

PLAN DE ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES.

*INSTITUCIÓN
EDUCATIVA
MANUELA
BELTRÁN
Vigencia 2024 -
2030 Medellín.*

**PLAN DE ÁREA:
EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES**

I. Identificación del plantel

Institución Educativa Manuela Beltrán

Carácter: Oficial

Jornada: Diurna

Población atendida: Niños/as y jóvenes.

Grados que ofrece: De preescolar a Once.

Establecimientos que la conforman:

- Manuela Beltrán (Sede central)
- San José (Sección)

Núcleo educativo al que pertenece: 916

Propiedad de los inmuebles: Municipio de Medellín

Dirección sede central: Carrera 37 No.71-47 Manrique Oriental – Medellín.

Dirección sede San José: Calle 71 No.33-18

Resolución de aprobación: No 16188 de noviembre 27 de 2002.

Identificación del DANE: No.105001001473

NIT: No.811016950-4

II. PRESENTACIÓN - INTRODUCCIÓN.

Contexto

Los estudiantes de la institución educativa Manuela Beltrán provienen de la conformación de diferentes tipos de familia, en la mayoría de los casos no provienen de la típica familia tradicional, encontramos muchas madres solteras cabezas de hogar, y crianza de estudiantes en muchos casos por parte de los abuelos; también se evidencian diferentes problemáticas que aquejan a nuestra sociedad, como la drogadicción y el alcoholismo, que se da desde la misma familia y los alrededores que frecuentan en la mayoría de estas situaciones podemos analizar una baja formación académica por parte de los padres o acudientes de los estudiantes añadiéndole a esto el poco acompañamiento que a la formación académica realizan sus padres, los estudiantes en su gran mayoría provienen de estratos 1 y 2 con pocas posibilidades económicas que permitan cubrir a cabalidad todas sus necesidades básicas.

El desempeño académico de los estudiantes es muy regular se observa y se puede hacer un análisis desde los resultados poco satisfactorios en las evaluaciones internas y externas y a través de las diferentes reuniones de los comités de evaluación y promoción donde la constante situación que se plantea es la falta de interés y motivación de los estudiantes por el componente académico añadiendo a esto la falta de compromiso y acompañamiento por parte de las familias.

Los estudiantes manifiestan un gran interés en las actividades artísticas y deportivas demostrando un gran talento desde estas áreas y con posibilidades a nivel de su barrio con entidades como el INDER y las academias de baile como el balcón del artista y fusión latina, sin olvidar algunos clubes de formación deportiva de índole privado a los que acuden muchos de nuestros estudiantes para desarrollar sus diferentes actividades deportivas en potencia de sus cualidades.

La Institución está conformada por dos sedes, la sede principal y la sede San José. La sede central cuenta con una cancha múltiple y una zona verde; en la sede San José se cuenta con una cancha múltiple pequeña y con un salón grande para juegos recreativos.

El área de educación física es un área que tiene mucha acogida en la población estudiantil, en mayor grado en la básica primaria y en los primeros grados de secundaria, notándose una pérdida de interés y motivación en los grados más altos por causas como la edad y la forma de observar y vivir el mundo de la juventud entrando a jugar allí hábitos poco saludables de nuestra actual sociedad como el sedentarismo y al uso inadecuado de la tecnología.

La intención de los docentes del área es buscar las estrategias necesarias para generar un mayor interés y posicionar la formación integral de cada individuo desde la apropiación de su cuerpo y la relación con el medio.

Estado del área

El área de educación física se ha caracterizado por generar una alta motivación en los estudiantes, se pretende por medio del área el enriquecimiento del bagaje motriz de los individuos y el fortalecimiento de los factores importantes en la adquisición de las competencias ciudadanas que se evidencian en su máxima expresión a través del componente práctico del área por medio del juego y el deporte.

Se denota un proceso con dificultades en la adquisición de algunas habilidades motoras, que ya deben tener incorporadas al llegar al grado sexto, ciertas capacidades coordinativas a las cuales se les observa poco dominio por dar un ejemplo la recepción de un balón en cualquier juego o deporte, ejecuciones del patrón de la carrera poco técnica, pérdida importante de la flexibilidad, aclarando que no se le quiere echar la culpa a los procesos que en el área se realizan en los ciclos de primaria sino los factores que pueden incidir para que esto ocurra situaciones como el sedentarismo que la mayoría de estudiantes viven, el manejo inadecuado del tiempo libre y la falta de un docente especialista en el área o un docente con los conocimientos específicos que requiere el manejo del área.

Se hace necesario un enfoque más integral de la educación física, que tenga en cuenta otros componentes fundamentales como la formación en valores a través de ella y el aporte fundamental que se puede dar a otras áreas como podrían ser las competencias ciudadanas, la ética y el cuidado del medio ambiente.

Se debe sensibilizar a la comunidad educativa de la importancia del área ya que debe trascender hacia el desarrollo de competencias fundamentales para la vida en sociedad como por ejemplo el trabajo en equipo y la aceptación de las normas como factor de equidad y entendimiento entre muchas otras.

Se puede hablar con satisfacción de los resultados académicos en el área ya que la mayoría de los estudiantes logran obtener buenos resultados, ya que se interesan en la realización de las diferentes prácticas puesto que han visto en la educación física una posibilidad de mejoramiento de sus capacidades y habilidades físicas, con el proceso realizado se ha logrado romper el paradigma de educación física igual a fútbol o a la mal nombrada hora libre, son pocos los estudiantes que demuestran un marcado desinterés en el área pero todavía quedan procesos por fortalecer cuando de la competencia del conocer se trata, ya que por el carácter práctico del área y su reducido tiempo académico la parte conceptual se aborda de manera muy superficial por lo que somos conscientes

de la importancia de mejorar en este aspecto ya que las bases conceptuales propias de la educación física son un aporte fundamental en su vida futura.

Justificación

El área de educación física es un área fundamental en el desarrollo de un ser humano integral teniendo en cuenta que el individuo debe desarrollar todas sus dimensiones, al área le corresponde el estudio de la dimensión corporal con su eje fundamental que es la motricidad, sin embargo, a través del área podemos mejorar el desarrollo de las diferentes dimensiones a través de la transversalidad. Por ello a través de la pedagogía y la didáctica debemos vincular al estudiante en su proceso de formación que comprenda la importancia de cultivar y potenciar sus habilidades y cualidades físicas que acepte su cuerpo como el vehículo que le da identidad y le posibilita interactuar consigo mismo con el otro y con su entorno para de este modo tener un ser con mayor autoestima un individuo con mayores posibilidades de relacionarse un estudiante con la capacidad de aceptarse y aceptar a los demás.

Es importante tener en cuenta que la Educación Física brinda la posibilidad de que el alumno explore las diferentes esferas que involucran el Desarrollo Humano, desde lo orgánico, lo cognitivo, lo afectivo, lo ético – moral, lo lingüístico, lo político, lo lúdico y lo laboral (Roldán). Estas esferas están ligadas a todos los sucesos que se presentan en la vida cotidiana de los seres humanos, y aunque en ocasiones olvidemos sus potenciales y neguemos su importancia, no es posible pasar por alto que están latentes y cuando involucramos sólo alguna de ellas en nuestro actuar, es inevitable que las otras tomen alguna vinculación con el acto, lo que a su vez deja visible que cuando se carece de la construcción de una de ellas Inevitablemente las otras solo serán el reflejo de esas carencias.

El papel de la Escuela es fundamental en el nuevo surgir y fundamentación de la Educación, y en especial la Educación Física, como el espacio para vivenciar y permitir el desarrollo de las diferentes esferas del desarrollo, enfatizando que debe ser un espacio integral. Dado que el ser humano es un todo, no un ser fragmentado, por eso el área está vinculada al Desarrollo Humano y demuestra con su quehacer la indiscutible multidimensionalidad del ser, su complejidad; por eso implica, la acción coordinada de la familia, la escuela y la comunidad como escenarios de la interacción humana donde los maestros somos los primeros convocados.

III. REFERENTE CONCEPTUAL-TEÓRICO

Fundamentos disciplinares del área

La Educación Física en su devenir histórico, y en la misma construcción paulatina de la educación institucionalizada, ha estado presente de diferentes maneras y perspectivas en los procesos de estructurar un currículo abierto y flexible, con miradas permanentes a los cambios y necesidades de los estudiantes y a las condiciones de los contextos donde estos se desarrollan.

Su actual andamiaje es producto de procesos sociales, educativos, políticos y económicos que transforman constantemente y de manera sistemática su cuerpo teórico, y que asumen prácticas diferenciadas en periodos determinados de la historia. Revisar de manera sucinta este trayecto es necesario para comprender la configuración conceptual y epistemológica del área.

Así, a inicios del siglo XIX se puede advertir una marcada tendencia al fortalecimiento del cuerpo en términos físicos, con clara orientación militar. Dando respuesta de alguna manera a las condiciones educativas y políticas del momento, en donde la rigurosidad y los esquemas corporales dirigidos y estrictos formaban ciudadanos aptos para producir económicamente y colaborar con el interés general de la nación.

Si bien, a mediados del siglo XIX se incluye en el Decreto Orgánico de Instrucción Pública de 1871 una formación que integre el espíritu, continúa siendo fundamental y relevante el adiestramiento del cuerpo como medio de preparación para la guerra (MEN, 2002).

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

La Campaña de Cultura Aldeana se inició en 1934 bajo el ministerio de Luis López de Mesa y constituyó un intento ambicioso en sus planteamientos, limitado en recursos materiales, y efímero en su duración. Esta campaña contó con buena difusión y sembró grandes esperanzas en la ambición de democratizar la educación. Sus planes giraron en torno a la idea de llevar a los sectores populares nuevos hábitos y costumbres relacionadas con principios de higiene, estética, alimentación y nutrición.

Se llegó a plantear la necesidad de restaurar en primer término la condición fisiológica de la población escolar, entendida como la atención al régimen alimenticio, la nutrición, la

salud física y mental, lo cual se consideró como premisa para mejorar las condiciones y ambientes para la adquisición de los conocimientos en los escolares.

El discurso presente en la década del veinte en los análisis sobre la población, plagado de determinismo geográfico y racial, empezó a ser desplazada y aunque persisten algunos de sus defensores, se abren paso nuevas explicaciones sobre los problemas sociales y educativos. Por lo tanto, se emprenden estudios y se elaboran análisis que pretendían tener sustento científico en disciplinas como la psicología experimental, la medicina, la sociología y la antropometría.

La escasez presupuestal, el aumento de la población, la falta de continuidad en las políticas y en los funcionarios estatales, llevaron al distanciamiento entre los ideales enarbolados y su cobertura a nivel cuantitativo, además de la implementación de acciones que apuntaran a la solución de problemas bien definidos.

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

Teniendo en cuenta lo anterior, la programación curricular debe estar ajustada a los fines del Sistema Educativo Colombiano, entre otros:

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

En la Educación Media Vocacional, se focaliza la importancia de:

Afianzar el desarrollo personal, social y cultural adquirido en el nivel de Educación Básica. Adquirir los conocimientos fundamentales y las habilidades y destrezas básicas, que además de prepararlo para continuar estudios superiores, lo orienten hacia un campo de trabajo.

Utilizar creativa y racionalmente el tiempo libre para el sano esparcimiento, la integración social y el fomento de la salud física y mental.

Adquirir suficientes elementos de juicio para orientar su vida y tomar decisiones responsables.

Las anteriores consideraciones dinamizadas en el aula dentro del proceso de la Educación Física como estructura que fundamenta y afianza la naturaleza de un sujeto consciente y comprometido con su integridad.

En Antioquia, en el año 1975, se da inicio al Programa Centros de Educación Física direccionando aportes en la estructuración y acompañamiento en los planes de área, pero, además, un acompañamiento en las prácticas pedagógicas mediante el desarrollo de procesos de formación permanente para el profesorado.

En ese sentido, en la básica primaria se asesora y acompaña para la construcción de dichos planes, de acuerdo a las particularidades institucionales; también, se desarrollan eventos de carácter deportivo y recreativo, con el objetivo de potenciar y motivar a través del juego, la formación corporal de los estudiantes.

Con la expedición de la Constitución Nacional en 1991, se reconoce la Educación Física como práctica social que favorece la formación de los ciudadanos y como práctica educativa que permite la formación integral; mientras que, con la expedición de la Ley General de Educación en el año 1994, la Educación Física adquiere su carácter de obligatoria y fundamental para alcanzar los objetivos de la educación.

Se reconocen otras prácticas culturales como posibilidad de implementación en el plan de estudios; además, de su aporte en las transformaciones sociales desde el reconocimiento del cuerpo y de los otros, ligados a procesos que posibiliten, básicamente, el desarrollo del país.

La Ley 934 de 2004 establece que todas las instituciones educativas del país deben incluir en sus proyectos educativos institucionales, además del plan de área de Educación Física, los proyectos pedagógicos complementarios del área.

En Medellín, con el objetivo de implementarla, a través del Acuerdo Municipal 019 de 2005, se establecen criterios básicos para el desarrollo y el fortalecimiento del área, relacionada con la necesidad de iniciar el proceso formativo desde la básica primaria, articulando todos los aspectos y criterios fundamentales y propios de cada grado y nivel, además de la etapa de madurez motora y cognitiva del estudiante.

Es necesario tener claridad que las actividades de Tiempo Libre y Jornada Complementaria, ofertadas a los estudiantes obedecen a la continuación y fortalecimiento de aquellas prácticas que el docente implementa en el área, con la finalidad de afianzar de manera intencionada aquellos asuntos relacionados con la formación de los niños y jóvenes, tales como: expresiones y técnicas motrices, valores, convivencia, estilos de vida saludables y generación de una cultura del cuidado propio, del otro y del entorno, propiciando una calidad de vida y ambientes sanos para la ciudad.

Teniendo en cuenta lo anterior, además de lo establecido dentro de la normatividad vigente, desde la Ley General de Educación, en donde se establece la autonomía escolar, para definir la intensidad horaria del área, es significativo que se reconozcan las garantías de ejecutar una educación física planificada sistemáticamente, teniendo en cuenta la continuidad, el seguimiento, la participación y el compromiso institucional, reconociendo los productos obtenidos a través de la lúdica del cuerpo en interacción con el saber y las competencias específicas de otras áreas, además del saber y las competencias como ciudadano.

Desde el año 2005, se inicia la estructuración y dinamización de las Mesas de Educación Física en el Municipio de Medellín, como una estrategia pedagógica y metodológica, donde participan entidades e instituciones educativas de las zonas urbanas y rurales que de una u otra forma intervienen en el desarrollo pedagógico de la Educación Física, la Recreación y el Deporte, a través de actividades curriculares y complementarias, aplicando criterios técnicos, científicos, tecnológicos, lúdicos, contribuyendo al desarrollo y formación integral de los estudiantes. Esta estrategia abierta a la participación de docentes de primaria y licenciados en el área de bachillerato, fueron generando líneas de acción contextualizados a los entornos y características poblacionales, sin perder de vista el enfoque integral, formativo y sistemático.

Las dinámicas de las Mesas de trabajo, que conforman la estructura del Laboratorio de la Enseñanza de la Educación Física y el Olimpismo, son espacios de formación permanente, en donde la experiencia, saberes y preguntas son el punto de partida para construir teorías y conceptos establecidos por expertos son aterrizados por los docentes de las Mesas, a las realidades y condiciones de nuestras instituciones educativas y sus estudiantes.

Por lo tanto, la Educación Física de hoy se convierte en un área real, producto de una evolución, en donde la historia, competencias, saberes y experiencias de los docentes son puestos a prueba en la cotidianidad escolar.

Fundamentos pedagógico – didácticos/ metodológicos.

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

diferente desde los procesos de enseñanza-aprendizaje y en correspondencia al sujeto que se pretende formar. Si las teorías educativas dan cuenta de la complejidad del ser humano, en razón del reconocimiento de su singularidad biológica y cultural, entonces, la pedagogía deberá hacer su reflexión desde esa misma complejidad manifiesta.

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

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

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

Normatividad

Desde la Ley General de Educación hasta cada una de las Leyes, Decretos, Directivas Ministeriales y Acuerdos que establecen todos aquellos aspectos relevantes que soportan la planeación e implementación de la Educación Física, dentro de los procesos

formativos de los estudiantes. No solo desde la perspectiva de cuerpo y movimiento, sino desde las dimensiones esenciales del individuo, como ser social, intelectual, creativo, político, afectivo, moral y lúdico.

El área de la Educación Física, se convierte en un medio para enseñar al estudiante a ser un mejor individuo, ciudadano y un investigador de su propio ser en beneficio de una mejor ciudad.

La formación en el respeto a la vida y a los demás derechos humanos, a la paz, a los principios democráticos, de convivencia, pluralismo, justicia, solidaridad y equidad, así como en el ejercicio de la tolerancia y de la libertad.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

La promoción en la persona y en la sociedad de 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.

Lineamientos Curriculares

Los Lineamientos Curriculares de Educación Física pretenden de manera general aportar elementos conceptuales que permitan pensar, hacer y enseñar una educación física en atención al contexto, al saber disciplinar y al sujeto. De esa manera, los lineamientos corresponden a orientaciones conceptuales, pedagógicas y didácticas que sirvan a las instituciones para el diseño del currículo. Es pertinente indicar que estos, en atención a los procesos dinámicos de la educación, permiten ampliar el espectro curricular, razón por la cual el profesorado debe enmarcar los contenidos curriculares y sus prácticas pedagógicas a partir del contexto social y educativo. El documento establece como criterios específicos:

La comprensión y el desarrollo actual de la educación física son resultado de una evolución y construcción histórica social.

Se requiere comprender la pluralidad de puntos de vista o enfoques de la educación física y la necesidad de construir nuevos paradigmas y superar los que representan un obstáculo, en un ambiente de diálogo de saberes en función de la formación del hombre y la sociedad.

La pedagogía actual cultiva la sensibilidad y postura abierta ante las características del estudiante, sus necesidades sociales y culturales y el papel que en ellas debe jugar la educación física.

El proceso curricular incluye la delimitación, dentro de la realidad compleja, de los problemas fundamentales respecto al contexto, el sujeto y el saber disciplinar para trazar líneas de acción.

La investigación permanente es un proceso del currículo cuyo objeto es la formación de seres humanos y de cultura, lo cual requiere de un enfoque relacional del saber disciplinar.

Un amplio margen de flexibilidad permite asumir diferentes formas de interpretación y de acción, de acuerdo con diversos contextos, posibilidades e intereses, transitoriedad de los currículos y apertura a modificaciones, reorientaciones y cambios.

Los procesos curriculares son espacios para la creatividad, la crítica y la generación de innovaciones.

El currículo como proyecto pedagógico y cultural señala un amplio horizonte de acción de la educación física.

La toma de decisiones en la orientación, elaboración, puesta en práctica y evaluación y transformación del currículo debe ser participativa y democrática.

Orientaciones Pedagógicas

Pretende ofrecer fundamentos específicos disciplinares en aspectos conceptuales, pedagógicos, didácticos para el desarrollo de las competencias básicas y específicas. Si bien, el documento reconoce un "giro" respecto a los lineamientos curriculares, no descarta los aportes allí realizados. En ese sentido, especifica las competencias para el

área: **motriz, expresiva corporal y axiológica corporal** que posibilitan la formación de los sujetos (Componentes de la malla curricular presentada en este documento).

La competencia motriz, entendida como la construcción de una corporeidad autónoma que otorga sentido al desarrollo de habilidades motrices, capacidades físicas y técnicas de movimiento reflejadas en saberes y destrezas útiles para atender el cultivo personal y las exigencias siempre cambiantes del entorno con creatividad y eficiencia. No sobra advertir que lo motriz es una unidad, pero para efectos de claridad y de orientación didáctica es necesario utilizar un enfoque analítico, aunque en la vida real la motricidad se expresa mediante acciones unitarias.

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

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

Finalmente, es pertinente indicar que se han tomado como soportes conceptuales y estructurales los aportes desde el Ministerio de Educación Nacional, Universidad de Antioquia, Secretaria de Educación de Antioquia, entre otros; que respaldan la construcción significativa y reflexión teórico-práctica del área permitiendo de esta manera desarrollarla de manera ajustada a las especificaciones del Municipio de Medellín.

De esta manera y teniendo en cuenta las construcciones generadas previamente y apoyadas en ellas, sirviendo de base para que los docentes del área del Municipio de Medellín realizarán una lectura exhaustiva y detallada de esta construcción a través de talleres realizados con todos los docentes del área y los de primaria, interesados y comprometidos en el proceso, además de las dinámicas y encuentros académicos de las Mesas que conforman el Laboratorio de la Enseñanza de la Educación Física y el Olimpismo del Municipio de Medellín.

Se lideró la construcción de un Plan de Área de la Educación Física para el Municipio de Medellín, en donde se tuvieron en cuenta los aportes, comentarios y preguntas generadas por los docentes; a partir de las particularidades del contexto de Medellín y las necesidades y condiciones específicas de los estudiantes.

De esta manera, los docentes a través de esta construcción estructuran sus planes de área institucionales, teniendo en cuenta componentes esenciales y específicos de infraestructura, características poblacionales e intereses de los escolares de sus instituciones educativas, que aporten al desarrollo de las competencias y saberes propios del área.

IV. OBJETIVOS

Área

Fomentar el desarrollo integral del ser humano teniendo como eje fundamental la motricidad y a través de esta alcanzar las competencias físicas, sociales y axiológicas del individuo.

Ciclo I

Primero, Segundo y Tercero:

Enriquecer el bagaje motriz del individuo a través de diferentes situaciones de exploración y experimentación permitiendo fortalecer el componente praxeológico en el que el niño sea consciente y racional con su cuerpo y la forma como actúa en diferentes situaciones a través de él.

- Reconocer los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos.
- Identificar diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional.
- Reflexionar acerca del valor de la actividad física para la formación personal.

Ciclo II

Cuarto y Quinto:

Lograr un control significativo de las acciones motrices y un conocimiento de su corporalidad, permitiéndole desenvolverse en el medio donde se encuentre de manera asertiva.

Reconocer los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos.

Identificar diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional.

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

Ciclo III

Sexto y Séptimo:

Ejecutar las técnicas propias de cada deporte en diversas situaciones y contextos.

Manifestar a través de técnicas corporales toda la capacidad y posibilidad de expresar las emociones.

Entender la importancia de la práctica física en la formación personal, como hábito de vida saludable individual y social.

Ciclo IV

Octavo y Noveno:

Seleccionar técnicas de movimiento propias de cada actividad, con el fin de perfeccionar mi ejecución.

Elegir las técnicas de expresión corporal que mejoren la eficiencia de los movimientos en beneficio de los resultados propios y del grupo.

Tomar decisiones sobre la práctica de los principios fundamentales que enseña la Educación Física para la formación del ser.

Ciclo V

Décimo y Once:

Aplicar a mi proyecto de vida la práctica de la actividad física, fundamentada en conceptos técnicos, científicos y sociales.

Construir estructuras dinámicas y flexibles que permitan el desarrollo del ser desde el cuerpo, la mente y las emociones.

Asumir con autonomía la práctica cotidiana de la actividad física favoreciendo el cuidado de sí mismo

Generar conciencia de los beneficios de la actividad física sobre la salud y calidad de vida creando autonomía a través de la planificación y organización de sus propias expresiones motrices y de proyección a la comunidad.

V. RECURSOS - AMBIENTES DE APRENDIZAJE

Potencial Humano

Docentes de área Licenciados en Educación Física, Recreación y Deporte.

Locativos

Placas polideportivas

Auditorios

Zona verde

Canchas externas (escenarios Inder)

Biblioteca

Bibliográficos

Lineamientos Curriculares Educación Física Recreación y Deportes

Educación física una alternativa curricular programas de 6° a 11°

Reglamentos de voleibol, baloncesto, fútbol de salón, balonmano, atletismo, gimnasia.

Orientaciones pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte (documento 15) Ministerio de Educación

Tecnológicos

Computadores

Internet

Grabadora

Televisor

DVD

Video beam

Material didáctico y deportivo

Balones de (baloncesto, balonmano, fútbol de salón, voleibol)

Pelotas de fundamentación

Colchonetas

Bastones

Aros

Cuerdas

Conos

Juegos de mesa (parqués y dominó)

Ajedrez.

Palotrokes

VI. CRITERIOS Y ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN

Las estrategias de evaluación de los aprendizajes llevados a cabo en el proceso didáctico de enseñanza - aprendizaje serán los siguientes:

1. Comprensión y desarrollo de temas expuestos.

- Asume normas de protección de la salud (calentamiento oportuno).
- Desarrollo de capacidades físico-motrices: fuerza, velocidad, flexibilidad y resistencia.
- Investigación sobre temas de salud y cultura Física.

2. Dominio corporal y motricidad deportiva

- Utilización técnicas atléticas y deportivas.
- Aplicación de las reglas de los deportes.
- Creación y organización de rutinas gimnásticas y coreográficas con o sin elementos.
- Valoración de la participación en las actividades cívico-patrióticas.

