**CAPITULO 1. FUNDAMENTACIÓN**

De la Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte de la UNESCO (1978)

“Todo ser humano tiene el derecho fundamental de acceder a la educación física y al deporte, que son indispensables para el pleno desarrollo de su personalidad. El derecho a desarrollar las facultades físicas, intelectuales y morales por medio de la educación física y el deporte deberá garantizarse tanto dentro del marco del sistema educativo como en el de los demás aspectos de la vida social”

1. **PRESENTACIÓN**

Nuestro propósito es formar hombres y mujeres responsables que enfrenten la vida con éxito, cuidando su salud mediante las diversas actividades motoras alcanzando un óptimo estado de salud integral, como ciudadanos ejemplares, responsables en su hogar, en su comunidad y nuestro país, preservando el medio ambiente, dentro de un marco democrático basado en valores y principios.

Somos un área en constante esfuerzo por crear, participar, en la formación integral de nuestros, con la persistente voluntad por:

Brindar una formación integral, de calidad, favoreciendo su desarrollo corporal, motriz y social, mediante actividades deportivas y recreativas, disfrutando y cuidando el medio ambiente.

Tener un equipo de profesionales calificados, innovadores participativos e identificados con la Institución educativa, comprometidos con la formación de nuestros estudiantes; en constante actualización, capacitación, profesional y personal.

Aplicar métodos y estrategias innovadoras, buscando lograr el desarrollo orgánico, su formación corporal, las coordinaciones senso-perceptiva motoras y globales, y motivando la participación de nuestros estudiantes en las diferentes actividades programadas acordes a los Principios Axiológicos de la Institución.

Los fines de la Educación Colombiana tienen como propósito formar un individuo que encaje en nuestro país; es así como el área de la Educación Física debe trascender y transformar al individuo mismo, hacia esa gran meta partiendo desde nuestro entorno; y prueba de ello es que el área misma se reconoce como un derecho del individuo ya que forma parte fundamental de las diversas disciplinas educativas, siempre y cuando la hagamos merecedora de múltiples posibilidades a nivel: axiológico, laboral, deportivo, cultural, recreativo, lúdico, profesional, etc., donde los procesos involucren al individuo a generar otros campos de acción que por inconformistas, necesidades y expectativas no satisfechas lo lleven a crear, indagar, investigar y generar perfiles hacia la valoración personal, su medio ambiente y el contexto social por medio del área de la educación física vivida y compartida.

De acuerdo con la Ley 115 de 1994, el área de educación física, recreación y deportes origina uno de los fines de la educación colombiana, una de las áreas fundamentales del currículo (artículo 23) y además constituye un proyecto Pedagógico transversal (artículo 14).

Desde un punto de vista integrador del área se concibe, como unidad, como proceso permanente de formación personal y social, cuya esencia es el sentido pedagógico en función del desarrollo humano. No se trata de un currículo que comprenda de manera aislada el deporte y la recreación pues desde el punto de vista educativo, ellos son pilares y se integran en la educación física. A ella corresponde ubicarlos unas veces como medios, otras como fines, otras como prácticas culturales. Por lo tanto, cuando se habla de educación física, desde la perspectiva de formación humana y social, están contenidos el deporte y la recreación, si bien cada uno puede jugar funciones distintas en el proceso de formación. Mientras que la recreación es un principio esencial, permanente y fundante de la educación física, el deporte es una práctica cultural que puede caracterizarse como medio o como fin, de acuerdo con el contexto y el significado educativo que se le asigne.

El énfasis en los procesos de formación y el desarrollo de competencias, asigna al deporte, la recreación, el juego, la gimnasia y otras manifestaciones de la cultura física el carácter de prácticas culturales que pueden ser medios, objetos, actividades o fines de la acción educativa en donde la multiplicidad y la interrelación son constantes.

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

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

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

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

**IMPLICACIONES PEDAGÓGICAS**

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

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

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

El análisis de las características de desarrollo motor de los estudiantes, sus aficiones en el campo deportivo, el tipo de evento en los que participan, los antecedentes de salud, constituyen otros elementos de juicio que le garantizan al profesor un conocimiento profundo del medio, proporcionando mayores posibilidades de éxito en la estructuración de currículos.

Para potenciar en la escuela la práctica de la educación inclusiva, se hace necesaria la cualificación del profesorado, reconociendo el papel fundamental en el logro de mejores prácticas educativas y es según el texto de Educación Inclusiva *(s.f.)* que:

“… desde el aula donde se aprende a entender y respetar la diversidad; es allí donde los estudiantes aprenden valores, conocimientos y formulan sus expectativas y responsabilidades en la sociedad. El maestro actúa como modelo y mediador de estos aprendizajes, de allí su importancia en la transformación de una sociedad incluyente, que valora, permite y promueve la participación de todos sus ciudadanos en el desarrollo del país”

La educación física debe ser obligatoria para los niños y niñas, así como para los jóvenes con discapacidad y se debe impartir en condiciones de igualdad en cuanto a cantidad, calidad y contenido.

En la clase de educación física inclusiva, los individuos no son escondidos o ridiculizados; en su lugar se comparte con otros que se respetan cada una de sus limitaciones y habilidades únicas. La inclusión viene a ser en sí el deseo de toda persona con discapacidad... ser tomado en cuenta, ser valorado y ser parte de un grupo.

Los aspectos anotados, constituyen puntos de conocimiento y análisis imprescindibles en los procesos de planificación, pero no son los únicos, existen otros aspectos denominados por algunos autores como complementarios que, también, merecen ser mencionados en este aparte, estos son: las actividades deportivas de la Institución, los materiales y escenarios y las características del profesor.

**Las actividades deportivas de la Institución.** La educación física obligatoria, que corresponde a la enseñanza impartida en el marco del horario oficial para cada nivel de clase, no es la única forma de práctica de actividades físicas y deportivas dentro de un centro escolar. Los campeonatos internos, locales, regionales y nacionales, las jornadas recreativas, los encuentros amistosos, la preparación de selecciones representativas en diferentes modalidades, constituyen variables importantes que afectan la dinámica de la clase de educación física, dado que son aspectos que impactan a los estudiantes y la institución en general. Para lo anterior la secretaria de Educación Municipal ha establecido convenio con el INDER de Medellín.

**Los materiales y escenarios.** La cantidad y calidad de los escenarios e implementos que posee la institución, así como las posibilidades de préstamo, definen en gran medida lo que se puede hacer con las programaciones de educación física, el profesor debe estar pendiente para sugerir la compra de nuevos materiales, si desea hacer cambios en las programaciones; es necesario aportar conocimientos y experiencias a la hora de decidir qué equipos se deben adquirir, y qué escenarios se deben construir, esta es una responsabilidad indelegable.

