <p>Demostrar una identificación de sus capacidades, debilidades y el sentido de su accionar.</p>	<p>Coordinación dinámica general.</p> <p>Nutrición y salud.</p> <p>Higiene corporal.</p> <p>Fuerza.</p> <p>Velocidad.</p> <p>Resistencia.</p>	<p>Muestra disciplina cuando participa en actividades físicas, deportivas y recreativas.</p> <p>Reconoce el beneficio de la actividad física en los sistemas respiratorio y circulatorio.</p> <p>Participa en forma creativa y desinhibida de las series de ejercicios corporales.</p> <p>Demuestra identificación de sus capacidades corporales, debilidades y el sentido de su accionar.</p> <p>Realiza los patrones básicos de locomoción, manipulación y equilibrio a nivel maduro.</p> <p>Utiliza con cuidado los elementos y maneja las normas de seguridad durante las actividades.</p>	<p>COORDINACIÓN: La coordinación Óculo-manual y con variación de niveles de ejecución, distancias y con manejo de diferentes elementos.</p> <p>La coordinación Óculo-pédica con diferentes formas de pateo, con variación de distancias y con diferentes elementos.</p> <p>Hábitos nutricionales.</p> <p>Patrones de manipulación: Lanzar, pasar, recibir, golpear, empujar, rebotar o driblar, patear.</p> <p>Ejercicios de coordinación dinámica general.</p> <p>Hábitos nutricionales.</p> <p>Ejercicios de fuerza con el peso corporal, actividades atléticas.</p> <p>Carrera de velocidad y resistencia. Circuitos de ejercicios. Juegos de relevos.</p>

5º	4	¿Puede la práctica de la danza y el baile ayudar a contrarrestar los desequilibrios emocionales y psicológicos y en qué forma?	EDUCACIÓN RÍTMICA, EXPRESIÓN CORPORAL Y DESARROLLO HUMANO.	<p>Participar, reconocer, diseñar e interpretar las diferentes habilidades rítmico – dancísticas y expresivas como medio que posibilita el desarrollo de estilos de vida más saludables a través del disfrute en las actividades físicas y contribuir a la mejora de las capacidades condicionales y coordinativas y la formación integral.</p> <p>Interpretar y reconocer el uso de sus capacidades y habilidades Motrices rítmicas y expresivas.</p> <p>Identificar y adaptar sus capacidades expresiva-motrices para relacionarse con las demás personas.</p> <p>Demostrar creatividad en las actividades de expresión corporal y rítmica.</p>	<p>Danzas folclóricas.</p> <p>Educación rítmica.</p> <p>Iniciación al teatro.</p> <p>Socio-dramas.</p> <p>Hábitos de higiene.</p>	<p>Ejecuta ritmos corporales en función de ritmos musicales como: Mapalé, cumbia, porro y merengue. Realiza creativamente expresiones motrices rítmicas.</p> <p>Ejercita la comunicación y el diálogo para el trabajo en equipo.</p> <p>Demuestra una creciente y sistemática creatividad motriz y expresión corporal.</p> <p>Reconoce el significado de los cambios corporales. Cumple con las normas y tareas asignadas.</p> <p>Lleva en forma adecuada el uniforme de educación física.</p> <p>Valora la música como instrumento de expresión y comunicación corporal.</p> <p>Posee hábitos adecuados de higiene y cuidado personal.</p>	<p>PREDANZA Y EXPRESIÓN CORPORAL.</p> <p>Danzas (mapalé, cumbia, porros, merengues)</p> <p>Educación Rítmica: Pulso, acento, desplazamiento con ritmo, ejercicios con acompañamiento.</p> <p>Disociación segmentaria y movilización de las diferentes partes del cuerpo.</p> <p>Danzas folclóricas.</p> <p>Los pasos básicos de nuestras danzas folclóricas.</p> <p>Aprestamiento psicofísico.</p> <p>Calentamientos rítmicos (música).</p> <p>Pasos, figuras, coreografías. Danzas folclóricas, disociación segmentaria, pasos, figuras, coreografías, aprestamiento psicofísico, identidad nacional, regional y local, elementos del folklor.</p> <p>En escena: me expreso en espacios totales y parciales, teatro.</p>
----	---	--	---	---	---	---	--

SECRETARIA DE EDUCACION Y CULTURA
INSTITUCION EDUCATIVA SAN LORENZO DE ABURRÀ.

grado	Periodo	Pregunta problematizadora	Eje temático	Competencias	Subtemas	I. de desempeño	Actividades
--------------	----------------	----------------------------------	---------------------	---------------------	-----------------	------------------------	--------------------

6º	1	<p>¿Es importante una buena condición física para la calidad de vida y la longevidad de una persona?</p>	<p>DESARROLLO FÍSICO Y MOTRIZ.</p>	<p>Realizar circuitos continuos de ejercicios aeróbicos y anaeróbicos.</p> <p>Reconocer las fases del calentamiento y ponerlas en práctica.</p> <p>Realizar tests de condición física con resultados aptos para su edad y sexo.</p> <p>Reconocer en las prácticas atléticas un medio para el desarrollo físico y personal.</p> <p>Tener disposición para la actividad física.</p> <p>Reconocer de los beneficios del ejercicio en el cuerpo.</p> <p>Integrarse con el grupo en las actividades deportivas y recreativas.</p> <p>Respetar las normas de clase y reglas de juego en las prácticas deportivas.</p>	<p>Pacto pedagógico.</p> <p>La carrera de fondo y maratón.</p> <p>La salida alta.</p> <p>Actividad física y salud.</p> <p>Sedentarismo vs. Actividad física.</p> <p>Biotipo fondista.</p> <p>Signos vitales.</p> <p>Fases del calentamiento.</p> <p>La resistencia aeróbica.</p> <p>Organización de una sesión de clase.</p>	<p>Reconoce la importancia del calentamiento y la relajación antes y después de la actividad física, el entrenamiento o la competencia deportiva.</p> <p>Demuestra una adecuada resistencia aeróbica en los ejercicios continuos de acuerdo a su edad.</p> <p>Reconoce y vivencia los elementos técnicos y reglamentarios del salto largo.</p> <p>Posee una buena velocidad de reacción y velocidad lineal en los juegos y pruebas adaptadas.</p> <p>Identifica y vivencia los diferentes tipos y sistemas de entrenamiento de la resistencia aeróbica.</p> <p>Posee una adecuada tonicidad y fuerza muscular.</p> <p>Reconoce y diferencia los elementos técnicos y reglamentarios de la carrera de fondo, la salida alta y maratón.</p>	<p>Ejercicios de flexibilidad.</p> <p>Circuitos de ejercitación muscular y articular.</p> <p>Dinámicas de integración.</p> <p>Juegos recreativos. Ejercicios con bastones.</p> <p>Circuitos de ejercicios aeróbico.</p> <p>Tests de condición física: peso, talla, salto largo sin impulso, frecuencia cardíaca en reposo, velocidad de reacción 4 x 10 mts, trote, circuito interno, resistencia a la velocidad,</p> <p>Fuerza: ejercicios con peso corporal. Juegos predeportivos.</p> <p>Consulta: Resistencia aeróbica, carrera de fondo.</p> <p>Examen tipo ICFES, tema: Resistencia aeróbica y carrera de fondo.</p>
----	---	---	---	---	--	---	--

6º	2	<p>¿En qué forma el entrenamiento de los fundamentos técnico-tácticos del baloncesto puede contribuir al desarrollo cognitivo y de aprendizaje de los individuos?</p>	<p>DEPORTES, RECREACIÓN Y TIEMPO LIBRE.</p>	<p>Conocer los diferentes ejercicios de calentamiento específico que se pueden realizar en el baloncesto.</p> <p>Realizar ejercicios de preparación física al baloncesto.</p> <p>Reconocer el reglamento, la técnica y las normas de juego del baloncesto y ponerlas en práctica.</p> <p>Realizar tests de condición física con resultados aptos para su edad y sexo.</p> <p>Reconocer en la práctica del baloncesto un medio para el desarrollo físico, personal y de integración social.</p> <p>Realizar tests de drible, conducción, pases, lanzamiento y doble ritmo en baloncesto con resultados aptos para su edad y nivel de desarrollo.</p> <p>Tener actitud crítica y favorable ante las actividades y prácticas sociales del deporte, la</p>	<p>Baloncesto: reglamento, técnica, táctica y estrategia de juego, ejercicios de preparación física, calentamiento específico.</p> <p>El salto largo o salto de longitud: técnica, fases y reglamento de competencia.</p>	<p>Adopta una actitud crítica ante las actividades y prácticas sociales del deporte, la recreación y el uso del tiempo libre.</p> <p>Practica el baloncesto como medio de integración grupal, formación motriz y acondicionamiento físico.</p> <p>Ejecuta acertadamente formas jugadas y patrones técnicos del baloncesto.</p> <p>Identifica, reconoce y practica los fundamentos técnicos básicos del baloncesto aplicando sus reglas básicas de juego.</p> <p>Practica con entusiasmo y adaptabilidad diferentes juegos predeportivos y dinámicas de recreación.</p> <p>Planifica y participa con sus compañeros formas de desarrollar juegos tradicionales y de la calle.</p>	<p>Baloncesto: drible y conducción de balón, pases y recepción, lanzamientos, doble ritmo, sistemas de ataque y defensa, ejercicios de preparación física, calentamiento específico para el baloncesto, tests de drible, conducción, lanzamientos y doble ritmo.</p> <p>Juegos predeportivos. Juegos de la calle. tests de 40 mts planos, despegue vertical y circuito interno de la i.e.</p> <p>Consulta: Reglamento del Baloncesto y salto de longitud.</p> <p>Examen tipo ICFES, tema: Reglamento del baloncesto y el salto largo.</p>
----	---	---	--	--	---	--	---

				recreación y el uso del tiempo libre. Poseer entusiasmo y adaptabilidad en la práctica de diferentes juegos predeportivos, de la calle y dinámicas de recreación e integración. Valorar la competencia deportiva como elemento para su desarrollo personal.			
6º	3	¿Consideras que la actividad gimnástica contribuye al autoconocimiento del cuerpo y por consiguiente al dominio de todas las capacidades psicomotoras y cognitivas?	ACTIVIDADES GIMNÁSTICAS.	Reconocer los conceptos relacionados con las capacidades y habilidades motrices básicas y específicas relacionadas con las expresiones motrices gimnásticas y relacionarlas con el conocimiento de su corporeidad, de los demás y de los objetos. Coordinar patrones básicos de movimiento y conservar su equilibrio en la ejecución de ellos. Dominar, reconocer y controlar las diferentes partes del cuerpo, sus posibilidades de movimiento parcial o total.	Gimnasia básica. Patrones de equilibrio y posiciones básicas. Gimnasia aplicada. Gimnasia en barras. Origen y clases de gimnasia, biomecánica de las posiciones básicas. Movimientos biomecánicos.	Presenta una adecuada tonicidad muscular. Reconoce en la gimnasia un instrumento en la formación integral del individuo. Experimenta con éxito diversos ejercicios de gimnasia como: posiciones, saltos, volteos, giros, pasajes, balanceos, suspensiones, vaivenes y circuitos. Reconoce los movimientos biomecánicos de flexión, extensión, aducción, abducción, pronación y supinación. Realiza con entusiasmo las diferentes propuestas de	Gimnasia básica: posiciones, volteos, saltos. Gimnasia aplicada: vertical de brazos, vertical de cabeza. Gimnasia en barras: balanceos, suspensiones, corbetas, vaivenes. Práctica exterior en parque de juegos. Circuitos gimnásticos de volteos y balanceos. Juegos predeportivos. Dinámicas de integración. Ejercicios de flexibilidad con bastones, aros, mancuernas y balones. Ejercicios de fuerza con peso corporal. Tests de condición física.