3. Interacción a través de los juegos y pre-deportivos

- Realización juegos en grupo, mostrando respeto por sus compañeras.
- Aplicación y aceptación de las reglas de los distintos deportes, valorando el juego limpio.
- Valoración y respeto por las opiniones de sus compañeros al realizar trabajos en equipo.

ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN

- Sistematización de la información
- Tests motores
- Pruebas Funcionales
- Pruebas de Ejecución
- Prácticas deportivas

- Cuestionarios
- Trabajo escritos y gráficos
- Elaboración de Mapas Conceptuales
- Elaboración de bitácoras.

En el transcurso del periodo se realizan planes de mejoramiento, al finalizar el periodo se efectúan actividades de apoyo y al final del año lectivo se hace el plan de nivelación anual. Todo lo anterior, busca el mejoramiento continuo y que los estudiantes alcancen los indicadores de desempeño básico.

También al final de cada periodo, se realiza la autoevaluación, según los criterios establecidos por la Institución educativa y que el docente da a conocer a los estudiantes.

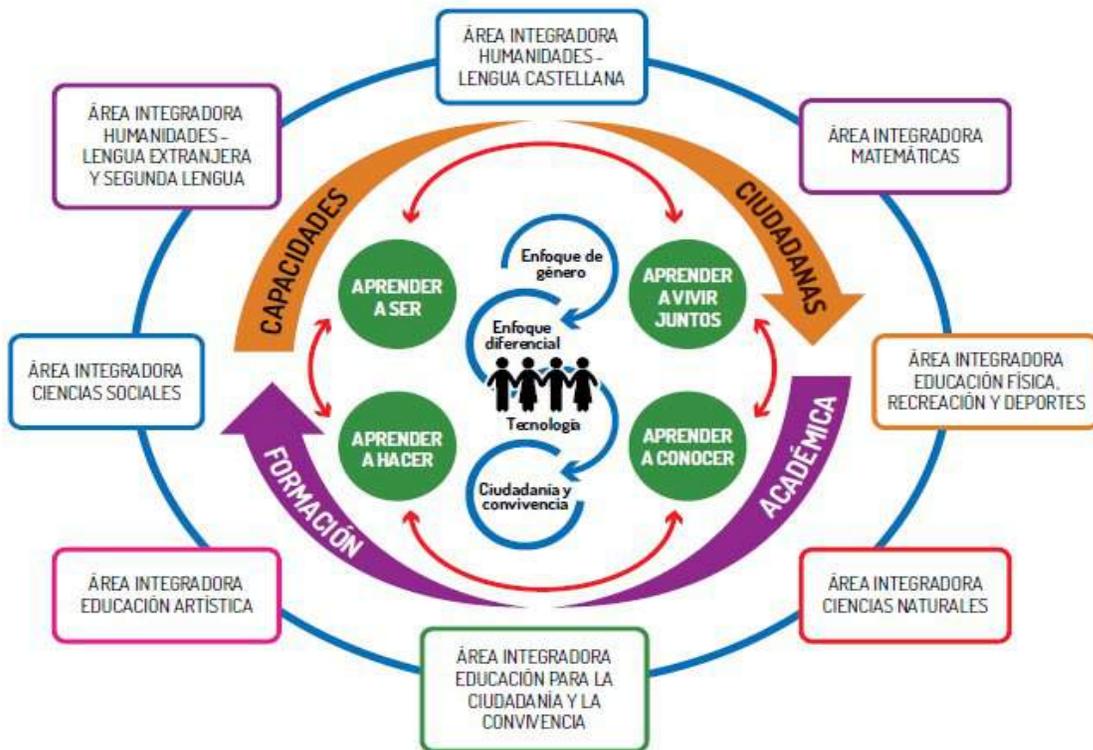
Durante el periodo se realizan actividades evaluativas que permiten que el estudiante alcance los indicadores de desempeño. Uno de los principales son los planes de mejoramiento, los cuales permiten superar las dificultades de los estudiantes en la mitad del periodo. Adicional al plan de mejoramiento se realizan otras actividades evaluativas como talleres y evaluaciones escritas

VII. PROYECTOS Y ACTIVIDADES ADSCRITOS AL ÁREA

- Proyecto obligatorio de la ley 115 y el reglamentario 1860 de 1994: PROYECTO DE TIEMPO LIBRE, LÚDICA, RECREACIÓN Y DEPORTE
- Torneo interclases
- Celebración del día del niño
- Celebración del día de la juventud
- Días lúdicos, deportivos y recreativos
- Partidos y torneos amistosos con otras Instituciones Educativas.

VIII. INTEGRACIÓN CURRICULAR (Pequeña descripción - Relación con otras áreas)

La propuesta de integración curricular que se hace en estas orientaciones abarca varios espacios, niveles y principios diferentes. La formación en el área de Educación Física, Recreación y Deporte se realiza en escenarios diferentes que se articulan entre sí, a la vez que se integra con las demás áreas y con los ejes transversales, de modo que integralmente se configure una educación para el buen vivir. Esto es esencial, debido a que la formación en el área solo puede ser considerada formación cuando contribuye al desarrollo integral de los niños, niñas y jóvenes.



IX. ATENCIÓN A ESTUDIANTES CON APRENDIZAJES DIFERENCIALES.

Realización del PIAR en casos que se requiera o atendiendo al DUA según la condición del estudiante, teniendo en cuenta los siguientes aspectos:

- Orientaciones específicas de acuerdo a su situación diferencial
- Manejo adecuado del lenguaje
- Instrucciones y comunicación asertiva
- Valoración de logros mínimos
- Revisión de la sistematización
- Exposiciones audiovisuales
- Integración de los padres de familia en el acompañamiento a los procesos

X. MALLAS CURRICULARES

PLAN DE ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES.

CONTENIDOS	GRADO										
	1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º	10º	11º
<i>Habilidades motrices básicas (caminar, correr, saltar, lanzar, atrapar, rodar y trepar con diferentes niveles de ejecución).</i>	x	x	x	x	x						
<i>Ubicación espacio – temporal.</i>	x	x	x	x	x						
<i>Capacidades socio motrices.</i>	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
<i>Habilidades perceptivo – motrices.</i>	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	X
<i>Expresiones rítmicas y reconocimiento de danzas</i>	X	x	x	x	x						
<i>Higiene y salud</i>	X	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
<i>Coordinación y equilibrio</i>	X	x	x	x	x						
<i>Experiencias atléticas (saltos, carreras, desplazamientos con y sin obstáculos)</i>	x	X	x	x	x						
<i>Juegos tradicionales, juegos libres, rondas, juegos pre deportivos, juegos cooperativos.</i>	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
<i>Experiencias gimnásticas y atléticas.</i>		x	x	x	x	x	x				
<i>Hilera, fila y formaciones</i>			x								
<i>Actividades deportivas (baloncesto, voleibol, futbol, micro futbol, balón mano, palo troque, gimnasia, atletismo, softball)</i>				x	x	x	x	x	x	x	x

CONTENIDOS	GRADO										
	1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º	10º	11º
<i>Esquema corporal y ajuste postural.</i>	x	x	x	x	x						
<i>Reglamentación</i>	x	X	x	x	x	x	x	x	x	x	x
<i>Terminología específica del área</i>	x	x	X	x	x	x	x	x	x	x	x
<i>El cuerpo humano</i>	x	x	X	x	x	x	x	x	x	x	x
<i>Test físico motrices</i>						x	x	x	x	x	x
<i>Capacidades físicas (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad)</i>						x	x	x	x	x	x
<i>Diferenciar los Elementos técnicos básicos de los diferentes deportes vivenciados en el proceso: futsal, baloncesto, voleibol, béisbol, balonmano, etc. (Rotación deportiva)</i>						x	x	x	x	x	x
<i>Introducción al pandillaje de futbol de salón, voleibol, baloncesto.</i>									x	x	
<i>Tabulación de los resultados de los test con su respectivo análisis.</i>										x	x
<i>Organización de eventos lúdico - recreativos (festivales, carrusel, comparsas, gym Kana, juegos múltiples) utilizando los diferentes tipos de juegos.</i>										x	x
<i>Conceptos de deporte, ejercicio físico, prevención, actividad física, aptitud física, salud.</i>											x
<i>Administración de eventos deportivos (deportes vistos)</i>										x	x

ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA
CICLO I
Objetivo del ciclo <ul style="list-style-type: none"> • Enriquecer el bagaje motriz del individuo a través de diferentes situaciones de exploración y experimentación permitiendo fortalecer el componente praxeológico en el que el niño sea consciente y racional con su cuerpo y la forma como actúa. • Reconocer los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos. • Identificar diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional en diferentes situaciones a través de él. • Reflexionar acerca del valor de la actividad física para la formación personal.

GRADO PRIMERO
Intensidad Horaria: 2 horas semanales
Objetivo de grado: Explorar formas básicas del movimiento en diferentes situaciones y contextos MOTRICES

PERIODO 1		GRADO PRIMERO	
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA	ESTÁNDARES	DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE	MATRIZ DE REFERENCIA
¿Qué siente mi cuerpo cuando exploro el movimiento?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Busco posibilidades de movimiento con mi cuerpo a nivel global y segmentario. 2. Manifiesto expresiones corporales y gestuales para comunicar mis emociones. 3. Realizo las orientaciones sobre higiene corporal antes, durante y después de la actividad física. 		

CONTENIDOS	TRANSVERSALIZACIÓN	
	Área	Proyecto
CONCEPTUALES Sistemas del cuerpo humano. Concepto de calentamiento, las acciones y la forma de realizarlo. Hábitos de buena salud, aseo, higiene alimentación e hidratación. Auto cuidado: Formación y desplazamiento PROCEDIMENTAL Identificación de órganos y sistemas del cuerpo humano: Corazón, pulmones, estómago, vista y tacto. Ejecución de la secuencia del calentamiento en forma adecuada y ordenada. Práctica de hábitos saludables durante la clase y para la vida, aseo de manos, aseo bucal, hidratación, uniforme limpio. Cuidado de su	Valores y ética. Desde todas las áreas del saber. Como una oportunidad para aplicar metodologías activas, participativas y creativas que propicien el disfrute de nuevos aprendizajes.	Aprovechamiento del Tiempo Libre. Educación Ambiental. Educación sexual y construcción de ciudadanía.

<p>cuerpo y el de los demás, previniendo accidentes durante la clase.</p> <p>Realización de formaciones básicas: Fila, hilera, círculo, semicírculo, cuadro.</p> <p>ACTITUDINALES</p> <p>Manifestación de interés en las actividades propuestas. Cuidado y conservación del medio y de los recursos de la clase. Participación e integración en actividades de orden personal y grupal. Respeto por las normas, reglas y medidas de seguridad y comportamiento en la clase.</p>		
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

DESEMPEÑOS PERIODO I - GRADO PRIMERO		
Saber conocer (cognitivo)	Saber hacer (procedimental)	Saber Ser (actitudinal)
<p>Ejecuta las posibilidades de movimiento a nivel global y segmentaria.</p> <p>promover la alimentación saludable utilizando la huerta escolar</p>	<p>Manifiesta de manera verbal y corporal diferentes expresiones para comunicarse a partir de juegos y actividades físicas.</p> <p>acercar a los alumnos a las labores propias del cuidado del medio ambiente</p>	<p>Pone en práctica acciones del cuidado de su cuerpo antes, durante y después de la actividad física.</p> <p>pone en practica acciones y estrategias para mejorar el cuidado del medio ambiente</p>

COMPETENCIAS DEL ÁREA	COMPETENCIAS CIUDADANAS	COMPETENCIAS LABORALES
<p>Competencia motriz.</p> <p>Competencia expresiva corporal.</p> <p>Competencia axiológica corporal</p> <p>competencia de las labores agricolas</p>	<p>CONVIVENCIA Y PAZ:</p> <p>Identifico múltiples opciones para manejar mis conflictos y veo las posibles consecuencias de cada opción.</p> <p>(competencias cognitivas)</p> <p>despertar el interes por la concervacion, practica y utilizacion adecuada del medio ambiente a nivel institucional</p>	<p>TIPO INTERPERSONAL: COMUNICACIÓN</p> <p>Reconocer y comprender a los otros y expresar ideas y emociones, con el fin de crear y compartir significados, transmitir ideas, interpretar y procesar</p> <p>Conceptos y datos, teniendo en cuenta el contexto.</p> <p>EVIDENCIAS: Expreso mis ideas con claridad.</p> <p>propongo practico ideas como construir la huerta escolar para la conservacion del medio ambiente</p>

LINEAMIENTOS DEL ÁREA
<p>Competencia motriz:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Controlo de forma global y segmentaria la realización de movimientos técnicos. ● Aplico formas básicas de movimiento en la realización de diferentes prácticas deportivas. ● Identifico pruebas que me indiquen el estado de mis capacidades físicas y registro los resultados. ● Analizo diversas situaciones de juego y doy respuesta a ellas. <p>Competencia expresiva corporal:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Identifico técnicas de expresión corporal que llevan a la regulación emocional en situaciones de juego y actividad física.

Competencia axiológica corporal:

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

PERIODO 2		GRADO PRIMERO	
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA	ESTÁNDARES	DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE	MATRIZ DE REFERENCIA
¿Qué expreso con mi cuerpo?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Exploro y realizo movimientos con mi cuerpo en concordancia con diferentes posibilidades de ritmos y juegos corporales 2. Exploro y vivencio prácticas de danza y expresión corporal guiada y espontánea. 3. Atiendo y ejecuto las orientaciones sobre los tiempos para realizar actividad física en los espacios determinados y en armonía con los compañeros del aula. 		

CONTENIDOS	TRANSVERSALIZACIÓN	
	Área	Proyecto
<p>CONCEPTUALES El cuerpo y sus partes. Coordinación, equilibrio y ritmo. Lateralidad, direccionalidad, espacialidad Tensión y relajación.</p> <p>PROCEDIMENTAL Rondas, juegos y actividades de coordinación, equilibrio y ritmo. Actividades y ejercicios de lateralidad, direccionalidad y espacialidad. Sensibilización de los patrones de movimiento. Exploración de movimientos corporales combinados e invertidos. Exploración de diferentes formas de equilibrio corporal. Ejercicios dirigidos de tensión y relajación.</p> <p>ACTITUDINALES Liderazgo, cooperación e iniciativa en las actividades de clase. Respeto por las normas y comportamiento en clase. Respeto y cuidado de su cuerpo y el de los demás.</p>	<p>Valores y ética. Desde todas las áreas del saber. Como una oportunidad para aplicar metodologías activas, participativas y creativas que propician el disfrute de nuevos aprendizajes.</p>	<p>Aprovechamiento del Tiempo Libre. Educación Ambiental. Educación sexual y construcción de ciudadanía.</p>

DESEMPEÑOS PERIODO 2 - GRADO PRIMERO		
Saber conocer (cognitivo)	Saber hacer (procedimental)	Saber Ser (actitudinal)
Identifica las diferentes expresiones motrices rítmicas y armoniosas propuestas en la clase.	Ejecuta las actividades propuestas de pre-danza a partir de rondas y canciones.	Coopera y disfruta con sus compañeros en las diferentes actividades propuestas en clase.

COMPETENCIAS DEL ÁREA	COMPETENCIAS CIUDADANAS	COMPETENCIAS LABORALES
Competencia motriz. Competencia expresiva corporal. Competencia axiológica corporal	CONVIVENCIA Y PAZ: Reconozco el valor de las normas y los acuerdos para la convivencia en la familia, en el medio escolar y en otras situaciones. (competencias integradoras)	TIPO INTERPERSONAL: COMUNICACIÓN Reconocer y comprender a los otros y expresar ideas y emociones, con el fin de crear y compartir significados, transmitir ideas, interpretar y procesar conceptos y datos, teniendo en cuenta el contexto. EVIDENCIAS: Comprendo correctamente las instrucciones.

LINEAMIENTOS DEL ÁREA

<p>Competencia motriz:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ajusto los movimientos de mi cuerpo en la manipulación de objetos. • Cuido mi postura en la realización de diferentes prácticas y modalidades gimnásticas. • Identifico mis capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos y juegos. • Acepto y pongo en práctica las reglas de juego. <p>Competencia expresiva corporal:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reconozco y ejecuto danzas y prácticas lúdicas de tradición regional con lenguaje verbal y no verbal. <p>Competencia axiológica corporal:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Decido mi tiempo de juego y actividad física.

PERIODO 3		GRADO PRIMERO	
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA	ESTÁNDARES	DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE	MATRIZ DE REFERENCIA
¿Cómo ubico mi cuerpo en el espacio?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ubico mi cuerpo en el espacio y en relación con pequeños objetos. 2. Exploro formas básicas de movimiento aplicados a modalidades gimnásticas. 3. Exploro movimientos gimnásticos y espontáneos con diferentes ritmos musicales. 4. Manifiesta agrado por la participación en juegos y actividades gimnásticas coherentes con mi edad y desarrollo. 		

CONTENIDOS	TRANSVERSALIZACIÓN	
	Área	Proyecto

<p>CONCEPTUALES Patrones básicos de locomoción y manipulación. Relevos y mini Competencias. Gimnasia básica. Rollo, volteos y giros.</p> <p>PROCEDIMENTAL Patrones básicos de locomoción y manipulación: reptar, rodar, gatear, caminar, correr, saltar, agarrar y atrapar y pasar. Gimnasia básica. rolo adelante y rolo atrás y posiciones invertidas. Manejo de pequeños elementos Desarrollo de relevos y mini competencias en distintos espacios.</p> <p>ACTITUDINALES Participación activa en las diferentes actividades prácticas. Respeto y uso adecuado de los recursos. Identificación de sus capacidades y limitaciones. Aceptación y cumplimiento de las reglas.</p>	<p>Valores y ética. Desde todas las áreas del saber. Como una oportunidad para aplicar metodologías activas, participativas y creativas que propicien el disfrute de nuevos aprendizajes.</p>	<p>Aprovechamiento del Tiempo Libre. Educación Ambiental. Educación sexual y construcción de ciudadanía.</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

DESEMPEÑOS PERIODO 3 - GRADO PRIMERO		
Saber conocer (cognitivo)	Saber hacer (procedimental)	Saber Ser (actitudinal)
<p>Nombra y reconoce las formas básicas de movimiento.</p>	<p>Demuestra expresiones corporales en vínculo con diferentes ritmos y con posibilidades espaciales.</p>	<p>Disfruta la relación con su propio cuerpo, con sus compañeros y dentro del espacio de trabajo.</p>

COMPETENCIAS DEL ÁREA	COMPETENCIAS CIUDADANAS	COMPETENCIAS LABORALES
<p>Competencia motriz. Competencia expresiva corporal. Competencia axiológica corporal</p>	<p>PARTICIPACIÓN Y RESPONSABILIDAD DEMOCRÁTICA: Expreso, en forma asertiva, mis puntos de vista e intereses en las discusiones grupales. (competencias comunicativas)</p>	<p>TIPO INTERPERSONAL: TRABAJO EN EQUIPO Consolidar un equipo de trabajo, integrarse a él y aportar conocimientos, ideas y experiencias, con el fin de definir objetivos colectivos y establecer roles y responsabilidades para realizar un trabajo coordinado con otros. EVIDENCIAS: Desarrollo tareas y acciones con otros (padres, pares, conocidos).</p>

LINEAMIENTOS DEL ÁREA
<p>Competencia motriz:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Controlo formas y duración de movimientos en rutinas rítmicas sencillas. • Aplico técnicas de tensión, relajación y control del cuerpo. • Identifico movimientos y actividades de calentamiento y recuperación en la actividad física. Reconozco a mis compañeros como constructores del juego. <p>Competencia expresiva corporal:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reconozco movimientos que se ajusten al ritmo musical. <p>Competencia axiológica corporal:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Valoro mi capacidad para realizar actividad física adecuada con mis condiciones personales.

PERIODO 4	GRADO PRIMERO
-----------	---------------

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA	ESTÁNDARES	DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE	MATRIZ DE REFERENCIA
¿Cómo puedo divertirme con mis compañeros?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Realizo juegos y actividades propuestas que posibilitan la expresión de mis habilidades físicas. 2. Juego y desarrollo mis actividades siguiendo las orientaciones que se me dan. 3. Reconozco mis propios gestos y los de mis compañeros a través de representaciones corporales, bailes y juegos en parejas y pequeños grupos. 4. Identifico mis capacidades y reconozco la de mis compañeros. 5. Valoro el esfuerzo individual y grupal de la actividad realizada. 		

CONTENIDOS	TRANSVERSALIZACIÓN	
	Área	Proyecto
<p>CONCEPTUALES Rondas Juegos: de piso, de mesa y de la calle. Relevos Actividades lúdicas Mini juegos</p> <p>PROCEDIMENTAL Realización de juegos de equipo que implican cooperación y oposición. Elaboración y participación en los juegos de: calle, piso, y mesa. Realización de mini juegos. Desarrollo de carruseles infantiles.</p> <p>ACTITUDINALES Acatamiento y respeto por las normas establecidas en clase. Interacción en las actividades de clase y en el entorno escolar. Aceptación y respeto por las sugerencias de los demás. Concientización y cuidado del ambiente.</p>	<p>Valores y ética. Desde todas las áreas del saber. Como una oportunidad para aplicar metodologías activas, participativas y creativas que propicien el disfrute de nuevos aprendizajes.</p>	<p>Aprovechamiento del Tiempo Libre. Educación Ambiental. Educación sexual y construcción de ciudadanía.</p>

DESEMPEÑOS PERIODO 4 - GRADO PRIMERO		
Saber conocer (cognitivo)	Saber hacer (procedimental)	Saber Ser (actitudinal)
Compara e identifica las posibilidades físicas y motrices puestas en	Propone gestos dancísticos y prácticas corporales cotidianas,	Se divierte y participa reconociendo y aplicando las condiciones de las

escena durante las actividades realizadas en la clase.	desde las habilidades físicas propias de su etapa de desarrollo.	actividades, al realizar las prácticas planteadas.
--------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------

COMPETENCIAS DEL ÁREA	COMPETENCIAS CIUDADANAS	COMPETENCIAS LABORALES
Competencia motriz. Competencia expresiva corporal. Competencia axiológica corporal	PARTICIPACIÓN Y RESPONSABILIDAD DEMOCRÁTICA: Expreso, en forma asertiva, mis puntos de vista e intereses en las discusiones grupales. (competencias comunicativas)	TIPO INTERPERSONAL: TRABAJO EN EQUIPO Consolidar un equipo de trabajo, integrarse a él y aportar conocimientos, ideas y experiencias, con el fin de definir objetivos colectivos y establecer roles y responsabilidades para realizar un trabajo coordinado con otros. EVIDENCIAS: Desarrollo tareas y acciones con otros (padres, pares, conocidos).

LINEAMIENTOS DEL ÁREA

<p>Competencia motriz:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Controlo formas y duración de movimientos en rutinas rítmicas sencillas. • Aplico técnicas de tensión, relajación y control del cuerpo. • Identifico movimientos y actividades de calentamiento y recuperación en la actividad física. • Reconozco a mis compañeros como constructores del juego. <p>Competencia expresiva corporal:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reconozco movimientos que se ajusten al ritmo musical. <p>Competencia axiológica corporal:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Valoro mi capacidad para realizar actividad física adecuada con mis condiciones personales.