**El profesor de educación física.** El nivel de profesionalización alcanzado, su capacitación o formación permanente, sus actitudes y aptitudes deportivas, su responsabilidad y compromiso institucional, su capacidad comunicativa, su autoridad frente a los estudiantes, el reconocimiento institucional alcanzado y su experiencia, entre otras, son variables importantes en el momento de decidir cuál debe ser la orientación que se dará al área de educación física. En última instancia es el profesor quien opera una programación; de la dinámica y la capacidad del docente depende en gran medida el éxito.

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 sirva a las instituciones para el diseño del currículo.

Las Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deportes pretenden ofrecer fundamentos específicos disciplinares en aspectos conceptuales, pedagógicos, didácticos para el desarrollo de las competencias básicas y específicas. En ese sentido, especifica las competencias para el área: motriz, expresiva corporal y axiológica corporal que posibilitan la formación de los sujetos.

**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 en foque analítico, aunque en la vida real la motricidad se expresa mediante acciones unitarias.

**La competencia expresiva corporal**, debe entenderse como el con unto 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.

1. **PROPOSITOS GENERALES**

El área de Educación Física Recreación y Deportes pretende estimular los elementos que intervienen en el desarrollo psicomotor: esquema corporal, lateralidad, equilibrio, nociones espacio temporales, coordinación motriz, buscando un proceso de crecimiento integral del individuo a través del ejercicio, el desarrollo y la preservación de un estado de salud general optimo y cimentando la incorporación de valores morales.

1. **PROPOSITOS POR CICLOS**

CICLO 1 (0°- 3°)

Los y las estudiantes estarán en capacidad de reconocer la Educación Física como un área que le permite un mejor estado físico, desarrollo motriz, fortaleciendo los valores de convivencia, respeto, tolerancia y trabajo en equipo; todo lo anterior sustentado en juegos dirigidos.

CICLO 2 (4° - 5°)

Al finalizar el ciclo dos de 4 a 5 grado, los y las estudiantes estarán en capacidad de demostrar una actitud positiva y una aptitud psicomotriz básica que favorezca una futura práctica deportiva, adquiriendo alternativas de integración grupal y lúdica.

CICLO 3 (6° - 7°)

Al finalizar el ciclo 3, los y las estudiantes estarán en capacidad de demostrar una actitud positiva frente al cumplimiento de las normas de juego, el respeto por sí mismo, por el adversario y por todos los que participan del juego, la adquisición de su condición física de base mediante los ejercicios gimnásticos y la práctica de la expresión corporal como afianzamiento a las actividades dancísticas.

CICLO 4 (8° - 9°)

Los y las estudiantes estarán en capacidad de reconocer la importancia del atletismo y la gimnasia como disciplinas base para la práctica de los diferentes deportes, además podrán reconocer las reglas básicas de los deportes de conjunto (fútbol, baloncesto, voleibol, balonmano, softbol y fútbol de salón) al igual que en deportes individuales.

CICLO 5 (10° - 11°)

El estudiante estará en capacidad de estructurar un plan personal que mejore su condición física que promueva su salud y prevenga enfermedades, facilitando además el aprovechamiento del tiempo libre con experiencias comunitarias aplicando los conocimientos adquiridos en administración deportiva y recreación.

1. **ESTRATEGIAS METODOLOGICAS**

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

- Estilos de enseñanza tradicionales.

- Estilos de enseñanza participativos.

- Estilos de enseñanza que tienden a la individualización.

- Estilos de enseñanza cognitivos.

- Estilos de enseñanza que promueven la creatividad.

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

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

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

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

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

- La enseñanza en pequeños grupos: los grupos están organizados por más de dos estudiantes, lo que supone una mayor participación de los mismos. El profesor. Este estilo permita una mayor comunicación, autonomía y responsabilidad de los estudiantes, es aconsejable en clases donde el número de participantes es muy numeroso y el espacio reducido.

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

**Estilos de enseñanza que tienden a la individualización**:

Tiene en cuenta los intereses de los estudiantes, sus ritmos de aprendizaje y sus particularidades. Mediante el trabajo individualizado se permite la autonomía de los estudiantes.

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

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

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

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

- Resolución de problemas: Se pretende que el estudiante de respuestas motrices con total autonomía e independencia. El profesor interviene en el diseño de los problemas, estos últimos deben estar determinados a partir de las experiencias y los intereses de los estudiantes. Estilos de enseñanza que promueven la creatividad. Se caracteriza por la posibilidad de exploración que tiene el estudiante. Permite la creación de nuevos movimientos y con amplia libertad en la actuación de los estudiantes. Se recomienda en grupos autónomos.

1. **RECURSOS DIDACTICOS**

**TALENTO HUMANO**

Profesor de Educación Física.

Alumnos Institución Educativa Las Nieves

**RECURSOS FÍSICOS Y MATERIALES**

Placa deportiva de la Institución Educativa y aledañas a la institución.

Pelotas.

Aros.

Cuerdas.

Balones.

Colchonetas.

Bastones.

Guantes de softbol y béisbol.

Petos.

Otros.

**INSTITUCIONALES**

Institución Educativa Las Nieves.

Secretaría de Educación Municipio de Medellín.

Instituto para el Deporte y la Recreación INDER MEDELLIN.

**DIDÁCTICOS**

Documentos.

Videos.

Libros.

1. **BIBLIOGRAFIA**

REPÚBLICA DE COLOMBIA. Constitución Política de Colombia.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL. LEY GENERAL DE EDUCACIÓN. Ley 115 El Pensador. 1994

Ley Marco del Deporte, ley 185 de 1995.

CAMACHO COY. Hipólito. Pedagogía y Didáctica de la Educación Física. Editorial Kinesis. Armenia Colombia. 2003.

BONILLA B, Carlos Bolívar y CAMACHO COY, Hipólito. Educación Física (Programas para la educación física primaria) Armenia: Kinesis, 1996.

CAMACHO COY, Hipólito y otros. Alternativa Curricular de Educación Física para Secundaria programación de 6° a 11°. Universidad Sur Colombiana. Ed. Kinesis. 1997.

BUSTAMANTE, S.; ARTEAGA, C.; GONZÁLEZ, E.; CHAVERRA, B. & GAVIRIA, D. (2012). La

motricidad cotidiana en la cultura corporal de niños y niñas de quinto grado de una institución educativa de la ciudad de Medellín. En Revista educación física y deporte, 31 (2), 1069-1076.

CAMACHO, H., CASTILLO, E., MONJE, J. (2007). Educación física: programas de 6° a 11°.Una alternativa curricular. Colombia, Armenia: Editorial Kinesis.