				<p>Tener una actitud favorable hacia las actividades gimnásticas y el acatamiento de las normas básicas de seguridad. Reconocer y dominar las habilidades básicas en natación.</p>	<p>Sedentarismo y actividad física.</p> <p>Fuerza: ejercicios con el peso corporal.</p> <p>Flexibilidad: ejercicios con pequeños elementos.</p> <p>Natación.</p>	<p>actividad gimnástica. Reconoce y acata las normas básicas de seguridad en la gimnasia. Reconoce y practica las habilidades básicas de inmersión, respiración, apnea, flotación e impulsión en natación.</p>	<p>Consulta: Origen de la gimnasia, clases de gimnasia, biomecánica de las posiciones básicas.</p> <p>Examen tipo ICFES.</p>
6°	4	<p>¿Cómo puede la práctica de la danza, el baile y la expresión corporal ayudar a la formación del carácter humano?</p>	<p>EDUCACIÓN RÍTMICA, EXPRESIÓN CORPORAL Y DESARROLLO HUMANO.</p>	<p>Reconocer los conceptos relacionados con las capacidades y habilidades motrices básicas y específicas relacionadas con las expresiones motrices rítmico-dancísticas y gestuales y las relaciona con el conocimiento de su corporeidad, de los demás y de los objetos.</p> <p>Participar en las diferentes habilidades rítmico – dancísticas y ejes transversales como medio que posibilita el desarrollo de estilos de vida más saludables a través de la mejora de las capacidades coordinativas para su formación integral.</p>	<p>Signos vitales: respiración, temperatura, presión arterial y frecuencia cardiaca.</p> <p>Estructuras rítmicas.</p> <p>Somatognosia.</p> <p>Principales grupos musculares y función.</p> <p>Movimientos corporales.</p> <p>Porrismo.</p> <p>Juegos de la calle.</p> <p>Dinámicas grupales.</p> <p>Flexibilidad.</p> <p>Actividades recreativas.</p>	<p>Participa activamente en las sesiones de danza y baile.</p> <p>Se expresa corporalmente con decisión y seguridad.</p> <p>Valora su cuerpo como medio de expresión y comunicación.</p> <p>Muestra respeto por las ideas y habilidades de los compañeros.</p> <p>Identifica, diferencia y vivencia los signos vitales en relación con la actividad física.</p> <p>Muestra respeto y aceptación de las normas de seguridad y cuidado personal.</p> <p>Reconoce y practica los</p>	<p>Estructuras rítmicas: percusión con materiales y objetos variados.</p> <p>Juegos de expresión rítmico-corporal.</p> <p>Sesiones de Relajación y autorreconocimiento.</p> <p>Coreografías por grupos.</p> <p>Juegos predeportivos.</p> <p>Ejercicios de flexibilidad.</p> <p>Dinámicas grupales.</p> <p>Actividades recreativas.</p> <p>Juegos de la calle.</p> <p>Circuitos aeróbicos de trote y carrera continua.</p>

grado	Periodo	Pregunta P.	Eje temático	Competencias	Subtemas	I. de desempeño	Actividades
						<p>variados movimientos y posibilidades de acción corporal.</p> <p>Reconoce la ubicación y función de los principales grupos musculares del cuerpo humano.</p> <p>Participa con entusiasmo en actividades grupales y sesiones de creación y expresión corporal.</p>	<p>Ejercicios y esquemas básicos de porrismo.</p> <p>Consulta: Principales grupos musculares y función.</p> <p>Examen tipo ICFES.</p>
7º	1	¿Con el entrenamiento de la carrera de velocidad se puede contribuir al mejoramiento de la condición física y el incremento y mejoramiento de la capacidad de pensamiento e inteligencia	DESARROLLO FÍSICO Y MOTORIZ.	<p>Participar en actividades grupales e individuales de capacidades físicas con sentido de constancia y perseverancia de manera responsable y solidaria.</p> <p>Realizar circuitos continuos de ejercicios aeróbicos y anaeróbicos.</p> <p>Reconocer las fases de la carrera de velocidad y sus tipos.</p> <p>Realizar tests de condición física con resultados aptos para su edad y sexo.</p> <p>Reconocer en las prácticas</p>	<p>Pacto pedagógico.</p> <p>La carrera de velocidad, fases, tipos, sistemas de entrenamiento, reglamento, la salida baja, biotipo del corredor de velocidad.</p> <p>La resistencia anaeróbica, beneficios de su entrenamiento.</p>	<p>Reconoce la importancia de realizar un buen calentamiento y lo pone en práctica.</p> <p>Demuestra una adecuada resistencia anaeróbica en los ejercicios de repeticiones e intervalos de acuerdo a su edad.</p> <p>Posee una buena velocidad de reacción y velocidad lineal en los juegos y pruebas adaptadas.</p> <p>Reconoce y diferencia los elementos técnicos y reglamentarios de los lanzamientos.</p> <p>Posee una adecuada flexibilidad</p>	<p>Ejercicios de flexibilidad. Circuitos de ejercitación muscular y articular.</p> <p>Dinámicas de integración.</p> <p>Juegos recreativos.</p> <p>Ejercicios con cuerdas.</p> <p>Circuitos de ejercicios aeróbico y anaeróbico.</p> <p>Tests de condición física: peso, talla, salto largo con impulso, frecuencia cardíaca en reposo, velocidad de reacción 4 x 10 mts. Trote.</p> <p>Circuito de saltos, ejercicios preparatorios al salto largo.</p>

		?	INSTITUCION EDUCATIVA SAN LORENZO DE ABURRA	<p>atleticas un medio para el desarrollo físico y personal.</p> <p>Reconocer la importancia del calentamiento para la actividad física.</p> <p>Reconocer en la actividad física un medio para el mejoramiento y conservación de la salud.</p> <p>Reconocer en la carrera de velocidad un medio para el mejoramiento de la condición física, la preservación de la vida y la capacidad de pensamiento.</p> <p>Tener disposición para la realización de los variados circuitos de ejercicios aeróbicos y anaeróbicos.</p>		<p>articular de acuerdo a su edad.</p> <p>Posee una adecuada tonicidad y fuerza muscular.</p> <p>Reconoce en la actividad física un medio para el mejoramiento y conservación de la salud.</p> <p>Reconoce y vivencia los elementos técnicos y reglamentarios de la Carrera de velocidad y la salida baja.</p> <p>Muestra seguridad en fundamentos técnicos como: Amagues, detenciones, cambios de dirección, fintas y anticipaciones.</p> <p>Identifica y vivencia los tipos y sistemas de entrenamiento de la resistencia anaeróbica.</p>	<p>Ejercicios de fuerza con peso corporal y mancuernas.</p> <p>Juegos predeportivos.</p> <p>Consulta: Resistencia anaeróbica, carrera de velocidad y salida baja.</p> <p>Examen tipo ICFES, tema: La resistencia anaeróbica y la carrera de velocidad.</p>
7º	2	¿En qué forma el entrenamiento de los fundamentos técnicos del microfútbol puede contribuir al desarrollo	<p>DEPORTES, RECREACIÓN Y TIEMPO LIBRE.</p>	<p>Conocer los diferentes ejercicios de calentamiento específico que se pueden realizar en el microfútbol.</p> <p>Realizar ejercicios de preparación física al microfútbol.</p> <p>Reconocer el reglamento, la técnica y las normas de</p>	<p>MICROFÚTBOL : REGLAMENTO, TÉCNICA, TÁCTICA Y ESTRATEGIA DE JUEGO, EJERCICIOS DE PREPARACIÓN FÍSICA,</p>	<p>Mantiene una actitud crítica, autoestima y autonomía durante la realización y el análisis de juegos predeportivos y populares.</p> <p>Analiza los fundamentos técnicos básicos de las destrezas deportivas seleccionadas.</p>	<p>Microfútbol: conducción de balón, pases y recepción, chutes, cabeceo, sistemas de ataque y defensa, ejercicios de preparación física, calentamiento específico para el microfútbol, tests de conducción, control y chutes.</p> <p>Juegos predeportivos.</p> <p>Juegos recreativos.</p>

		<p>cognitivo y de aprendizaje de los individuos?</p>	<p>Juego del microfútbol y ponerlas en práctica.</p> <p>Realizar tests de condición física con resultados aptos para su edad y sexo.</p> <p>Reconocer en la práctica del microfútbol un medio para el desarrollo físico, personal y de integración social.</p> <p>Realizar tests de conducción, control, pases, chutes y cabeceo de balón en microfútbol con resultados aptos para su edad y nivel de desarrollo.</p> <p>Tener actitud crítica, autoestima y autonomía durante la realización y el análisis de juegos predeportivos y populares.</p> <p>Utilizar el tiempo libre en forma productiva mediante la práctica de actividades lúdicas.</p> <p>Realizar los ejercicios de preparación física con entusiasmo y dedicación.</p> <p>Adaptar fácil las reglas de diversas disciplinas</p>	<p>Calentamiento específico.</p> <p>El salto largo o salto de longitud: técnica, fases y reglamento de competencia.</p> <p>la resistencia anaeróbica, tipos y sistemas de entrenamiento.</p>	<p>Promueve la utilización del tiempo libre mediante la práctica de actividades lúdicas.</p> <p>Practica el microfútbol como medio de integración grupal, formación motriz y acondicionamiento físico.</p> <p>Conduce con rapidez el balón. Realiza amagues, detenciones, fintas, anticipaciones y cambios de dirección durante los juegos.</p> <p>Patea con seguridad y precisión el balón.</p> <p>Identifica, reconoce y practica los fundamentos técnicos básicos del microfútbol aplicando sus reglas básicas de juego.</p> <p>Realiza los ejercicios de preparación física con entusiasmo y dedicación.</p> <p>Aplica y aporta sobre los fundamentos técnicos y tácticos en situaciones de juego.</p>	<p>Tests de 40 mts planos, despegue vertical y circuito interno de la i.e.</p> <p>Consulta: Reglamento del microfútbol y el salto largo.</p> <p>Examen tipo ICFES, tema: Reglamento del microfútbol y el salto largo.</p>
--	--	---	---	--	--	---

				interés en la investigación y consulta relacionadas con la motricidad.			
7º	3	¿En qué forma la actividad gimnástica puede contribuir al desarrollo de las capacidades intelectuales del individuo?	ACTIVIDADES GIMNÁSTICAS.	<p>Reconocer y diferenciar los conceptos relacionados con las capacidades y habilidades motrices básicas y específicas relacionadas con las expresiones motrices gimnásticas y relacionarlas con el conocimiento de su corporeidad, de los demás y de los objetos.</p> <p>Mostrar un afianzamiento de patrones maduros en la ejecución de habilidades motrices básicas y específicas.</p>	<p>Gimnasia.</p> <p>Gimnasia con elementos.</p> <p>Flexibilidad activa y pasiva.</p> <p>Gimnasia aplicada.</p> <p>Normas de seguridad.</p> <p>Fuerza, trabajo con pequeños elementos.</p> <p>Obesidad, anorexia y bulimia.</p>	<p>Muestra un afianzamiento de patrones maduros en la ejecución de habilidades motrices básicas y específicas.</p> <p>Posee un adecuado tono muscular durante la ejecución de tareas motrices y gimnásticas.</p> <p>Experimenta con éxito diversos ejercicios de gimnasia como: saltos extendidos, apoyos y posiciones invertidas, vertical de cabeza, puentes, pirámides y circuitos.</p> <p>Ejecuta coordinadamente ejercicios gimnásticos adoptando una correcta postura corporal.</p> <p>Identifica, reconoce y practica los principios y fundamentos técnicos de la Gimnasia básica en los ejercicios a manos libres.</p> <p>Asocia y transfiere los patrones de locomoción y manipulación a la práctica de juegos y deportes.</p>	<p>Gimnasia: volteos sobre elementos y desde posiciones altas.</p> <p>Gimnasia con elementos: lazos, mancuernas, bastones y aros.</p> <p>Ejercicios de flexibilidad con bastones y aros.</p> <p>Gimnasia aplicada: apoyos invertidos, volteos atrás y suspensiones. Práctica externa en parque de juegos.</p> <p>Circuitos gimnásticos de apoyos invertidos.</p> <p>Dinámicas y juegos predeportivos.</p> <p>Fuerza: ejercicios con bastones, mancuernas y balones.</p> <p>Tests de condición física.</p> <p>Consulta: gimnasia a manos libres.</p> <p>Examen tipo ICFES, tema: Obesidad, anorexia y bulimia.</p>

						<p>Utiliza adecuadamente los recursos del medio como escenarios y material didáctico y deportivo.</p> <p>Acata las sugerencias y normas de seguridad durante las clases.</p>	
7º	4	<p>¿En qué forma contribuye la práctica de actividades rítmicas y expresivas a la formación de la personalidad?</p>	<p>EDUCACIÓN RÍTMICA, EXPRESIÓN CORPORAL Y DESARROLLO HUMANO.</p>	<p>Participa y reconoce las diferentes habilidades rítmico –dancísticas y expresivas como medio que posibilita el desarrollo de estilos de vida más saludables a través del disfrute en las actividades físicas y contribuir a la mejora de las capacidades condicionales y coordinativas y la formación integral.</p> <p>Identifica conceptos relacionados con las capacidades expresivas, imaginativas, creativas y rítmicas de las expresiones motrices.</p> <p>Sabe identificar y usar las capacidades expresivas y rítmico-motrices para relacionarse con las demás personas.</p>	<p>Disociación segmentaria.</p> <p>Expresión corporal.</p> <p>Índice de masa corporal IMC.</p> <p>Hidratación en el deporte.</p> <p>Rumba aeróbica.</p> <p>Aeróbicos.</p>	<p>Realiza una exploración de sentimientos y valores por medio de la música.</p> <p>Participa con entusiasmo en propuestas de baile grupal.</p> <p>Explora con su cuerpo las diferentes posibilidades de seguimiento y expresión rítmica.</p> <p>Utiliza los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento para expresarse y comunicarse.</p> <p>Se integra fácilmente en las diversas actividades grupales y rítmicas.</p> <p>Realiza una exploración de sentimientos y valores por medio de la música.</p>	<p>Ejercicios de disociación segmentaria y movilización de las diferentes partes del cuerpo.</p> <p>Coreografías de expresión corporal.</p> <p>Minitecas.</p> <p>Sesiones de rumba aeróbica.</p> <p>Juegos predeportivos.</p> <p>Actividades recreativas.</p> <p>Juegos y dinámicas grupales.</p> <p>Consulta: Hidratación en el deporte.</p> <p>Examen tipo ICFES, tema: Hidratación e índice de masa corporal IMC.</p>