TEXTOS DE REFERENCIA PARA EL GRADO PRIMERO

- Ejercicios de educación física para niños y niñas. Educación 2.0. Tu revista de educación. <https://educacion2.com/ejercicios-de-educacion-fisica/>
- La actividad física y su hijo de 6 a 12 años. Kidshealth. <https://kidshealth.org/es/parents/fitness-6-12-esp.html>
- Educación física. Pinterest, Colección de Lautagallardo. <https://ar.pinterest.com/lautagallardo/educacion-f%C3%ADsica/>
- Actividades en familia con niños y ejercicios físicos para la casa. EDUMA 45° (1976-2021). <https://eduma.com/noticias/actividades-familia-ejercicios-ninos-en-casa-ejercicios/>

GRADO SEGUNDO	
Intensidad Horaria: 2 horas semanales	
Objetivo de grado: Explorar formas básicas del movimiento en diferentes situaciones y contextos MOTRICES	

PERIODO 1		GRADO SEGUNDO	
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA	ESTÁNDARES	DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE	MATRIZ DE REFERENCIA

<p>¿Qué expresa mi cuerpo a través del ritmo y la actividad física?</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Descubro posibilidades de movimiento siguiendo diversos ritmos musicales. 2. Exploro técnicas corporales de tensión, relajación y control del cuerpo. 3. Vivencio y comprendo los sentimientos que generan las prácticas de danza y ritmo propuesto y espontáneo. 4. Atiendo y cumplo las orientaciones sobre los tiempos para el juego y realizar actividad física. 		
-------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

CONTENIDOS	TRANSVERSALIZACIÓN	
	Área	Proyecto
<p>CONCEPTUALES Sistemas del cuerpo humano. Concepto de calentamiento, las acciones y la forma de realizarlo. Hábitos de buena salud, aseo, higiene alimentación e hidratación. Auto cuidado: Formación y desplazamiento</p> <p>PROCEDIMENTAL Identificación de órganos y sistemas del cuerpo humano: Corazón, pulmones, estómago, vista y tacto. Ejecución de la secuencia del calentamiento en forma adecuada y ordenada. Práctica de hábitos saludables durante la clase y para la vida, aseo de manos, aseo bucal, hidratación, uniforme limpio. Cuidado de su cuerpo y el de los demás, previniendo accidentes durante la clase. Realización de formaciones básicas: Fila, hilera, círculo, semicírculo, cuadro.</p> <p>ACTITUDINALES Manifestación de interés en las actividades propuestas. Cuidado y conservación del medio y de los recursos de la clase. Participación e integración en actividades de orden personal y grupal. Respeto por las normas, reglas y medidas de seguridad y comportamiento en la clase.</p>	<p>Valores y ética. Desde todas las áreas del saber. Como una oportunidad para aplicar metodologías activas, participativas y creativas que propicien el disfrute de nuevos aprendizajes.</p>	<p>Aprovechamiento del Tiempo Libre. Educación Ambiental. Educación sexual y construcción de ciudadanía.</p>

DESEMPEÑOS PERIODO I - GRADO SEGUNDO		
Saber conocer (cognitivo)	Saber hacer (procedimental)	Saber Ser (actitudinal)

Relaciona las posibilidades de movimiento de ritmo y actividad física a partir de juegos y rondas.	Realiza y origina movimientos siguiendo diferentes ritmos.	Realiza hábitos de higiene postural y espacial al realizar las actividades físicas.
----------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------

COMPETENCIAS DEL ÁREA	COMPETENCIAS CIUDADANAS	COMPETENCIAS LABORALES
Competencia motriz. Competencia expresiva corporal. Competencia axiológica corporal	CONVIVENCIA Y PAZ: Identifico múltiples opciones para manejar mis conflictos y veo las posibles consecuencias de cada opción. (competencias cognitivas)	TIPO INTERPERSONAL: COMUNICACIÓN Reconocer y comprender a los otros y expresar ideas y emociones, con el fin de crear y compartir significados, transmitir ideas, interpretar y procesar Conceptos y datos, teniendo en cuenta el contexto. EVIDENCIAS: Expreso mis ideas con claridad.

LINEAMIENTOS DEL ÁREA

<p>Competencia motriz:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Controlo de forma global y segmentaria la realización de movimientos técnicos. • Aplico formas básicas de movimiento en la realización de diferentes prácticas deportivas. • Identifico pruebas que me indiquen el estado de mis capacidades físicas y registro los resultados. • Analizo diversas situaciones de juego y doy respuesta a ellas. <p>Competencia expresiva corporal:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifico técnicas de expresión corporal que llevan a la regulación emocional en situaciones de juego y actividad física. <p>Competencia axiológica corporal:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reflexiono sobre la importancia de la actividad física para mi salud.

PERIODO 2		GRADO SEGUNDO	
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA	ESTÁNDARES	DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE	MATRIZ DE REFERENCIA
¿Qué cambios percibo de mi cuerpo cuando juego?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Atiendo las indicaciones para realizar el calentamiento al iniciar la actividad de clase y la recuperación al finalizar la actividad física. 2. Participo en los juegos individuales y colectivos propuestos en la clase. 3. Reconozco los cambios corporales y fisiológicos propios y el de los demás. 4. Coopero con la participación y atención de las orientaciones para sentir mi cuerpo y el de mis compañeros 		

CONTENIDOS	TRANSVERSALIZACIÓN	
	Área	Proyecto

<p>CONCEPTUALES Funcionamiento de órganos y sistemas del cuerpo y sus partes. Capacidad perceptiva motriz. Ubicación espacio-temporal Tensión y relajación.</p> <p>PROCEDIMENTAL Desarrollo de la coordinación, equilibrio y ritmo. Dominio de movimientos corporales: lateralidad, direccionalidad, espacialidad y temporalidad Movimientos corporales combinados. Exploración de diferentes formas de equilibrio corporal. Realización de actividades y juegos que involucren las capacidades físicas</p> <p>ACTITUDINALES Respeto por las normas establecidas en clase. Liderazgo y motivación en las actividades propuestas en clase. Compañerismo y colaboración con las actividades de clase.</p>	<p>Valores y ética. Desde todas las áreas del saber. Como una oportunidad para aplicar metodologías activas, participativas y creativas que propicien el disfrute de nuevos aprendizajes.</p>	<p>Aprovechamiento del Tiempo Libre. Educación Ambiental. Educación sexual y construcción de ciudadanía.</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

DESEMPEÑOS PERIODO 2 - GRADO SEGUNDO		
Saber conocer (cognitivo)	Saber hacer (procedimental)	Saber Ser (actitudinal)
Identifica las reacciones y cambios de su cuerpo cuando realiza actividad física.	Desarrolla diferentes juegos y actividades rítmicas reconociendo las posibilidades de su cuerpo.	Respeto el desempeño en los juegos de sus compañeros.

COMPETENCIAS DEL ÁREA	COMPETENCIAS CIUDADANAS	COMPETENCIAS LABORALES
Competencia motriz. Competencia expresiva corporal. Competencia axiológica corporal	<p>CONVIVENCIA Y PAZ: Reconozco el valor de las normas y los acuerdos para la convivencia en la familia, en el medio escolar y en otras situaciones. (competencias integradoras)</p>	<p>TIPO INTERPERSONAL: COMUNICACIÓN Reconocer y comprender a los otros y expresar ideas y emociones, con el fin de crear y compartir significados, transmitir ideas, interpretar y procesar conceptos y datos, teniendo en cuenta el contexto. EVIDENCIAS: Comprendo correctamente las instrucciones.</p>

LINEAMIENTOS DEL ÁREA
<p>Competencia motriz:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ajusto los movimientos de mi cuerpo en la manipulación de objetos. • Cuido mi postura en la realización de diferentes prácticas y modalidades gimnásticas. • Identifico mis capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos y juegos. Acepto y pongo en práctica las reglas de juego. <p>Competencia expresiva corporal:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reconozco y ejecuto danzas y prácticas lúdicas de tradición regional con lenguaje verbal y no verbal. <p>Competencia axiológica corporal:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Decido mi tiempo de juego y actividad física.

PERIODO 3		GRADO SEGUNDO	
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA	ESTÁNDARES	DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE	MATRIZ DE REFERENCIA
¿Qué siente mi cuerpo a través del juego individual y grupal?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Exploro la práctica de diferentes juegos individuales e Identifico mis habilidades y posibilidades motrices cuando me esfuerzo en la actividad física. 2. Exploro gestos y expresiones motrices en diferentes actividades. 3. Identifico variaciones en mi respiración y sistema cardiaco en diferentes actividades físicas. 		

CONTENIDOS	TRANSVERSALIZACIÓN	
	Área	Proyecto
<p>CONCEPTUAL Patrones básicos de locomoción y manipulación: reptar, rodar, gatear, caminar, correr, saltar, agarrar y atrapar y pasar. Relevos y mini competencias. Gimnasia básica rollo adelante y rollo atrás y posiciones invertidas.</p> <p>PROCEDIMENTAL Ejecución de actividades y desplazamientos con diferentes elementos. Desarrollo de relevos y mini competencias en distintos espacios. Ejecución de actividades de control y dominio corporal: rollos adelante y atrás y posiciones invertidas.</p> <p>ACTITUDINALES Participación activa en las diferentes actividades prácticas. Respeto y uso adecuado de los recursos. Reconocimiento de sus capacidades y limitaciones. Aceptación y cumplimiento de las reglas.</p>	<p>Valores y ética. Desde todas las áreas del saber. Como una oportunidad para aplicar metodologías activas, participativas y creativas que propicien el disfrute de nuevos aprendizajes.</p>	<p>Aprovechamiento del Tiempo Libre. Educación Ambiental. Educación sexual y construcción de ciudadanía.</p>

DESEMPEÑOS PERIODO 3 - GRADO SEGUNDO		
Saber conocer (cognitivo)	Saber hacer (procedimental)	Saber Ser (actitudinal)
Compara los cambios fisiológicos de su cuerpo y el de los compañeros a través del juego individual	Experimenta y pone en práctica las posibilidades de conocer y sentir las variaciones en su	Respeta y reconoce las diferencias presentadas entre los diferentes estudiantes del grupo.

y grupal.	respiración, sudoración y latido cardíaco a partir de diferentes prácticas corporales.	
-----------	----------------------------------------------------------------------------------------	--

COMPETENCIAS DEL ÁREA	COMPETENCIAS CIUDADANAS	COMPETENCIAS LABORALES
Competencia motriz. Competencia expresiva corporal. Competencia axiológica corporal	PARTICIPACIÓN Y RESPONSABILIDAD DEMOCRÁTICA: Expreso, en forma asertiva, mis puntos de vista e intereses en las discusiones grupales. (competencias comunicativas)	TIPO INTERPERSONAL: TRABAJO EN EQUIPO Consolidar un equipo de trabajo, integrarse a él y aportar conocimientos, ideas y experiencias, con el fin de definir objetivos colectivos y establecer roles y responsabilidades para realizar un trabajo coordinado con otros. EVIDENCIAS: Desarrollo tareas y acciones con otros (padres, pares, conocidos).

LINEAMIENTOS DEL ÁREA
<p>Competencia motriz:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Controlo formas y duración de movimientos en rutinas rítmicas sencillas. • Aplico técnicas de tensión, relajación y control del cuerpo. • Identifico movimientos y actividades de calentamiento y recuperación en la actividad física. • Reconozco a mis compañeros como constructores del juego. <p>Competencia expresiva corporal:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reconozco movimientos que se ajusten al ritmo musical. <p>Competencia axiológica corporal:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Valoro mi capacidad para realizar actividad física adecuada con mis condiciones personales.

PERIODO 4		GRADO SEGUNDO	
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA	ESTÁNDARES	DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE	MATRIZ DE REFERENCIA
¿Cuáles son mis hábitos de vida saludable en la actividad física y el juego?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aplico orientaciones sobre hidratación, nutrición e higiene durante el desarrollo de la actividad física. Participo en juegos de acuerdo con mis preferencias y posibilidades del contexto escolar. 2. Expreso entusiasmo en las actividades propuestas en la clase. 3. Respeto el cuerpo y los espacios físicos de mis compañeros. 4. Atiendo las indicaciones del profesor y ejecuto las actividades de acuerdo a ellas. 		

CONTENIDOS	TRANSVERSALIZACIÓN	
	Área	Proyecto
<p>CONCEPTUALES</p> <p>Rondas</p> <p>Juegos: de piso, de mesa y de la calle.</p> <p>Relevos y actividades lúdicas Mini juegos</p> <p>PROCEDIMENTAL</p> <p>Rondas, cantos y juegos, de socialización e integración.</p> <p>Elaboración y participación en los juegos de la calle.</p> <p>Realización de juegos de equipo que implican oposición y cooperación.</p> <p>Desarrollo de carruseles infantiles.</p> <p>ACTITUDINALES</p> <p>Respeto y cumplimiento de las normas establecidas en clase.</p> <p>Interacción en las actividades de clase y en el entorno escolar.</p> <p>Aceptación y respeto por las sugerencias de los demás.</p> <p>Concientización y cuidado del ambiente.</p>	<p>Valores y ética.</p> <p>Desde todas las áreas del saber.</p> <p>Como una oportunidad para aplicar metodologías activas, participativas y creativas que propicien el disfrute de nuevos aprendizajes.</p>	<p>Aprovechamiento del Tiempo Libre.</p> <p>Educación Ambiental.</p> <p>Educación sexual y construcción de ciudadanía.</p>

DESEMPEÑOS PERIODO 4 - GRADO SEGUNDO

Saber conocer (cognitivo)	Saber hacer (procedimental)	Saber Ser (actitudinal)
Reconoce los hábitos de vida saludable en la actividad física y el juego.	Participa en las diferentes actividades desarrolladas en clase, aplicando las pautas de higiene postural y corporal.	Demuestra entusiasmo en la realización de juegos y ejercicios propuestos y se interesa por aplicar buenos hábitos corporales.

COMPETENCIAS DEL ÁREA	COMPETENCIAS CIUDADANAS	COMPETENCIAS LABORALES
<p>Competencia motriz.</p> <p>Competencia expresiva corporal.</p> <p>Competencia axiológica corporal</p>	<p>PARTICIPACIÓN Y RESPONSABILIDAD DEMOCRÁTICA:</p> <p>Expreso, en forma asertiva, mis puntos de vista e intereses en las discusiones grupales. (competencias comunicativas)</p>	<p>TIPO INTERPERSONAL: TRABAJO EN EQUIPO</p> <p>Consolidar un equipo de trabajo, integrarse a él y aportar conocimientos, ideas y experiencias, con el fin de definir objetivos colectivos y establecer roles y responsabilidades para realizar un trabajo coordinado con otros.</p> <p>EVIDENCIAS: Desarrollo tareas y acciones con otros (padres, pares, conocidos).</p>

LINEAMIENTOS DEL ÁREA

<p>Competencia motriz:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Controlo formas y duración de movimientos en rutinas rítmicas sencillas. ● Aplico técnicas de tensión, relajación y control del cuerpo. ● Identifico movimientos y actividades de calentamiento y recuperación en la actividad física. ● Reconozco a mis compañeros como constructores del juego. <p>Competencia expresiva corporal:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Reconozco movimientos que se ajusten al ritmo musical. <p>Competencia axiológica corporal:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Valoro mi capacidad para realizar actividad física adecuada con mis condiciones

personales.

TEXTOS DE REFERENCIA PARA EL GRADO SEGUNDO

- Expedición Currículo El plan de Área de Educación Física, Recreación y Deportes
- Manual práctico para el desarrollo psicomotor del escolar, Rosario González Bravo, Secretaría de Educación y Cultura, 1993
- ¡JUGUEMOS!, Oscar Vahos Jiménez, Medellín, 1991
- Ejercicios de educación física para niños y niñas. Educación 2.0. Tu revista de educación. <https://educacion2.com/ejercicios-de-educacion-fisica/>
- La actividad física y su hijo de 6 a 12 años. Kidshealth. <https://kidshealth.org/es/parents/fitness-6-12-esp.html>
- Educación física. Pinterest, Colección de Lautá Gallardo. <https://ar.pinterest.com/lautagallardo/educacion-f%C3%ADsica/>
- Actividades en familia con niños y ejercicios físicos para la casa. EDUMA 45° (1976-2021). <https://eduma.com/noticias/actividades-familia-ejercicios-ninos-en-casa-ejercicios/>

GRADO TERCERO
Intensidad Horaria: 2 horas semanales
<p>Objetivo de grado: Explorar formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos, en forma individual y pequeños grupos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explorar e identificar emociones a través del movimiento corporal y su interacción con el otro. • Identificar las normas y los principios establecidos para la realización de las buenas prácticas propias y de grupo de la actividad física

PERIODO 1		GRADO TERCERO	
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA	ESTÁNDARES	DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE	MATRIZ DE REFERENCIA
¿Qué partes tiene mi cuerpo y cómo funcionan cuando me muevo?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identifico variaciones en mi respiración, pulsaciones cardíacas y sudoración en diferentes actividades físicas 2. Exploro las manifestaciones de mi cuerpo desde diferentes actividades y posturas corporales. 3. Atiendo las orientaciones sobre mis tiempos para jugar, sentir e interactuar con los demás. 4. Reconozco los gestos y cambios de mi cuerpo y los gestos faciales en reposo y movimiento 		

CONTENIDOS	TRANSVERSALIZACIÓN	
	Área	Proyecto

<p>CONCEPTUALES -Partes y funciones del cuerpo humano. -Hábitos saludables de higiene y limpieza del cuerpo. -Nutrición, alimentación e hidratación -El calentamiento -Autocuidado: Normas de seguridad: -Formaciones y desplazamientos</p> <p>PROCEDIMENTAL Dibujar el cuerpo humano, identificando sus partes y funciones. Conducta de entrada y recomendaciones generales para la clase. Acciones básicas para la iniciación al calentamiento. Manual de recomendaciones para la práctica deportiva. Consulta sobre la clasificación de los alimentos. Aplicación de formaciones y sistemas organización grupal.</p> <p>ACTITUDINALES Motivación hacia la práctica de las actividades físicas. Importancia que demuestra por la actividad física y sus beneficios para su salud y desarrollo personal. Actitud y conciencia que asume frente a sus fortalezas y limitaciones e interés por superarlas o mejorarlas. Práctica de valores en diferentes contextos.</p>	<p>Valores y ética. Desde todas las áreas del saber. Como una oportunidad para aplicar metodologías activas, participativas y creativas que propicien el disfrute de nuevos aprendizajes.</p>	<p>Aprovechamiento del Tiempo Libre. Educación Ambiental. Educación sexual y construcción de ciudadanía.</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

DESEMPEÑOS PERIODO I - GRADO TERCERO		
Saber conocer (cognitivo)	Saber hacer (procedimental)	Saber Ser (actitudinal)
Reconoce los diferentes segmentos corporales en situaciones de juego.	Ejecuta formas básicas de movimiento y las relaciona con los segmentos corporales.	Valora y respeta su cuerpo y el de sus compañeros.

COMPETENCIAS DEL ÁREA	COMPETENCIAS CIUDADANAS	COMPETENCIAS LABORALES
Competencia motriz. Competencia expresiva corporal. Competencia axiológica corporal	<p>CONVIVENCIA Y PAZ: Identifico múltiples opciones para manejar mis conflictos y veo las posibles consecuencias de cada opción. (competencias cognitivas)</p>	<p>TIPO INTERPERSONAL: COMUNICACIÓN Reconocer y comprender a los otros y expresar ideas y emociones, con el fin de crear y compartir significados, transmitir ideas, interpretar y procesar Conceptos y datos, teniendo en cuenta el contexto. EVIDENCIAS: Expreso mis ideas con claridad.</p>

LINEAMIENTOS DEL ÁREA
Competencia motriz: <ul style="list-style-type: none"> ● Controlo de forma global y segmentaria la realización de movimientos técnicos. ● Aplico formas básicas de movimiento en la realización de diferentes prácticas deportivas. ● Identifico pruebas que me indiquen el estado de mis capacidades físicas y registro los resultados.

- Análisis de diversas situaciones de juego y doy respuesta a ellas.
- Competencia expresiva corporal:
- Identifico técnicas de expresión corporal que llevan a la regulación emocional en situaciones de juego y actividad física.
- Competencia axiológica corporal:
- Reflexiono sobre la importancia de la actividad física para mi salud.

PERIODO 2		GRADO TERCERO	
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA	ESTÁNDARES	DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE	MATRIZ DE REFERENCIA
¿En qué contribuye el movimiento y la actividad física de mi cuerpo a la calidad de vida?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sigo orientaciones sobre hidratación, nutrición, higiene y convivencia para el adecuado desarrollo de la actividad física. 2. Exploro y coordino las posibilidades de mis movimientos con diferentes situaciones de la clase. 3. Manifiesto interés por la práctica de juegos y actividad física de acuerdo con mi edad y mis posibilidades 		

CONTENIDOS	TRANSVERSALIZACIÓN	
	Área	Proyecto
<p>CONCEPTUALES El cuerpo: sus partes y sus sistemas. Patrones Fundamentales de movimiento: equilibrio, ritmo y coordinación. Ubicación espacio-tiempo Senso-percepciones: órganos de los sentidos. Movimientos culturalmente determinados.</p> <p>PROCEDIMENTAL Desarrollo de actividades que impliquen espacialidad, temporalidad, lateralidad y direccionalidad. Actividades rítmicas y de equilibrio corporal. Manipulación y uso de diversos elementos en el espacio y en el tiempo. Realización de actividades que impliquen ubicación, estados de excitación y relajación. Desarrollo de actividades que generen ritmo, coordinación y equilibrio.</p> <p>ACTITUDINALES Actitud que demuestra hacia la práctica del ejercicio físico. Motivación y liderazgo en las actividades de clase. Proposición de actividades en pro del bienestar de todo el grupo. Aprovechamiento de la práctica para integrarse, compartir y relacionarse con sus compañeros.</p>	<p>Valores y ética. Desde todas las áreas del saber. Como una oportunidad para aplicar metodologías activas, participativas y creativas que propicien el disfrute de nuevos aprendizajes.</p>	<p>Aprovechamiento del Tiempo Libre. Educación Ambiental. Educación sexual y construcción de ciudadanía.</p>

--	--	--

DESEMPEÑOS PERIODO 2 - GRADO TERCERO		
Saber conocer (cognitivo)	Saber hacer (procedimental)	Saber Ser (actitudinal)
Identifica y reconoce las prácticas de una nutrición saludable y la realización de actividades motrices individuales y grupales en beneficio de la convivencia.	Sigue orientaciones durante la realización de la actividad física que favorecen su bienestar.	Asume la importancia de poner en práctica actitudes saludables para mejorar su bienestar.

COMPETENCIAS DEL ÁREA	COMPETENCIAS CIUDADANAS	COMPETENCIAS LABORALES
Competencia motriz. Competencia expresiva corporal. Competencia axiológica corporal	CONVIVENCIA Y PAZ: Reconozco el valor de las normas y los acuerdos para la convivencia en la familia, en el medio escolar y en otras situaciones. (competencias integradoras)	TIPO INTERPERSONAL: COMUNICACIÓN Reconocer y comprender a los otros y expresar ideas y emociones, con el fin de crear y compartir significados, transmitir ideas, interpretar y procesar conceptos y datos, teniendo en cuenta el contexto. EVIDENCIAS: Comprendo correctamente las instrucciones.

LINEAMIENTOS DEL ÁREA
<p>Competencia motriz:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ajusto los movimientos de mi cuerpo en la manipulación de objetos. • Cuido mi postura en la realización de diferentes prácticas y modalidades gimnásticas. • Identifico mis capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos y juegos. • Acepto y pongo en práctica las reglas de juego. <p>Competencia expresiva corporal:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reconozco y ejecuto danzas y prácticas lúdicas de tradición regional con lenguaje verbal y no verbal. <p>Competencia axiológica corporal:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Decido mi tiempo de juego y actividad física.

PERIODO 3		GRADO TERCERO	
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA	ESTÁNDARES	DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE	MATRIZ DE REFERENCIA
¿Cómo mejoro mis habilidades motrices básicas a través de diferentes situaciones de juego?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Realizo distintas posturas en estado de reposo y en movimiento 2. Exploro diversidad de actividades físicas que estén de acuerdo con mis posibilidades corporales y cognitivas 		

	<p>3. Vivencio y reconozco gestos corporales y habilidades motrices individuales y en equipo.</p> <p>4. Identifico mis capacidades y el desarrollo de estas cuando me esfuerzo en la actividad física.</p>		
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

CONTENIDOS	TRANSVERSALIZACIÓN	
	Área	Proyecto
<p>CONCEPTUALES Capacidades físicas: fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad Juego y juegos pre deportivos. Clases o tipos de deportes.</p> <p>PROCEDIMENTAL Realización de actividades luctatorias, Participación en las actividades pre deportivas propuestos en clase. Clasificación básica de los deportes. Organización y ejecución de festivales deportivos.</p> <p>ACTITUDINALES Actitud y motivación en la práctica del ejercicio físico. Contribución al desarrollo armónico de las actividades propuestas. Liderazgo y espíritu deportivo. Recreación y disfrute de las prácticas deportivas</p>	<p>Valores y ética. Desde todas las áreas del saber. Como una oportunidad para aplicar metodologías activas, participativas y creativas que propicien el disfrute de nuevos aprendizajes.</p>	<p>Aprovechamiento del Tiempo Libre. Educación Ambiental. Educación sexual y construcción de ciudadanía.</p>

DESEMPEÑOS PERIODO 3 - GRADO TERCERO		
Saber conocer (cognitivo)	Saber hacer (procedimental)	Saber Ser (actitudinal)
Identifica las habilidades motrices básicas a partir de diferentes situaciones de juego y las posibilidades de su desarrollo.	Utiliza las habilidades motrices básicas para implementarlas en las diferentes situaciones de juego y de la vida.	Valora los diferentes niveles de desarrollo de las habilidades motrices básicas propias y las de sus compañeros.

COMPETENCIAS DEL ÁREA	COMPETENCIAS CIUDADANAS	COMPETENCIAS LABORALES
Competencia motriz. Competencia expresiva corporal. Competencia axiológica corporal	<p>PARTICIPACIÓN Y RESPONSABILIDAD DEMOCRÁTICA: Expreso, en forma asertiva, mis puntos de vista e intereses en las discusiones grupales. (competencias comunicativas)</p>	<p>TIPO INTERPERSONAL: TRABAJO EN EQUIPO Consolidar un equipo de trabajo, integrarse a él y aportar conocimientos, ideas y experiencias, con el fin de definir objetivos colectivos y establecer roles y responsabilidades para realizar un trabajo coordinado con otros. EVIDENCIAS: Desarrollo tareas y acciones con otros (padres, pares, conocidos).</p>

LINEAMIENTOS DEL ÁREA
Competencia motriz: <ul style="list-style-type: none"> Controlo formas y duración de movimientos en rutinas rítmicas sencillas. Aplico técnicas de tensión, relajación y control del cuerpo.