CHAVERRA, B; GAVIRIA, D.; GONZALEZ, E.; URIBE, I.; DÍAZ, J.; PADIERNA, J.; MARTÍNEZ, J; BUSTAMANTE, S; RESTREPO, C; SANMARTÍN, Y. (2010). Estándares básicos de competencia para el área de educación física, recreación y deporte en el departamento de Antioquia. Medellín: Secretaría de Educación para la Cultura de Antioquia.

CONTRERAS, O. (1998). Didáctica de la educación física: un enfoque constructivista. Barcelona: INDE Publicaciones.

CAMACHO, H., BOLÍVAR, C. (2004). Programas de educación física para la básica primaria. 2da Edición. Colombia, Armenia: Editorial Kinesis.

CONGRESO DE LA REPUBLICA. (2004). Ley 934. Por la cual se oficializa la Política de Desarrollo Nacional de la Educación Física y se dictan otras disposiciones. Colombia.

EXPEDICIÓN CURRÍCULO (2015) Secretaria de Educación de Medellín, mesa de educación física, recreación y deportes.

GÓMEZ, M. (2013) Estructura y dinámicas de las Mesas de Educación Física de Medellín en relación con los procesos de formación permanente de maestros. En: Revista educación física y deporte. Vol. 32-1 p. 1289-1298.

LÓPEZ, V. (2000). Buscando una evaluación formativa en educación física. Análisis crítico de la realidad existente, presentación de una propuesta y análisis general de su puesta en práctica. Apunts: Educación Física y Deportes (62), 16-26.

Ministerio de Educación Nacional. (2002). Lineamientos curriculares de educación física, deporte y recreación. Bogotá: MEN.

Ministerio de Educación Nacional. (2010). Orientaciones pedagógicas para la educación física, recreación y deporte. Bogotá: MEN.

Ministerio de Educación Nacional. (2012) Documento guía. Evaluación de competencias. Educación física, recreación y deporte, en: <http://www.mineducacion.gov.co/proyectos/1737/article-310888.html>>

MORENO, W. (2007). El cuerpo en la escuela: los dispositivos de la educación. En B. Chaverra, & I. Uribe, Aproximaciones epistemológicas y pedagógicas a la Educación Física. Un campo en construcción (págs. 149-175). Medellín: Funámbulos.

MORÍN, E. (2001). Los siete saberes necesarios para la educación de futuro. Paris: Mesa redonda Magisterio, UNESCO.

SALINAS, M. (2001). La evaluación de los aprendizajes en la universidad. <http://docencia.udea.edu.co/vicedocencia/documentos/pdf/evaluacion.pdf>

URIBE, I.; GAVIRIA, D.; ARTEAGA, C.; CEVALLOS, D.; LONDOÑO, J.; CASTAÑO, I. & CHAVERRA. B. (2010). Guía curricular para la educación física. (2ª ed.). Medellín: Universidad de Antioquia.

URIBE, I. (2007). Teoría y práctica de la Educación Física. En B. Chavera, & I. Uribe, Aproximaciones epistemológicas y pedagógicas a la Educación Física. Un campo en construcción. (págs. 11-22). Medellín: Funámbulos.

Universidad de Antioquia. (2004). Guía curricular para la educación física. Medellín.

Wallon H. Del acto al pensamiento. Editorial Psique 1978. Buenos Aires.