grado	Periodo	Pregunta P.	Eje temático	Competencias	Subtemas	I. de desempeño	Actividades
8º	1	¿En qué forma puede el individuo forjar su futuro atlético dependiendo de qué tipo de resistencia entrene y priorice para sus prácticas deportivas?	DESARROLLO FÍSICO Y MOTOR	<p>Participar en actividades grupales e individuales de capacidades físicas con sentido de constancia y perseverancia de manera responsable y solidaria.</p> <p>Realizar circuitos continuos de ejercicios aeróbicos y anaeróbicos.</p> <p>Reconocer las diferencias entre la resistencia aeróbica y anaeróbica.</p> <p>Realizar tests de condición física con resultados aptos para su edad y sexo.</p> <p>Reconocer en las prácticas atléticas un medio para el desarrollo físico y personal.</p> <p>Reconocer la técnica y reglamento de los saltos atléticos.</p> <p>Reconocer los fundamentos técnicos básicos y reglamentarios de la marcha atlética.</p>	<p>Pacto pedagógico.</p> <p>La marcha atlética, técnica, reglamento y pruebas.</p> <p>Tipos de resistencia y sistemas de entrenamiento de la resistencia.</p>	<p>Reconoce la importancia de realizar un buen calentamiento y lo pone en práctica.</p> <p>Reconoce y vivencia los elementos técnicos y reglamentarios de la marcha atlética y el salto triple.</p> <p>Posee una buena velocidad de reacción y velocidad lineal en los juegos y pruebas adaptadas.</p> <p>Posee una adecuada tonicidad y fuerza muscular.</p> <p>Identifica y vivencia los diferentes tipos y sistemas de entrenamiento de la resistencia aeróbica y anaeróbica.</p> <p>Reconoce y diferencia los elementos técnicos y reglamentarios de los saltos atléticos.</p>	<p>Ejercicios de flexibilidad.</p> <p>Circuitos de ejercitación muscular y articular.</p> <p>Dinámicas de integración.</p> <p>Juegos recreativos.</p> <p>Ejercicios con cuerdas y lazo.</p> <p>Circuitos de ejercicios aeróbico y anaeróbico.</p> <p>Tests de condición física: peso, talla, salto triple, frecuencia cardíaca en reposo, IMC, dorsales, abdominales. Trote continuo.</p> <p>Circuito de saltos, ejercicios preparatorios al salto triple.</p> <p>Ejercicios pliométricos de fuerza.</p> <p>Juegos predeportivos.</p> <p>Consulta: Sistemas de entrenamiento de la resistencia.</p> <p>Examen tipo ICFES, tema: La resistencia y marcha atlética.</p>

				<p>Reconocer la importancia del calentamiento para la actividad física.</p> <p>Reconocer en la actividad física un medio para el mejoramiento y conservación de la salud.</p> <p>Reconocer en el entrenamiento de la resistencia un medio para el desarrollo de la condición física y calidad de vida.</p> <p>Tener disposición para la realización de los variados circuitos de ejercicios aeróbicos y anaeróbicos.</p>			
8º	2	¿En qué forma el entrenamiento de los fundamentos técnico-tácticos del voleibol puede contribuir al desarrollo cognitivo y de	<p>DEPORTES, RECREACIÓN Y TIEMPO LIBRE.</p>	<p>Demostrar respeto y acatamiento en el cumplimiento de las reglas.</p> <p>Conocer los diferentes ejercicios de calentamiento específico que se pueden realizar en el voleibol.</p> <p>Realizar ejercicios de preparación física al voleibol.</p> <p>Reconocer el reglamento, la</p>	<p>Voleibol: reglamento, técnica, táctica y estrategia de juego, ejercicios de preparación física, calentamiento específico.</p> <p>Lanzamientos atléticos.</p> <p>Técnica y</p>	<p>Realiza actividades deportivas, lúdicas y recreativas con entusiasmo y dedicación.</p> <p>Practica el voleibol como medio de integración grupal, formación motriz y acondicionamiento físico.</p> <p>Identifica, reconoce y practica los fundamentos técnicos básicos del voleibol aplicando sus reglas básicas de juego.</p>	<p>Voleibol: toque de dedos y antebrazos, pases y recepción, saques, bloqueo y remate, sistemas de ataque y defensa, ejercicios de preparación física, calentamiento específico para el voleibol, tests de voleo, antebrazos y saques.</p> <p>Juegos predeportivos.</p> <p>Juegos recreativos.</p> <p>Tests de 80 mts planos, tiempo de</p>

		<p>aprendizaje de los individuos?</p>	<p>técnica y las normas de juego del voleibol y ponerlas en práctica.</p> <p>Realizar tests de condición física con resultados aptos para su edad y sexo.</p> <p>Reconocer en la práctica del voleibol un medio para el desarrollo físico, personal y de integración social.</p> <p>Realizar tests de toque de dedos, antebrazos, pases, saques y remate de balón en voleibol con resultados aptos para su edad y nivel de desarrollo.</p> <p>Realizar actividades lúdicas y recreativas con entusiasmo y dedicación.</p> <p>Adaptar fácil las normas y reglas de las diversas disciplinas deportivas.</p> <p>Reconocer en las actividades recreativas de un medio importante para el desarrollo humano y la adquisición de valores y principios colectivos.</p>	<p>reglamento de competencia.</p>	<p>Se adapta fácilmente a las normas y reglas de las diversas disciplinas deportivas.</p> <p>Reconoce en las actividades recreativas un medio importante para el desarrollo humano y la adquisición de valores y principios colectivos.</p> <p>Ejecuta con técnica adecuada los saques bajo y alto en voleibol.</p> <p>Realiza con adecuada técnica el toque de dedos y antebrazos en voleibol.</p> <p>Posee las habilidades motrices específicas que se requieren para la práctica de los deportes de conjunto.</p>	<p>piernas en suspensión y circuito interno de la i.e.</p> <p>Consulta: Reglamento del voleibol y el salto triple.</p> <p>Examen tipo ICFES, tema: Reglamento del voleibol y el salto triple.</p>
--	--	--	--	-----------------------------------	--	---

8º	3	<p>¿Crees que la práctica de la actividad gimnástica favorece el concepto de autoestima y en qué forma?</p> <p>¿Es posible llevar a la vida cotidiana las reglas y valores que se practican en las actividades deportivas?</p>	<p>ACTIVIDADES GIMNÁSTICAS.</p>	<p>Utilizar las capacidades y habilidades motrices básicas gimnásticas y relacionarlas con el conocimiento de su corporeidad, de los demás y de los objetos.</p> <p>Demostrar sentido de cooperación y responsabilidad.</p> <p>Demostrar actitud favorable ante la actividad gimnástica.</p>	<p>Gimnasia con elementos.</p> <p>Flexibilidad dinámica y estática.</p> <p>Normas de seguridad.</p> <p>Dinámicas y juegos predeportivos.</p> <p>Fuerza con elementos de ayuda.</p>	<p>Demuestra tener un sentido de cooperación y responsabilidad en las actividades gimnásticas.</p> <p>Ejecuta coordinadamente ejercicios gimnásticos adoptando una correcta postura corporal.</p> <p>Posee una adecuada flexibilidad articular de acuerdo a su edad.</p> <p>Posee una adecuada tonicidad y fuerza muscular.</p> <p>Experimenta con éxito diversos ejercicios de gimnasia como: Rondada, palomas, flic-flacs, mortales, ondas, enlaces y circuitos.</p> <p>Identifica, reconoce y practica los fundamentos técnicos de la gimnasia con pequeños elementos.</p> <p>Utiliza con cuidado los elementos y maneja las normas de seguridad durante las actividades.</p>	<p>Gimnasia: rondada, paloma de cabeza, paloma de brazos y flic flacs.</p> <p>Gimnasia aplicada: mortal adelante, mortal atrás, saltos, giros y ondas.</p> <p>Gimnasia con elementos: cuerdas, sogas, mancuernas.</p> <p>Gimnasia: suspensiones y enlaces.</p> <p>Circuitos gimnásticos de palomas, flic flacs y mortales.</p> <p>Consulta: La Gimnasia con pequeños elementos, técnica de los ejercicios.</p> <p>Dinámicas y juegos predeportivos.</p> <p>Fuerza: ejercicios con banda elástica, balón y pesos moderados.</p> <p>Examen tipo ICFES, Tema: Gimnasia y esquema corporal.</p>
----	---	--	--	--	--	--	---

8º	4	¿Puede la práctica de la danza y el baile ayudar a contrarrestar los desequilibrios emocionales y psicológicos y en qué forma?	EDUCACIÓN RÍTMICA, EXPRESIÓN CORPORAL Y DESARROLLO HUMANO.	<p>Participa, reconoce e interpreta las diferentes habilidades rítmico – dancísticas y expresivas como medio que posibilita el desarrollo de estilos de vida más saludables a través del disfrute en las actividades físicas y contribuir a la mejora de las capacidades condicionales y coordinativas y la formación integral.</p> <p>Interpreta y reconoce el uso de sus capacidades y habilidades Motrices rítmicas y expresivas.</p> <p>Identifica y adapta sus capacidades expresiva-motrices para relacionarse con las demás personas.</p>	<p>Rítmica y expresión corporal.</p> <p>Coreografías.</p> <p>Preparación física de base.</p> <p>La comunicación no verbal: cultura somática o lenguaje corporal.</p> <p>Rumba aeróbica.</p>	<p>Participa con entusiasmo en propuestas de coreografías libres con música.</p> <p>Utiliza los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento para expresarse y comunicarse.</p> <p>Realiza con creatividad propuestas de coreografías en baile, danza y expresión corporal.</p> <p>Identifica, reconoce y practica los principios de la comunicación como medios para la integración y socialización de ideas.</p> <p>Valora el medio ambiente como un elemento determinante de la calidad de vida.</p> <p>Se integra con facilidad durante las actividades expresivas y rítmicas.</p> <p>Coordina bien los pasos y esquemas de movimientos en la ejecución de bailes y danzas.</p>	<p>Ejercicios de flexibilidad, equilibrio, fuerza y coordinación.</p> <p>Sesiones de creatividad rítmica y expresión corporal.</p> <p>Diseño de pequeñas coreografías y juegos de expresión corporal.</p> <p>Tests de condición física.</p> <p>Juegos predeportivos.</p> <p>Dinámicas grupales.</p> <p>Actividades recreativas.</p> <p>Rumba aeróbica.</p> <p>Aeróbicos básicos.</p> <p>Consulta: La comunicación no verbal: cultura somática o lenguaje corporal.</p> <p>Examen tipo ICFES, tema: Lenguaje corporal.</p>
----	---	--	---	--	---	--	---

SECRETARIA DE EDUCACION Y CULTURA
INSTITUCION EDUCATIVA SAN LORENZO DE ABURRÀ.

grado	Periodo	Pregunta problematizadora.	Eje temático	Competencias	Subtemas	I. de desempeño	Actividades
9º	1	¿ En qué forma puede una buena preparación física de base servir al rendimiento deportivo y a disminuir los efectos generados por el aumento de las exigencias de esfuerzo a que son sometidos los deportistas ?.	DESARROLLO FÍSICO Y MOTRIZ.	<p>Realizar circuitos continuos de ejercicios aeróbicos y anaeróbicos.</p> <p>Reconocer los objetivos, fases, medios y fines del calentamiento.</p> <p>Reconocer los sistemas de entrenamiento de la velocidad.</p> <p>Reconocer en las prácticas atléticas un medio para el desarrollo físico y personal.</p> <p>Tener disposición para la actividad física.</p> <p>Reconocer y experimentar con la técnica del salto triple.</p> <p>Reconocer la técnica y reglamento de las carreras de vallas, obstáculos y pruebas combinadas.</p>	<p>Pacto pedagógico.</p> <p>Sistemas de entrenamiento de la velocidad.</p> <p>El calentamiento: beneficios, fases, objetivos.</p> <p>Salto triple.</p> <p>Carreras de obstáculos y vallas.</p> <p>Pruebas combinadas.</p>	<p>Demuestra interés y disfrute en la práctica y aprendizaje de habilidades atléticas.</p> <p>Demuestra una especialización en la ejecución de diversas disciplinas atléticas.</p> <p>Posee una adecuada flexibilidad articular y muscular.</p> <p>Reconoce y diferencia los elementos técnicos y reglamentarios de las carreras de obstáculos, vallas y pruebas combinadas.</p> <p>Reconoce en la preparación física de base un medio para el desarrollo de la condición física y la fundamentación atlética de los deportistas.</p>	<p>Ejercicios de flexibilidad.</p> <p>Circuitos de ejercitación muscular y articular.</p> <p>Dinámicas de integración.</p> <p>Juegos recreativos. Ejercicios con lazos.</p> <p>Circuitos de ejercicios aeróbico.</p> <p>Tests de condición física: peso, talla, salto triple, frecuencia cardíaca en reposo, trote.</p> <p>Fuerza: ejercicios con peso corporal. Juegos predeportivos.</p> <p>Consulta: El Calentamiento: objetivos, medios y fases.</p> <p>Examen tipo ICFES, tema: El calentamiento.</p>