- Identifico movimientos y actividades de calentamiento y recuperación en la actividad física.
 - Reconozco a mis compañeros como constructores del juego.
- Competencia expresiva corporal:
- Reconozco movimientos que se ajusten al ritmo musical.
- Competencia axiológica corporal:
- Valoro mi capacidad para realizar actividad física adecuada con mis condiciones personales.

PERIODO 4		GRADO TERCERO	
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA	ESTÁNDARES	DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE	MATRIZ DE REFERENCIA
¿Cuáles son los cambios fisiológicos cuando juego?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Exploro cambios fisiológicos que se presentan entre actividad física – pausa - actividad física. 2. Atiendo las indicaciones del profesor sobre la forma correcta de realizar los ejercicios y apporto al trabajo de mis compañeros de clase. 3. Comparto mis cambios y mejoras de los gestos motrices y fisiológicos con mis compañeros de clase. 4. Expreso entusiasmo en las actividades propuestas en la clase. 5. Hago seguimiento a los cambios corporales y fisiológicos de mi cuerpo. 		

CONTENIDOS	TRANSVERSALIZACIÓN	
	Área	Proyecto
<p>CONCEPTUALES El juego y los juguetes Juegos de cooperación -oposición. Terminología: Equipo-reglas Ganar-perder. Pirámides y Coreografías Danza y folclor.</p> <p>PROCEDIMENTAL Clasificación de los juegos: Tradicionales, Callejeros, Recreativos Deportivos Ejecución de juegos de cooperación – oposición. Pirámides y</p>	Valores y ética. Desde todas las áreas del saber. Como una oportunidad para aplicar metodologías activas, participativas y creativas que propicien el disfrute de nuevos aprendizajes.	Aprovechamiento del Tiempo Libre. Educación Ambiental. Educación sexual y construcción de ciudadanía.

<p>coreografías. Exploración dancística: Pasos básicos de la danza. ACTITUDINALES Cooperación en las prácticas grupales. Liderazgo y responsabilidad para trabajar en equipo. Proposición de actividades en pro del bienestar de todo el grupo. Valoración y respeto por las normas y reglas de juego.</p>		
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

DESEMPEÑOS PERIODO 4 - GRADO TERCERO		
Saber conocer (cognitivo)	Saber hacer (procedimental)	Saber Ser (actitudinal)
<p>Conoce los cambios fisiológicos presentados en la realización de juegos y actividad física y en las partes del cuerpo que logra identificarlos.</p>	<p>Realiza formas básicas de movimiento y sus combinaciones en situaciones de juego.</p>	<p>Respeto las normas establecidas en la realización de juegos.</p>

COMPETENCIAS DEL ÁREA	COMPETENCIAS CIUDADANAS	COMPETENCIAS LABORALES
<p>Competencia motriz. Competencia expresiva corporal. Competencia axiológica corporal</p>	<p>PARTICIPACIÓN Y RESPONSABILIDAD DEMOCRÁTICA: Expreso, en forma asertiva, mis puntos de vista e intereses en las discusiones grupales. (competencias comunicativas)</p>	<p>TIPO INTERPERSONAL: TRABAJO EN EQUIPO Consolidar un equipo de trabajo, integrarse a él y aportar conocimientos, ideas y experiencias, con el fin de definir objetivos colectivos y establecer roles y responsabilidades para realizar un trabajo coordinado con otros. EVIDENCIAS: Desarrollo tareas y acciones con otros (padres, pares, conocidos).</p>

LINEAMIENTOS DEL ÁREA
<p>Competencia motriz:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Controlo formas y duración de movimientos en rutinas rítmicas sencillas. ● Aplico técnicas de tensión, relajación y control del cuerpo. ● Identifico movimientos y actividades de calentamiento y recuperación en la actividad física. ● Reconozco a mis compañeros como constructores del juego. <p>Competencia expresiva corporal:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Reconozco movimientos que se ajusten al ritmo musical. <p>Competencia axiológica corporal:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Valoro mi capacidad para realizar actividad física adecuada con mis condiciones personales.

TEXTOS DE REFERENCIA PARA EL GRADO TERCERO

- Expedición Currículo El plan de Área de Educación Física, Recreación y Deportes
- Manual práctico para el desarrollo psicomotor del escolar, Rosario González Bravo, Secretaría de Educación y Cultura, 1993
- ¡JUGUEMOS!, Oscar Vahos Jiménez, Medellín, 1991
- Ejercicios de educación física para niños y niñas. Educación 2.0. Tu revista de educación. <https://educacion2.com/ejercicios-de-educacion-fisica/>
- La actividad física y su hijo de 6 a 12 años. Kidshealth. <https://kidshealth.org/es/parents/fitness-6-12-esp.html>
- Educación física. Pinterest, Colección de Lauta Gallardo. <https://ar.pinterest.com/lautagallardo/educacion-f%C3%ADsica/>

- Actividades en familia con niños y ejercicios físicos para la casa. EDUMA 45° (1976-2021). <https://eduma.com/noticias/actividades-familia-ejercicios-ninos-en-casa-ejercicios/>

ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA
CICLO II
<p>Objetivo del ciclo Lograr un control significativo de las acciones motrices y un conocimiento de su corporalidad, permitiéndole desenvolverse en el medio donde se encuentre de manera asertiva.</p> <p>Reconocer los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos.</p> <p>Identificar diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional.</p> <p>Reflexionar acerca del valor de la actividad física para la formación personal.</p>

GRADO CUARTO
Intensidad Horaria: 2 Horas Semanales
<p>Objetivo de grado:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reconocer los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos. • Identificar diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional. • Reflexionar acerca del valor de la actividad física para la formación personal

PERIODO I		GRADO CUARTO	
PREGUNTA PROBLEMATIZADA	ESTÁNDARES	DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE	MATRIZ DE REFERENCIA
¿Qué importancia tiene la actividad física para mi salud?	<p>-Relacionar la percepción de su imagen corporal con el desarrollo de habilidades físicas.</p> <p>-Aplicar habilidades perceptivo motrices relacionadas con el conocimiento y dominio corporal al realizar actividades físico-recreativas.</p> <p>-Regula la postura corporal, al controlar la tonicidad muscular de la cabeza, tronco y extremidades.</p> <p>-Orienta el desplazamiento corporal hacia trayectorias definidas en un contexto determinado.</p> <p>-Reflexiono sobre la importancia de la actividad física para mi salud.</p>		

CONTENIDOS	TRANSVERSALIZACIÓN	
	Área	Proyecto

<p>CONCEPTUALES Partes y funciones del cuerpo humano. Hábitos saludables: Higiene y limpieza del cuerpo, alimentación e hidratación. El calentamiento Auto cuidado: Normas de Seguridad. Formaciones y desplazamientos. PROCEDIMENTAL Dibujar el cuerpo humano, identificando sus partes y funciones. Conducta de entrada y recomendaciones generales para la clase. Ejecución del calentamiento. Elaboración de carteles sobre cultura física y salud para la práctica deportiva. Clasificación de los alimentos y bebidas hidratantes. Aplicación de formaciones y sistemas organización grupal. ACTITUDINALES Acatamiento de normas y recomendaciones para la práctica deportiva. Control y conciencia de sus actitudes frente a sus fortalezas y limitaciones. Asistencia, puntualidad, responsabilidad y uso adecuado del uniforme de educación física. Respeto por la diferencia.</p>	<p>Valores y ética. Desde todas las áreas del saber. Como una oportunidad para aplicar metodologías activas, participativas y creativas que propician al disfrute de nuevos aprendizajes.</p>	<p>Aprovechamiento del Tiempo Libre. Educación Ambiental. Educación sexual y construcción de ciudadanía.</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

DESEMPEÑOS PERIODO I - GRADO CUARTO		
Saber conocer (cognitivo)	Saber hacer (procedimental)	Saber Ser (actitudinal)
Reconoce las habilidades básicas y sus combinaciones.	Ejecuta de forma coordinada las habilidades motrices y sus combinaciones.	Valora la importancia de la actividad física para la salud.

COMPETENCIAS DEL ÁREA	COMPETENCIAS CIUDADANAS	COMPETENCIAS LABORALES
<p>Competencia motriz. Competencia expresiva corporal. Competencia axiológica corporal</p>	<p>CONVIVENCIA Y PAZ: Identifico múltiples opciones para manejar mis conflictos y veo las posibles consecuencias de cada opción. (competencias cognitivas)</p>	<p>TIPO INTERPERSONAL: COMUNICACIÓN Reconocer y comprender a los otros y expresar ideas y emociones, con el fin de crear y compartir significados, transmitir ideas, interpretar y procesar conceptos y datos, teniendo en cuenta el contexto. EVIDENCIAS: Expreso mis ideas con claridad.</p>

LINEAMIENTOS DEL ÁREA
<p>Competencia motriz: Control de forma global y segmentaria la realización de movimientos técnicos. Aplico formas básicas de movimiento en la realización de diferentes prácticas deportivas. Identifico pruebas que me indiquen el estado de mis capacidades físicas y registro los resultados. Analizo diversas situaciones de juego y</p>

doy respuesta a ellas.
 Competencia expresiva corporal: Identifico técnicas de expresión corporal que llevan a la regulación emocional en situaciones de juego y actividad física.
 Competencia axiológica corporal: Reflexiono sobre la importancia de la actividad física para mi salud.

PERIODO II		GRADO CUARTO	
PREGUNTA PROBLEMATIZADA	ESTÁNDARES	DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE	MATRIZ DE REFERENCIA
¿De qué soy capaz cuando juego y bailo?	-Desarrolla habilidades y destrezas motoras básicas asociadas con desplazamientos manipulación y pedipulación de objetos. -Mantiene un control de su cuerpo en diferentes manifestaciones de movimiento. -Reconoce los cambios de frecuencia cardiaca en reposo y en movimiento. -Decido mí tiempo de juego y actividad física.		

CONTENIDOS	TRANSVERSALIZACIÓN	
	Área	Proyecto
CONCEPTUALES Capacidades coordinativas Ubicación espacio-temporal. Sensaciones y percepciones localizadas. Gimnasia básica. Ritmo y danza PROCEDIMENTAL Ejecución de actividades en diferentes espacios y tiempos. Ejercicios de independencia segmentaria. Frecuencia cardíaca y pulso Tensión y relajación. Gimnasia básica. Con pequeños elementos. Expresiones rítmico danzarias. ACTITUDINALES Interés y motivación por las actividades de la clase. Responsabilidad y respeto por los compromisos y tareas. Respeto por la diferencia y las limitaciones de los demás. Asistencia, puntualidad y presentación a las clases. Empleo de los recursos.	Valores y ética. Desde todas las áreas del saber. Como una oportunidad para aplicar metodologías activas, participativas y creativas que propician al disfrute de nuevos aprendizajes.	Aprovechamiento del Tiempo Libre. Educación Ambiental. Educación sexual y construcción de ciudadanía.

DESEMPEÑOS PERIODO II - GRADO CUARTO		
Saber conocer (cognitivo)	Saber hacer (procedimental)	Saber Ser (actitudinal)
Identifica las capacidades físicas en la realización de juegos, ejercicios	Práctica juegos, ejercicios gimnásticos y danzas con sus	Reconoce la importancia del lenguaje No verbal para interactuar con los

gimnásticos y danzas.	compañeros.	compañeros.
-----------------------	-------------	-------------

COMPETENCIAS DEL ÁREA	COMPETENCIAS CIUDADANAS	COMPETENCIAS LABORALES
Competencia motriz. Competencia expresiva corporal. Competencia axiológica corporal	CONVIVENCIA Y PAZ: Reconozco el valor de las normas y los acuerdos para la convivencia en la familia, en el medio escolar y en otras situaciones. (competencias integradoras)	TIPO INTERPERSONAL: COMUNICACIÓN Reconocer y comprender a los otros y expresar ideas y emociones, con el fin de crear y compartir significados, transmitir ideas, interpretar y procesar conceptos y datos, teniendo en cuenta el contexto. EVIDENCIAS: Comprendo correctamente las instrucciones.

LINEAMIENTOS DEL ÁREA
Competencia motriz: Ajusto los movimientos de mi cuerpo en la manipulación de objetos. Cuido mi postura en la realización de diferentes prácticas y modalidades gimnásticas. Identifico mis capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos y juegos. Acepto y pongo en práctica las reglas de juego. Competencia expresiva corporal: Reconozco y ejecuto danzas y prácticas lúdicas de tradición regional con lenguaje verbal y no verbal. Competencia axiológica corporal: Decido mi tiempo de juego y actividad física.

PERIODO III		GRADO CUARTO	
PREGUNTA PROBLEMATIZADA	ESTÁNDARES	DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE	MATRIZ DE REFERENCIA
¿Qué prácticas corporales me permiten potencializar el trabajo en equipo?	-Fundamentación técnica básica y las reglas de los deportes en predeportivos. -Desarrolla habilidades y destrezas motoras básicas asociadas con desplazamientos, manipulación y manipulación de objetos. -Fundamentación práctica en movimientos simples y compuestos en: lanzamientos, pases, desplazamientos, conducción, recepción, dribling, de pelotas de diferentes tamaños en los diversos deportes. -Valora la capacidad para realizar actividad física adecuada con sus condiciones personales.		

CONTENIDOS	TRANSVERSALIZACIÓN
------------	--------------------

	Área	Proyecto
<p>CONCEPTUALES Capacidades físicas: fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad Concepto de juego, juego pre deportivo. Mini deporte y reglamento básico. Clases o tipos de deportes.</p> <p>PROCEDIMENTAL Participación en las actividades deportivas y mini deportes propuestos en clase. Clasificación básica de los deportes. Organización y ejecución de festivales deportivos.</p> <p>ACTITUDINALES Actitud y motivación por la práctica del ejercicio físico. Capacidad de aceptación y desarrollo de valores Contribución al desarrollo armónico de las actividades propuestas. Recreación y disfrute de las prácticas deportivas</p>	<p>Valores y ética.</p> <p>Desde todas las áreas del saber.</p> <p>Como una oportunidad para aplicar metodologías activas, participativas y creativas que propician al disfrute de nuevos aprendizajes.</p>	<p>Aprovechamiento del Tiempo Libre.</p> <p>Educación Ambiental.</p> <p>Educación sexual y construcción de ciudadanía.</p>

DESEMPEÑOS PERIODO III - GRADO CUARTO		
Saber conocer (cognitivo)	Saber hacer (procedimental)	Saber Ser (actitudinal)
Asocia los conceptos desarrollados en la clase con las diferentes prácticas corporales.	Desarrolla diferentes prácticas corporales que permiten trabajar en equipo.	Muestra interés por mejorar sus condiciones físicas.

COMPETENCIAS DEL ÁREA	COMPETENCIAS CIUDADANAS	COMPETENCIAS LABORALES
Competencia motriz. Competencia expresiva corporal. Competencia axiológica corporal	<p>PARTICIPACION Y RESPONSABILIDAD DEMOCRATICA: Expreso, en forma asertiva, mis puntos de vista e intereses en las discusiones grupales. (competencias comunicativas)</p>	<p>TIPO INTERPERSONAL: TRABAJO EN EQUIPO Consolidar un equipo de trabajo, integrarse a él y aportar conocimientos, ideas y experiencias, con el fin de definir objetivos colectivos y establecer roles y responsabilidades para realizar un trabajo coordinado con otros.</p> <p>EVIDENCIAS: Desarrollo tareas y acciones con otros (padres, pares, conocidos).</p>

LINEAMIENTOS DEL ÁREA
Competencia motriz: Controlo formas y duración de movimientos en rutinas rítmicas sencillas. Aplico técnicas de tensión, relajación y control del cuerpo. Identifico movimientos y actividades de calentamiento y recuperación en la actividad física. Reconozco a mis compañeros como constructores del juego. Competencia expresiva corporal: Reconozco movimientos que se ajusten al ritmo musical. Competencia axiológica corporal: Valoro mi capacidad para realizar actividad física adecuada con mis condiciones personales.

PERIODO IV	GRADO CUARTO
-------------------	---------------------

PREGUNTA PROBLEMATIZADA	ESTÁNDARES	DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE	MATRIZ DE REFERENCIA
¿Cómo expreso mediante el juego que acepto y quiero mi cuerpo?	-Realizar secuencias de movimientos con música, aplicando los tres ejes del cuerpo: adelante - atrás, arriba - abajo, izquierda - derecha, de forma individual y grupal. -Realizo actividad física actuando con respeto a mi cuerpo.		

CONTENIDOS	TRANSVERSALIZACIÓN	
	Área	Proyecto
<p>CONCEPTUALES Concepto de juego y sus clases.</p> <p>Danza y folclor.</p> <p>PROCEDIMENTAL</p> <p>Clasificación de los juegos.</p> <p>Concurso de pirámides y coreografías Exploración dancística.</p> <p>Pasos básicos de la danza.</p> <p>ACTITUDINALES</p> <p>Motivación por la práctica del ejercicio físico. Colaboración para realizar las tareas propuestas en la clase. Proposición de actividades en pro del bienestar de todo el grupo.</p>	<p>Valores y ética.</p> <p>Desde todas las áreas del saber.</p> <p>Como una oportunidad para aplicar metodologías activas, participativas y creativas que propician al disfrute de nuevos aprendizajes.</p>	<p>Aprovechamiento del Tiempo Libre.</p> <p>Educación Ambiental.</p> <p>Educación sexual y construcción de ciudadanía.</p>

DESEMPEÑOS PERIODO IV - GRADO CUARTO		
Saber conocer (cognitivo)	Saber hacer (procedimental)	Saber Ser (actitudinal)
Reconoce el concepto de ritmo corporal aplicado al trabajo grupal.	Realiza la práctica de secuencias de movimiento con música.	Asume con responsabilidad el cuidado de su cuerpo.

COMPETENCIAS DEL ÁREA	COMPETENCIAS CIUDADANAS	COMPETENCIAS LABORALES
<p>Competencia motriz.</p> <p>Competencia expresiva corporal.</p> <p>Competencia axiológica corporal</p>	<p>PLURALIDAD, IDENTIDAD Y VALORES POR LA DIFERENCIA:</p> <p>Reconozco lo distintas que somos las personas y comprendo que esas diferencias son oportunidades para construir nuevos conocimientos y relaciones y hacer que la vida sea más interesante y divertida (competencias cognitivas y</p>	<p>TIPO INTERPERSONAL: TRABAJO EN EQUIPO</p> <p>Consolidar un equipo de trabajo, integrarse a él y aportar conocimientos, ideas y experiencias, con el fin de definir objetivos colectivos y establecer roles y responsabilidades para realizar un trabajo coordinado con otros.</p> <p>EVIDENCIAS: Respeto los acuerdos definidos con los otros.</p>

conocimiento)
LINEAMIENTOS DEL ÁREA
<p>Competencia motriz: Relaciono variaciones en mi respiración en la actividad física y relajación.</p> <p>Aplico reglas sencillas en diferentes prácticas deportivas individuales y de grupo.</p> <p>Identifico hábitos de comportamiento saludable para el adecuado desarrollo de la actividad física.</p> <p>Propongo momentos de juego en el espacio escolar.</p> <p>Competencia expresiva corporal: Realizo secuencias de movimientos con música, aplicando los tres ejes del cuerpo: adelante - atrás, arriba - abajo, izquierda - derecha, de forma individual y grupal.</p> <p>Competencia axiológica corporal: Realizo actividad física actuando con respeto a mi cuerpo.</p>

TEXTOS DE REFERENCIA PARA EL GRADO CUARTO

Expedición Currículo El plan de Área de Educación Física, Recreación y Deportes
 Fundamentos atléticos y gimnásticos, Ivan Dario Correa - Elías Enok Pérez, Medellín 1994.
 Fundamentos técnicos y juegos predeportivos, Ivan Dario Correa, Medellín 1991.

GRADO QUINTO
Intensidad Horaria: 2 Horas Semanales
<p>Objetivo de grado:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reconocer los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos. • Identificar diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional. • Reflexionar acerca del valor de la actividad física para la formación personal

PERIODO I		GRADO QUINTO	
PREGUNTA PROBLEMATIZADA	ESTÁNDARES	DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE	MATRIZ DE REFERENCIA
¿Cómo puedo hacer uso adecuado y creativo de mi tiempo libre para mi formación personal?	-Relacionar la percepción de su imagen corporal con el desarrollo de habilidades físicas. -Aplica habilidades perceptivo motrices relacionadas con el conocimiento y dominio corporal al realizar actividades físico-recreativas -Regula la postura corporal, al controlar la tonicidad muscular de la cabeza, tronco y extremidades. -Orienta el desplazamiento corporal hacia trayectorias definidas en un contexto determinado. -Identifica y ejecuta prácticas deportivas y recreativas de mi gusto y comparto con mis compañeros. -Reflexiona sobre la importancia de la actividad física para la salud.		

PLAN DE ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES.

	-Decide la utilización adecuada y productiva del tiempo de juego y actividad física, en beneficio de su calidad de vida.		
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

CONTENIDOS	TRANSVERSALIZACIÓN	
	Área	Proyecto
<p>CONCEPTUALES Sistemas y órganos del cuerpo humano. Diagnóstico Físico. Higiene y limpieza; alimentación e hidratación para la actividad física. Primeros auxilios. Trastornos en la alimentación: obesidad, anorexia y bulimia. Terminología básica y formaciones</p> <p>PROCEDIMENTAL Conducta de entrada y registro de datos físicos y médicos. El Calentamiento: Ejercicios y juegos de iniciación. Formaciones y desplazamientos. Prácticas sobre primeros auxilios. Actividades prácticas en el medio natural. Manifestaciones de los trastornos de la alimentación.</p> <p>ACTITUDINALES Motivación hacia la práctica de las actividades físicas. Utilización y aprovechamiento de los recursos físicos y didácticos para la clase. Actitud y conciencia frente a sus fortalezas físicas y limitaciones.</p>	<p>Valores y ética.</p> <p>Desde todas las áreas del saber.</p> <p>Como una oportunidad para aplicar metodologías activas, participativas y creativas que propician al disfrute de nuevos aprendizajes.</p>	<p>Aprovechamiento del Tiempo Libre.</p> <p>Educación Ambiental.</p> <p>Educación sexual y construcción de ciudadanía.</p>

DESEMPEÑOS PERIODO I - GRADO QUINTO		
Saber conocer (cognitivo)	Saber hacer (procedimental)	Saber Ser (actitudinal)
Identifica los diferentes segmentos corporales y sus posibilidades de movimientos.	Realiza formas de juego donde se trabajan todos los segmentos corporales, el ajuste y control corporal.	Demuestra interés por hacer un uso adecuado y creativo del tiempo libre.