**CAPITULO 2. MALLA CURRICULAR ANUAL**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **AREA: Educación física, recreación y deportes** | | **ASIGNATURA: Educación física, recreación y deportes** |
| COMPETENCIAS:   1. Socio-motriz 2. Físico-motriz 3. Perceptivo-motriz | | |
| NIVELES DE COMPETENCIAS POR CICLOS | | |
| **1° A 3°** | **1** Desarrolla habilidades motrices básicas que consolidan la memoria motriz y los hábitos de vida saludable, por medio de distintas experiencias lúdicas y recreativas, fortalecer el desarrollo de valores y actitudes de convivencia ciudadana que propendan por el bienestar individual y colectivo. | |
|  | |
| **2** Afianza el desarrollo de habilidades motrices básicas que fortalecen la memoria motriz y los hábitos de vida saludable, por medio de distintas experiencias formativas, lúdicas y recreativas, que poco a poco consoliden la integración y una sana convivencia ciudadana en el ambiente. | |
|  | |
| **3** Propicia oportunidades de desarrollo en los niños y niñas para que afiancen las destrezas motrices básicas, los gestos deportivos de la gimnasia y el atletismo y el fomento de hábitos saludables, por medio de formas jugadas, manejo de pequeños elementos y juegos pre deportivos y la vivencia de valores sociales y personales que permitan el mejoramiento de su calidad de vida. | |
| **4° Y 5°** | **4** Fortalece en los niños y niñas los patrones básicos de movimiento, el mejoramiento de sus capacidades físicas, las habilidades y destrezas, los hábitos de vida saludable, el desarrollo de valores sociales y el cuidado del medio ambiente por medio de los juegos pre deportivos, los mini deportes y las actividades colectivas y grupales que contribuyan a la socialización, la integración y la convivencia social | |
|  | |
| **5** Desarrolla la percepción, las practicas lúdico-recreativas y el espíritu deportivo, por medio del juego como elemento dinamizador, de los juegos pre deportivos, y la iniciación deportiva, que fortalezcan la formación integral del niño y la niña para generar ambientes de aprendizaje en armonía con el entorno natural y la convivencia social.   1. Fomenta hábitos de higiene y salud física | |
| **6° Y 7°** | **7** Mejora los patrones básicos de locomoción, manipulación y equilibrio a partir del desarrollo de habilidades y destrezas básicas y el desarrollo de prácticas recreo-deportivas en diferentes ambientes que promueven los valores sociales y contribuyen a la formación integral del ser humano. | |
|  | |
| **8** Desarrolla posibilidades de movimiento, el mejoramiento de sus habilidades y destrezas físico atléticas, la cualificación de de hábitos de vida saludable, el desarrollo de las capacidades condicionales, y la iniciación deportiva por medio del desarrollo del juego, las actividades lúdico recreativas en el medio natural, los juegos pre deportivos y las acciones dirigidas, permitiendo la vivencia de valores sociales y una adecuada interacción con el entorno social. | |
| **8 ° Y 9°** | **9** Facilita el desarrollo físico, psíquico y mental de los estudiantes a través de la realización de prácticas físicas saludables, que mejoren el nivel de sus capacidades motrices y permita comprender y aceptar su identidad corporal y valorar el movimiento como elemento fundamental de la interacción con el ambiente, con los demás y consigo mismo posibilitando la integralidad del ser humano | |
|  | |
| **10**  Proporciona las condiciones necesarias para la cualificación de la actividad física, el mejoramiento de las capacidades motrices y los patrones de movimiento aplicados al desarrollo de los fundamentos deportivos individuales y colectivos, y al desarrollo de experiencias lúdicas y recreativas en convivencia con la naturaleza, propiciando el respeto y el fomento de los valores sociales que permitan la formación de seres integrales útiles a la sociedad. | |
| **10 ° Y 11°** | **11** Desarrolla liderazgo, motivación y espíritu, lúdico, deportivo y recreativo a través de la planeación, organización y desarrollo de estilos de vida saludable. | |
|  | |
| **12** Establece y promueve estilos de vida saludable, aprovecha y conserva los recursos físicos y naturales del medio, comprende el desarrollo físico del ser humano, fomenta procesos de iniciación y desarrollo deportivo en el contexto social y contribuye a generar una mejor calidad de vida | |
|  | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **CONTENIDOS POR EJE CURRICULAR** | | |
| **EJE CURRICULAR: ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD** | | |
| **GRADOS** | **ESTANDARES** | **CONTENIDOS** |
| **1** | Realiza los movimientos del calentamiento adecuadamente.  Diferencia la importancia de la hidratación y la alimentación para una buena salud.  Emplea hábitos de aseo, higiene y cuidado de su cuerpo.  Soluciona por medio del dialogo los conflictos surgidos durante la práctica de actividades lúdicas y recreativas.  Participa y comparte actividades con compañeros de otro género.  Cuida de su entorno natural donde desarrolla sus actividades lúdicas y recreativas. | Esquema corporal: el cuerpo y sus partes. Imagen corporal.  Preparación corporal para la actividad física.  Higiene y cultura alimentaria: Hábitos de higiene y alimentación que influyen en nuestro cuerpo. |
| **2** | Realiza los movimientos del calentamiento adecuadamente.  Diferencia la importancia de la hidratación y la alimentación para una buena salud.  Emplea hábitos de aseo, higiene y cuidado de su cuerpo.  Soluciona por medio del dialogo los conflictos surgidos durante la práctica de actividades lúdicas y recreativas.  Participa y comparte actividades con compañeros de otro género.  Cuida de su entorno natural donde desarrolla sus actividades lúdicas y recreativas. | Esquema corporal: Órganos y sistemas del cuerpo humano. Identidad. Singularidad.  Calentamiento general.  Nutrición, alimentación e hidratación.  Hábitos de higiene, limpieza y presentación personal. |
| **3** | Cuida de su cuerpo y propende por el bienestar de los demás.  Es consciente de la necesidad de los buenos hábitos de higiene personal.  Conserva su salud física cuando practica alguna actividad deportiva acatando sus indicaciones para realizarla.  Emplea la hidratación adecuadamente durante la práctica de actividades físicas.  Participa de manera responsable en actividades lúdicas de aula aplicando adecuadamente las normas.  Conserva el medio ambiente como escenario propicio para la práctica de la actividad física. | Esquema corporal: Partes y funciones del cuerpo humano. Autoimagen. Identidad. Singularidad.  Hábitos saludables de higiene y limpieza del cuerpo.  Nutrición, alimentación e hidratación.  Preparación para la actividad física.  Auto cuidado: Normas de seguridad.    Formaciones y  Desplazamientos. |
| **4** | Cuida de su cuerpo y propende por el bienestar de los demás.  Es consciente de la necesidad de los buenos hábitos de higiene personal.  Conserva su salud física cuando practica alguna actividad deportiva acatando sus indicaciones para realizarla.  Emplea la hidratación adecuadamente durante la práctica de actividades físicas.  Participa de manera responsable en actividades lúdicas de aula aplicando adecuadamente las normas.  Conserva el medio ambiente como escenario propicio para la práctica de la actividad física. | Partes y funciones del cuerpo humano: sistemas, grupos musculares. Identidad. Singularidad.  Hábitos saludables: Higiene y limpieza del cuerpo, alimentación e hidratación.  Preparación para la actividad física. Calentamiento, activación muscular, articulatoria y cardiaca.  Auto cuidado: Normas de Seguridad.  Formaciones y desplazamientos. |