				<p>Reconocer los fundamentos, medios, objetivos e importancia de la preparación física de base</p> <p>Reconocer en la actividad física un medio para la prevención de la enfermedad cardiovascular y pulmonar.</p>		<p>Reconoce en la actividad física un medio para la prevención de la enfermedad cardio-vascular y pulmonar.</p> <p>Posee una adecuada tonicidad y fuerza muscular.</p> <p>Reconoce y diferencia los elementos técnicos y reglamentarios del Salto triple.</p>	
9º	2	¿En qué forma el entrenamiento de los fundamentos técnicos del balonmano puede contribuir al desarrollo cognitivo y de aprendizaje de los individuos?	<p>DEPORTES, RECREACIÓN Y TIEMPO LIBRE.</p>	<p>Conocer los diferentes ejercicios de calentamiento específico que se pueden realizar en el balonmano.</p> <p>Realizar ejercicios de preparación física al balonmano.</p> <p>Reconocer el reglamento, la técnica y las normas de juego del balonmano y ponerlas en práctica.</p> <p>Realizar tests de condición física con resultados aptos para su edad y sexo.</p> <p>Reconocer en la práctica del balonmano un medio para el desarrollo físico, personal y de integración social.</p>	<p>Balonmano: reglamento, técnica, táctica y estrategia de juego, ejercicios de preparación física, calentamiento o específico.</p> <p>Voleibol: saque alto, bloqueo y remate.</p> <p>Reglamento y técnica del bádminton.</p> <p>Principios de la</p>	<p>Practica el balonmano como medio de integración grupal, formación motriz y acondicionamiento físico.</p> <p>Identifica, reconoce y practica los fundamentos técnicos básicos del balonmano aplicando sus reglas básicas de juego.</p> <p>Ejecuta los fundamentos técnicos básicos de diversas destrezas deportivas y recreativas seleccionadas.</p> <p>Demuestra interés en la investigación y consulta relacionados con las disciplinas deportivas.</p> <p>Reconoce los principios y enseñanzas básicas de la</p>	<p>Balonmano: drible y conducción de balón, pases y recepción, lanzamientos, sistemas de ataque y defensa, ejercicios de preparación física, calentamiento específico para el balonmano, tests de drible, conducción, lanzamientos.</p> <p>Voleibol, saque alto, bloqueo y remate.</p> <p>Consulta: Reglamento del Balonmano.</p> <p>Examen tipo ICFES, tema: Reglamento y técnica del balonmano.</p>

				<p>Realizar tests de drible, conducción, pases, lanzamiento y remate en balonmano con resultados aptos para su edad y nivel de desarrollo.</p> <p>Tener actitud crítica y favorable ante las actividades y prácticas sociales del deporte, la recreación y el uso del tiempo libre.</p> <p>Poseer entusiasmo y adaptabilidad en la práctica de diferentes juegos predeportivos, de la calle y dinámicas de recreación e integración.</p> <p>Valorar la competencia deportiva como elemento para su desarrollo personal.</p>	recreación.	recreación.	
9º	3	¿Consideras que la actividad gimnástica contribuye al autoconocimiento del cuerpo y por consiguiente al dominio de todas las	ACTIVIDADES GIMNÁSTICAS.	<p>Reconocer los conceptos relacionados con las capacidades y habilidades motrices básicas y específicas relacionadas con los ejercicios de piso y con aparatos en gimnasia.</p> <p>Coordinar patrones básicos de movimiento y conservar su equilibrio en la ejecución de ellos.</p>	<p>Gimnasia con aparatos.</p> <p>Patrones de equilibrio y posiciones básicas.</p> <p>Gimnasia en barras fija y paralelas.</p> <p>Gimnasia</p>	<p>Experimenta con éxito diversos ejercicios de gimnasia libre y con aparatos.</p> <p>Reconoce los elementos técnicos y reglamentarios de la gimnasia en saltos sobre bancos y caballo, barra de equilibrio, barra fija, paralelas asimétricas, barras paralelas y circuitos.</p> <p>Conceptúa y evalúa sobre elementos técnicos de la</p>	<p>Gimnasia con aparatos: saltos sobre potro, bancos, cajones.</p> <p>Gimnasia en barras: balanceos, suspensiones, corbetas, vaivenes. Circuitos gimnásticos de palomas, flic flacs y mortales.</p> <p>Juegos predeportivos.</p> <p>Dinámicas de integración.</p> <p>Ejercicios de flexibilidad con bastones, aros, mancuernas y</p>

		capacidades psico-motoras y cognitivas?		<p>Dominar, reconocer y controlar las diferentes partes del cuerpo, sus posibilidades de movimiento parcial o total.</p> <p>Tener una actitud favorable hacia las actividades gimnásticas y el acatamiento de las normas básicas de seguridad.</p> <p>.</p>	<p>con elementos: cuerdas, pelotas, cintas.</p> <p>Movimientos biomecánicos.</p> <p>Fuerza: ejercicios con el peso corporal.</p> <p>Flexibilidad: ejercicios con pequeños elementos.</p>	<p>gimnasia con aparatos.</p> <p>Reconoce los fundamentos técnicos de la gimnasia.</p> <p>Reconoce y respeta las normas de seguridad durante las actividades gimnásticas y deportivas.</p>	<p>balones.</p> <p>Ejercicios de fuerza con peso corporal.</p> <p>Tests de condición física.</p> <p>Consulta: Gimnasia aplicada con aparatos.</p> <p>Examen tipo ICFES, tema: Gimnasia con aparatos.</p>
9º	4	¿Cómo puede la práctica de la danza, el baile y la expresión corporal ayudar a la formación del carácter humano?	EDUCACIÓN RÍTMICA, EXPRESIÓN CORPORAL Y DESARROLLO HUMANO.	<p>Reconoce los conceptos relacionados con las capacidades y habilidades motrices básicas y específicas relacionadas con las expresiones motrices rítmico-dancísticas y gestuales y las relaciona con el conocimiento de su corporeidad, de los demás y de los objetos.</p> <p>Participa en las diferentes habilidades rítmico –dancísticas y ejes transversales como</p>	<p>Caminata.</p> <p>Principios de liderazgo.</p> <p>Educación experiencial.</p> <p>Baile aeróbico.</p> <p>Dinámicas grupales.</p>	<p>Practica y reconoce en el baile aeróbico un medio para el disfrute y mantenimiento de la capacidad aeróbica.</p> <p>Plantea y vivencia ejercicios y esquemas de expresión corporal.</p> <p>Reconoce y propone actividades de educación experiencial.</p> <p>Reconoce, diferencia y</p>	<p>Juegos de expresión rítmico-corporal.</p> <p>Sesiones de Relajación y autorreconocimiento.</p> <p>Coreografías por grupos.</p> <p>Juegos predeportivos.</p> <p>Ejercicios de flexibilidad.</p> <p>Dinámicas grupales.</p>

grado	Periodo	Pregunta problematizadora.	Eje temático	Competencias	Subtemas	I. de desempeño	Actividades
				<p>Medio que posibilita el desarrollo de estilos de vida más saludables a través de la mejora de las capacidades coordinativas para su formación integral.</p>	<p>Porrismo.</p> <p>Actividades recreativas.</p>	<p>practica diferentes elementos técnicos y esquemas del porrismo.</p> <p>Identifica, diferencia y pone en práctica los principios de liderazgo.</p> <p>Participa con entusiasmo en actividades grupales y sesiones de creación y expresión corporal.</p>	<p>Actividades recreativas.</p> <p>Circuitos aeróbicos de trote y carrera continua.</p> <p>Ejercicios y esquemas básicos de porrismo.</p> <p>Consulta: Educación experiencial y liderazgo.</p> <p>Examen tipo ICFES, tema: Educación experiencial y liderazgo.</p>
10º	1	¿En qué forma el entrenamiento de la flexibilidad puede servir al rendimiento deportivo y a disminuir los efectos generados por el aumento de las exigencias de esfuerzo deportivo y prevención	DESARROLLO FÍSICO Y MOTRIZ.	<p>Participar en actividades grupales e individuales de capacidades físicas con sentido de constancia y perseverancia de manera responsable y solidaria.</p> <p>Realizar circuitos continuos de ejercicios aeróbicos y anaeróbicos.</p> <p>Reconocer los tipos y sistemas de entrenamiento de la flexibilidad.</p> <p>Reconocer en la actividad física un medio para el mejoramiento y conservación de la salud.</p>	<p>Pacto pedagógico.</p> <p>La flexibilidad: tipos, beneficios para el organismo, sistemas de entrenamiento.</p> <p>Lesiones deportivas: contracturas, contusiones, desgarres, prevención y</p>	<p>Diseña y practica programas y rutinas relacionadas con la preparación física de base, la recreación y la utilización adecuada del tiempo libre y de ocio.</p> <p>Identifica y vivencia los diferentes tipos y sistemas de entrenamiento de la flexibilidad.</p> <p>Reconoce la importancia de la formación motriz y deportiva para el desarrollo integral del individuo.</p> <p>Posee una adecuada flexibilidad articular de acuerdo a su edad.</p> <p>Posee una adecuada tonicidad y fuerza muscular.</p>	<p>Ejercicios de flexibilidad.</p> <p>Circuitos de ejercitación muscular y articular.</p> <p>Dinámicas de integración.</p> <p>Juegos recreativos.</p> <p>Ejercicios con cuerdas.</p> <p>Circuitos de ejercicios aeróbico y anaeróbico.</p> <p>Tests de condición física: peso, talla, salto alto, dorsales, abdominales, IMC.</p> <p>Circuito de saltos, ejercicios</p>

		de lesiones?		<p>Reconocer la técnica y reglamento de los saltos atléticos: Salto Alto.</p> <p>Reconocer la importancia de la formación motriz y deportiva en el desarrollo integral del individuo.</p> <p>Reconocer en la flexibilidad un medio para el desarrollo de la condición física y la prevención de lesiones.</p> <p>Reconocer los tipos de lesiones deportivas, su prevención y tratamiento.</p> <p>Tener disposición para la realización de los variados circuitos de ejercicios aeróbicos y anaeróbicos.</p>	tratamiento.	<p>Reconoce y pone en práctica las normas sobre prevención y tratamiento de lesiones musculares.</p> <p>Reconoce en la actividad física un medio para el mejoramiento y conservación de la salud.</p>	<p>preparatorios al salto alto.</p> <p>Ejercicios de fuerza con peso corporal y mancuernas.</p> <p>Juegos predeportivos.</p> <p>Consulta: La flexibilidad, tipos y beneficios.</p> <p>Prevención y tratamiento de lesiones musculares.</p> <p>Examen tipo ICFES, tema: Flexibilidad y lesiones musculares.</p>
10º	2	¿En qué forma el entrenamiento de los fundamentos técnico-tácticos del ultimate puede contribuir al desarrollo cognitivo y de	<p>DEPORTES, RECREACIÓN Y TIEMPO LIBRE.</p>	<p>Conocer los diferentes ejercicios de calentamiento específico que se pueden realizar en el Ultimate.</p> <p>Realizar ejercicios de preparación física al ultimate.</p> <p>Reconocer el reglamento, la técnica y las normas de juego del ultimate y ponerlas en práctica.</p>	<p>Ultimate, técnica, táctica y reglamento.</p> <p>Tenis de mesa, reglamento y técnica de juego.</p> <p>Fundamento s de la</p>	<p>Practica el Ultimate como medio de integración grupal, formación motriz y acondicionamiento físico.</p> <p>Identifica, reconoce y practica los fundamentos técnicos básicos del ultimate aplicando sus reglas básicas de juego.</p> <p>Ejecuta los fundamentos técnicos y tácticos básicos de diversas destrezas deportivas</p>	<p>Deporte especializado: ULTIMATE.</p> <p>Juegos predeportivos al baloncesto, voleibol, microfútbol, balonmano, fútbol, atletismo, softbol, lucha y fútbol americano.</p> <p>Juegos con manipulación de materiales: Carpas, balón medicinal, bolas, sogas, tela, jockey, juegos de tracción.</p> <p>Dinámicas de recreación.</p>

		aprendizaje de los individuos?		<p>Realizar tests de condición física con resultados aptos para su edad y sexo.</p> <p>Reconocer en la práctica del ultimate un medio para el desarrollo físico, personal y de integración social.</p> <p>Tener actitud crítica, autoestima y autonomía durante la realización y el análisis de juegos predeportivos y populares.</p> <p>Utilizar el tiempo libre en forma productiva mediante la práctica de actividades lúdicas.</p> <p>Realizar los ejercicios de preparación física con entusiasmo y dedicación.</p> <p>Adaptar fácil las reglas de diversas disciplinas deportivas.</p> <p>Demostrar interés en la investigación y consulta relacionadas con la motricidad.</p>	<p>recreación y utilización del tiempo libre.</p> <p>Principios del campismo.</p>	<p>seleccionadas.</p> <p>Reconoce y practica los fundamentos básicos en técnicas de recreación y utilización del tiempo libre.</p> <p>Lidera actividades deportivas y recreativas.</p> <p>Demuestra interés en la investigación y consulta del Área de Educación Física, recreación y deportes.</p>	<p>Juegos recreativos.</p> <p>Tests de 200 mts planos y circuito interno de la i.e.</p> <p>Consulta: Reglamento del ultimate y el tenis de mesa.</p> <p>Examen tipo ICFES, tema: Reglamento del ultimate, tenis de mesa y campismo.</p>
10º	3	¿En qué forma la actividad gimnástica puede contribuir al	ACTIVIDADES GIMNÁSTICAS.	<p>Reconocer y diferenciar los conceptos relacionados con las capacidades y habilidades motrices básicas y específicas relacionadas con las expresiones motrices</p>	<p>Gimnasia.</p> <p>La Gimnasia rítmica.</p> <p>Flexibilidad</p>	<p>Posee un adecuado tono muscular durante la ejecución de tareas motrices y gimnásticas.</p> <p>Conceptúa, evalúa y plantea esquemas sobre elementos</p>	<p>Actividades gimnásticas con pequeños aparatos.</p> <p>Banco sueco, espalderas, escaleras, cuadro sueco, aros, pelotas, cuerdas, sogas, picas, goma</p>