COMPETENCIAS DEL ÁREA	COMPETENCIAS CIUDADANAS	COMPETENCIAS LABORALES
<p>Competencia motriz.</p> <p>Competencia expresiva corporal.</p> <p>Competencia axiológica corporal</p>	<p>CONVIVENCIA Y PAZ: Expongo mis posiciones y escucho las posiciones ajenas, en situaciones de conflicto. (competencias comunicativas)</p>	<p>TIPO INTERPERSONAL: LIDERAZGO Identificar las necesidades de un grupo e influir positivamente en él, para convocarlo, organizarlo, comprometerlo y canalizar sus ideas, fortalezas y recursos con el fin de alcanzar beneficios colectivos, actuando como agente de cambio mediante acciones o proyectos.</p>

LINEAMIENTOS DEL ÁREA
<p>Competencia motriz: Ajusto los movimientos de mi cuerpo en la manipulación de objetos. Cuido mi postura en la realización de diferentes prácticas y modalidades gimnásticas. Identifico mis capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos y juegos. Acepto y pongo en práctica las reglas de juego. Competencia expresiva corporal: Identifico y ejecuto prácticas deportivas y recreativas de mi gusto y comparto con mis compañeros. Competencia axiológica corporal: Decido la utilización adecuada y productiva de mi tiempo de juego y actividad física, en beneficio de mi calidad de vida.</p>

PERIODO II		GRADO QUINTO	
PREGUNTA PROBLEMATIZADA	ESTÁNDARES	DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE	MATRIZ DE REFERENCIA
<p>¿Cómo puedo identificar mis condiciones y características físicas individuales para la práctica de la actividad física y los juegos y el deporte?</p>	<p>-Desarrolla habilidades y destrezas motoras básicas asociadas con desplazamientos manipulación y pedipulación de objetos. -Fundamentación en movimientos simples y compuestos: Lanzar, pasar, desplazar, conducir, recepcionar pelotas de diferentes tamaños en los diversos deportes. -Decide su tiempo de juego y actividad física.</p>		

CONTENIDOS	TRANSVERSALIZACIÓN	
	Área	Proyecto
<p>CONCEPTUAL Capacidades coordinativas básicas: Coordinación, equilibrio y ritmo. Coordinación Viso manual y viso pédica, ojo – mano y ojo – pie. Protección de la salud: Senso percepciones: Táctiles, auditivas y visuales. PROCEDIMENTAL Explorar el equilibrio corporal empleando el tacto y el oído sin que intervenga la vista. Realización de juegos que requieran posturas específicas para lanzar, saltar, patear, caminar y correr. Percepción de la contracción y relajación al respirar. Estiramientos del cuerpo al inspirar y relajación al espirar. Sincronización de movimientos que involucren orientación, trayectoria, dirección y ubicación, siguiendo un ritmo propio o externo. Ejercicios de ubicación y orientación: distancia, dirección y trayectoria, en actividades de iniciación deportiva.</p>	<p>Valores y ética. Desde todas las áreas del saber. Como una oportunidad para aplicar metodologías activas, participativas y creativas que propician al disfrute de nuevos aprendizajes.</p>	<p>Aprovechamiento del Tiempo Libre. Educación Ambiental. Educación sexual y construcción de ciudadanía.</p>

<p>Senso-percepciones: Táctiles, auditivas y visuales. ACTITUDINAL Dominio y control de sus sentimientos y emociones. Aprovechamiento del tiempo durante la clase. Responsabilidad con sus deberes y uso adecuado del uniforme y de los recursos. Práctica y fomento de los valores sociales en diferentes contextos.</p>		
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

DESEMPEÑOS PERIODO II - GRADO QUINTO		
Saber conocer (cognitivo)	Saber hacer (procedimental)	Saber Ser (actitudinal)
Reconoce las diferentes condiciones físicas en las diversas prácticas corporales.	Desarrolla las diferentes condiciones físicas por medio de expresiones motrices individuales y colectivas.	Muestra interés por mejorar sus condiciones físicas.

COMPETENCIAS DEL ÁREA	COMPETENCIAS CIUDADANAS	COMPETENCIAS LABORALES
Competencia motriz. Competencia expresiva corporal. Competencia axiológica corporal	CONVIVENCIA Y PAZ: Puedo actuar en forma asertiva (es decir, sin agresión pero con claridad y eficacia) para frenar situaciones de abuso en mi vida escolar. (Por ejemplo, cuando se maltrata repetidamente a algún compañero indefenso. (competencia integradora)	TIPO INTERPERSONAL: LIDERAZGO Identificar las necesidades de un grupo e influir positivamente en él, para convocarlo, organizarlo, comprometerlo y canalizar sus ideas, fortalezas y recursos con el fin de alcanzar beneficios colectivos, actuando como agente de cambio mediante acciones o proyectos. EVIDENCIAS: Identifico actitudes, valores y comportamientos que debo mejorar o cambiar.

LINEAMIENTOS DEL ÁREA
Competencia motriz: Controlo formas específicas de movimiento y duración de las mismas aplicadas e intencionadas individual y en equipo. Identifico movimientos y actividades de calentamiento y recuperación en la actividad física. Reconozco a mis compañeros como co-constructores del juego. Competencia expresiva corporal: Reconozco e implemento movimientos y decisiones de juego y actividad física. Competencia axiológica corporal: Valoro mi capacidad para realizar actividad física adecuada teniendo en cuenta mis condiciones personales.

PERIODO III		GRADO QUINTO	
PREGUNTA PROBLEMATIZADA	ESTÁNDARES	DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE	MATRIZ DE REFERENCIA

PLAN DE ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES.

<p>¿Qué importancia tiene la comunicación corporal en situaciones de juego?</p>	<p>-Fundamentación técnica básica y las reglas de los deportes, pre deportivos de deportes individuales y colectivos. -Desarrolla habilidades y destrezas motoras básicas asociadas con desplazamientos e interacción con elementos. -Fundamentación practica en movimientos simples y compuestos. -Valoro mi capacidad para realizar actividad física adecuada con mis condiciones personales.</p>		
---------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

CONTENIDOS	TRANSVERSALIZACIÓN	
	Área	Proyecto
<p>CONCEPTUALES Deportes: Individuales y de conjunto. Formación deportiva básica: gimnasia, atletismo, baloncesto y balonmano. Concepto de juegos pre deportivos. Formas jugadas PROCEDIMENTAL Realización de actividades gimnásticas, atléticas, de baloncesto y balonmano. Gimnasia a manos libres: rollos, volteos y giros. Iniciación atlética: relevos y mini competencias. Juegos de cooperación y oposición. Aplicación de los patrones de movimiento locomoción, manipulación y equilibrio a través de: Pasar, lanzar, recibir. Fundamentos básicos deportivos. ACTITUDINALES Cooperación y colaboración en los juegos y actividades grupales. Aceptación de las reglas de juego y del triunfo y la derrota en encuentros deportivos. Aprovechamiento de los espacios y los recursos. Fomento de los lazos de amistad y fraternidad en el grupo. Liderazgo y creatividad.</p>	<p>Valores y ética. Desde todas las áreas del saber. Como una oportunidad para aplicar metodologías activas, participativas y creativas que propician al disfrute de nuevos aprendizajes.</p>	<p>Aprovechamiento del Tiempo Libre. Educación Ambiental. Educación sexual y construcción de ciudadanía.</p>

DESEMPEÑOS PERIODO III - GRADO QUINTO		
Saber conocer (cognitivo)	Saber hacer (procedimental)	Saber Ser (actitudinal)
<p>Conoce los diferentes tipos de comunicación y los emplea en situaciones de juego.</p>	<p>Desarrolla habilidades de comunicación corporal y verbal asertiva en las diferentes prácticas motrices.</p>	<p>Asume con responsabilidad el cuidado de su cuerpo y su interrelación con los otros.</p>

COMPETENCIAS DEL ÁREA	COMPETENCIAS CIUDADANAS	COMPETENCIAS LABORALES
Competencia motriz. Competencia expresiva corporal. Competencia axiológica corporal	PARTICIPACION Y RESPONSABILIDAD DEMOCRATICA: Propongo distintas opciones cuando tomamos decisiones en el salón y en la vida escolar. (competencias comunicativas)	TIPO INTERPERSONAL: MANEJO DE CONFLICTOS Identificar intereses contrapuestos, individuales, colectivos, y lograr mediar de manera que se puedan alcanzar acuerdos compartidos en beneficio mutuo. EVIDENCIAS: Respeto y comprendo los puntos de vista de los otros, aunque esté en desacuerdo con ellos.

LINEAMIENTOS DEL ÁREA

Competencia motriz: Relaciono variaciones en mi respiración en la actividad física y relajación. Aplico reglas sencillas en diferentes prácticas deportivas individuales y de grupo. Identifico hábitos y aplico acciones de vida saludable y la actividad física como parte de ella. Propongo momentos de juego en el espacio escolar
 Competencia expresiva corporal: Realizo secuencias de movimientos con pequeños elementos y ritmos de forma individual y grupal.
 Competencia axiológica corporal: Realizo actividad física actuando con respeto hacia mi cuerpo, el de mis compañeros y el ambiente.

PERIODO IV		GRADO QUINTO	
PREGUNTA PROBLEMATIZADA	ESTÁNDARES	DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE	MATRIZ DE REFERENCIA
¿Cómo valoro mi condición física y su importancia para la salud e interacción con los demás?	-Aplica la fundamentación técnica básica y las reglas de los deportes. -Aplica reglas sencillas en diferentes prácticas deportivas y juegos individuales y de grupo. -Realiza secuencias de movimientos con música, aplicando los tres ejes del cuerpo: adelante - atrás, arriba - abajo, izquierda - derecha, de forma individual y grupal. -Realiza actividad física actuando con respeto a su cuerpo.		

CONTENIDOS	TRANSVERSALIZACIÓN	
	Área	Proyecto
CONCEPTUALES Concepto de: Juego, Lúdica, Recreación Y Deporte. Mini deportes Expresiones dancísticas PROCEDIMENTAL Manifestaciones del juego: Juegos de piso, Tradicionales o callejeros, Juegos mecánicos. La danza y el baile Estilos de vida saludable: Caminatas	Valores y ética. Desde todas las áreas del saber. Como una oportunidad para aplicar metodologías activas, participativas y creativas que	Aprovechamiento del Tiempo Libre. Educación Ambiental. Educación sexual y construcción de ciudadanía.

<p>Ciclo paseos Festivales recreativos Encuentros deportivos. Elaboración de recursos didácticos. ACTITUDINALES Liderazgo y cooperación en el grupo. Presentación de consultas trabajos. Satisfacción y agrado por las actividades y por el trabajo mixto. Reconocimiento de habilidades y limitaciones e interés por superarlas o mejorarlas.</p>	<p>propician al disfrute de nuevos aprendizajes.</p>	
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------	--

DESEMPEÑOS PERIODO IV - GRADO QUINTO		
Saber conocer (cognitivo)	Saber hacer (procedimental)	Saber Ser (actitudinal)
<p>Reconoce el estado de su condición física y su relación con su estado emocional.</p>	<p>Participa de forma activa en las diferentes expresiones motrices mejorando la interacción con los demás.</p>	<p>Toma conciencia de la importancia de mejorar y mantener la salud.</p>

COMPETENCIAS DEL ÁREA	COMPETENCIAS CIUDADANAS	COMPETENCIAS LABORALES
<p>Competencia motriz. Competencia expresiva corporal. Competencia axiológica corporal</p>	<p>PLURALIDAD, IDENTIDAD Y VALORES POR LA DIFERENCIA: Identifico y reflexiono acerca de las consecuencias de la discriminación en las personas y en la convivencia escolar. (competencias cognitivas)</p>	<p>TIPO INTERPERSONAL: MANEJO DE CONFLICTOS Identificar intereses contrapuestos, individuales o colectivos, y lograr mediar de manera que se puedan alcanzar acuerdos compartidos en beneficio mutuo EVIDENCIAS: Busco formas de resolver los conflictos que enfrento en mi entorno cercano (mi casa, mi barrio, mi colegio).</p>

LINEAMIENTOS DEL ÁREA
<p>Competencia motriz: Propongo la realización de juegos y actividades físicas que practico en mi comunidad. Tomo el tiempo de juego como momento independiente de tareas escolares. Competencia expresiva corporal: Identifico como las emociones afectan mi cuerpo cuando estoy alegre, triste, deprimido, decaído u ofuscado; y de esta manera como afecto la relación con los demás. Competencia axiológica corporal: Identifico la importancia de la práctica motriz para mejorar mi condición física y su aporte para mi salud.</p>

TEXTOS DE REFERENCIA PARA EL GRADO QUINTO

Expedición Currículo El plan de Área de Educación Física, Recreación y Deportes Fundamentos atléticos y gimnásticos, Ivan Dario Correa - Elías Enok Pérez, Medellín 1994.
Fundamentos técnicos y juegos predeportivos, Ivan Dario Correa, Medellín 1991.

CICLO III

ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA
CICLO III

Objetivo del ciclo
 Ejecutar las técnicas propias de cada deporte en diversas situaciones y contextos.
 Manifestar a través de técnicas corporales toda la capacidad y posibilidad de expresar las emociones.
 Entender la importancia práctica física en la formación personal, como hábito de vida saludable individual y social.

GRADO SEXTO
Intensidad Horaria: 2 Horas semanales.
Objetivo de grado: <ul style="list-style-type: none"> • Ejecutar las técnicas propias de cada deporte en diversas situaciones y contextos. • Manifestar a través de técnicas corporales toda la capacidad y posibilidad de expresar las emociones. • Entender la importancia de la actividad física en la formación personal y social.

PERIODO I		GRADO SEXTO	
PREGUNTA PROBLEMATIZADA	ESTÁNDARES	DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE	MATRIZ DE REFERENCIA
¿De qué manera la actividad física mejora mi calidad de vida?	-Reconoce la importancia de realizar un buen calentamiento al iniciar cualquier tipo de actividad física. -Reconoce los conceptos de la Educación física y su aplicación en la vida cotidiana. -Valida la actividad física como forma de asumir estilos de vida saludables.		

CONTENIDOS	TRANSVERSALIZACIÓN	
	Área	Proyecto
Conceptos básicos de la Educación física. Habilidades Motrices básicas. El calentamiento y sus partes. Estilos de vida Saludable.	Ética y Valores. Desde todas las áreas del saber.	Aprovechamiento del Tiempo Libre. Educación Ambiental. Sueños Verdes. Educación sexual y construcción de ciudadanía.

DESEMPEÑOS PERIODO I - GRADO SEXTO		
Saber conocer (cognitivo)	Saber hacer (procedimental)	Saber Ser (actitudinal)
-Comprende la importancia de conocer los conceptos básicos de la educación física.	-Aplica a la práctica los conceptos básicos de la Educación física.	-Comprende que la práctica física se refleja en su calidad de vida. -Valora la práctica de la huerta y su repercusión en una vida saludable.

COMPETENCIAS DEL	COMPETENCIAS	COMPETENCIAS
-------------------------	---------------------	---------------------

ÁREA	CIUDADANAS	LABORALES
Competencia motriz. Competencia expresivo-corporal. Competencia axiológica corporal	CONVIVENCIA Y PAZ: Reconozco el conflicto como una oportunidad para aprender y fortalecer nuestras relaciones (Competencia Cognitiva).	TIPO INTELECTUAL: TOMA DE DECISIONES. INDICADOR: Establecer juicios argumentados y definir acciones adecuadas para resolver una situación determinada. EVIDENCIAS: ▲ <i>Identifico las situaciones cercanas a mi colegio que tienen diferentes modos de resolverse.</i> ▲ <i>Escucho la información, opinión y argumentos de otros sobre una situación.</i> ▲ Reconozco las posibles formas de enfrentar una situación. ▲ Selecciono una de las formas de actuar posibles. ▲ Asumo las consecuencias de mis decisiones

LINEAMIENTOS DEL ÁREA

<ul style="list-style-type: none"> Competencia motriz: Relaciono las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos. Combino diferentes movimientos técnicos en la realización de prácticas deportivas. Comprendo los conceptos de las pruebas que miden mi capacidad física y hago aplicación de ellas. Interpreto situaciones de juego y propongo diversas soluciones. Demuestro como las situaciones de juego me ayudan a respetar las condiciones y mejoro las relaciones con mis compañeros. Competencia expresivo-corporal: Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de mis emociones en situaciones de juego y actividad física. Competencia axiológica corporal: Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida.

PERIODO II		GRADO SEXTO	
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA	ESTÁNDARES	DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE	MATRIZ DE REFERENCIA
¿Por qué las expresiones gimnásticas me ayudan a explorar mis posibilidades de movimiento?	-Describe coherentemente algunas acciones gimnásticas básicas. -Ejecuta y explora acciones gimnásticas predeterminadas y exploradas, potencializando sus capacidades físicas. -Disfruta realizando actividades físicas y juegos como medio para interactuar con los demás.		

CONTENIDOS	TRANSVERSALIZACIÓN	
	Área	Proyecto

-Capacidades físicas. -Gimnasia y tipos de gimnasia. -Juegos predeportivos y juegos de la calle	Ética y Valores. Desde todas las áreas del saber.	Aprovechamiento del Tiempo Libre. Educación Ambiental. SUEÑOS VERDES. Educación sexual y construcción de ciudadanía.
-------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

DESEMPEÑOS PERIODO II - GRADO SEXTO

Saber conocer (cognitivo)	Saber hacer (procedimental)	Saber Ser (actitudinal)
-Identifica los diferentes conceptos que hay sobre gimnasia.	-Ejecuta y explora acciones gimnásticas predeterminadas y potencializa sus capacidades físicas.	-Comprende la importancia de utilizar el tiempo libre para mejorar las expresiones corporales y hacerlas parte de la vida.

COMPETENCIAS DEL ÁREA	COMPETENCIAS CIUDADANAS	COMPETENCIAS LABORALES
Competencia motriz. Competencia expresivo-corporal. Competencia axiológica corporal	CONVIVENCIA Y PAZ: Conozco procesos y técnicas de mediación de conflictos (competencia conocimiento)	TIPO INTELECTUAL: TOMA DE DECISIONES. INDICADOR: Establecer juicios argumentados y definir acciones adecuadas para resolver una situación determinada. EVIDENCIAS: ▲ Identifico las situaciones cercanas a mi colegio que tienen diferentes modos de resolverse. ▲ Escucho la información, opinión y argumentos de otros sobre una situación. ▲ Reconozco las posibles formas de enfrentar una situación. ▲ Selecciono una de las formas de actuar posibles. ▲ Asumo las consecuencias de mis decisiones

LINEAMIENTOS DEL ÁREA

<ul style="list-style-type: none"> Competencia motriz: Ejecuto espontáneamente mis movimientos corporales y gestuales en las condiciones espaciales y con los objetos o materiales dispuestos para su realización. Reconozco mis posibilidades y condiciones propias y externas para la exploración de las variedades gimnásticas y expresiones motrices. Comprendo y reconozco los conceptos de mis capacidades físicas, que me permiten elegir y participar en actividades y juegos que las ponen en práctica. Competencia expresivo-corporal: Comparo y ejecuto expresiones rítmicas y motrices en concordancia con las expresiones corporales y posibilidades gimnásticas. Competencia axiológica corporal: Comprendo la importancia de utilizar mi tiempo libre para mejorar e interiorizar la actividad motriz y las expresiones corporales como parte de mi vida.

PERIODO III		GRADO SEXTO	
PREGUNTA PROBLEMATIZAD	ESTÁNDARES	DERECHOS BÁSICOS DE	MATRIZ DE REFERENCI

ORA		APRENDIZAJE	A
¿Cómo puedo comunicarme con los otros a través del cuerpo?	-Comprende la importancia de la expresión corporal en la cotidianidad. -Construye y comparte esquemas o secuencias de movimiento espontáneos y guiados. -Comparto mi disfrute por el movimiento y el juego para mejorar las relaciones interpersonales. Asumo compromisos de grupo, que propicie mejores ambientes de aprendizaje.		

CONTENIDOS	TRANSVERSALIZACIÓN	
	Área	Proyecto
Expresión corporal Coreografías y esquemas corporales Juego de roles	Ética y Valores . Desde todas las áreas del saber.	Aprovechamiento del Tiempo Libre. Educación Ambiental. Sueños verdes. Educación sexual y construcción de ciudadanía.

DESEMPEÑOS PERIODO III - GRADO SEXTO		
Saber conocer (cognitivo)	Saber hacer (procedimental)	Saber Ser (actitudinal)
-Reconoce el concepto de expresión corporal y su importancia.	-Construye esquemas rítmicos sencillos con una secuencia de movimientos.	-Identifica las posibilidades de expresión corporal y procura explorar otras que le permitan alcanzar y mejorar los logros, para aportar a la salud física y social. -Aporta en el cuidado de la huerta durante las clases de Educación física.

COMPETENCIAS DEL ÁREA	COMPETENCIAS CIUDADANAS	COMPETENCIAS LABORALES
Competencia motriz. Competencia expresivo-corporal. Competencia axiológica corporal.	PARTICIPACION Y RESPONSABILIDAD DEMOCRATICA Exijo el cumplimiento de las normas y los acuerdos por parte de las autoridades, de mis compañeros y de mí mismo/a. (Competencias integradora)	TIPO INTELLECTUAL: CREATIVIDAD INDICADOR: Cambiar y transformar procesos con métodos y enfoques innovadores EVIDENCIAS: ▲ <i>Observo una situación cercana a mi colegio y registro información para describirla.</i> ▲ <i>Analizo las situaciones desde distintos puntos de vista (mis padres, mis amigos, personas conocidas, entre otras).</i> ▲ Identifico los elementos que

		<p>pueden mejorar una situación dada.</p> <p>▲ Invento nuevas formas de hacer cosas cotidianas.</p> <p>▲ Analizo los cambios que se producen al hacer las cosas de manera diferente.</p>
--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

LINEAMIENTOS DEL ÁREA

<ul style="list-style-type: none"> ● Competencia motriz: Realizo secuencias de movimiento individual y en parejas, con duración y cadencia preestablecidas. Combino técnicas de tensión, relajación y control corporal y gestual. Reconozco procedimientos para realizar el calentamiento y la recuperación en la actividad física. Contribuyo a la conformación equitativa de los grupos de juego. Comprendo la importancia de las reglas para el desarrollo del juego. ● Competencia expresivo-corporal: Ajusto mis movimientos al de mis compañeros y al ritmo de la música. Comparto mis posibilidades de expresión con mis compañeros de grupo. ● Competencia axiológica corporal: Identifico mis posibilidades de expresión corporal y procuro explorar otras que me permitan alcanzar y mejorar mis logros, para aportar a mi salud física y social.

PERIODO IV		GRADO SEXTO	
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA	ESTÁNDARES	DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE	MATRIZ DE REFERENCIA
¿Cuál es la relación de la actividad física contemporánea y los hábitos físicos y sociales saludables?	-Relaciona la actividad física y deportiva como un recurso para adquirir hábitos de vida saludables. - Pone en práctica las normas básicas de higiene corporal y las condiciones para la práctica del juego y deporte. - Muestra interés en la adquisición de hábitos y prácticas de higiene corporal, mental y social.		

CONTENIDOS	TRANSVERSALIZACIÓN	
	Área	Proyecto
- Conceptualización de Juego, actividad física y deporte. - Normas y condiciones de juego y deporte. - Juego limpio y valores deportivos. -Formar la cultura de la participación activa en el deporte , la educación física, la recreación y el deporte al	Ética y Valores. Desde todas las áreas del saber.	Aprovechamiento del Tiempo Libre. Educación Ambiental. Sueños Verdes. Educación sexual y construcción de ciudadanía.

interior y exterior de la Institución Educativa.		
--------------------------------------------------	--	--

DESEMPEÑOS PERIODO IV - GRADO SEXTO

Saber conocer (cognitivo)	Saber hacer (procedimental)	Saber Ser (actitudinal)
-Identifica la importancia de reconocer la aplicación de normas y condiciones de juego y deporte.	-Practica diferentes actividades deportivas y juegos, aplicando sus respectivas normas.	- Identifica las fortalezas y aspectos a mejorar en la práctica de actividad física, de una manera saludable e higiénica.

COMPETENCIAS DEL ÁREA	COMPETENCIAS CIUDADANAS	COMPETENCIAS LABORALES
Competencia motriz. Competencia expresivo-corporal. Competencia axiológica corporal	PLURALIDAD, IDENTIDAD Y VALORES POR LA DIFERENCIA Identifico mis emociones ante personas o grupos que tienen intereses o gustos distintos a los míos y pienso cómo eso influye en mi trato hacia ellos.(competencias emocionales y cognitivas)	TIPO INTELLECTUAL: CREATIVIDAD INDICADOR: Cambiar y transformar procesos con métodos y enfoques innovadores EVIDENCIAS: ▲ Observo una situación cercana a mi colegio y registro información para describirla. ▲ Analizo las situaciones desde distintos puntos de vista (mis padres, mis amigos, personas conocidas, entre otras). ▲ <i>Identifico los elementos que pueden mejorar una situación dada.</i> ▲ <i>Invento nuevas formas de hacer cosas cotidianas.</i> ▲ <i>Analizo los cambios que se producen al hacer las cosas de manera diferente.</i>

LINEAMIENTOS DEL ÁREA

<ul style="list-style-type: none"> ● Competencia motriz: Comprendo los efectos fisiológicos que mejoran mi condición física y salud corporal y mental. Identifico la importancia de reconocer la aplicación de normas y condiciones de juego y deporte. Relaciono la práctica de la actividad física, las expresiones corporales y los hábitos de vida saludables. ● Competencia expresivo-corporal: Participo propositivamente en actividades de clase. Manifiesto la importancia de aplicar actividades corporales y juegos como una manera de facilitar los aprendizajes. ● Competencia axiológica corporal: Identifico mis fortalezas y aspectos a mejorar en las prácticas físicas, de una manera saludable. Oriento favorablemente la práctica de mi aseo personal, con agrado y de manera natural, expresando mis beneficios y considerando la apreciación de mis compañeros.

TEXTOS DE REFERENCIA PARA EL GRADO SEXTO

Lineamientos Curriculares Educación Física Recreación y Deportes
 Educación física una alternativa curricular programas de 6° a 11°
 Reglamentos de voleibol, baloncesto, fútbol de salón, balonmano, atletismo, gimnasia.
 Orientaciones pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte (documento 15) Ministerio de Educación
 Expedición Currículo El plan de Área de Educación Física, Recreación y Deportes

GRADO SÉPTIMO
Intensidad Horaria: 2 Horas semanales.
Objetivo de grado: <ul style="list-style-type: none"> • Ejecutar las técnicas propias de cada deporte en diversas situaciones y contextos. • Manifestar a través de técnicas corporales toda la capacidad y posibilidad de expresar las emociones. • Entender la importancia práctica física en la formación personal, como hábito de vida saludable individual.