| **5** | Enumera elementos favorables del ejercicio físico con referencia a la salud.  Asocia los conceptos de ejercicio y salud.  Mantiene limpio el sitio de trabajo para desarrollar la clase.  Sigue las indicaciones para llevar a cabo una adecuada actividad física.  Contribuye con una actitud positiva al mejoramiento del ambiente escolar respetando la individualidad  Reconoce sus derechos fundamentales como ciudadano: salud, educación, alimentación, recreación y deporte.  Conserva el medio ambiente como escenario propicio para la práctica de la actividad física. | Partes y funciones del cuerpo humano: sistemas, grupos musculares. Identidad. Singularidad. Diagnóstico físico.  Hábitos saludables: Higiene y limpieza del cuerpo, alimentación e hidratación. Alteraciones en la alimentación.  Preparación para la actividad física. Calentamiento, activación muscular, articulatoria y cardiaca.  Auto cuidado: Normas de Seguridad.  Terminología básica Formaciones y desplazamientos.  Iniciación en primeros auxilios. |
| **6** | Reconozco y valoro mi potencial biológico y psicológico para realizar tareas motrices.  Incremento mis capacidades y posibilidades físicas en el contexto del respeto a la vida y del cuerpo humano cumpliendo normas de seguir.  Reconozco las diferencias personales y las características individuales de mis compañeros.  Ejecuto tareas domésticas propias del contexto familiar e institucional de manera eficiente.  Aplico conceptos de seguridad personal. | Terminología básica  El cuerpo humano: Sistema óseo o esquelético.  Cultura física:  Hábitos de higiene  Alimentación, nutrición e hidratación  Anamnesis: diagnóstico físico.  Calentamiento general.  Lesiones en el atletismo  Primeros auxilios. |
| **7** | Reconozco y valoro mi potencial biológico y psicológico para realizar tareas motrices.  Incremento mis capacidades y posibilidades físicas en el contexto del respeto a la vida y del cuerpo humano cumpliendo normas de seguridad e higiene.  Reconozco las diferencias personales y las características individuales de mis compañeros.  Ejecuto tareas domésticas propias del contexto familiar e institucional de manera eficiente.  Aplico conceptos de seguridad personal. | Terminología básica: Movimientos articulares, desplazamientos.  El cuerpo humano: Sistema muscular.  Cultura física:  Hábitos de higiene  alimentación, nutrición e hidratación  Anamnesis: diagnóstico físico.  Calentamiento general.  Lesiones deportivas: Voleibol y tenis de mesa.  Primeros auxilios  Trastornos alimenticios: obesidad, anorexia y bulimia |
| **8** | Reconozco y valoro mi potencial biológico y psicológico para realizar tareas motrices.  Incremento mis capacidades y posibilidades físicas en el contexto del respeto a la vida y del cuerpo humano cumpliendo normas de seguridad e higiene.  Reconozco las diferencias personales y las características individuales de mis compañeros.  Interactúo motrizmente con mis compañeros para el mejoramiento del grupo. Atiendo sugerencias y criticas de mis compañeros y profesores.  Ejecuto tareas domésticas propias del contexto familiar e institucional de manera eficiente.  Aplico conceptos de seguridad personal. | Sistemas del cuerpo humano: digestivo y excretor.  Alimentación, e hidratación saludable.  Calentamiento general y específico.  Lesiones deportivas.  Primeros auxilios, hábitos de higiene y auto cuidado. |
| **9** | Reconozco y valoro mi potencial biológico y psicológico para realizar tareas motrices.  Incremento mis capacidades y posibilidades físicas en el contexto del respeto a la vida y del cuerpo humano cumpliendo normas de seguridad e higiene.  Reconozco las diferencias personales y las características individuales de mis compañeros.  Interactúo motrizmente con mis compañeros para el mejoramiento del grupo. Atiendo sugerencias y criticas de mis compañeros y profesores.  Ejecuto tareas domésticas propias del contexto familiar e institucional de manera eficiente.  Aplico conceptos de seguridad personal. | Sistemas del cuerpo humano: Respiratorio y circulatorio.  Articulaciones del cuerpo humano  Fortalecimiento de la condición física.  Actividad física y estilos de vida saludable.  Lesiones deportivas.  Primeros auxilios, hábitos de higiene y auto cuidado |
| **10** | Incorporo en mis hábitos diarios la práctica regular y sistemática de un programa de ejercicios para mantener mi salud física y mental.  Asumo la educación física como una práctica diaria para contrarrestar la influencia nociva de la vida sedentaria y el estrés.  Utilizo procedimientos técnicos confiables para controlar y evaluar mis propios logros en el desarrollo de mi corporalidad.  Aplico procedimientos básicos de primeros auxilios.  Aprecio y aplico los valores de solidaridad, corporación, honestidad y lealtad a través de su vivencia en actividades lúdicas y/o deportivas.  Utilizo actividades deportivas como un medio eficaz para relacionarme con diferentes grupos sociales.  Aplico en comunidad los conocimientos de recreación, deporte, uso del tiempo libre, salud.  Organizo y administro torneos en mi institución educativa y en la comunidad.  Poseo habilidades comunicativas y expongo ideas, opiniones, convicciones y sentimientos de manera coherente y fundamentada, usando varias formas de expresión. | Dominio de conceptos y términos técnicos del área.  Anamnesis. Diagnóstico físico.  Sistemas del cuerpo humano: Endocrino y reproductor.  Cultura física deportiva.  Normas de seguridad y convivencia.  Nutrición e Hidratación del deportista.  Enfermedades Cardiovasculares  Lesiones deportivas  Primeros auxilios  Factores que afectan la salud del escolar. |
| **11** | Incorporo en mis hábitos diarios la práctica regular y sistemática de un programa de ejercicios para mantener mi salud física y mental.  Asumo la educación física como una práctica diaria para contrarrestar la influencia nociva de la vida sedentaria y el estrés.  Utilizo procedimientos técnicos confiables para controlar y evaluar mis propios logros en el desarrollo de mi corporalidad.  Aplico procedimientos básicos de primeros auxilios.  Aprecio y aplico los valores de solidaridad, corporación, honestidad y lealtad a través de su vivencia en actividades lúdicas y/o deportivas.  Utilizo actividades deportivas como un medio eficaz para relacionarme con diferentes grupos sociales.  Aplico en comunidad los conocimientos de recreación, deporte, uso del tiempo libre, salud.  Organizo y administro torneos en mi institución educativa y en la comunidad.  Posee habilidades comunicativas y expongo ideas, opiniones, convicciones y sentimientos de manera coherente y fundamentada, usando varias formas de expresión. | El Cuerpo Humano y sus sistemas.  Terminología técnica del área.  Higiene, hábitos y conductas saludables.  Auto cuidado: Formaciones, Normas de seguridad, desplazamientos y convivencia.  Nutrición e hidratación del deportista.  Enfermedades Cardiovasculares  Lesiones deportivas  Primeros auxilios. |
| **EJE CURRICULAR: DESARROLLO PERCEPTIVO MOTRIZ** | | |
| **GRADOS** | **ESTANDARES** | **CONTENIDOS** |