		desarrollo de las capacidades intelectuales del individuo?		<p>gimnásticas y relacionadas con el conocimiento de su corporeidad, de los demás y de los objetos.</p> <p>Mostrar un afianzamiento de patrones maduros en la ejecución de habilidades motrices básicas y específicas.</p> <p>Reconocer la técnica y rutinas básicas de la gimnasia rítmica.</p>	<p>activa y pasiva.</p> <p>Gimnasia aplicada.</p> <p>Normas de seguridad.</p> <p>Fuerza, trabajo con bandas elásticas.</p>	<p>técnicos de la gimnasia con aparatos.</p> <p>Experimenta con éxito diversos ejercicios de gimnasia libre y con aparatos.</p> <p>Reconoce los elementos técnicos y reglamentarios de la gimnasia en el banco sueco, espalderas, cuadro sueco, apoyos, suspensiones y circuitos.</p> <p>Reconoce, diferencia y experimenta con los elementos técnicos y reglamentarios de la gimnasia rítmica y deportiva.</p> <p>Reconoce y respeta las normas de seguridad en las actividades gimnásticas y deportivas.</p> <p>Utiliza adecuadamente los recursos del medio como escenarios y material didáctico y deportivo.</p>	<p>elástica, circuito gimnástico de apoyos y suspensiones.</p> <p>Gimnasia rítmica.</p> <p>Dinámicas y juegos predeportivos.</p> <p>Fuerza: ejercicios con bastones, mancuernas, bandas, balones y pesas.</p> <p>Tests de condición física.</p> <p>Consulta: La gimnasia rítmica.</p> <p>Examen tipo ICFES, tema: La gimnasia rítmica y aplicada.</p>
10º	4	¿En qué forma contribuye la práctica de actividades rítmicas y	EDUCACIÓN RÍTMICA, EXPRESIÓN CORPORAL	<p>Participa y reconoce las diferentes habilidades rítmico – dancísticas y expresivas como medio que posibilita el desarrollo de estilos de vida más saludables a través del disfrute en las actividades</p>	<p>Fundamentos básicos sobre organización deportiva.</p>	<p>Aplica los principios de la organización deportiva en la formulación de eventos deportivos y la promoción del deporte y la recreación.</p> <p>Demuestra interés,</p>	<p>Danza moderna.</p> <p>Ejercicios de coordinación, creatividad y expresión corporal.</p> <p>Aeróbicos.</p>

		<p>expresivas a la formación de la personalidad?</p>	<p>Y DESARROLLO HUMANO.</p>	<p>físicas y contribuir a la mejora de las capacidades condicionales y coordinativas y la formación integral.</p> <p>Identifica conceptos relacionados con las capacidades expresivas, imaginativas, creativas y rítmicas de las expresiones motrices.</p> <p>Sabe identificar y usar las capacidades expresivas y rítmico-motrices para relacionarse con las demás personas.</p>	<p>Dinámica grupal.</p> <p>Planificación y organización de eventos culturales y deportivos intramurales.</p> <p>Fixtures.</p> <p>Sistemas de competencias, eliminación Premiación.</p> <p>Dinámica de grupos.</p> <p>Masaje deportivo y terapéutico.</p>	<p>conocimiento y disposición para las prácticas de expresión corporal y danza moderna.</p> <p>Practica y reconoce en el baile aeróbico un medio para el disfrute y mantenimiento de la capacidad aeróbica.</p> <p>Identifica, diferencia y pone en práctica principios de la dinámica grupal.</p> <p>Reconoce, practica y aplica las diferentes técnicas de masaje deportivo y terapéutico.</p>	<p>Circuitos aeróbicos de carrera continua.</p> <p>Test de Cooper de resistencia aeróbica.</p> <p>Circuitos de resistencia anaeróbica.</p> <p>Test de velocidad.</p> <p>Sesiones de masaje deportivo y terapéutico.</p> <p>Sesiones de rumba aeróbica.</p> <p>Juegos predeportivos.</p> <p>Actividades recreativas.</p> <p>Juegos y dinámicas grupales.</p> <p>Consulta: dinámica de grupo (fases, roles, principios) y masaje deportivo.</p> <p>Examen tipo ICFES, tema: dinámica de grupo y masaje deportivo.</p>
--	--	---	------------------------------------	---	--	--	---

grado	Periodo	Pregunta problematizadora	Eje temático	Competencias	Subtemas	I. de desempeño	Actividades
11º	1	¿En qué forma puede el individuo mejorar su futuro atlético y condición física dependiendo de qué tipo de fuerza entrene y priorice para sus prácticas deportivas?	DESARROLLO FÍSICO Y MOTRIZ	<p>Participar en actividades grupales e individuales de capacidades físicas con sentido de constancia y perseverancia de manera responsable y solidaria.</p> <p>Realizar circuitos continuos de ejercicios aeróbicos y anaeróbicos.</p> <p>Reconocer los tipos y sistemas de entrenamiento de la fuerza.</p> <p>Realizar tests de condición física con resultados aptos para su edad y sexo.</p> <p>Reconocer en las prácticas atléticas un medio para el desarrollo físico y personal.</p> <p>Reconocer la técnica y reglamento de los saltos atléticos: Salto Alto y con Garrocha.</p> <p>Reconocer la importancia del calentamiento para la actividad física.</p> <p>Tener disposición para la</p>	<p>Pacto pedagógico.</p> <p>La fuerza: tipos y sistemas de entrenamiento.</p> <p>Saltos atléticos: salto de altura y con garrocha.</p> <p>Lesiones deportivas, prevención y tratamiento.</p>	<p>Reconoce la importancia de realizar un buen calentamiento y lo pone en práctica.</p> <p>Posee una adecuada tonicidad y fuerza muscular.</p> <p>Reconoce y diferencia los elementos técnicos y reglamentarios de los saltos atléticos de altura y con garrocha.</p> <p>Reconoce en la fuerza un medio para el desarrollo de la condición física y la prevención de lesiones.</p> <p>Identifica y diferencia los diferentes tipos de lesiones deportivas, su prevención y tratamiento.</p>	<p>Ejercicios de flexibilidad.</p> <p>Circuitos de ejercitación muscular y articular.</p> <p>Dinámicas de integración.</p> <p>Juegos recreativos.</p> <p>Ejercicios con cuerdas y lazo.</p> <p>Circuitos de ejercicios aeróbico y anaeróbico.</p> <p>Tests de condición física: peso, talla, salto alto, dorsales, abdominales, IMC, circuito interno. Trote continuo.</p> <p>Circuito de saltos, ejercicios preparatorios al salto alto.</p> <p>Ejercicios pliométricos de fuerza.</p> <p>Juegos predeportivos.</p> <p>Consulta: Tipos y sistemas de entrenamiento de la Fuerza.</p> <p>Lesiones deportivas: esguince, luxación, fracturas. Prevención y tratamiento.</p>

				<p>Realización de los variados circuitos de ejercicios aeróbicos y anaeróbicos.</p> <p>Reconocer los métodos de prevención y tratamiento de las lesiones deportivas.</p>			Examen tipo ICFES, tema: La fuerza y lesiones deportivas.
11º	2	<p>¿En qué forma el entrenamiento de los fundamentos técnico-tácticos de las actividades luctatorias pueden contribuir al desarrollo cognitivo y de aprendizaje de los individuos?</p>	<p>DEPORTES, RECREACIÓN Y TIEMPO LIBRE.</p>	<p>Demostrar respeto y acatamiento en el cumplimiento de las reglas.</p> <p>Realizar ejercicios de preparación física a la lucha libre.</p> <p>Reconocer el reglamento, la técnica y las normas de juego de la lucha libre greco-romana y ponerlas en práctica.</p> <p>Realizar tests de condición física con resultados aptos para su edad y sexo.</p> <p>Reconocer en la práctica de la lucha libre greco-romana un medio para el desarrollo físico, personal y de integración social.</p> <p>Realizar actividades lúdicas y recreativas con entusiasmo y dedicación.</p> <p>Adaptar fácil las normas y</p>	<p>Lucha libre greco-romana: reglamento, técnica, táctica y estrategia de juego, ejercicios de preparación física, calentamiento específico.</p> <p>Ajedrez.</p>	<p>Practica las actividades luctatorias como medio de integración grupal, formación motriz y acondicionamiento físico.</p> <p>Identifica, reconoce y practica los fundamentos técnicos básicos de la lucha libre Greco-romana aplicando sus reglas básicas de juego.</p> <p>Practica el ajedrez como medio de desarrollo cognitivo y recreativo.</p> <p>Demuestra interés en la investigación y consulta de la teoría del ocio y del tiempo libre.</p> <p>Diseña programas y practica rutinas relacionadas con la recreación y utilización adecuada del tiempo libre y de ocio.</p>	<p>Deporte especializado: Actividades luctatorias y ajedrez.</p> <p>Juegos predeportivos al baloncesto, voleibol, microfútbol, balonmano, fútbol, atletismo, softbol, lucha y fútbol americano.</p> <p>Juegos de lanzamiento y desplazamiento de objetos, tracción y manipulación de materiales: Fútbol-tenis, volei-fútbol, tenis, freesby, ultimate.</p> <p>Dinámicas de recreación.</p> <p>Dinámicas de educación experiencial.</p> <p>Consulta: Reglamento de la lucha libre greco-romana.</p> <p>Examen tipo ICFES, tema: Reglamento de la lucha libre greco-romana y reglamento del ajedrez.</p>

				<p>Reglas de las diversas disciplinas deportivas.</p> <p>Reconocer en las actividades recreativas de un medio importante para el desarrollo humano y la adquisición de valores y principios colectivos.</p>			
11º	3	<p>¿Crees que la práctica de la actividad gimnástica favorece el concepto de autoestima y la identidad personal y en qué forma?</p>	<p>ACTIVIDADES GIMNÁSTICAS.</p>	<p>Utilizar las capacidades y habilidades motrices básicas gimnásticas y relacionarlas con el conocimiento de su corporeidad, de los demás y de los objetos.</p> <p>Demostrar sentido de cooperación y responsabilidad. Demostrar actitud favorable ante la actividad gimnástica.</p>	<p>Gimnasia pre y post parto.</p> <p>Gimnasia correctiva.</p> <p>Ergonomía y gimnasia terapéutica</p> <p>Dinámicas de educación experiencial.</p>	<p>Experimenta con éxito diversos ejercicios de gimnasia como: Impulsión y repulsión de brazos, apertura de piernas, bloqueos, transportes, equilibrios, ejercicios musculación y circuitos.</p> <p>Identifica, diferencia y pone en práctica las diferentes técnicas de ejercitación muscular.</p> <p>Reconoce los principios y beneficios de la gimnasia pre y post parto.</p> <p>Identifica y reconoce los elementos de la Ergonomía y gimnasia terapéutica correctiva.</p> <p>Utiliza con cuidado los elementos y maneja las normas de seguridad durante las actividades.</p>	<p>Preparación física en las actividades gimnásticas.</p> <p>Calentamiento, flexibilidad, relajación muscular, ejercicios de musculación en suelo y con y sobre elementos, cierre del cuerpo, impulsión de brazos, repulsión de brazos, apertura de piernas, bloqueo, transportes, equilibrios, circuito gimnástico al aire libre.</p> <p>Dinámicas y juegos predeportivos.</p> <p>Fuerza: ejercicios con banda elástica, balón y pesas.</p> <p>Consulta: Ergonomía y gimnasia terapéutica.</p> <p>Examen tipo ICFES, Tema: Ergonomía y gimnasia terapéutica.</p>

110	4	<p>¿Puede la práctica de la danza y el baile ayudar a contrarrestar los desequilibrios emocionales y psicológicos y en qué forma?</p>	<p>EDUCACIÓN RÍTMICA, EXPRESIÓN CORPORAL Y DESARROLLO HUMANO.</p>	<p>Participa, reconoce, diseña e interpreta las diferentes habilidades rítmico –dancísticas y expresivas como medio que posibilita el desarrollo de estilos de vida más saludables a través del disfrute en las actividades físicas y contribuir a la mejora de las capacidades condicionales y coordinativas y la formación integral.</p> <p>Interpreta y reconoce el uso de sus capacidades y habilidades Motrices rítmicas y expresivas.</p> <p>Identifica y adapta sus capacidades expresiva-motrices para relacionarse con las demás personas. Reconoce, diferencia y aplica los conceptos de administración deportiva.</p>	<p>Estructura del deporte colombiano. Comités deportivos, grupos juveniles. Organización de eventos deportivos. Administración deportiva. La empresa deportiva: Técnica, táctica y estrategia deportiva,</p>	<p>Demuestra interés, conocimiento y disposición para las prácticas de la danza clásica y moderna.</p> <p>Aplica los principios de la administración en la formulación de proyectos deportivos y recreativos.</p> <p>Identifica, diferencia y pone en práctica principios de la técnica, táctica y estrategias deportivas.</p> <p>Identifica y diferencia la estructura del deporte colombiano.</p> <p>Identifica, reconoce y diferencia los principios de la empresa deportiva.</p>	<p>Ejercicios de flexibilidad, equilibrio, fuerza y coordinación.</p> <p>Danza clásica y moderna.</p> <p>Ejercicios que mejoren la postura, elegancia y estilo de los participantes.</p> <p>Baile aeróbico.</p> <p>Ejercicios de expresión corporal.</p> <p>Tests de condición física.</p> <p>Juegos predeportivos.</p> <p>Dinámicas grupales.</p> <p>Actividades recreativas.</p> <p>Rumba aeróbica.</p> <p>Aeróbicos básicos.</p> <p>Consulta: Estructura del deporte colombiano y administración deportiva.</p> <p>Examen tipo ICFES, tema: Estructura del deporte colombiano y administración deportiva.</p>
-----	---	---	--	--	--	--	--

SECRETARIA DE EDUCACION Y CULTURA

INSTITUCION EDUCATIVA SAN LORENZO DE ABURRÁ.

sistema
s de
juego.