PERIODO I		GRADO SÉPTIMO	
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA	ESTÁNDARES	DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE	MATRIZ DE REFERENCIA
¿Cómo reconozco mis cambios fisiológicos durante la actividad física?	- Reconoce los cambios y desarrollo de las respuestas fisiológicas manifestadas dentro de la actividad física. Entiende las funciones de los sistemas cardiaco, respiratorio, esquelético y muscular. - Ejecuta actividades físicas identificando los cambios y beneficios para su salud. Realiza cuadros simples que le permiten registrar los resultados y hacer seguimiento a los cambios presentados, compartiéndolos con los compañeros de la		

	institución. - Valora la práctica de la actividad física como hábito saludable y la asume como parte de su vida diaria.		
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

CONTENIDOS	TRANSVERSALIZACIÓN	
	Área	Proyecto
-Conceptos sobre la Educación Física -Importancia de la Actividad Física en el ámbito escolar. -Toma de frecuencia cardíaca. -Sistema cardiorrespiratorio. -Respuestas fisiológicas para la actividad física. -Generalidades de los deportes. -Fundamentación físico técnica. -Normatividad.	Ética y valores. Desde todas las áreas del saber.	Aprovechamiento del Tiempo Libre. Educación Ambiental. Sueños Verdes. Educación sexual y construcción de ciudadanía.

DESEMPEÑOS PERIODO I - GRADO SÉPTIMO		
Saber conocer (cognitivo)	Saber hacer (procedimental)	Saber Ser (actitudinal)
-Identifica la importancia de los cambios fisiológicos durante la actividad física; reconoce la importancia de las normas y condiciones de juegos y deportes.	-Analiza sus cambios de frecuencia cardiorrespiratoria al realizar actividad física; Aplica las normas de juego en la práctica deportiva.	- Comprende que la práctica física se refleja en su calidad de vida y en la importancia de los valores y la ética dentro de la convivencia.

COMPETENCIAS DEL ÁREA	COMPETENCIAS CIUDADANAS	COMPETENCIAS LABORALES
Competencia motriz. Competencia expresivo-corporal. Competencia axiológica corporal	PARTICIPACION Y RESPONSABILIDAD DEMOCRATICA Escucho y expreso, con mis palabras, las razones de mis compañeros/as durante discusiones grupales, incluso cuando no estoy de acuerdo (competencia comunicativas)	TIPO INTELLECTUAL: SOLUCIÓN DE PROBLEMAS INDICADORES: Observar, descubrir y analizar críticamente deficiencias en distintas situaciones para definir alternativas e implementar soluciones acertadas y oportunas: EVIDENCIAS ▲ Observo los problemas que se presentan a mí barrio. ▲ Relaciono los elementos que componen los problemas identificados. ▲ <i>Identifico las personas afectadas por los problemas.</i> ▲ <i>Consulto las posibles soluciones que los afectados proponen para solucionar un problema.</i>

		▲ Selecciono la forma de solución más adecuada.
LINEAMIENTOS DEL ÁREA		
<ul style="list-style-type: none"> • Competencia motriz: Realizo actividades de diferentes impactos, para sentir y comprender los cambios fisiológicos en la práctica de cada una de estas. Ejecuto actividades teniendo en cuenta la regulación de mis respuestas en el sistema cardiorrespiratorio. Relaciono como la práctica de la actividad física mejora las respuestas motoras y los sistemas fisiológicos. • Competencia expresivo-corporal: Participo en las propuestas de juego y actividad física dentro de la clase. Comparto con la clase los resultados de mis cambios corporales, motrices y fisiológicos. Soy consciente de los resultados de mi atención y concentración durante otras clases en el aula. • Competencia axiológica corporal: Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida y en la importancia de los valores y la ética dentro de la convivencia. 		

PERIODO II		GRADO SÉPTIMO	
PREGUNTA PROBLEMATIZADA ORA	ESTÁNDARES	DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE	MATRIZ DE REFERENCIA
¿Cómo reconozco mis fortalezas motrices y condiciones a mejorar a través de la gimnasia?	Caracteriza e identifica las diferentes modalidades de la gimnasia. Realiza test motores reconociendo sus fortalezas y debilidades.		

CONTENIDOS	TRANSVERSALIZACIÓN	
	Área	Proyecto
Gimnasia <ul style="list-style-type: none"> • Reconocimiento de las diferentes modalidades de gimnasia. • Identificación y práctica de test motores. • Ejecuta ejercicios y enlaces gimnásticos. 	Valores y ética. Desde todas las áreas del saber.	Aprovechamiento del Tiempo Libre. Educación Ambiental. Sueños verdes. Educación sexual y construcción de ciudadanía.

DESEMPEÑOS PERIODO II - GRADO SÉPTIMO		
Saber conocer (cognitivo)	Saber hacer (procedimental)	Saber Ser (actitudinal)
-Comprende teóricamente las capacidades físicas y los diferentes Test Físicos.	-Aplica las capacidades físicas en la clase y realiza los diferentes Test Físicos.	- Valora la práctica de la actividad física y el juego como una manera de fortalecer la autoestima y valora la importancia de una alimentación saludable.

COMPETENCIAS DEL	COMPETENCIAS	COMPETENCIAS
------------------	--------------	--------------

ÁREA	CIUDADANAS	LABORALES
Competencia motriz. Competencia expresivo-corporal. Competencia axiológica corporal	CONVIVENCIA Y PAZ: Comprendo que todas las familias tienen derecho al trabajo, la salud, la vivienda, la propiedad, la educación y la recreación (conocimientos)	TIPO INTELLECTUAL: SOLUCIÓN DE PROBLEMAS INDICADORES: Observar, descubrir y analizar críticamente deficiencias en distintas situaciones para definir alternativas e implementar soluciones acertadas y oportunas: EVIDENCIAS ▲ <i>Observo los problemas que se presentan a mí barrio.</i> ▲ Relaciono los elementos que componen los problemas identificados. ▲ Identifico las personas afectadas por los problemas. ▲ Consulto las posibles soluciones que los afectados proponen para solucionar un problema. ▲ Selecciono la forma de solución más adecuada.

LINEAMIENTOS DEL ÁREA

- Competencia motriz:
Controlo el movimiento en diversos espacios al desplazarme y manipular objetos. Reconozco mi condición corporal y motriz a través de la exploración de modalidades gimnásticas. Aplico recomendaciones complementarias para mejorar mis condiciones y expresiones motrices. Comprendo la importancia de aplicar los criterios de trabajo para el desarrollo de personalidad. Participo en la aplicación de pruebas físicas como herramienta para conocer mis posibilidades corporales y expresivas.
- Competencia expresivo-corporal:
Ejecuto y exploro diferentes posibilidades de movimientos en armonía con los ritmos, los espacios y elementos de acompañamiento, que me generen bienestar y disfrute.
- Competencia axiológica corporal:
Comprendo la importancia de utilizar mí tiempo en la práctica de la actividad física y el juego; como una manera de fortalecer mi autoestima, disciplina e incorporar estilos de vida saludables.

PERIODO III		GRADO SÉPTIMO	
PREGUNTA PROBLEMATIZADA ORA	ESTÁNDARES	DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE	MATRIZ DE REFERENCIA
¿Cómo me puedo comunicar a través de mi cuerpo, mis gestos y expresiones corporales?	- Referencia los elementos teóricos y conceptuales sobre ritmo. - Combina creativamente movimientos desde diferentes ritmos musicales. - Expresa con su cuerpo diferentes		

PLAN DE ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES.

	ritmos acordes a un estilo musical.		
--	-------------------------------------	--	--

CONTENIDOS	TRANSVERSALIZACIÓN	
	Área	Proyecto
-Secuencias rítmicas con movimiento. -Diferentes clases de bailes aeróbicos: Aeróbicos, rumba, tae-bo, zumba. -Actividades recreativas.	Ética y valores. Desde todas las áreas del saber.	Aprovechamiento del Tiempo Libre. Educación Ambiental. Sueños verdes. Educación sexual y construcción de ciudadanía.

DESEMPEÑOS PERIODO III - GRADO SÉPTIMO		
Saber conocer (cognitivo)	Saber hacer (procedimental)	Saber Ser (actitudinal)
-Identifica los diferentes tipos de prácticas motrices con música.	-Realiza secuencias de movimiento con duración y cadencia preestablecidas.	- Reconoce las fortalezas y las condiciones que debe mejorar mediante la actividad física afinada a ritmos propuestos.

COMPETENCIAS DEL ÁREA	COMPETENCIAS CIUDADANAS	COMPETENCIAS LABORALES
Competencia motriz. Competencia expresivo-corporal. Competencia axiológica corporal	CONVIVENCIA Y PAZ: Reflexiono sobre el uso del poder y la autoridad en mi entorno y expreso pacíficamente mi desacuerdo cuando considero que hay injusticias (competencias cognitivas y comunicativas)	TIPO INTELLECTUAL: SOLUCIÓN DE PROBLEMAS INDICADORES: Observar, descubrir y analizar críticamente deficiencias en distintas situaciones para definir alternativas e implementar soluciones acertadas y oportunas: EVIDENCIAS ▲ Observo los problemas que se presentan a mí barrio. ▲ Relaciono los elementos que componen los problemas identificados. ▲ Identifico las personas afectadas por los problemas. ▲ Consulto las posibles soluciones que los afectados proponen para solucionar un problema. ▲ Selecciono la forma de solución más adecuada.

LINEAMIENTOS DEL ÁREA
<ul style="list-style-type: none"> • Competencia motriz: Realizo secuencias de movimiento con duración y cadencia preestablecidas. Combino y coordino diferentes segmentos corporales en relación con diferentes ritmos y objetos. Exploro movimientos corporales rítmicos en armonía con los manifestados por el grupo. • Competencia expresivo-corporal: Ajusto mis movimientos a los de mis compañeros y al ritmo de la música. Genero expresiones corporales y gestuales para manifestar mis ideas y emociones al grupo. • Competencia axiológica corporal: Identifico mis fortalezas y las condiciones que debo mejorar mediante la actividad física afinada a ritmos propuestos para realizar espontáneamente, de manera individual y en parejas.

PERIODO IV		GRADO SEPTIMO	
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA	ESTÁNDARES	DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE	MATRIZ DE REFERENCIA
¿Cómo enriquezco mi motricidad por medio de los deportes alternativos y juegos tradicionales?	-Identifica con claridad las actividades que se adaptan a diferentes espacios y condiciones ofrecidas para la práctica motriz. -Práctica y participa de las diversas actividades, conservando el manejo espacial. -Asume de forma eficiente el respeto, el cuidado de los espacios y el compartir con sus compañeros.		

CONTENIDOS	TRANSVERSALIZACIÓN	
	Área	Proyecto
-Generalidades de los deportes alternativos y nuevas tendencias deportivas: Fundamentación de las Nuevas tendencias Reglas básicas -Ajedrez y Juegos tradicionales.	Valores y ética. Desde todas las áreas del saber.	Aprovechamiento del Tiempo Libre. Educación Ambiental. Educación sexual y construcción de ciudadanía.

DESEMPEÑOS PERIODO IV - GRADO SÉPTIMO		
Saber conocer (cognitivo)	Saber hacer (procedimental)	Saber Ser (actitudinal)
-Identifica las actividades físicas alternativas y contemporáneas.	- Practica las actividades físicas alternativas y contemporáneas.	- Se adapta a las condiciones, características y posibilidades al realizar la práctica deportiva.

COMPETENCIAS DEL ÁREA	COMPETENCIAS CIUDADANAS	COMPETENCIAS LABORALES
Competencia motriz. Competencia expresivo-corporal. Competencia axiológica corporal	PARTICIPACION Y RESPONSABILIDAD DEMOCRATICA Escucho y expreso, con mis palabras, las razones de mis compañeros/as durante discusiones grupales, incluso cuando no estoy de acuerdo (competencia comunicativas)	TIPO INTELLECTUAL: SOLUCIÓN DE PROBLEMAS INDICADORES: Observar, descubrir y analizar críticamente deficiencias en distintas situaciones para definir alternativas e implementar soluciones acertadas y oportunas: EVIDENCIAS ▲ Observo los problemas que se presentan a mí barrio. ▲ Relaciono los elementos que componen los problemas identificados. ▲ <i>Identifico las personas afectadas por los problemas.</i> ▲ <i>Consulto las posibles soluciones que los afectados proponen para solucionar un problema.</i> ▲ Selecciono la forma de solución más adecuada.
LINEAMIENTOS DEL ÁREA		
<ul style="list-style-type: none"> ● Competencia motriz: Practico actividades físicas alternativas y contemporáneas. Soy tolerante ante las diferentes circunstancias que me presenta el juego para contribuir a su desarrollo. Respeto los espacios empleados por mis compañeros para sus propias prácticas. Practico actividades y comparto con mis compañeros, adaptando los espacios que la institución me ofrece. ● Competencia expresivo-corporal: Relaciono mis emociones en concordancia con las situaciones de juego y los espacios dispuestos para su práctica. Tengo en cuenta las disposiciones espaciales y las comparto con facilidad y gusto. ● Competencia axiológica corporal: Me adapto a las condiciones, características y posibilidades de realizar mi actividad física y deportiva, en concordancia con mis preferencias y disposiciones espaciales. 		

TEXTOS DE REFERENCIA PARA EL GRADO SÉPTIMO

- Lineamientos Curriculares Educación Física Recreación y Deportes
- Educación física una alternativa curricular programas de 6º a 11º
- Reglamentos de voleibol, baloncesto, fútbol de salón, balonmano, atletismo, gimnasia.
- Orientaciones pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte (documento 15) Ministerio de Educación
- Expedición Currículo El plan de Área de Educación Física, Recreación y Deportes

ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA
CICLO IV
<p>Objetivo del ciclo</p> <p>Seleccionar técnicas de movimiento propias de cada actividad, con el fin de perfeccionar mi ejecución.</p> <p>Elegir las técnicas de expresión corporal que mejoren la eficiencia de los movimientos en beneficio de los resultados propios y del grupo.</p> <p>Tomar decisiones sobre la práctica de los principios fundamentales que enseña la Educación Física para la formación del ser.</p>

GRADO OCTAVO
Intensidad Horaria: 2 Horas semanales.
<p>Objetivo de grado:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejecutar las técnicas propias de cada deporte en diversas situaciones y contextos. • Manifiestar a través de técnicas corporales toda la capacidad y posibilidad de expresar las emociones • Entender la importancia de la actividad física en la formación personal y social.

PERIODO I		GRADO OCTAVO	
PREGUNTA PROBLEMATIZADA	ESTÁNDARES	DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE	MATRIZ DE REFERENCIA
¿Cómo evalúo y hago seguimiento a mi condición física y cognitiva a partir de la aplicación de pruebas específicas?	-Test físico motrices. -Capacidades físicas y su respectiva clasificación (velocidad, fuerza, resistencia, coordinación, flexibilidad). -Ejecución de los test físico motrices y comparación de resultados con las tablas estandarizadas. -Consulta de capacidades físicas y practica por medio de circuitos físicos. -Identifica las capacidades físicas y su respectivo test. -Reconoce las capacidades físicas y su respectiva clasificación.		

CONTENIDOS	TRANSVERSALIZACIÓN	
	Área	Proyecto
- Cualidades físico motrices. -Diagnóstico valorativo de la condición física (biomotor). - Aplicación práctica: Test físicos motrices de las capacidades físicas (velocidad, fuerza, resistencia, coordinación, flexibilidad). -Evaluación de los test físico motrices (comparación de resultados con las tablas estandarizadas).	Valores y ética. Desde todas las áreas del saber.	Aprovechamiento del Tiempo Libre. Educación Ambiental. Educación sexual y construcción de ciudadanía.

DESEMPEÑOS PERIODO I - GRADO OCTAVO		
Saber conocer (cognitivo)	Saber hacer (procedimental)	Saber Ser (actitudinal)
-Identificar las capacidades físicas y su respectivo test.	-Ejecutar los test físico motrices y comparar sus resultados con las tablas estandarizadas; Realizar actividades encaminadas al desarrollo y mejoramiento de las capacidades físicas.	-Cooperar en las actividades grupales propuestas, asumiendo una actitud positiva; Valorando y disfrutando las actividades físicas como una forma de mejorar su salud y bienestar.

COMPETENCIAS DEL ÁREA	COMPETENCIAS CIUDADANAS	COMPETENCIAS LABORALES
Competencia motriz. Competencia expresivo-corporal. Competencia axiológica corporal	CONVIVENCIA Y PAZ: Entiendo la importancia de mantener expresiones de afecto y cuidado mutuo con mis familiares, amigos, amigas y parejas, a pesar de las diferencias, disgustos o conflictos. (INTEGRADORAS)	TIPO TECNOLÓGICAS: GESTIÓN DE LA TECNOLOGÍA Y LAS HERRAMIENTAS INFORMÁTICAS INDICADOR: Seleccionar y utilizar herramientas tecnológicas en la solución de problemas y elaboro modelos tecnológicos teniendo en cuenta los componentes como parte de un sistema funcional. EVIDENCIAS: <ul style="list-style-type: none"> Identifico los recursos tecnológicos disponibles para el desarrollo de una tarea

LINEAMIENTOS DEL ÁREA	
<ul style="list-style-type: none"> Competencia motriz: Reconozco que la práctica regulada, continua y sistemática de la actividad física, incide en mi desarrollo corporal, motriz y emocional. Controlo la ejecución de formas y técnicas de movimiento en diferentes prácticas motrices y deportivas. <p>Conozco los resultados de las pruebas físicas, con el fin de mejorarlas. Decido las acciones más efectivas para resolver las diversas situaciones del juego.</p> <ul style="list-style-type: none"> Competencia expresivo-corporal: Selecciono técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de mis emociones, en situaciones de juego y actividad física. Competencia axiológica corporal: Selecciono y pongo en práctica actividades físicas para la conservación de la salud individual y social 	

PERIODO II		GRADO OCTAVO	
PREGUNTA PROBLEMATIZADA	ESTÁNDARES	DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE	MATRIZ DE REFERENCIA
¿Cómo enriquezco mi motricidad por medio del baloncesto, los deportes alternativos y los juegos tradicionales?	<p>- Fundamentos técnicos del baloncesto (Dribling, pases, lanzamientos, recepciones, desplazamientos, doble ritmo)</p> <p>-Desarrollo de las capacidades físicas utilizando diferentes medios (Físico – técnico, circuitos, etc)</p> <p>-Ejecución de los fundamentos técnicos del baloncesto asumiendo una actitud adecuada para el aprendizaje motriz.</p> <p>-Realización de las actividades para desarrollo y mejoramiento de las capacidades físicas, reconociéndolas como base para el acondicionamiento físico.</p> <p>-Identifico los fundamentos técnicos del baloncesto.</p> <p>-Reconoce las capacidades físicas como parte esencial para un buen estado físico.</p>		

--	--	--	--

CONTENIDOS	TRANSVERSALIZACIÓN	
	Área	Proyecto
-Fundamentos técnicos del Baloncesto -Capacidades físicas: Fuerza, Resistencia, Velocidad y flexibilidad dirigidas al baloncesto. -Reglamento de Baloncesto. -Ejecución practica del partido de baloncesto. -Festival recreo-deportivo de baloncesto. -deportes alternativos y juegos tradicionales.	Valores y ética. Desde todas las áreas del saber.	Aprovechamiento del Tiempo Libre. Educación Ambiental. Educación sexual y construcción de ciudadanía.

DESEMPEÑOS PERIODO II - GRADO OCTAVO		
Saber conocer (cognitivo)	Saber hacer (procedimental)	Saber Ser (actitudinal)
-Identificar los fundamentos técnicos del Baloncesto desarrollando los conceptos teóricos del área expuestos durante el periodo.	-Ejecutar los fundamentos técnicos del baloncesto en acciones reales de juego aplicando actividades para el desarrollo de las capacidades físicas.	-Cooperar en las actividades grupales propuestas orientadas al baloncesto asumiendo una actitud positiva en el desarrollo del trabajo en equipo como medio para mejorar sus relaciones interpersonales.

COMPETENCIAS DEL ÁREA	COMPETENCIAS CIUDADANAS	COMPETENCIAS LABORALES
Competencia motriz. Competencia expresivo-corporal. Competencia axiológica corporal	PLURALIDAD, IDENTIDAD Y VALORACIÓN DE LAS DIFERENCIAS: Comprendo el significado y la importancia de vivir en una nación multiétnica y pluricultural. (CONOCIMIENTOS)	TIPO TECNOLÓGICAS: GESTIÓN DE LA TECNOLOGÍA Y LAS HERRAMIENTAS INFORMÁTICAS INDICADOR: Seleccionar y utilizar herramientas tecnológicas en la solución de problemas y elaborar modelos tecnológicos teniendo en cuenta los componentes como parte de un sistema funcional. EVIDENCIAS: Utilizo las herramientas informáticas para el desarrollo de proyectos y actividades.

LINEAMIENTOS DEL ÁREA
<ul style="list-style-type: none"> Competencia motriz: Realizo pruebas que dan cuenta de mis condiciones musculo-esqueléticas. Participo de acciones estratégicas de juego en equipo y grupo. Ejecuto durante el juego acciones técnicas practicadas en clase. Competencia expresivo-corporal: Realizo acciones estratégicas y las relaciono con los resultados de la práctica. Realizo acciones que permitan la aplicación de aquellas condiciones físicas que

benefician los resultados de la actividad.

- Competencia axiológica corporal:

nozco el estado de mi condición física, interpretando los resultados de pruebas específicas para ello y me esfuerzo para mejorarlas.

PERIODO III		GRADO OCTAVO	
PREGUNTA PROBLEMATIZADA	ESTÁNDARES	DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE	MATRIZ DE REFERENCIA
¿Por qué el deporte y las actividades rítmicas pueden contribuir al desarrollo de mis habilidades coordinativas y al fortalecimiento de mi autoestima?	- F u n d a m e n t o s técnicos del voleibol (remate, voleo, golpe de antebrazo) -Capacidades físicas (Fuerza, Resistencia, Velocidad y flexibilidad) -Reglamento de voleibol -Ejecución de los fundamentos técnicos del voleibol asumiendo una actitud adecuada para el aprendizaje motriz. -Realización de las actividades para desarrollo y mejoramiento de las capacidades físicas, reconociéndolas como base para el acondicionamiento físico. -Identifico los fundamentos técnicos del voleibol. -Reconoce las capacidades físicas como parte esencial para un buen estado físico.		

CONTENIDOS	TRANSVERSALIZACIÓN	
	Área	Proyecto
- Capacidades coordinativas básicas. - Regulación del movimiento. - Adaptación a cambios motrices. - Capacidades coordinativas especiales. - Fundamentos técnicos deportivos del voleibol - Aplicación del reglamento en la práctica deportiva del voleibol.	Valores y ética. Desde todas las áreas del saber.	Aprovechamiento del Tiempo Libre. Educación Ambiental. Educación sexual y construcción de ciudadanía.

DESEMPEÑOS PERIODO III - GRADO OCTAVO		
Saber conocer (cognitivo)	Saber hacer (procedimental)	Saber Ser (actitudinal)
-Identificar los fundamentos técnicos del voleibol a través de la apropiación de los conceptos teóricos del área expuestos durante el periodo.	-Ejecutar los fundamentos técnicos del voleibol en acciones reales de juego a través de actividades ayudando al desarrollo de las capacidades físicas.	-Mantener el buen comportamiento en las actividades grupales propuestas orientadas al voleibol, valorando y disfrutando de las actividades físicas para mejorar su salud y bienestar.

COMPETENCIAS DEL ÁREA	COMPETENCIAS CIUDADANAS	COMPETENCIAS LABORALES
Competencia motriz. Competencia expresivo-corporal. Competencia axiológica corporal	PARTICIPACIÓN Y RESPONSABILIDAD DEMOCRÁTICA: Análisis críticamente mi participación en situaciones en las que se vulneran o respetan los derechos e identifico cómo dicha participación contribuye a mejorar o empeorar la situación (COGNITIVAS)	TIPO TECNOLÓGICAS: GESTIÓN DE LA TECNOLOGÍA Y LAS HERRAMIENTAS INFORMÁTICAS INDICADOR: Seleccionar y utilizar herramientas tecnológicas en la solución de problemas y elaborar modelos tecnológicos teniendo en cuenta los componentes como parte de un sistema funcional. EVIDENCIAS: • Registro de datos utilizando tablas, gráficos y diagramas y los utilizo en proyectos tecnológicos.

LINEAMIENTOS DEL ÁREA

<ul style="list-style-type: none"> Competencia motriz: participo en procesos regulados de acondicionamiento músculo-esquelético. Participo en la realización de actividades de preparación física y mental para el juego. Establezco relaciones de bienestar y convivencia para el disfrute de la actividad deportiva. Competencia expresivo-corporal: participo en actividades de grupo y equipo que mejoren las condiciones del juego y el cumplimiento del objetivo establecido en común acuerdo. Competencia axiológica corporal: mejoro mis condiciones corporales y motrices en beneficio de mi salud y la convivencia escolar.