| **1** | Expresa emociones a través de su cuerpo.  Realiza ejercicios diferenciando derecha e izquierda.  Ejecuta distintos movimientos rítmicamente.  Se ubica en lugares determinados, estableciendo adecuadamente relaciones espaciales.  Comprende que nada justifica el maltrato de niños/as y que todo maltrato se puede evitar.  Comprende que las normas pueden ayudar a prevenir el maltrato en el aula y en el juego. | Esquema corporal:  Tonicidad (lenguaje no verbal), postura (reflejos), equilibrio (mantener y controlar posturas) y lateralidad (eje corporal: izquierda – derecha, arriba – abajo, delante – detrás).  Ajuste corporal.  Ajuste postural.  Ajuste temporal.  Coordinación Motriz:  Global (varias partes del cuerpo en acción). Desplazamientos, marcha, carrera, salto, giro, transporte.  Segmentario (movimientos ajustados). Lanzamiento, recepción, golpe, patada.  Coordinación dinámica General: óculo manual, óculo pédica  Desarrollo perceptivo: del propio cuerpo.  Sensibilidad: exteroceptiva. |
| **2** | Expresa emociones a través de su cuerpo.  Realiza ejercicios diferenciando derecha e izquierda.  Ejecuta distintos movimientos rítmicamente  Diferencia las direcciones espaciales y temporales que mejoran la orientación.  Reconoce que como niño/a tiene derecho a recibir buen trato, cuidado y amor. | Esquema corporal:  Tonicidad (lenguaje no verbal), postura (reflejos), equilibrio (mantener y controlar posturas) y lateralidad (eje corporal: izquierda – derecha, arriba – abajo, delante – detrás).  Ajuste corporal.  Ajuste postural.  Ajuste temporal.  Coordinación Motriz:  Global (varias partes del cuerpo en acción). Desplazamientos, marcha, carrera, salto, giro, transporte.  Segmentario o Coordinación dinámica General: óculo manual, óculo pédica (movimientos ajustados). Lanzamiento, recepción, golpe, patada.  Desarrollo perceptivo: del propio cuerpo, del entorno.  Sensibilidad: exteroceptiva, propioceptiva. |
| **3** | Realiza movimientos adecuados utilizando su tren inferior y superior.  Ejecuta de forma correcta los desplazamientos en las diferentes direcciones.  Realiza actividades de manipulación y conducción con pequeños elementos.  Ejecuta movimientos marcando diferentes ritmos musicales.  Reconoce sus derechos fundamentales como ciudadano: salud, educación, alimentación recreación y deporte.  Identifica las ocasiones en que él/ella mismo/a actúa en contra de los derechos de sus compañeros/as y comprende por qué estas acciones vulneran esos derechos. | Esquema corporal:  Tonicidad (lenguaje no verbal), postura (reflejos), equilibrio (mantener y controlar posturas) y lateralidad (eje corporal: izquierda – derecha, arriba – abajo, delante – detrás).  Ajuste corporal.  Ajuste postural.  Ajuste temporal.  Coordinación Motriz:  Global (varias partes del cuerpo en acción). Desplazamientos, marcha, carrera, salto, giro, transporte.  Segmentario o Coordinación dinámica General: óculo manual, óculo pédica (movimientos ajustados). Lanzamiento, recepción, golpe, patada.  Desarrollo perceptivo: del propio cuerpo, del entorno, del tiempo.  Sensibilidad: exteroceptiva, propioceptiva. |
| **4** | Realiza movimientos adecuados utilizando su tren inferior y superior.  Ejecuta de forma correcta los desplazamientos en las diferentes direcciones.  Realiza actividades de manipulación y conducción con pequeños elementos.  Ejecuta movimientos marcando diferentes ritmos musicales.  Reconoce sus derechos fundamentales como ciudadano: salud, educación, alimentación, recreación y deporte. | Esquema corporal:  Representaciones corporales. Esquemas de acción para la conciencia Motriz.  Iniciación del pensamiento Táctico: resolución de problemas predeportivos.  Sensibilidad: exteroceptiva, propioceptiva |
| **5** | Lanza un balón al aire con una mano, y luego con la otra lo golpea.  Ejecuta en pequeños grupos (3, 4, y 5) juegos asociados con la coordinación óculo-pédica.  Ejecuta juegos de 3 contra 3, 4 contra 4 y más.  Reconoce las diferencias individuales y el carácter único de cada persona y se integra con facilidad a través de actividades lúdicas y deportivas. | Esquema corporal:  Representaciones corporales. Esquemas de acción para la conciencia Motriz.  Iniciación del pensamiento Táctico: resolución de problemas predeportivos.  Sensibilidad: exteroceptiva, propioceptiva |
| **6** | Reconozco y valoro mi potencial biológico y psicológico para realizar tareas motrices.  Mantengo vigente mis habilidades motrices que me permiten explorar y adaptarme al medio.  Incremento mis capacidades físicas en un contexto de respeto y valorización de la vida y cuerpo humano, cumpliendo normas de prevención de riesgos.  Valoro la contribución de la práctica regular y sistemática de un programa de actividad física y salud mental.  Reconozco las diferencias personales y el carácter único del ser humano y los respeto.  Acepto y comprendo las limitaciones físicas y sensoriales de mis compañeros.  Interactúo motrizmente con mis compañeros para el logro de las metas colectivas.  Atiendo consejos y criticas de mis profesores y compañeros. | Capacidades coordinativas: Básicas.  Frecuencia cardíaca y pulso.  Respiración y relajación.  Ubicación espacio-temporal  Capacidades Físicas  Actividad física saludable |
| **7** | Reconozco y valoro mi potencial biológico y psicológico para realizar tareas motrices.  Incremento mis capacidades y posibilidades físicas en el contexto del respeto a la vida y del cuerpo humano cumpliendo normas de seguridad e higiene.  Reconozco las diferencias personales y las características individuales de mis compañeros.  Interactúo motrizmente con mis compañeros para el mejoramiento del grupo.  Atiendo sugerencias y criticas de mis compañeros y profesores.  Ejecuto tareas domésticas propias del contexto familiar e institucional de manera eficiente.  Aplico conceptos de seguridad personal. | Capacidades coordinativas básicas:  Capacidad de regulación del movimiento y  Capacidad de adaptación a cambios motrices.  Frecuencia cardíaca y pulso.  Ubicación espacio-temporal  Respiración y relajación.  Coordinación, equilibrio y ritmo. |
| **8** | Realizo de manera sistemática ejercicio físico para el mejoramiento de mis funciones orgánicas y corporales.  Valoro la competencia deportiva como un escenario para mi desarrollo personal.  Reconozco las diferencias individuales y el carácter único de cada persona y me integro con facilidad a través de actividades lúdicas y/o deportivas.  Mantengo y respeto las normas de juego y contribuyo a la creación de nuevas normas.  Participo en la creación de normas de juego y las tengo en cuenta en las actividades programadas  Asumo la victoria o la derrota en el juego y valoro sus consecuencias  Utilizo los pasatiempos como un aprestamiento creativo para las actividades productivas.  Participo en equipos deportivos de por lo menos dos modalidades diferentes. | Capacidades coordinativas básicas:  - Regulación del movimiento, adaptación a cambios motrices  Capacidades coordinativas especiales: Orientación,  - Equilibrio, reacción, ritmo, anticipación, diferenciación y coordinación motriz  Percepciones sensoriales: Propioceptivas, Interoceptivas, Exteroceptivas |