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

9. METODOLOGÍA Y ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA.

Metodología de Investigación del Área.

Esta se concibe como un método de enseñanza, que pretende identificar y solucionar las necesidades, intereses y problemas de los estudiantes. Ellos deben recoger información sobre las diferentes temáticas de aprendizaje que según Gardner, Ausebel y otros llevan a solucionar problemas en forma integral de tipo cognitivo, motriz y social, esto se da a través de un proceso que al final alcanza un resultado individual. El diario de campo realizado por parte del profesor es otro de los factores que hace que el área de educación física esté en permanente reflexión y transformación curricular.

PRINCIPIOS:

INTEGRACIÓN: Detectar en el programa los objetivos y contenidos afines dados en cada grado; Por ejemplo, para preescolar los contenidos afines en las unidades son motricidad general – estructuración del esquema corporal – percepción sensorio motriz; Construcción del espacio y el tiempo – afirmación de la lateralidad; para la primaria, los contenidos afines en las unidades son esquema corporal – ajuste postural y coordinación, las cuales trabajan en forma simultanea durante el desarrollo de cada clase.

En secundaria, las cualidades físicas, el atletismo, la gimnasia, se realizan simultáneamente como una totalidad en la cual, mientras se trata un tema específico se atiende al aspecto global que conlleve al equilibrio funcional.

CORRELACIÓN: Es el enfoque interdisciplinario de la educación física con otras áreas curriculares y se hace énfasis en el primero, segundo y tercer grados para presentar experiencias integradas.

PARCELACIÓN: Esta es parte del proceso educativo la cual consiste en establecer una relación directa entre la intensidad horaria asignada y las unidades de aprendizaje que se laboren.

Como se aprende.

Las teorías constructivistas basadas en la investigación son orientadas como método de enseñanza para que de esta forma los alumnos tengan un concepto y una práctica en la resolución de problemas que les permita entender y comprender el objeto de las prácticas en el ámbito cognitivo, motriz y social para la aplicación y transferencia a su vida cotidiana.

Técnicas.

Los métodos y tareas semidefinidas, definidas, resolución de problemas, descubrimiento guiado son parte de las estrategias para implementar en este modelo de formación y desarrollo humano.

Se harán los métodos clásicamente conocidos:

Método deductivo: En el área de la educación física se aplica en la etapa inicial del aprendizaje de los movimientos, es decir, que a partir de la idea global que el alumno tenga llegue a realizar todos y cada uno de los movimientos.

Método inductivo:

Se aplica en el aprendizaje de movimientos de difícil ejecución. En este método se descompone el ejercicio en las fases que sean necesarias para el mejor logro.

Básicamente se utilizan las formas jugadas, los problemas de movimiento, los proyectos, la teorización, la demostración y el trabajo dirigido.

La creatividad pone en juego la capacidad del alumno para participar activamente en el proceso de aprendizaje, aportando soluciones propias mediante el trabajo de monitoría.

Los trabajos individuales y grupales permiten afianzar la personalidad, conocimiento e interacción social de acuerdo con las exigencias del objetivo que se requiere lograr y de la actividad que se realiza.

Las prácticas de la educación física exigen, en la realización misma, la comprensión de los procedimientos conforme a la naturaleza, propósitos y contextos de la acción motriz.

Este punto de vista aclara sobre la necesidad de atender detalladamente los procedimientos de realización de las prácticas en Educación física y cuestionar los modelos de enseñanza para hacer una didáctica no lineal sino múltiple.

Los procesos didácticos tienen el encargo de organizar, dosificar y valorar la enseñanza de la educación física con orientaciones pedagógicas que permiten el desarrollo de la dimensión corporal y la lúdica.

El desarrollo de la metodología debe tener en cuenta unas condiciones y procedimientos que faciliten el aprendizaje, entendido como un proceso complejo que se produce bajo condiciones que están en permanente cambio de origen biológico, psicológico y sociocultural que deben tenerse en cuenta para la orientación de la enseñanza. Es decir, se debe partir de las características, la experiencia y las motivaciones del estudiante.

Las metodologías a utilizar en el área de educación física son:

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

Claramente podemos destacar esta metodología en el área de Educación Física en el desarrollo de un carrusel recreativo donde los participantes tendrán la oportunidad de pasar por distintas bases desempeñando diferentes roles y logrando todos el mismo fin.

APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO: Permite adquirir nuevos significados mediante:

- a. Exploración de significados previos, haciendo un diagnóstico de saberes, habilidades y necesidades del estudiante.

El aprendizaje de los niños durante sus primeros años consiste en la interacción directa de su cuerpo con el entorno, las personas, los objetos y el espacio donde está. Durante esta interacción, el cuerpo cumple una función de punto de partida, indispensable para conocer todo aquello que nos rodea.

- b. Profundización o transformación de significados, pasando de los conocimientos previos a los conocimientos nuevas, mediante el análisis, la reflexión, la comprensión, el uso de los procesos básicos de pensamiento, aplicación de los procesos inductivo-deductivo y la aplicación del pensamiento crítico.

La claridad respecto a estos conocimientos previos permitirá a los maestros plantear a los niños diversas situaciones de aprendizaje, en las cuales se favorezca notablemente la percepción y la posibilidad de experimentar con los objetos y con el propio cuerpo.

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

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

10. CRITERIOS Y ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN.

El docente tiene la autonomía para acordar con los estudiantes la evaluación de aprendizaje del área. Son utilizados test para evaluar la parte física, técnica, coordinativa y condicional de las capacidades y talleres para el desarrollo de la formación personal.

Este se inicia en el grado que se han alcanzado los objetivos propuestos. La evaluación es de carácter formativo.

En el área de educación física se establece una conducta de entrada que nos permite determinar las habilidades, actitudes del alumno y del grado, antes de desarrollar el programa.

Para establecer la conducta de entrada se tienen en cuenta los siguientes pasos:

SECRETARIA DE EDUCACION Y CULTURA
INSTITUCION EDUCATIVA SAN LORENZO DE ABURRÀ.

- a) Determinar en cada objetivo los cambios de conducta deseados y establecer la relación con los respectivos indicadores de evaluación.
- b) Selección de actividades.
- c) Elaboración de pruebas.
- d) Aplicación de prueba.
- e) Análisis de los resultados.

En general se hace un seguimiento de la asistencia a las clases, se evalúa la participación en clase, se evalúan algunas exposiciones y trabajos teóricos, interés y actitud con relación a la asignatura.

EVALUACIÓN DEL PLAN.

LOGROS:

- Sistematización de la información.
- Planeación estratégica del área.
- Poder ubicar necesidades educativas y reconocer debilidades y fortalezas del área.
- Estructurar el área.

DIFICULTADES:

- Para reunir el equipo humano.
- Delegar responsabilidades.
- Desfases en la ejecución del plan.
- Vacíos institucionales en la planeación académica.
- Problemas financieros y de dotación.

11. CRITERIOS GENERALES DEL ÁREA

A partir del trabajo clase, que ha de ser preferencialmente grupal se deben dar oportunidades para que el estudiante se forme una visión clara de un medio ambiente social y familiar.

Para lograr lo anterior en clase de educación física seguiremos los siguientes criterios a saber:

- **TRABAJO EN EQUIPO:** Los profesionales del área se asumen como un equipo de alto desempeño que define, alcanza y supera las metas propuestas.
- **EVALUACIÓN COMPARTIDA:** El equipo de docentes monitorea y aplica los indicadores y los criterios para la evaluación y la promoción.
- **PLANEACIÓN CONJUNTA:** El equipo de docentes planea siguiendo el patrón:
 - Reflexión pedagógica y curricular pública.
 - Adquirir y compartir un sentido acerca de la pedagogía del currículo de la enseñanza.
 - Planea de manera conjunta los ejes temáticos de acuerdo con la metodología del área.
 - Actúa de manera coordinada según los roles y responsabilidades establecidos por el equipo.

- **OPTIMIZACIÓN DE RECURSOS:** El equipo del área aplica en la gestión curricular el criterio de optimizar los recursos académicos, físicos, tecnológicos, financieros, didácticos y del talento humano de cada uno de los integrantes.

12. PLANES ESPECIALES DE APOYO PARA ESTUDIANTES CON BAJOS DESEMPEÑOS.

- Se buscará un permanente acompañamiento por parte de la familia y acudientes.
- En la evaluación se tiene en cuenta las diferencias en la comunicación, en aspectos sensoriales, motores y comportamentales.
- Asignación de talleres, consultas y exposiciones de temas afines a los contenidos y prácticas realizadas en cada período.
- Realización de pruebas de condición física y técnica individual en espacios asignados al final de las clases.
- Presentación de pruebas escritas y sustentación oral de los planes de mejoramiento asignados.
- Asignación de presentaciones grupales que den cuenta de un trabajo de coordinación y desarrollo de cualidades físicas, artísticas y/o expresivas (revista gimnástica, coreografía, danza, baile, sociodrama, teatro, mímica, etc.).

13. PLANES DE APOYO A ESTUDIANTES CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES.

Se atenderán bajo las siguientes premisas:

- Las limitaciones en el desempeño son comprensibles en cuanto a la edad y el grado de escolaridad.
- La limitación intelectual y motriz puede tener origen en patologías heredadas o adquiridas.
- En la evaluación se tiene en cuenta las diferencias en la comunicación, en aspectos sensoriales, motores y comportamentales.
- Los apoyos son clave del proceso de atención y posibilitan desarrollar los planes del área.
- Se buscará un permanente acompañamiento por parte de la familia y acudientes.
- Las ayudas e instrumentos que la institución facilite pueden mejorar los procesos.
- La vinculación con entidades y organismos de apoyo a los limitados físicos, auditivos y cognitivos que tenga el estudiante y los que ofrezca la institución.
- Asignación de actividades con ayuda de un padrino (monitor o estudiante avanzado en los procesos) con tutoría del docente.
- Asignación de actividades procedimentales o prácticas de acuerdo a sus capacidades de desempeño.
- Seguimiento a la orientación y recomendaciones de la institución que lleva el proceso del estudiante con necesidades educativas especiales.

14. METAS DE CALIDAD E INDICADORES GRADO 1º.

GRADO	OBJETIVOS ESPECIFICOS	METAS	INDICADORES DE DESEMPEÑO
P R I M E R O	Vivenciar y controlar las partes corporales, cabeza, tronco y extremidades especialmente de los miembros superiores.	El 100 % vivenciará el manejo y control del cuerpo.	Ejecuta movimientos con los miembros superiores. Realiza algunos ejercicios de coordinación
	Realizar ejercicios lúdicos que ayuden al mejoramiento de la expresión corporal.	El 100 % realizara actividades lúdicas.	Realiza algunos ejercicios ya explicados.
	Desarrollar a través del juego el espíritu de la sociabilidad.	El 100 % de los niños se socializaran por medio del juego.	Organiza un juego con sus compañeros
	Desarrollar el control corporal por medio de experiencias de tensión y relajación con variación de posiciones.	El 100 % de los niños controlara movimientos de la parte corporal que intervienen de acuerdo con las posiciones.	Desarrolla movimientos de tensión y relajación. Adopta diferentes posiciones para el desarrollo de movimientos.
	Inculcar en los niños hábitos de higiene y aseo personal.	El 100 % de los niños practicarán hábitos de higiene y aseo personal.	Explica algunas normas de aseo personal. Conserva buenos hábitos de higiene.
	Adquirir buenos hábitos alimenticios.	El 100 % de los niños adquirirán buenos hábitos alimenticios.	Practica buenos hábitos alimenticios.

METAS DE CALIDAD E INDICADORES GRADO 2º.

GRADO	OBJETIVOS ESPECIFICOS	METAS	INDICADORES DE DESEMPEÑO
	Afianzar las direcciones y el manejo de la lateralidad.	El 100 % de los niños afianzara las direcciones y	Ejecuta movimientos en diferentes direcciones.

SECRETARIA DE EDUCACION Y CULTURA
INSTITUCION EDUCATIVA SAN LORENZO DE ABURRÀ.

S E G U N D O	Demostrar su resistencia realizando saltos, carreras, lanzamientos y caminatas.	manejara la lateralidad. El 100 % de los niños demostrara su resistencia mediante la practica de saltos, carreras, caminatas y lanzamientos.	Aplica en una ronda movimientos laterales. Realiza saltos y lanzamientos. Demuestra su resistencia en carreras y caminatas.
	Mecanizar rondas, juegos y coreografías.	El 100 % de los niños mecanizaran juegos, rondas y coreografías.	Representa con tus compañeros algunas rondas. Practica algunos juegos tradicionales.
	Reconocer algunos ritmos, pulsos, entonación y velocidad.	El 100 % de los niños reconocerán ritmos y pulsos teniendo en cuenta la entonación y la velocidad.	Interpreta canciones conocidas teniendo en cuenta la entonación y la velocidad.