PERIODO IV		GRADO OCTAVO	
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA	ESTÁNDARES	DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE	MATRIZ DE REFERENCIA
¿Cómo articulo la práctica deportiva para fortalecer mis condiciones de salud y bienestar?	-Fundamentos técnicos de deportes de conjunto. -Capacidades físicas. -Descripción de los		

PLAN DE ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES.

	<p>fundamentos técnicos de algunos deportes de conjunto.</p> <p>-Ejecución de los fundamentos técnicos del fútbol de salón asumiendo una actitud adecuada para el aprendizaje motriz.</p> <p>-Realización de las actividades para desarrollo y mejoramiento de la resistencia, reconociéndola como base para el acondicionamiento físico.</p> <p>-Identifico los fundamentos técnicos del futbol de salón. - Reconoce la capacidad física de resistencia como parte esencial para un buen estado físico.</p>		
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

CONTENIDOS	TRANSVERSALIZACIÓN	
	Área	Proyecto
<p>Futbol de salón</p> <ul style="list-style-type: none"> -Generalidades. - reglas generales. - Fundamentos técnicos. - Cualidades motrices deportivas. - Pre deportivos. - Aplicación práctica del juego. 	<p>Valores y ética.</p> <p>Desde todas las áreas del saber.</p>	<p>Aprovechamiento del Tiempo Libre.</p> <p>Educación Ambiental.</p> <p>Educación sexual y construcción de ciudadanía.</p>

DESEMPEÑOS PERIODO IV - GRADO OCTAVO		
Saber conocer (cognitivo)	Saber hacer (procedimental)	Saber Ser (actitudinal)
<p>Comprender la lógica de juegos de algunos deportes de equipo con balón aplicando las normas adecuadamente para un mayor entendimiento en las actividades deportivas.</p>	<p>Emplear acciones motrices ajustadas a las características de los diferentes deportes realizando esquemas de movimientos coordinados y rítmicos.</p>	<p>Promover a través de juegos y deportes valores de solidaridad y cooperación.</p>

COMPETENCIAS DEL ÁREA	COMPETENCIAS CIUDADANAS	COMPETENCIAS LABORALES
<p>Competencia motriz.</p> <p>Competencia expresivo-corporal.</p> <p>Competencia axiológica corporal</p>	<p>CONVIVENCIA Y PAZ:</p> <p>Construyo, celebro, mantengo y reparo acuerdos entre grupos.</p> <p>(INTEGRADORAS)</p>	<p>TIPO TECNOLÓGICAS: GESTIÓN DE LA TECNOLOGÍA Y LAS HERRAMIENTAS INFORMÁTICAS</p> <p>INDICADOR:</p> <p>Seleccionar y utilizar herramientas</p>

		<p>tecnológicas en la solución de problemas y elaboro modelos tecnológicos teniendo en cuenta los componentes como parte de un sistema funcional.</p> <p>EVIDENCIAS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Recolecto y utilizo datos para resolver problemas tecnológicos sencillos.
--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

LINEAMIENTOS DEL ÁREA

- Competencia motriz: Selecciono movimientos que generen amplitud, destreza y autonomía de movimientos. Ejecuto movimientos en concordancia con ritmos y objetos seleccionados. Construyo esquemas corporales con variaciones individuales, grupales, estáticas, en desplazamiento, con y sin objetos.
- Competencia expresivo-corporal: Participo eficientemente en la construcción de propuestas y ejecución de esquemas y danzas creadas espontáneamente.
- Competencia axiológica corporal: Reconozco el significado que tiene la oportunidad de expresar mis pensamientos y emociones a través de las expresiones motrices.

TEXTOS DE REFERENCIA PARA EL GRADO OCTAVO

Lineamientos Curriculares Educación Física Recreación y Deportes

Educación física una alternativa curricular programas de 6° a 11°

Reglamentos de voleibol, baloncesto, fútbol de salón, balonmano, atletismo, gimnasia.

Orientaciones pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte (documento 15) Ministerio de Educación.

Expedición Currículo, El plan de Área de la Educación Física, Recreación y Deportes

GRADO NOVENO

Intensidad Horaria: 2 Horas semanales.

Objetivo de grado:

- Seleccionar técnicas propias de cada actividad, teniendo en cuenta el momento y la oportunidad de su ejecución en beneficio de los resultados del grupo.
- Generar estrategias para la práctica de una acción motriz acorde a las condiciones del momento y el contexto.
- Asumir la toma de decisiones sobre los aspectos fundamentales de la actividad física para la formación personal

PERIODO I		GRADO NOVENO	
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA	ESTÁNDARES	DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE	MATRIZ DE REFERENCIA
¿Cómo logro establecer relaciones entre las diferentes expresiones y las capacidades motrices que aplico para cada una de ellas?	-Test físico motrices (test de Wells, test de cooper, test de burpee). -Capacidades físicas y su respectiva clasificación (velocidad, fuerza, resistencia, coordinación). -Ejecución de los test físico motrices y		

PLAN DE ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES.

	<p>comparación de resultados con las tablas estandarizadas.</p> <p>-Consulta de capacidades físicas y practica por medio de circuitos físicos.</p> <p>-Identifica las capacidades físicas y su respectivo test.</p> <p>-Reconoce las capacidades físicas y su respectiva clasificación.</p>		
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

CONTENIDOS	TRANSVERSALIZACIÓN	
	Área	Proyecto
<ul style="list-style-type: none"> • Diagnóstico valorativo de la condición física. • Capacidades físicas. • Grupos musculares. • Reglas de juego de diferentes disciplinas deportivas. • Baloncesto; fundamentos y reglamento del juego. 	<p>Valores y ética.</p> <p>Desde todas las áreas del saber.</p>	<p>Aprovechamiento del Tiempo Libre.</p> <p>Educación Ambiental.</p> <p>Educación sexual y construcción de ciudadanía.</p>

DESEMPEÑOS PERIODO I - NOVENO		
Saber conocer (cognitivo)	Saber hacer (procedimental)	Saber Ser (actitudinal)
-Identificar las capacidades físicas y su respectivos test, reconociendo las capacidades físicas y su respectiva clasificación.	-Ejecutar los test físico motrices realizando comparaciones de resultados con las tablas estandarizadas encaminadas al desarrollo y mejoramiento de las capacidades físicas.	-Cooperar en las actividades grupales proponiendo una actitud positiva valorando y disfrutando de la actividad física como forma de mejorar su salud y bienestar.

COMPETENCIAS DEL ÁREA	COMPETENCIAS CIUDADANAS	COMPETENCIAS LABORALES
<p>Competencia motriz.</p> <p>Competencia expresivo-corporal.</p> <p>Competencia axiológica corporal</p>	<p>CONVIVENCIA Y PAZ:</p> <p>Identifico dilemas de la vida, en los que distintos derechos o distintos valores entran en conflicto y analizo posibles opciones de solución, considerando los aspectos positivos y negativos de cada una. (COGNITIVA)</p>	<p>TIPO TECNOLÓGICAS: GESTIÓN DE LA TECNOLOGÍA Y LAS HERRAMIENTAS INFORMÁTICAS</p> <p>INDICADOR:</p> <p>Seleccionar y utilizar herramientas tecnológicas en la solución de problemas y elaborar modelos tecnológicos teniendo en cuenta los componentes como parte de un sistema funcional.</p> <p>EVIDENCIAS:</p> <p>Alternativas tecnológicas adecuadas para realizar distintas tareas.</p>

LINEAMIENTOS DEL ÁREA
<ul style="list-style-type: none"> • Competencia motriz: Seleccione diferentes acciones motrices e identifique las cualidades y los grupos motores que intervienen y coinciden en cada una de ellas. Identifique las capacidades físicas más relevantes en cada una de las prácticas motrices. Apropie las reglas de juego y las dispongo en los momentos requeridos. • Competencia expresivo-corporal: Participo en la ejecución y organización de actividades institucionales, en beneficio del desarrollo motriz de los compañeros de la institución. • Competencia axiológica corporal: Reconozco el valor que tiene el juego y la actividad física como parte de mi formación

PERIODO II		GRADO NOVENO	
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA	ESTÁNDARES	DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE	MATRIZ DE REFERENCIA
¿Por qué es significativo para mi vida fortalecer mis competencias motrices y principios y valores sociales?	<ul style="list-style-type: none"> -Capacidades físicas (velocidad, fuerza, resistencia, coordinación) -Tipos de juegos (cooperativos, tradicionales, pre deportivos, de mesa y rondas infantiles). -Consulta de capacidades físicas, ejercicios motrices por medio de circuitos físicos. -Consulta y exposición de tipos de juegos. -Reconoce y diferencia cada una de las capacidades físicas. -Reconoce los tipos de juegos. 		

CONTENIDOS	TRANSVERSALIZACIÓN	
	Área	Proyecto
<ul style="list-style-type: none"> • Tipos de entrenamiento. • Desarrollo de circuitos de entrenamiento. • Juegos cooperativos. • Juegos de estrategia. 	<p>Valores y ética.</p> <p>Desde todas las áreas del saber.</p>	<p>Aprovechamiento del Tiempo Libre.</p> <p>Educación Ambiental.</p> <p>Educación sexual y construcción de ciudadanía.</p>

DESEMPEÑOS PERIODO II - NOVENO		
Saber conocer (cognitivo)	Saber hacer (procedimental)	Saber Ser (actitudinal)

PLAN DE ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES.

-Manejar los conceptos de los tipos de juegos identificando las diferencias.	-Saber construir circuitos físicos a través de actividades dinámicas orientadas a la realización de juegos.	-Cuidar su higiene personal trabajando en equipo de forma cooperativa aplicando los valores.
------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------

COMPETENCIAS DEL ÁREA	COMPETENCIAS CIUDADANAS	COMPETENCIAS LABORALES
Competencia motriz. Competencia expresivo-corporal. Competencia axiológica corporal	CONVIVENCIA Y PAZ: Argumento y debate sobre dilemas de la vida cotidiana en los que distintos derechos o distintos valores entran en conflicto; reconozco los mejores argumentos, así no coincidan con los míos. (COMUNICATIVA)	TIPO TECNOLÓGICAS: GESTIÓN DE LA TECNOLOGÍA Y LAS HERRAMIENTAS INFORMÁTICAS INDICADOR: Seleccionar y utilizar herramientas tecnológicas en la solución de problemas y elaborar modelos tecnológicos teniendo en cuenta los componentes como parte de un sistema funcional. EVIDENCIAS: fallas y errores producidos por la manipulación de herramientas tecnológicas.

LINEAMIENTOS DEL ÁREA

- Competencia motriz:
Realizo rutinas de trabajo motriz, de manera regular, disciplinada y responsable como parte de mi vida. Genero espacios de actividades de grupo que propicien la lúdica y la ocupación adecuada del tiempo libre. Establezco relaciones de empatía y buena convivencia con los compañeros para preservar y generar diferentes posibilidades de juego.
- Competencia expresivo-corporal:
Organizo actividades deportivas y recreativas con mis compañeros, con condiciones y reglas previamente acordadas.
- Competencia axiológica corporal:
Reconozco mis potencialidades y condiciones de mi personalidad para hacer de la actividad física un momento agradable y beneficioso para mi vida.

PERIODO III		GRADO NOVENO	
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA	ESTÁNDARES	DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE	MATRIZ DE REFERENCIA
¿Cuál es la importancia de la práctica de actividades motrices en la salud de la comunidad a la que pertenezco?	- I n i c i a c i ó n deportiva para el aprendizaje de técnica, táctica y estrategia en baloncesto y voleibol. -Realizo ejercicios propios del deporte a trabajar, por medio de juegos pre deportivos. - Consultas y talleres sobre la técnica, táctica y		

PLAN DE ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES.

	estrategia en el voleibol y el baloncesto. -Diferencia entre la técnica y la táctica del voleibol y el baloncesto. -Reconozco los diferentes juegos pre deportivos para la práctica del voleibol y el baloncesto.		
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

CONTENIDOS	TRANSVERSALIZACIÓN	
	Área	Proyecto
-Fundamentos técnicos del voleibol y baloncesto. -Reglamento de voleibol y baloncesto -La táctica y estrategia en el voleibol y el baloncesto. -Ejercicios de los fundamentos técnicos: Saque, golpe de antebrazos, golpe de dedos, recepción, pase y remate. -Consultas y talleres sobre la estrategia del voleibol y baloncesto. -Trabajo en equipo en las actividades desarrolladas. -Auto cuidado -Respeto por el trabajo realizado en clase, sus compañeros y los implementos de trabajo.	Valores y ética. Desde todas las áreas del saber.	Aprovechamiento del Tiempo Libre. Educación Ambiental. Educación sexual y construcción de ciudadanía.

DESEMPEÑOS PERIODO III - NOVENO		
Saber conocer (cognitivo)	Saber hacer (procedimental)	Saber Ser (actitudinal)
-Reconocer los conceptos básicos de técnica y táctica del voleibol y baloncesto mediante el reglamento de cada deporte.	-Realizar los ejercicios propios de cada deporte por medio de los temas trabajados en el periodo.	-Cuidar de su higiene personal, trabajando de forma individual y en equipo aplicando los valores.

COMPETENCIAS DEL ÁREA	COMPETENCIAS CIUDADANAS	COMPETENCIAS LABORALES
Competencia motriz. Competencia expresivo-corporal. Competencia axiológica corporal	PARTICIPACIÓN Y RESPONSABILIDAD DEMOCRÁTICA: Análisis críticamente la información de los medios de comunicación. (COGNITIVAS)	TIPO TECNOLÓGICAS: GESTIÓN DE LA TECNOLOGÍA Y LAS HERRAMIENTAS INFORMÁTICAS INDICADOR: Seleccionar y utilizar herramientas tecnológicas en la solución de problemas y elaborar modelos tecnológicos teniendo en cuenta los componentes como parte de un sistema funcional.

		<p>EVIDENCIAS: datos utilizando tablas, gráficos y diagramas y los utilizo en proyectos tecnológicos.</p>
LINEAMIENTOS DEL ÁREA		
<ul style="list-style-type: none"> • Competencia motriz: • Controlo la respiración como mecanismo para controlar movimientos y gestos que pueden generar dificultades en el grupo. • Comprendo la necesidad de establecer previamente y de común acuerdo las condiciones en la práctica de deportes individuales y de conjunto. • Competencia expresivo-corporal: • Selecciono actividades que me generen goce y lúdica en mi tiempo de ocio • Genero espacios de convivencia y disfrute a través de la práctica de juegos deportivos. • Competencia axiológica corporal: • Reconozco las condiciones y valores propias y del grupo y las resalto en los escenarios de juego. 		

PERIODO IV		GRADO NOVENO	
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA	ESTÁNDARES	DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE	MATRIZ DE REFERENCIA
¿Cómo fortalecer los hábitos de postura e higiene corporal?	-Acondicionamiento físico e higiene postural (frecuencia cardiaca, fuerza máxima) -Realizo actividades que me ayuden a mantener y mejorar mi estado físico. -Buenos hábitos posturales. -Cuido mi postura corporal desde principios anatómicos en la realización de movimientos. - A p l i c o procedimientos de actividad física y pausas de descanso para controlar la fatiga en la realización de actividades físicas.		

CONTENIDOS	TRANSVERSALIZACIÓN	
	Área	Proyecto

<ul style="list-style-type: none"> • Higiene Corporal e higiene postural. • Postura corporal. • Anatomía del cuerpo humano. • Nuevas tendencias de prácticas de actividad física. • Dinámicas de integración. • Juegos pre deportivos. 	<p>Valores y ética.</p> <p>Desde todas las áreas del saber.</p>	<p>Aprovechamiento del Tiempo Libre.</p> <p>Educación Ambiental.</p> <p>Educación sexual y construcción de ciudadanía.</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

DESEMPEÑOS PERIODO IV - NOVENO

Saber conocer (cognitivo)	Saber hacer (procedimental)	Saber Ser (actitudinal)
<p>-Identificar las formas de promoción de salud e higiene corporal identificando las actividades que permitan el mantenimiento y mejoramiento de su estado físico.</p>	<p>-Realizar actividades físicas que permitan el mejoramiento y mantenimiento de su propio cuerpo realizando ejercicios que fortalezcan su buena postura.</p>	<p>-Mantener el autocuidado e higiene personal, trabajando en equipo aplicando los valores humanos.</p>

COMPETENCIAS DEL ÁREA	COMPETENCIAS CIUDADANAS	COMPETENCIAS LABORALES
<p>Competencia motriz. Competencia expresivo-corporal. Competencia axiológica corporal</p>	<p>PLURALIDAD, IDENTIDAD Y VALORACIÓN DE LAS DIFERENCIAS: Comprendo que la discriminación y la exclusión pueden tener consecuencias sociales negativas como la desintegración de las relaciones entre personas o grupos, la pobreza o la violencia. (COGNITIVAS)</p>	<p>TIPO TECNOLÓGICAS: GESTIÓN DE LA TECNOLOGÍA Y LAS HERRAMIENTAS INFORMÁTICAS INDICADOR: Seleccionar y utilizar herramientas tecnológicas en la solución de problemas y elaborar modelos tecnológicos teniendo en cuenta los componentes como parte de un sistema funcional. EVIDENCIAS: s herramientas informáticas para el desarrollo de proyectos y actividades.</p>

LINEAMIENTOS DEL ÁREA

<p>Competencia motriz: Cuido mi postura corporal desde principios anatómicos en la realización de movimientos. Ejercito técnicas de actividades físicas alternativas en buenas condiciones de seguridad. Aplico procedimientos de actividad física y pausas de descanso para controlar la fatiga en la realización de actividades físicas. Comprendo las características del juego y las pongo en práctica para su realización.</p> <p>Competencia expresivo-corporal: Logro manejar los estados de ansiedad, usando técnicas de respiración y relajación.</p> <p>Competencia axiológica corporal: Me preocupo por la formación de hábitos de postura e higiene corporal</p>

TEXTOS DE REFERENCIA PARA EL GRADO NOVENO

Lineamientos Curriculares Educación Física Recreación y Deportes
 Educación física una alternativa curricular programas de 6° a 11°
 Reglamentos de voleibol, baloncesto, fútbol de salón, balonmano, atletismo, gimnasia.
 Orientaciones pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte (documento 15) Ministerio de Educación.
 Expedición Currículo, El plan de Área de la Educación Física, Recreación y Deportes

ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA
CICLO V
<p>Objetivo del ciclo Aplicar a mi proyecto de vida la práctica de la actividad física, fundamentada en conceptos técnicos, científicos y sociales.</p> <p>Construir estructuras dinámicas y flexibles que permitan el desarrollo del ser desde el cuerpo, la mente y las emociones.</p> <p>Asumir con autonomía la práctica cotidiana de la actividad física favoreciendo el cuidado de sí mismo.</p> <p>Generar conciencia de los beneficios de la actividad física sobre la salud y calidad de vida creando autonomía a través de la planificación y organización de sus propias expresiones motrices y de proyección a la comunidad.</p>

GRADO DECIMO
Intensidad Horaria: 2 Horas semanales.
<p>Objetivo de grado:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aplicar a mi proyecto de vida la práctica de la actividad física, fundamentada en conceptos técnicos, científicos y sociales. • Construir estructuras dinámicas y flexibles que permitan el desarrollo del ser desde el cuerpo, la mente y las emociones. • Asumir con autonomía la práctica cotidiana de la actividad física favoreciendo el cuidado de sí mismo • Generar conciencia de los beneficios de la actividad física sobre la salud y calidad de vida creando autonomía a través de la planificación y organización de sus propias expresiones motrices y de proyección a la comunidad

PERIODO I		GRADO DECIMO	
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA	ESTÁNDARES	DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE	MATRIZ DE REFERENCIA
¿Cómo puedo planificar de manera objetiva y adecuada una rutina de entrenamiento de mis capacidades físicas que me generen un estado de bienestar presente y proyectado al futuro?	<ul style="list-style-type: none"> • Ejecutar ejercicios de manera consiente y con una buena técnica • Analizo mis resultados en los resultados 		

	<p>obtenidos en la aplicación de los diferentes test físicos</p> <ul style="list-style-type: none">• Hago parte de la construcción de festivales y rondas con los estudiantes de la institución.• Oriento el uso de técnicas de expresión corporal para el control emocional de mis compañeros, en situaciones de juego y actividad física• Demuestro un nivel de esfuerzo acorde al planteamiento o de la actividad y su objetivo.• Adopta una actitud crítica ante las diferentes propuestas de las actividades recreativas y deportivas• Asume la actividad física como un hábito de vida saludable para su vida.		
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

CONTENIDOS	TRANSVERSALIZACIÓN	
	Área	Proyecto
<ul style="list-style-type: none"> • Diagnóstico valorativo de la condición física. • Afianzamiento y profundización de las condiciones físicas. • Planificación de rutinas de entrenamiento. • Ejecución de rutinas de entrenamiento. • Valoración y evaluación de las rutinas ejecutadas. • Actividades recreativas a través del baloncesto. 	<p>Valores y ética.</p> <p>Desde todas las áreas del saber.</p>	<p>Aprovechamiento del Tiempo Libre.</p> <p>Educación Ambiental.</p> <p>Educación sexual y construcción de ciudadanía.</p>

DESEMPEÑOS PERIODO I - GRADO DECIMO		
Saber conocer (cognitivo)	Saber hacer (procedimental)	Saber Ser (actitudinal)
-Identificar las diferentes capacidades físicas que se trabajan en las diferentes acciones motrices analizando las capacidades físicas y los beneficios que representa una correcta práctica de estas.	-Emplear adecuadamente sus capacidades físicas y habilidades motrices en el desarrollo de los diferentes juegos y deportes realizando un buen uso del tiempo libre a través de las actividades físicas y recreativas.	- Reconocer en la práctica de actividades físicas una parte importante en su formación integral.

COMPETENCIAS DEL ÁREA	COMPETENCIAS CIUDADANAS	COMPETENCIAS LABORALES
Competencia motriz. Competencia expresivo-corporal. Competencia axiológica corporal	CONVIVENCIA Y PAZ: Contribuyo a que los conflictos entre personas y entre grupos se manejen de manera pacífica y constructiva mediante la aplicación de estrategias basadas en el diálogo y la negociación. (INTEGRADORA)	TIPO ORGANIZACIONAL: GESTIÓN Y MANEJO DE LOS RECURSOS INDICADOR: Ubicar y manejar los recursos disponibles en las diferentes actividades, de acuerdo con los parámetros establecidos. EVIDENCIAS: <ul style="list-style-type: none"> • Clasifico, ordeno y almaceno los recursos, de acuerdo con parámetros establecidos. ✓ Evalúo los procesos de trabajo para mejorar el uso y aprovechamiento de los recursos.

LINEAMIENTOS DEL ÁREA
<ul style="list-style-type: none"> • Competencia motriz: Selecciono técnicas de movimientos centralizados, que permitan percibir los efectos de estos en mi cuerpo. Practico actividades físicas individuales y colectivas, bajo diferentes condiciones del contexto: presión – tranquilidad, ruido – silencio, consideración. Ajusto mis movimientos y emociones buscando el equilibrio y bienestar, propiciando relaciones interiores y con el otro de valores y ética. • Competencia expresivo-corporal: Oriento el uso de técnicas de expresión corporal para el control emocional de mis compañeros, en situaciones de

juego y actividad física.

- Competencia axiológica corporal: Organizo mi plan de actividad física, de acuerdo con mis intereses y principios básicos sobre salud y calidad de vida.

PERIODO II		GRADO DECIMO	
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA	ESTÁNDARES	DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE	MATRIZ DE REFERENCIA
¿Cómo conseguir a través de actividades motrices lúdicas y deportivas el trabajo en equipo y el fomento de valores para la vida en sociedad?	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollo de técnicas motrices específicas según el deporte a trabajar. • Practico formas jugadas y juegos predeportivos que enriquecen mi bagaje motriz • Manifiesto el deseo de perfeccionar las habilidades motrices básicas y específicas de los diferentes deportes. • Promuevo con mi actitud la sana convivencia y el buen entendimiento en los diferentes juegos y deportes realizados • Posibilito con mi actitud el buen trabajo en equipo. • Entiendo el deporte como una actividad agradable y sana que me permite un gran 		

	crecimiento personal		
--	----------------------	--	--

CONTENIDOS	TRANSVERSALIZACIÓN	
	Área	Proyecto
- Definición de trabajo en equipo - Investigación de actividades motrices lúdicas - Integración de los valores y el juego - Planificación e interacción del juego cooperativo - Actividades recreativas a través del voleibol.	Valores y ética. Desde todas las áreas del saber.	Aprovechamiento del Tiempo Libre. Educación Ambiental. Educación sexual y construcción de ciudadanía.