| **9** | Realizo de manera sistemática ejercicio físico para el mejoramiento de mis funciones orgánicas y corporales.  Valoro la competencia deportiva como un escenario para mi desarrollo personal.  Reconozco las diferencias individuales y el carácter único de cada persona y me integro con facilidad a través de actividades lúdicas y/o deportivas.  Mantengo y respeto las normas de juego y contribuyo a la creación de nuevas normas.  Participo en la creación de normas de juego y las tengo en cuenta en las actividades programadas.  Asumo la victoria o la derrota en el juego y valoro sus consecuencias.  Utilizo los pasatiempos como un aprestamiento creativo para las actividades productivas  Participo en equipos deportivos de por lo menos dos modalidades diferentes.  Aplico los fundamentos técnicos básicos. | Planos y ejes de movimiento.  Concepto y clasificación de las capacidades coordinativas básicas y especiales.  Conocimiento de la gimnasia con y sin aparatos.  Conocimiento de las actividades atléticas de pista y campo.  Conciencia corporal, espacial y temporal.  Sentido del ritmo.  Introducción a la danza. |
| **10** | Incorporo en mis hábitos diarios la práctica regular y sistemática de un programa de ejercicios para mantener mi salud física y mental.  Asumo la educación física como una práctica diaria para contrarrestar la influencia nociva de la vida sedentaria y el estrés.  Utilizo procedimientos técnicos confiables para controlar y evaluar mis propios logros en el desarrollo de mi corporalidad  Aplico, las capacidades físicas y habilidades motrices a las situaciones reales de aspectos técnico-tácticos, normativos.  Aprecio y aplico los valores de solidaridad, corporación, honestidad y lealtad a través de su vivencia en actividades lúdicas y/o deportivas.  Utilizo actividades deportivas como un medio eficaz para relacionarme con diferentes grupos sociales.  Aplico en comunidad los conocimientos de recreación, deporte, uso del tiempo libre, salud.  Organizo y administro torneos en mi institución educativa y en la comunidad.  Poseo habilidades comunicativas y expongo ideas, opiniones, convicciones y sentimientos de manera coherente y fundamentada, usando varias formas de expresión. | Capacidades coordinativas básicas y especiales  Ubicación espacio temporal.  Planos y ejes de movimiento  Posturas y posiciones del cuerpo  Percepciones propioceptivas y exteroceptivas |
| **11** | Incorporo en mis hábitos diarios, la practica regular y sistemática de un programa de ejercicios para mantener mi salud física y mental.  Asumo la educación física como una práctica diaria para contrarrestar la influencia nociva de la vida sedentaria y el estrés.  Utilizo procedimientos técnicos confiables para controlar y evaluar mis propios logros en el desarrollo de mi corporalidad.  Aplico procedimientos básicos de primeros auxilios.  Respeto y valoro las diferencias de cultura corporal en los distintos grupos étnicos y sociales.  Aprecio y aplico los valores de solidaridad, corporación, honestidad y lealtad a través de su vivencia en actividades lúdicas y/o deportivas.  Utilizo actividades deportivas como un medio eficaz para relacionarme con diferentes grupos sociales.  Promuevo la creación de grupos juveniles para el uso creativo del tiempo libre, como estrategia de prevención de consumo de sustancias psicoactivas.  Aplico en comunidad los conocimientos de recreación, deporte, uso del tiempo libre, salud.  Organizo y administro torneos en mi institución educativa y en la comunidad.  Diseño y llevo a la práctica un programa sistemático de ejercicios de acuerdo con mis características personales. | Capacidades coordinativas básicas y especiales  Planos y ejes de movimiento  Posturas y posiciones del cuerpo  Alteraciones posturales.  Frecuencia cardíaca y pulso.  Pruebas de pista y campo:  Carreras de velocidad, semi fondo y fondo.  Saltos:  Largo, triple y con garrocha.  Lanzamientos:  Jabalina, martillo y disco. |
| **EJE CURRICULAR: HABILIDADES Y DESTREZAS FISICO MOTRICES** | | |
| **GRADOS** | **ESTANDARES** | **CONTENIDOS** |
| **1** | Realiza actividades de locomoción adoptando diferentes posiciones.  Ejecuta ejercicios con pequeños elementos de forma estática y en movimiento.  Mantiene el equilibrio en saltos y caídas en un tiempo o dos tiempos en los diferentes ejercicios.  Participa de manera responsable en actividades de aula aplicando adecuadamente las normas. | Habilidades Perceptivas:  Percepción de sí mismo.  Percepción del entorno.  Habilidades Básicas:  Patrones locomotores.  Equilibrio.  Manipulación.  Habilidades motrices básicas: Correr, saltar, trepar, agarrar, rodar, halar, alcanzar  Control de respiración y relajación |
| **2** | Realiza actividades de locomoción adoptando diferentes posiciones.  Ejecuta ejercicios con pequeños elementos de forma estática y en movimiento.  Mantiene el equilibrio en saltos y caídas en un tiempo o dos tiempos en los diferentes ejercicios.  Participa de manera responsable en actividades de aula aplicando adecuadamente las normas. | Habilidades perceptivas: percepción de sí mismo, percepción del entorno.  Patrones locomotores básicos: Correr, saltar, trepar, agarrar, rodar, halar, alcanzar  Equilibrio  Manipulación  Control de respiración y relajación |
| **3** | Realiza de forma adecuada los diferentes gestos técnicos de los mini deportes  Participa activamente de los juegos pre deportivo  Ejecuta diferentes actividades físico motrices. | Percepción de sí mismo, percepción del entorno.  Habilidades motrices básicas: Correr, saltar, trepar, agarrar, rodar, halar, alcanzar.  Control de respiración y relajación.  Equilibrio.  Manipulación |
| **4** | Realiza de forma adecuada los diferentes gestos técnicos de los mini deportes  Participa activamente de los juegos Pre deportivos.  Ejecuta diferentes actividades físico motrices.  Incrementa las capacidades físicas por medio de prácticas recreativas y deportivas. | Cualificación de habilidades Motrices básicas: desplazamientos, saltos, giros, transportes.  Expresiones motrices artísticas: Ritmo y acompañamiento musical.  Expresiones motrices individuales: Gimnasia, atletismo.  Higiene de la respiración-tensión y relajación. |
| **5** | Se ubica debajo de un balón que cae y lo lanza con seguridad.  Se anticipa con pasos laterales a un balón que cae y lo atrapa antes de que caiga al piso.  Ejecuta destrezas gimnasticas elementales que implican mantenimiento del equilibrio.  Ejecuta figuras gimnasticas por parejas, tríos y grupos.  Realiza movimientos de locomoción y manipulación en prácticas atléticas.  Fortalece las conductas motrices de base para el dominio de fundamentos deportivos. | Cualificación de habilidades Motrices básicas: desplazamientos, saltos, giros, transportes.  Expresiones motrices artísticas: Ritmo y acompañamiento musical.  Expresiones motrices individuales: Gimnasia, atletismo.  Higiene de la respiración-tensión y relajación. |
| **6** | Reconozco y valoro mi potencial biológico y psíquico para realizar tareas motrices.  Mantengo vigentes mis habilidades motrices que me permiten explorar y adaptarme al medio.  Incremento mis capacidades físicas en un contexto de respeto y valoración de la vida y el cuerpo humano, cumpliendo normas de prevención de riesgos.  Valoro la contribución de la práctica regular y sistemática de un programa de ejercicios sobre mi salud física y mental. | Medición y evaluación diagnóstica  Test psicomotores  Concepto y finalidad del calentamiento  Capacidades físicas básicas.  Deportes individuales: Atletismo y ajedrez. |