METAS DE CALIDAD E INDICADORES GRADO 3º.

GRADO	OBJETIVOS ESPECIFICOS	METAS	INDICADORES DE DESEMPEÑO
T E R	Iniciar en los juegos predeportivos por medio de juegos sencillos.	El 100 % de los niños se iniciaran en los juegos predeportivos.	Practica con gusto los juegos predeportivos. Reconoce normas para la sana competencia.
	Diferenciar las clases de juego, a través de actividades que lo introduzcan a ella.	El 100 % de los niños efectuaran actividades que favorezcan el reconocimiento de las clases de juegos.	Propone juegos de acuerdo a la clasificación dada. Realiza integraciones dentro de los juegos.

SECRETARIA DE EDUCACION Y CULTURA
INSTITUCION EDUCATIVA SAN LORENZO DE ABURRÀ.

C E R O	Realizar desplazamientos y ubicaciones de acuerdo a las indicaciones dadas.	El 100 % de los niños realizaran desplazamientos y ubicaciones.	Realiza ejercicios de ubicación y de desplazamientos.
	Adquirir nociones de coordinación a través de la gimnasia básica con pequeños elementos.	El 100 % de los niños realizaran actividades de gimnasia con pequeños elementos.	Utiliza los diversos elementos en al gimnasia. Reconoce los elementos básicos de la gimnasia.

METAS DE CALIDAD E INDICADORES GRADO 4º.

GRADO	OBJETIVOS ESPECIFICOS	METAS	INDICADORES DE DESEMPEÑO
C U A R T O	<p>Posibilitar al niño experiencias recreativas que permitan vivenciar y experimentar situaciones parciales de tensión y relajación.</p> <p>Experimentar y crear juegos de lanzamientos</p> <p>Fomentar la ayuda mutua y destacar la importancia de la autonomía personal mediante los juegos</p>	<p>El 100 % de los niños sé vivenciara y experimentara situaciones parciales de tensión y relajación.</p> <p>El 100 % de los niños experimentara y creara juegos de lanzamientos.</p> <p>El 100 % de los niños fomentara la ayuda y destacara la importancia de la autonomía personal.</p> <p>El 100 % participa de la promoción de la salud y prevención de la</p>	<p>Diferencia la relajación de la tensión en los músculos de su propio cuerpo. Relaja y tensiona los diferentes músculos de su cuerpo.</p> <p>Realiza lanzamiento de pelota en los tres niveles: baja, media y alta. Se desplaza transportando la pelota con facilidad por el campo. Realiza pasos correctos a una distancia determinada Toma en forma precisa la pelota en puntos indicados.</p> <p>Presencia activa de los niños en los juegos dirigidos. Gusta de actividades dirigidas de manera individual y en grupo. Participa activamente de los juegos dirigidos.</p>

SECRETARIA DE EDUCACION Y CULTURA
INSTITUCION EDUCATIVA SAN LORENZO DE ABURRÀ.

	dirigidos.	enfermedad.	
	Promover el cuidado de la salud		

METAS DE CALIDAD E INDICADORES GRADO 5º.

GRADO	OBJETIVOS ESPECIFICOS	METAS	INDICADORES DE DESEMPEÑO
Q U I N T O	<p>Enriquecer y ampliar las posibilidades expresión sicomotriz y físico motriz de los niños.</p> <p>Posibilitar al niño la capacidad de auto evaluación mediante el análisis de las tareas desarrolladas en clase.</p> <p>Experimentar y crear juegos de carreras.</p> <p>Fomentar la ayuda mutua y destacar la importancia de la autonomia personal mediante los juegos dirigidos.</p>	<p>El 100 % de los niños enriquecerá y ampliara las posibilidades de desarrollo físico motriz y sicomotriz.</p> <p>El 100 % de los niños vivenciaran destrezas gimnásticas, educativas e individuales.</p> <p>El 100 % de los niños experimentara y creara juegos de carreras.</p> <p>El 100 % de los niños fomentara la ayuda y destacara la importancia de la autonomía personal.</p>	<p>Corre y salta con fluidez. Mantiene el control corporal en ejercicios y juegos. Adopta con facilidad diferentes posturas.</p> <p>Mantiene el control corporal.</p> <p>Realiza carreras en las tres posiciones baja, media y alta. Se desplaza con una buena velocidad de desplazamiento. Realiza carreras a una distancia determinada</p> <p>Presencia activa de los niños en los juegos dirigidos. Gusta de actividades dirigidas de manera individual y en grupo. Participa activamente de los juegos dirigidos.</p>

SECRETARIA DE EDUCACION Y CULTURA
INSTITUCION EDUCATIVA SAN LORENZO DE ABURRÀ.

METAS DE CALIDAD E INDICADORES GRADO 6º.

GRADO	OBJETIVOS ESPECIFICOS	METAS	INDICADORES DE DESEMPEÑO
S E X T O	<p>Utilizar el movimiento como medio para la formación de valores.</p> <p>Aplica los patrones básicos de movimiento en las diferentes destrezas deportivas.</p> <p>Aplicar las cualidades motrices en la ejecución de ejercicios gimnásticos a manos libres.</p> <p>Adquirir la capacidad de ejecutar actividades motrices en el menor tiempo posible y en la iniciación de algunos deportes.</p>	<p>El 100 % de los estudiantes utilizara el movimiento como medio para la formación de valores.</p> <p>Conseguirá el 100% de las destrezas en la practica en las diferentes actividades deportivas.</p> <p>Alcanzara el 100% en la ejecución de los ejercicios gimnásticos a manos libres.</p> <p>Alcanzar el 100 % en la ejecución de un movimiento con rapidez.</p>	<p>Realiza correctamente diferentes formas de prácticas motrices.</p> <p>Realiza diferentes formas de prácticas motrices.</p> <p>Practica en forma correcta los ejercicios gimnásticos propuestos.</p> <p>Practica los ejercicios gimnásticos propuestos.</p> <p>Ejecuta adecuadamente los gestos motrices para el desarrollo de la velocidad.</p> <p>Ejecuta los gestos motrices para el desarrollo de la velocidad.</p>

METAS DE CALIDAD E INDICADORES GRADO 7º.

GRADO	OBJETIVOS ESPECIFICOS	METAS	INDICADORES DE DESEMPEÑO
	<p>Adquirir conocimientos sobre la historia de diferentes actividades deportivas.</p>	<p>Alcanzara el 100% de los conocimientos de la historia de diferentes deportes.</p> <p>Alcanzara el 100% de la experiencia con la práctica</p>	<p>Conoce con propiedad aspectos relevantes de la historia de los deportes y los cambios significativos que han tenido en el transcurso del tiempo</p> <p>Conoce aspectos relevantes</p>

SECRETARIA DE EDUCACION Y CULTURA
INSTITUCION EDUCATIVA SAN LORENZO DE ABURRÀ.

S E P T I M O	<p>Vivenciar experiencias deportivas aplicables a la vida deportiva como perspectiva a la solución de problemas futuros.</p> <p>Adquirir destrezas y habilidades para la ejecución de los fundamentos deportivos.</p> <p>Interpretar las reglas de juego para lograr un sentido crítico que contribuya al mejoramiento de las relaciones interpersonales.</p>	<p>de las actividades deportivas.</p> <p>Alcanzara el 100% de las destrezas y habilidades motrices.</p> <p>Conocerá el 100% de las reglas de juego de diferentes deportes</p>	<p>de la historia de los deportes y los cambios significativos que han tenido en el transcurso del tiempo.</p> <p>Demuestra mucho interés por aplicar correctamente los fundamentos técnicos en la práctica de los deportes.</p> <p>Demuestra interés por aplicar correctamente los fundamentos técnicos en la práctica de los deportes.</p> <p>Demuestra Mucho interés por aplicar correctamente los fundamentos tácticos en la practica de los deportes</p> <p>Muestra interés por aplicar los fundamentos tácticos en la practica de los deportes.</p> <p>Reconoce y aplica correctamente las reglas de juego durante el desarrollo de un partido.</p> <p>Reconoce y aplica de las reglas de juego durante el desarrollo de un partido</p>
--	---	---	---

METAS DE CALIDAD E INDICADORES GRADO 8º.

GRADO	OBJETIVOS ESPECIFICOS	METAS	INDICADORES DE DESEMPEÑO
	Afianzar los patrones básicos de movimiento para articularse con los fundamentos técnicos del	Participara activamente en un 100% en las diferentes formas básicas de las actividades motrices.	<p>Coordina en forma precisa patrones básicos de movimientos.</p> <p>Coordina patrones básicos de movimientos.</p>

SECRETARIA DE EDUCACION Y CULTURA
INSTITUCION EDUCATIVA SAN LORENZO DE ABURRÀ.

O C T A V O	<p>deporte y otras manifestaciones culturalmente determinadas.</p> <p>Reconocer la practica de la actividad física como medio para la obtención y conservación de la salud.</p> <p>Desarrollar hábitos para el aprovechamiento del tiempo libre.</p> <p>Adquirir los fundamentos técnicos básicos de las diferentes actividades deportivas.</p>	<p>Reconocerá en un 100 % de la importancia de la práctica de las actividades motrices.</p> <p>Participara en un 100 % en todo tipo de actividad física.</p> <p>Llegara a practicar el 100 % de los fundamentos técnicos de algunas actividades motrices.</p>	<p>Ejecuta en forma correcta desplazamientos a diferentes velocidades.</p> <p>Ejecuta en forma desplazamientos a diferentes velocidades.</p> <p>Usa adecuadamente el tiempo libre para la práctica de actividades físicas.</p> <p>Usa el tiempo libre para la práctica del tiempo libre la actividad física.</p> <p>Participa activamente en diferentes eventos deportivos culturales y recreativos.</p> <p>Participa en diferentes eventos deportivos culturales y recreativos.</p>
--	---	---	--

METAS DE CALIDAD E INDICADORES GRADO 9º.

GRADO	OBJETIVOS ESPECIFICOS	METAS	INDICADORES DE DESEMPEÑO
N O V E N O	<p>Afianzar hábitos motores que contribuyan a la conservación de la salud.</p> <p>Mejorar las destrezas y habilidades motrices para la práctica de la actividad deportiva</p> <p>Afianzar las cualidades físicas en el desarrollo de las actividades atléticas.</p>	<p>Reconocerá en un 100 % la importancia de los buenos hábitos motores.</p> <p>Participara en forma activa en un 100 % en la práctica de la actividad física.</p> <p>Participara en un 100 % en la ejecución de las cualidades físicas en la práctica de las actividades atléticas.</p>	<p>Ejecuta activamente ejercicios propios de desarrollo general y específicos.</p> <p>Ejecuta ejercicios propios de desarrollo general y específicos.</p> <p>Ejecuta algunas veces ejercicios propios de desarrollo general y específicos.</p> <p>Practica en forma correcta actividades deportivas</p>

SECRETARIA DE EDUCACION Y CULTURA
INSTITUCION EDUCATIVA SAN LORENZO DE ABURRÀ.

	<p>Aplicación de las capacidades físicas en la ejecución de ejercicios gimnásticos deportivos.</p> <p>Adquirir los fundamentos técnicos básicos de las diferentes actividades deportivas.</p>	<p>Empleara en un 100 % las capacidades físicas en al ejecución de ejercicios gimnásticos.</p> <p>Llegara a practicar el 100 % de los fundamentos técnicos de algunas actividades motrices</p>	<p>mediante el juego reglamentado.</p> <p>Practica actividades deportivas mediante el juego reglamentado.</p> <p>Ejecuta correctamente ejercicios atléticos propuestos.</p> <p>Ejecuta ejercicios atléticos propuestos.</p>
--	---	--	---

METAS DE CALIDAD E INDICADORES GRADO 10º.

GRADO	OBJETIVOS ESPECIFICOS	METAS	INDICADORES DE DESEMPEÑO
D E C I M O	<p>Aplicar la capacidad para ejecutar un movimiento en el menor tiempo posible.</p> <p>Reconocer la practica de la actividad física como medio para la adquisición y conservación de la salud</p>	<p>Conseguirán el 100 % de la velocidad máxima de desplazamiento</p> <p>Conocerá en un 100 % de la necesidad de la práctica de la actividad física.</p>	<p>Aplica en forma correcta las cualidades motrices.</p> <p>Utiliza en forma sobresaliente las cualidades motrices.</p> <p>Relaciona en forma excelente las cualidades motrices en un momento dado.</p> <p>Relaciona en forma sobresaliente las cualidades motrices en un momento dado.</p> <p>Aplica en forma excelente los conceptos técnicos básicos de las carreras, saltos y lanzamientos.</p> <p>Aplica en forma sobresaliente los conceptos técnicos básicos de las carreras, saltos y lanzamientos</p>

SECRETARIA DE EDUCACION Y CULTURA
INSTITUCION EDUCATIVA SAN LORENZO DE ABURRÀ.

			<p>Maneja en forma excelente el concepto de las cualidades motrices.</p> <p>Maneja en forma sobresaliente el concepto de las cualidades motrices</p> <p>Utiliza en forma excelente la táctica y las estrategias cuando participan en los diferentes torneos.</p> <p>Utiliza en forma sobresaliente la táctica y las estrategias cuando participan en los diferentes torneos.</p>
--	--	--	--

METAS DE CALIDAD E INDICADORES GRADO 11º.