DESEMPEÑOS PERIODO II - GRADO DECIMO		
Saber conocer (cognitivo)	Saber hacer (procedimental)	Saber Ser (actitudinal)
Reconocer la importancia del deporte en la sociedad y asumir una posición crítica frente a este.	Emplear acciones motrices ajustadas a las características de los diferentes deportes.	Promover a través del juego y el deporte valores de compañerismo, el trabajo en equipo y el cooperativismo.

COMPETENCIAS DEL ÁREA	COMPETENCIAS CIUDADANAS	COMPETENCIAS LABORALES
Competencia motriz. Competencia expresivo-corporal. Competencia axiológica corporal	CONVIVENCIA Y PAZ: Utilizo distintas formas de expresión para promover y defender los derechos humanos en mi contexto escolar y comunitario. (COMUNICATIVA)	TIPO ORGANIZACIONAL: REFERENCIACIÓN COMPETITIVA INDICADOR: Evaluar y comparar las acciones, procedimientos y resultados de otros para mejorar las prácticas propias. EVIDENCIAS: ✓ Identifico las debilidades de los procesos propios (en los ámbitos educativo, deportivo, social, cultural, entre otros). ✓ Utilizo datos e instrumentos y construyo indicadores para evaluar los procesos y prácticas de otros (personas, organizaciones, países, entre otros).
LINEAMIENTOS DEL ÁREA		

- Competencia motriz: Participo en las actividades físicas propuestas por la institución. Elaboro mi plan de trabajo teniendo en cuenta fundamentos fisiológicos, técnicos y metodológicos. Participo en la planeación y organización de los juegos de la institución, estableciendo acuerdos para su desarrollo.
- Competencia expresivo-corporal: Realizo montajes dancísticos y prácticas lúdicas para presentarlos en la institución.
- Competencia axiológica corporal: Hago parte de las acciones institucionales que invitan al buen uso del tiempo libre y la práctica de una sana convivencia.

PERIODO III		GRADO DECIMO	
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA	ESTÁNDARES	DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE	MATRIZ DE REFERENCIA
¿De qué manera las prácticas recreativas permiten potenciar el desarrollo humano y social?	<ul style="list-style-type: none"> • Participo de manera creativa en la construcción de juegos y actividades lúdicas. • Ejecuto coordinadamente diferentes actividades rítmicas y danzarias individualmente y en equipo. • Interactuó de manera positiva en la construcción de juegos y coreografías en equipo. • Proyecto un adecuado desarrollo motor en el desarrollo de las diferentes actividades • Fortalezco mi autoestima aportando mis habilidades y capacidades en la consecución de objetivos en común. • Acepto al otro y comparto con él a través las actividades motrices sin importar ninguna condición física, social religiosa 		

	o económica		
--	-------------	--	--

CONTENIDOS	TRANSVERSALIZACIÓN	
	Área	Proyecto
- La recreación, la lúdica, el ocio, y el tiempo libre. -Investigación de las actividades recreativas de comunidades. -Esferas del desarrollo humano -Planificar actividades potencializadoras de desarrollo humano -Ejecución de actividades recreativas	Valores y ética. Desde todas las áreas del saber.	Aprovechamiento del Tiempo Libre. Educación Ambiental. Educación sexual y construcción de ciudadanía.

DESEMPEÑOS PERIODO III - GRADO DECIMO		
Saber conocer (cognitivo)	Saber hacer (procedimental)	Saber Ser (actitudinal)
Diferenciar los fundamentos y principios de recreación, lúdica ocio, tiempo libre y ritmo, establecidos y espontáneos desde las condiciones contextuales y poblacionales.	Proponer juegos recreativos, tradicionales y de ritmo, apoyados en condiciones y características específicas.	Fortalecer su autoestima por medio del éxito en sus habilidades coordinativas comprendiendo y aceptando sus debilidades motrices y esforzándose por superarlas.

COMPETENCIAS DEL ÁREA	COMPETENCIAS CIUDADANAS	COMPETENCIAS LABORALES
Competencia motriz. Competencia expresivo-corporal. Competencia axiológica corporal	PARTICIPACIÓN Y RESPONSABILIDAD DEMOCRÁTICA: Análisis críticamente y debate con argumentos y evidencias sobre hechos ocurridos a nivel local, nacional y mundial, y comprendo las consecuencias que éstos pueden tener sobre mi propia vida.(COGNITIVA-COMUNICATIVA)	TIPO ORGANIZACIONAL: REFERENCIACIÓN COMPETITIVA INDICADOR: Evaluar y comparar las acciones, procedimientos y resultados de otros para mejorar las prácticas propias. EVIDENCIAS: Identifico buenas prácticas y las adapto para mejorar mis propios procesos y resultados.

LINEAMIENTOS DEL ÁREA
<ul style="list-style-type: none"> Competencia motriz: Diseño y realizo esquemas de movimiento atendiendo a la precisión de un apoyo rítmico musical y de tiempo de ejecución. Aplico a mi vida cotidiana prácticas corporales alternativas. Conformo equipos de juego para participar en diversos eventos y contextos. Competencia expresivo-corporal: Realizo coreografías individuales y colectivas con el uso de diferentes ritmos musicales, espontáneos y adaptados.

- Competencia axiológica corporal: Defino con precisión y autonomía mi proyecto personal de actividad física, salud y calidad de vida

PERIODO IV		GRADO DECIMO	
PREGUNTA PROBLEMATIZADA	ESTÁNDARES	DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE	MATRIZ DE REFERENCIA
¿Por qué las nuevas tendencias pueden ser una gran opción de actividad física saludable y motivadora?	<ul style="list-style-type: none"> • Realizo actividades físicas alternativas, (palotroque, ultimate, kitbol, matbol, bádminton) siguiendo parámetros técnicos, físicos, de seguridad y ecológicos. • Aplico a mi vida cotidiana prácticas corporales alternativas • Asumo con autonomía y compromiso propio, o con los compañeros, las decisiones sobre el momento de juego • Genero espacios de convivencia y disfrute a través de la práctica de deportes alternativos. • Manifiesto de manera respetuosa mis inconformidades y acepto las recomendaciones que otros me hacen en pro de mejorar mis dificultades técnicas o tácticas en determinado deporte. • Muestra interés por establecer ambientes de 		

PLAN DE ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES.

	respeto y relaciones de convivencia favorables para la ecología humana.		
--	-------------------------------------------------------------------------	--	--

CONTENIDOS	TRANSVERSALIZACIÓN	
	Área	Proyecto
<ul style="list-style-type: none"> • Generalidades de las nuevas tendencias deportivas • Fundamentos técnicos básicos de las nuevas tendencias deportivas. • Aplicación de las reglas de juego. • Desarrollo de acciones de juego • Primeros auxilios. 	<p>Valores y ética.</p> <p>Desde todas las áreas del saber.</p>	<p>Aprovechamiento del Tiempo Libre.</p> <p>Educación Ambiental.</p> <p>Educación sexual y construcción de ciudadanía.</p>

DESEMPEÑOS PERIODO IV - GRADO DECIMO		
Saber conocer (cognitivo)	Saber hacer (procedimental)	Saber Ser (actitudinal)
Conocer los orígenes y lógica de juego de algunos deportes alternativos permitiendo una tras polarización adecuada de técnicas de deportes tradicionales a los alternativos para lograr un mayor éxito en estos.	Potenciar sus capacidades físicas y habilidades motrices por medio de deportes alternativos utilizando de manera inteligente y justa las normas propias de cada deporte alternativo trabajado.	Respetar las normas de juego y pedir que las respeten de manera adecuada y respetuosa asumiendo los deportes alternativos como una posibilidad motriz diferente que puede contribuir a su bienestar biopsicosocial.

COMPETENCIAS DEL ÁREA	COMPETENCIAS CIUDADANAS	COMPETENCIAS LABORALES
Competencia motriz. Competencia expresivo-corporal. Competencia axiológica corporal	PLURALIDAD, IDENTIDAD Y VALORACIÓN DE LAS DIFERENCIAS: Construyo una posición crítica frente a las situaciones de discriminación y exclusión social que resultan de las relaciones desiguales entre personas, culturas y naciones (COGNITIVA)	TIPO ORGANIZACIONAL: RESPONSABILIDAD AMBIENTAL INDICADOR: Contribuir a preservar y mejorar el ambiente haciendo uso adecuado de los recursos a mi disposición. EVIDENCIAS: Reconozco los problemas que surgen del uso y disposición de las distintas clases de recursos en diversos contextos. Implemento acciones correctivas para proteger el ambiente.

LINEAMIENTOS DEL ÁREA
Competencia motriz: Domino técnicas y tácticas de prácticas deportivas específicas. Aplico para mi vida cotidiana tácticas que generen una cultura física y hábitos saludables.

Valoro el tiempo de ocio para mi formación y tomo el juego como una alternativa importante.

Competencia expresivo-corporal:

Construyo y planifico acciones diversas y dinámicas que permitan innovación y creatividad en los hábitos de vida

Competencia axiológica corporal:

Comprendo la importancia de construir en colectivo los elementos que hacen parte del bienestar de la institución y de la sociedad a la cual pertenezco.

TEXTOS DE REFERENCIA PARA EL GRADO DÉCIMO

Lineamientos Curriculares Educación Física Recreación y Deportes

Educación física una alternativa curricular programas de 6° a 11°

Reglamentos de voleibol, baloncesto, fútbol de salón, balonmano, atletismo, gimnasia.

Orientaciones pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte (documento 15) Ministerio de Educación.

Expedición Currículo El plan de área de la Educación Física, Recreación y Deportes.

GRADO ONCE
Intensidad Horaria: 2 Horas semanales.
Objetivo de grado: <ul style="list-style-type: none"> • Definir las prácticas cotidianas de hábitos de vida saludables según intereses y aportes a su bienestar. • Elaborar propuestas de hábitos de vida personales y socializarlas con sus compañeros. • Asegurar la confianza y autonomía en la decisión de apropiarse actividades que favorecen el cuidado de sí mismo.

PERIODO I		GRADO ONCE	
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA	ESTÁNDARES	DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE	MATRIZ DE REFERENCIA
¿De qué manera las prácticas recreativas permiten potenciar el desarrollo humano y social?	<ul style="list-style-type: none"> • Hago parte de la construcción de festivales y rondas con los estudiantes de la institución. • Establezco con los compañeros indicadores que muestren las manifestaciones y hábitos del sujeto y los grupos. • Participo en la organización y seguimiento de actividades institucionales que ayuden al desarrollo del ser. • Concientizo a 		

	mis compañeros del buen uso del tiempo libre y el juego.		
--	----------------------------------------------------------------------	--	--

CONTENIDOS	TRANSVERSALIZACIÓN	
	Área	Proyecto
<ul style="list-style-type: none"> • Diagnóstico valorativo de la condición física. • La recreación, la lúdica, el ocio, y el tiempo libre. • Recreación a través del baloncesto. • Montaje de festivales deportivos y recreativos • Rondas infantiles • Juegos para adolescentes • Juegos cooperativos 	Valores y ética. Desde todas las áreas del saber.	Aprovechamiento del Tiempo Libre. Educación Ambiental. Educación sexual y construcción de ciudadanía

DESEMPEÑOS PERIODO I - GRADO ONCE		
Saber conocer (cognitivo)	Saber hacer (procedimental)	Saber Ser (actitudinal)
-Diferenciar los fundamentos y principios de recreación, lúdica, ocio, tiempo libre y ritmo, establecidos y espontáneos, desde las condiciones contextuales y poblacionales, diseñando un juego relacionado con la Huerta Escolar.	Proponer juegos recreativos, tradicionales y de ritmo, apoyados en condiciones y características específicas.	Adoptar una actitud crítica ante las diferentes propuestas de las actividades recreativas.

COMPETENCIAS DEL ÁREA	COMPETENCIAS CIUDADANAS	COMPETENCIAS LABORALES
Competencia motriz. Competencia expresivo-corporal. Competencia axiológica corporal	CONVIVENCIA Y PAZ: Valoró positivamente las normas constitucionales que hacen posible la preservación de las diferencias culturales y políticas, y que regulan nuestra convivencia. (COGNITIVA)	EMPRESARIALES Y PARA EL EMPRENDIMIENTO: IDENTIFICACIÓN DE OPORTUNIDADES PARA CREAR EMPRESAS O UNIDADES DE NEGOCIO INDICADOR: Identificar oportunidades para crear empresas o unidades de negocio EVIDENCIAS: <ul style="list-style-type: none"> • Reconozco las necesidades de mi entorno cercano (mi casa, mi barrio, mi colegio). información necesaria para elaborar un análisis del mercado (clientes, competidores productos).

LINEAMIENTOS DEL ÁREA
<ul style="list-style-type: none"> • Competencia motriz: hago parte de la construcción de festivales y rondas con los estudiantes de la institución. Establezco con los compañeros indicadores que muestren las manifestaciones y hábitos del sujeto y los grupos. • Competencia expresivo-corporal: participo en la organización y seguimiento de actividades institucionales que ayuden

al desarrollo del ser.

- Competencia axiológica corporal:

Concientizo a mis compañeros del buen uso del tiempo libre y el juego

PERIODO II		GRADO ONCE	
PREGUNTA PROBLEMATIZADA	ESTÁNDARES	DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE	MATRIZ DE REFERENCIA
¿Cómo implementar la participación de los estudiantes en las prácticas deportivas para mejorar la calidad de vida del sujeto y del contexto?	<ul style="list-style-type: none"> • Diseño actividades para desarrollarlas institucionalmente. • Preparo presentaciones teórico prácticas, que motiven a la práctica motriz. • Establezco estrategias que muestren la cotidianidad institucional y las opciones y propuestas de mejora • Demuestro con evidencias y resultados la importancia de asumir estilos de vida saludables. • Hago parte de la construcción del proyecto de vida de mis compañeros. 		

CONTENIDOS	TRANSVERSALIZACIÓN	
	Área	Proyecto
<ul style="list-style-type: none"> • Diseño y ejecución de proyectos deportivos y recreativos • Reglamento, arbitraje y planillaje de encuentros deportivos. • Montaje de torneos deportivos. • Tomas deportivas y recreativas • Pausas activas. 	<p>Valores y ética.</p> <p>Desde todas las áreas del saber.</p>	<p>Aprovechamiento del Tiempo Libre.</p> <p>Educación Ambiental.</p> <p>Educación sexual y construcción de ciudadanía.</p>

DESEMPEÑOS PERIODO II - GRADO ONCE		
Saber conocer (cognitivo)	Saber hacer (procedimental)	Saber Ser (actitudinal)

Demostrar con resultados y apoyos conceptuales científicos los beneficios de asumir hábitos de vida saludable.	Proponer diferentes tipos de prácticas motrices proyectados a su comunidad.	Progresar en la adquisición de hábitos saludables cotidianos proyectados en su contexto.
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------

COMPETENCIAS DEL ÁREA	COMPETENCIAS CIUDADANAS	COMPETENCIAS LABORALES
Competencia motriz. Competencia expresivo-corporal. Competencia axiológica corporal	CONVIVENCIA Y PAZ: Identifico dilemas de la vida en las que entran en conflicto el bien general y el bien particular; analizo opciones de solución, considerando sus aspectos positivos y negativos.(COGNITIVA)	EMPRESARIALES Y PARA EL EMPRENDIMIENTO: IDENTIFICACIÓN DE OPORTUNIDADES PARA CREAR EMPRESAS O UNIDADES DE NEGOCIO INDICADOR: Identificar oportunidades para crear empresas o unidades de negocio EVIDENCIAS: <ul style="list-style-type: none"> Invento soluciones creativas para satisfacer las necesidades detectadas.

LINEAMIENTOS DEL ÁREA

- Competencia motriz:
Diseño actividades para desarrollarlas institucionalmente. Preparo presentaciones teórico prácticas, que motiven a la práctica motriz. Establezco estrategias que muestren la cotidianidad institucional y las opciones y propuestas de mejora
- Competencia expresivo-corporal:
Muestro con evidencias y resultados la importancia de asumir estilos de vida saludables.
- Competencia axiológica corporal:
Hago parte de la construcción del proyecto de vida de mis compañeros

PERIODO III		GRADO ONCE	
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA	ESTÁNDARES	DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE	MATRIZ DE REFERENCIA
¿Cómo relaciono la práctica deportiva con la salud del sujeto y el colectivo?	<ul style="list-style-type: none"> Utilizo técnicas y metodologías que me permitan observar y registrar los cambios físicos y fisiológicos durante la práctica deportiva. Establezco parámetros de medición de las manifestaciones y relaciones entre los estudiantes que participan 		

PLAN DE ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES.

	<p>en los encuentros deportivos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Presento a la institución el registro de los resultados presentados en las actividades deportivas. • Me intereso en presentar propuestas que construyan y prevengan situaciones de riesgo y conflicto dentro del juego. 		
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

CONTENIDOS	TRANSVERSALIZACIÓN	
	Área	Proyecto
<ul style="list-style-type: none"> • Actualización de la ficha de valoración física (Test deportivo motores). • Elaboración de mi plan de condición física teniendo en cuenta fundamentos fisiológicos, técnicos y metodológicos. • Alimentación saludable. • Nuevas tendencias deportivas (palotroke). • Deportes alternativos. • El voleibol como actividad recreativa. 	<p>Valores y ética.</p> <p>Desde todas las áreas del saber.</p>	<p>Aprovechamiento del Tiempo Libre.</p> <p>Educación Ambiental.</p> <p>Educación sexual y construcción de ciudadanía.</p>

DESEMPEÑOS PERIODO III - GRADO ONCE		
Saber conocer (cognitivo)	Saber hacer (procedimental)	Saber Ser (actitudinal)
Reconoce los cambios del sujeto presentados en situaciones de juego en los deportes individuales y de conjunto.	Aplica acciones que aportan al buen desarrollo de las actividades.	Coopera y participa en juegos grupales respetando los roles, la individualidad y el género.

COMPETENCIAS DEL ÁREA	COMPETENCIAS CIUDADANAS	COMPETENCIAS LABORALES
<p>Competencia motriz.</p> <p>Competencia expresivo-corporal.</p> <p>Competencia axiológica corporal</p>	<p>PARTICIPACIÓN Y RESPONSABILIDAD DEMOCRÁTICA:</p> <p>Comprendo que cuando se actúa en forma corrupta y se usan los bienes públicos para beneficio personal, se afectan</p>	<p>EMPRESARIALES Y PARA EL EMPRENDIMIENTO: DE ELABORACIÓN DE PLANES DE NEGOCIO</p> <p>INDICADOR:</p> <p>Identificar las</p>

	<p>todos los miembros de la sociedad. (CONOCIMIENTOS)</p>	<p>características de la empresa o unidad de negocio y los requerimientos para su montaje y funcionamiento. EVIDENCIAS: o un producto o servicio que requiera en mi entorno rcano</p>
--	---------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

LINEAMIENTOS DEL ÁREA

- Competencia motriz: Utilizo técnicas y metodologías que me permitan observar y registrar los cambios físicos y fisiológicos durante la práctica deportiva. Establezco parámetros de medición de las manifestaciones y relaciones entre los estudiantes que participan en los encuentros deportivos.
- Competencia expresivo-corporal: Presento a la institución el registro de los resultados presentados en las actividades deportivas.
- Competencia axiológica corporal: Me intereso en presentar propuestas que construyan y prevengan situaciones de riesgo y conflicto dentro del juego

PERIODO IV		GRADO ONCE	
PREGUNTA PROBLEMATIZADA	ESTÁNDARES	DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE	MATRIZ DE REFERENCIA
<p>¿Cómo puedo intervenir en la comunidad para promocionar estilos de vida saludable?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Realizo actividades físicas alternativas siguiendo parámetros técnicos, físicos, de seguridad y ecológicos. • Aplico mis conocimientos sobre la relación actividad física – pausa -actividad física, en mi plan de condición física. • Asumo con autonomía y compromiso propio, o con los compañeros, las decisiones sobre el momento de juego. • Uso técnicas de expresión corporal y relajación para controlar y expresar mis emociones. • Cultivo hábitos de higiene postural, que contribuyan al mejoramiento 		

	de mi calidad de vida.		
--	------------------------	--	--

CONTENIDOS	TRANSVERSALIZACIÓN	
	Área	Proyecto
<ul style="list-style-type: none"> Estilos de vida saludable. Deportes alternativos. Alternativas deportivas en la comunidad. Primeros auxilios. Técnicas de masajes y vendaje. 	Valores y ética. Desde todas las áreas del saber.	Aprovechamiento del Tiempo Libre. Educación Ambiental.

DESEMPEÑOS PERIODO IV - GRADO ONCE		
Saber conocer (cognitivo)	Saber hacer (procedimental)	Saber Ser (actitudinal)
Reconoce la promoción de la salud como estrategia para contribuir a la salud colectiva.	Planea y propone actividades motrices que contribuyen al trabajo en grupo y a la proyección del trabajo en comunidad.	Coopera y participa en actividades promocionales de estilos de vida saludable respetando los roles, la individualidad y el género.

COMPETENCIAS DEL ÁREA	COMPETENCIAS CIUDADANAS	COMPETENCIAS LABORALES
Competencia motriz. Competencia expresivo-corporal. Competencia axiológica corporal	PLURALIDAD, IDENTIDAD Y VALORACIÓN DE LAS DIFERENCIAS: Reconozco las situaciones de discriminación y exclusión más agudas que se presentan ahora, o se presentaron en el pasado, tanto en el orden nacional como en el internacional; las relaciono con las discriminaciones que observo en mi vida cotidiana. (CONOCIMIENTOS –COGNITIVA)	EMPRESARIALES Y PARA EL EMPRENDIMIENTO: ELABORACIÓN DE PLANES DE NEGOCIO INDICADOR: Identificar las características de la empresa o unidad de negocio y los requerimientos para su montaje y funcionamiento. EVIDENCIAS: <ul style="list-style-type: none"> Diseño un modelo de plan de acción para crear una empresa alrededor del producto o servicio identificado.

LINEAMIENTOS DEL ÁREA
Competencia motriz: Realizo actividades físicas alternativas siguiendo parámetros técnicos, físicos, de seguridad y ecológicos. Aplico mis conocimientos sobre la relación actividad física – pausa -actividad física, en mi plan de condición física. Asumo con autonomía y compromiso propio, o con los compañeros, las decisiones sobre el momento de juego. Competencia expresivo-corporal: Uso técnicas de expresión corporal y relajación para controlar y expresar mis

emociones.

Competencia axiológica corporal:

Cultivo hábitos de higiene postural, que contribuyan al mejoramiento de mi calidad de vida.

TEXTOS DE REFERENCIA PARA EL GRADO UNDÉCIMO

Lineamientos Curriculares Educación Física Recreación y Deportes

Educación física una alternativa curricular programas de 6° a 11°

Reglamentos de voleibol, baloncesto, fútbol de salón, balonmano, atletismo, gimnasia.

Orientaciones pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte (documento 15) Ministerio de Educación.

Expedición Currículo El plan de área de la Educación Física, Recreación y Deportes.

IX. GESTIÓN DEL ÁREA.

Evaluaciones del equipo

Además de evaluarse los contenidos de aprendizaje del área, será importante evaluar la propia dinámica de trabajo, asignándole una responsabilidad significativa a cada participante. Se tendrán como pilares a una serie de criterios especificados por el equipo y el desempeño en el mismo.

Instrumentos de evaluación

El seguimiento de los resultados académicos de los estudiantes se hace desde el momento en que se les entregan los contenidos correspondientes del área y se hace necesario hacer una verificación y retroalimentación durante el periodo de trabajo. También al finalizar el periodo se realizará un análisis de las posibles falencias y causas del bajo rendimiento académico, además que durante el periodo se le dará la posibilidad al estudiante de realizar planes de mejoramiento y recuperación, además de plantear las posibles soluciones para mejorarlo.

Criterios de evaluación

Componente Actitudinal (Autoevaluación – Coevaluación)

Componente Conceptual

Componente Procedimental

Componente Pruebas o Prueba de Período

Evidencias de impacto

Torneos interclases de fútbol de salón (En la presencialidad)

Torneos relámpago de otros deportes (En la presencialidad)

Días lúdicos-deportivos

Planes de mejoramiento continuo

-Anual de nivelación:

Estas estrategias se proponen para los estudiantes que al finalizar el año escolar presentan dificultades en el desarrollo de competencias en el área. Para este caso, se deben diseñar y ejecutar planes que les permitan superar sus dificultades en el área.

-Apoyo:

Estas estrategias se proponen para los estudiantes que al finalizar el periodo NO cumplieron de manera satisfactoria las metas propuestas. Para este caso se deben diseñar y ejecutar planes que les permitan superar sus dificultades en el área.

PROYECTOS Y ACTIVIDADES ADSCRITAS AL ÁREA

Reconocimiento de las nuevas tendencias deportivas

Prácticas Deportivas Individuales de los Alumnos en Clubes Deportivos, Inder y Cajas de Compensación Familiar

Salidas Deportivas

Juegos Interclases, Inauguración y clausura

Juegos intercolegiados

Jornadas deportivas y lúdicas

PLAN DE ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES.

Actos cívicos