GRADO	OBJETIVOS ESPECIFICOS	METAS	INDICADORES DE DESEMPEÑO
U N D E C I M O	<p>Reconocer la práctica de la actividad física como medio para la adquisición y conservación de la salud.</p> <p>Adquirir los conocimientos básicos sobre administración y organización deportiva para aplicarlas en las actividades escolares</p> <p>Aplicar las cualidades motrices en la ejecución de ejercicios gimnásticos con aparatos.</p> <p>Aplicar la capacidad para ejecutar un movimiento en el menor tiempo posible.</p> <p>Adquirir la capacidad de adaptación al ritmo para el aprendizaje de diferentes bailes.</p>	<p>Conocerá en un 100 % de la necesidad de la práctica de la actividad física.</p> <p>Alcanzara el 100% de los conocimientos sobre organización la administración y deportiva.</p> <p>Alcanzar el 100 % de la correcta ejecución de los ejercicios gimnásticos.</p> <p>Conseguirán el 100 % de la velocidad máxima de desplazamiento.</p> <p>Conseguirán el 100% de la capacidad par el manejo de las actividades rítmicas.</p> <p>Llegara a un 100% sobre los conceptos básicos de táctica y</p>	<p>Asocia en forma excelente la capacidad cardiopulmonar con la práctica de la actividad física.</p> <p>Asocia en forma sobresaliente la capacidad cardiopulmonar con la práctica de la actividad física</p> <p>Aplica en forma excelente los conceptos básicos en la organización de campeonatos interclases</p> <p>Aplica en forma sobresaliente los conceptos básicos en la organización de campeonatos interclases</p> <p>Maneja en forma excelente sistemas de eliminación y clasificaciones</p> <p>Maneja en forma sobresaliente sistemas de eliminación y clasificaciones</p> <p>Realiza en forma excelente</p>

SECRETARIA DE EDUCACION Y CULTURA
INSTITUCION EDUCATIVA SAN LORENZO DE ABURRÀ.

<p>Aplicar los conceptos básicos de tácticas y estrategias para el fútbol, baloncesto, voleibol y microfútbol.</p> <p>Adquirir conocimientos básicos relacionados con el desarrollo y necesidades motoras del niño de 0-4 años.</p>	<p>estrategias para el baloncesto, voleibol, Fútbol y microfútbol</p> <p>Alcanzara el 100% de conocimientos relacionados con el desarrollo sicomotor de los niños.</p>	<p>reglamento y planillas en los torneos que organiza.</p> <p>Realiza en forma sobresaliente reglamento y planillas en los torneos que organiza</p> <p>Practica en forma excelente los ejercicios gimnásticos propuestos.</p> <p>Practica en forma sobresaliente los ejercicios gimnásticos propuestos.</p>
---	--	---

15. RECURSOS:

Humanos e institucionales: Alumnos de los grados 0 a undécimo y 2 profesores del Área de Educación Física, recreación y deportes, 48 monitores de educación física y deportes (4 por grupo), un secretario para digitación de material, un coordinador de área.

Físicos: Aulas de clase, placas polideportivas, sala de computadores, sala de Internet, sala de video, biblioteca, instalaciones deportivas y recreativas aledañas a la institución.

Materiales: Logísticos, tecnológicos y didácticos.

Balones para baloncesto.
 Balones para microfútbol.
 Balones para voleibol.
 Balones para fútbol.
 Balones para balonmano.
 Balones medicinales.
 Colchonetas para gimnasia.
 Bastones de madera.
 Cuerdas y aros.
 Cajones.
 Tableros para ajedrez.
 Malla de voleibol.
 Pelotas de caucho.
 Grabadora.
 Video cassettes DVD, VHS.
 Televisor.
 Sala de informática.
 Afiches de anatomía.
 Conos para delimitar espacios.
 Tableros para baloncesto.
 Arcos para microfútbol.
 Postes para malla de voleibol.
 Pitos, cronómetros.
 Tablas de apoyo, tarjetas de juzgamiento, planillas.

Petos, uniformes.
Inflador, agujas para balones.
Tulas para cargar balones.
Botiquín de primeros auxilios.

Textos

La bibliografía y materiales escritos son proporcionados por el profesor y coordinador del área, para las consultas respectivas.

BIBLOGRAFÍA.

Ministerio de Educación Nacional. Ley general de Educación.

Castañeda, Luis Alfredo. Contreras, Juana Esther. El juego como una estrategia pedagógica.

Perea Rosero, Tusícides. Reglamentos deportivos ilustrados de baloncesto, voleibol, fútbol de salón, balonmano, softbol, béisbol, atletismo, fútbol, ajedrez, tenis de mesa.

Ministerio de Educación nacional MEN. Educación Física, recreación y deporte. Lineamientos curriculares. Áreas obligatorias y fundamentales. Cooperativa Editorial Magisterio. Bogotá. 2000.

Camacho Coy, Hipólito y otros. Educación Física, una alternativa curricular. Programas de 6º a 11º. Editorial Kinesis. Armenia. 1997.

Le Boulch, Jean. La educación psicomotriz en la escuela primaria. Ediciones Paidós. Barcelona, España. 1991.

Castañer, Martha. Camerino, Oleguer. Aproximación a distintos enfoques en el tratamiento del área de educación física en la educación primaria y secundaria.

Salud integral para el niño y la niña. SIPI. Manual normas técnicas y administrativas. Edit. U de A. Medellín. 1991.

Blásquez Sánchez, Domingo. La iniciación deportiva y el deporte escolar. INDE publicaciones. Barcelona, España. 1998.

Meinel, Kurt. Didáctica del movimiento. Editorial Orbe. Instituto cubano del libro. La Habana, Cuba. 1997.

Ureña Villanueva, Fernando. Enseñanza de la actividad física.

Trigo Aza, Eugenia y otros. Creatividad y motricidad. INDE publicaciones. Barcelona, España. 1999.

SECRETARIA DE EDUCACION Y CULTURA
INSTITUCION EDUCATIVA SAN LORENZO DE ABURRÀ.

Franco Betancur, Saúl Antonio y otros. La práctica pedagógica de los maestros inmersa en los escenarios de gestión curricular. Producciones Infinito Ltda. Medellín, Colombia. 2000.

Salete Pereira, María. 192 Juegos. Ediciones Paulinas. Sao Paulo, Brasil. 1986.

Silva Camargo, Germán. Diccionario temático de la Educación Física y el deporte. Editorial Kinesis. Armenia. Colombia. 1994.

Barrios, Marcos. VOLEIBOL, "Guía para el maestro". Talleres Textos Editoriales. Medellín. 1979.

Blásquez Sánchez, Domingo. LA INICIACIÓN DEPORTIVA Y EL DEPORTE ESCOLAR. Inde Publicaciones. Barcelona, España. 1998.

Federación Internacional de Voleibol. Reglamento de Voleibol. 1999-2000.

Grupo de estudio, Kinesis. VOLEIBOL BÁSICO. Fundamentos técnico-tácticos. Editorial Kinesis. Armenia, Colombia. 2000.

Mora, Ana Julia. Ferro, Martha Lucía. CURRÍCULO Y APRENDIZAJE, Manual para la Elaboración de Elementos del Currículo. Editorial Santillana S.A. Bogotá. Colombia. 1996.

Vergara, Elkin. ELABORACIÓN DE PLANES DE CLASE EN EDUCACIÓN FÍSICA. Artículo en Revista "Educación Física y Deportes" del Instituto Universitario de Educación Física # oo. 1999.

Dyson, Geoffrey. Mecánica del Atletismo... Industrias gráficas Castuera. Pamplona. España. 1978.

Murer, Kurt. "1000 ejercicios y juegos de Atletismo". Editorial Hispano europea s.a. Barcelona. España. 1992.

Rius Sant, Joan. Metodología del Atletismo. Editorial Paidotribo. Barcelona. 1993.

Betancur Mella, Lázaro y otros. Atletismo en el ámbito escolar y deportivo. Editorial Pueblo y Educación. La Habana, Cuba. 1991.

Fleuridas, Foreau, Tratado de Atletismo. Lanzamientos. Editorial Hispanoeuropea. España. 1987.

Houvion, Prost y otros. Tratado de Atletismo. Saltos triple, longitud, altura, pértiga. Editorial Hispanoeuropea. España. 1980.

Olivera Beltrán, Javier. 1169 ejercicios y juegos de Atletismo. Editorial Paidotribo. Barcelona. 1998.

Grosser, Manfred. Entrenamiento de la velocidad. Fundamentos, métodos y programas. Ediciones Martines. Barcelona. 1998.

Gabinete de Investigación pedagógica de Educación Física. Apuntes de Educación Física. Atletismo de Iniciación. Editorial G.I.P.E.F. España. 1975.

SECRETARIA DE EDUCACION Y CULTURA
INSTITUCION EDUCATIVA SAN LORENZO DE ABURRÀ.

Grosser, Manfred. Neumaier, August. Técnicas de Entrenamiento. Teoría y práctica de los deportes. Ediciones Martínez Roca, S.A. España. 1986.

Ibáñez Riestra, Ascensión. Torrebadela Flix, Javier. Tratado de Actividad Física. LA FLEXIBILIDAD (1004 ejercicios y juegos). Editorial Paidotribo. Barcelona. España. 1992.

Forteza de la Rosa, Armando. Entrenamiento Deportivo. Alta metodología. Carga, estructura y planificación. Editorial Komeki. Politécnico Colombiano Jaime Isaza Cadavid. Medellín. Colombia. 1999.

Blázquez Sánchez, Domingo. La iniciación deportiva y el deporte escolar. INDE Publicaciones. Barcelona, España. 1998.

Schmolinsky, Gerhardt. Atletismo. Editorial Grefol. Madrid. España. 1977.

Grosser, Starischka, Zimmermann. Principios del Entrenamiento deportivo. Ediciones Martínez Roca, S.A. Barcelona. España. 1988.

Aragón Cansino, Pedro. Técnicas de dirección y marketing para entidades deportivas. Colección de cuadernos técnicos Unisport # 18. España, 1991

De Knop, Paul; Wylleman, Paul y otros. "Clubes Deportivos para niños y jóvenes" Serie "Cuadernos técnicos del Deporte" #28. Instituto Andaluz del Deporte. Editorial Rengel. Málaga. 1998.

Hernández Sampieri, Roberto. Fernández Collado, Carlos. Baptista Pilar, Lucio. "Metodología de la Investigación". Edit. McGraw Hill. México. 1997.

Parks, Janet B. R.K Zangel Beverly. Gestión Deportiva. Editorial. Martínez Roca. S.A. Barcelona, 1993.

Valdés Casals, Hiram y otros. Introducción a la investigación científica aplicada a la educación física y el deporte. Editorial Pueblo y educación. La habana, Cuba, 1987.

Carvajal Duque, Gloria. Guía para la presentación de proyectos deportivos. Tesis para postgrado en Administración Deportiva. IUEF. U de A. Medellín, 2000.

Benjumea Pérez, Margarita María. Morales Jaramillo, Guillermo León. Urrea Trujillo, Luz Marina. Constitución, organización y/o reestructuración de una empresa de servicios deportivos. Tesis de grado del postgrado especialización en Administración Deportiva. IUEF. U de A, Medellín, 2000.

U de A, Inder, ITM. MODELO PARTICIPATIVO de desarrollo deportivo y recreativo para la ciudad de Medellín 2000-2005. Medellín.2000.

Miranda Miranda, Juan José. Proyectos. La unidad operativa del desarrollo. Escuela superior de administración pública. Bogotá. 1994.

SECRETARIA DE EDUCACION Y CULTURA
INSTITUCION EDUCATIVA SAN LORENZO DE ABURRÀ.

NOCKER JOSEPH. Bases biológicas del ejercicio y el entrenamiento. edit. Kapeluz, 1987.

ASTRAND, P.O y RODAHL, K. Fisiología del trabajo físico. Segunda edición. Medica Panamericana, Buenos Aires, 1985.

COLDEPORTES ANTIOQUIA. Evaluación funcional por pruebas de campo. Seminario nacional. 1986.

GOMEZ, MAURO. Manual de técnicas para la toma de las medidas antropométricas según el protocolo de medicina deportiva de la U de A. Dcto. Medellín, 1992.

Campo Gladis Elena. Baloncesto Básico. Editorial Kinesis. Armenia. Colombia.2000.

Porras Quirós, Warren. Manual Técnico-pedagógico de Baloncesto. Editorial Departamento de publicaciones, Universidad Nacional. 1993.

A, Listello, P Clerc, R Creen, E Schoebel. "Recreación y Educación Física Deportiva".Editorial Kapelus Z. Buenos aires, 1965.

Murer, Kurt "1000 ejercicios y juegos de atletismo".Editorial hispanoeuropea S.A. Barcelona (España) 1992.

Joynson, D. Cyril. "juegos deportivos". "Iniciación escolar al deporte".Editorial hispanoeuropea. Barcelona (España) 1973.

Gabinete de investigación pedagógica de educación física. Apuntes de educación física. Trabajo #19. Atletismo de iniciación. Editorial G.I.P.E.F España – 1975.

De Hegedus, Jorge. Técnicas atléticas. Editorial Stadium, buenos aires (argentina). 1978