| **7** | Reconozco y valoro mi potencial biológico y psíquico para realizar tareas motrices.  Mantengo vigentes mis habilidades motrices que me permiten explorar y adaptarme al medio.  Incremento mis capacidades físicas en un contexto de respeto y valoración de la vida y el cuerpo humano, cumpliendo normas de prevención de riesgos.  Valoro la contribución de la práctica regular y sistemática de un programa de ejercicios sobre mi salud física y mental. | Capacidades físico motrices: Fuerza, Resistencia, Velocidad, Flexibilidad.  Pruebas físicas  Práctica de juegos organizados y pre deportivos  Formación deportiva básica. |
| **8** | Realizo de manera sistemática ejercicio físico para el mejoramiento de mis funciones orgánicas y corporales.  Valoro la competencia deportiva como un espacio apropiado para mejorar mi desarrollo personal.  Recupero, conservo y mejoro mi ambiente como escenario propicio para la práctica de actividad física.  Valoro la importancia de la práctica regular de actividades físicas, recreativas deportivas sobre mi salud física y mental.  Reconozco las diferencias individuales y el carácter único de cada persona y me integro con facilidad a través de actividades lúdicas y/o deportivas.  Participo en la creación de normas de juego y las tengo en cuenta para las actividades programadas en clase.  Asumo la victoria o la derrota en el juego y valoro sus consecuencias.  Participo en la organización, planeación y ejecución de los proyectos lúdicos deportivos y recreativos en mi entorno escolar y comunitario.  Valoro la importancia de la técnica para la ejecución eficiente de diferentes fundamentos deportivos. | Capacidades físicas condicionales: Fuerza  Resistencia  Velocidad  Flexibilidad.  Test de condición Física.  Fundamentación teórica de los deportes de conjunto.  Sistemas de organización deportiva |
| **9** | Realizo de manera sistemática ejercicio físico para el mejoramiento de mis funciones orgánicas y corporales.  Valoro la competencia deportiva como un espacio apropiado para mejorar mi desarrollo personal.  Recupero, conservo y mejoro mi ambiente como escenario propicio para la práctica de actividad física.  Valoro la importancia de la práctica regular de actividades físicas, recreativas deportivas sobre mi salud física y mental.  Reconozco las diferencias individuales y el carácter único de cada persona y me integro con facilidad a través de actividades lúdicas y/o deportivas.  Participo en la creación de normas de juego y las tengo en cuenta para las actividades programadas en clase.  Asumo la victoria o la derrota en el juego y valoro sus consecuencias  Participo en la organización, planeación y ejecución de los proyectos lúdicos deportivos y recreativos en mi entorno escolar y comunitario.  Valoro la importancia de la técnica para la ejecución eficiente de determinados fundamentos deportivos. | Movimientos articulares.  Test de aptitud física.  Fundamentos Básicos de la condición física: Carga y Adaptación.  Métodos de entrenamiento.  Principios de juego s de pelota o de conjunto.  Administración y organización deportiva.  Sistemas de juego, arbitraje y planillaje. |
| **10** | Incorporo en mis hábitos diarios la practica regular y sistemática de un programa de ejercicios para mantener mi salud física y mental.  Asumo la educación física como una práctica diaria para contrarrestar la influencia nociva de la vida sedentaria y el estrés.  Utilizo procedimientos técnicos confiables para controlar y evaluar mis propios logros en el desarrollo de mi corporalidad  Aplico, las capacidades físicas y habilidades motrices a las situaciones reales de aspectos técnico-tácticos, normativos.  Aprecio y aplico los valores de solidaridad, corporación, honestidad y lealtad a través de su vivencia en actividades lúdicas y/o deportivas.  Utilizo actividades deportivas como un medio eficaz para relacionarme con diferentes grupos sociales.  Aplico en comunidad los conocimientos de recreación, deporte, uso del tiempo libre, salud.  Organizo y administro torneos en mi institución educativa y en la comunidad.  Poseo habilidades comunicativas y expongo ideas, opiniones, convicciones y sentimientos de manera coherente y fundamentada, usando varias formas de expresión. | Capacidades Físicas condicionales: Fuerza y resistencia  Test funcionales  Métodos de entrenamiento  Fundamentación de los deportes colectivos: Baloncesto y fútbol de salón.  Deportes alternativos:  Ultímate, kickball.  Administración y organización deportiva.  Sistemas de eliminación, arbitraje, planillaje. |
| **11** | Incorporo en mis hábitos diarios la práctica regular y sistemática de un programa de ejercicios para mantener mi salud física y mental.  Asumo la educación física como una práctica diaria para contrarrestar la influencia nociva de la vida sedentaria y el estrés.  Utilizo procedimientos técnicos confiables para controlar y evaluar mis propios logros en el desarrollo de mi corporalidad.  Aplico las capacidades físicas y habilidades motrices a las situaciones reales de aspectos técnico-tácticos, normativos.  Aprecio y aplico los valores de solidaridad, corporación, honestidad y lealtad a través de su vivencia en actividades lúdicas y/o deportivas.  Utilizo actividades deportivas como un medio eficaz para relacionarme con diferentes grupos sociales.  Aplico en comunidad los conocimientos de recreación, deporte, uso del tiempo libre, salud.  Organizo y administro torneos en mi institución educativa y en la comunidad.  Poseo habilidades comunicativas y expongo ideas, opiniones, convicciones y sentimientos de manera coherente y fundamentada, usando varias formas de expresión. | Condición física  Bases del entrenamiento deportivo.  Test funcionales  Deportes básicos: Fútbol y natación y deportes alternativos: Softbol y rugby.  Administración y organización deportiva. |
| **EJE CURRICULAR: EXPRESIONES SOCIOMOTRICES** | | |
| **GRADOS** | **ESTANDARES** | **CONTENIDOS** |
| **1** | Se relaciona de forma positiva con el grupo.  Comparte material con sus compañeros cuando la dinámica de la clase lo requiere.  Escucha las indicaciones de un juego y las aplica sin contratiempo  Participa con alegría en los juegos haciendo uso de su creatividad e imaginación.  Identifica cómo se estarán sintiendo personas cercanas (amigos/as, familiares y compañeros/as) que no reciben un buen trato. | Juegos cooperativos.  Juegos recreativos tradicionales.  Comunicación corporal.  Juego de roles.  Rondas y cantos con personaje central, con gestos y acciones.  Ritmo y afectividad.  Reproducción e imitación de gestos, movimientos, roles de la familia y la comunidad.  Adaptación de Deportes de conjuntos de acuerdo a la edad  Actividades al aire libre.  Visitas a lugares de la comunidad o ciudad.  Recuperación de la memoria Cultural |
| **2** | Se relaciona de forma positiva con el grupo.  Comparte material con sus compañeros cuando la dinámica de la clase lo requiere.  Escucha las indicaciones de un juego y las aplica sin contratiempo  Participa con alegría en los juegos haciendo uso de su creatividad e imaginación.  Contribuye al cuidado de los animales y el medio ambiente en su entorno cercano. | Juegos cooperativos.  Juegos recreativos tradicionales.  Comunicación corporal.  Juego de roles.  Rondas y cantos con personaje central, con gestos y acciones.  Ritmo y afectividad.  Reproducción e imitación de gestos, movimientos, roles de la familia y la comunidad.  Juego de Imitación de Gestos y Posturas.  Juegos mixtos.  Adaptación de Deportes de conjuntos de acuerdo a la edad.  Juegos, rondas, filas, hileras, palmas, palabras, ritmos  Juegos simbólicos.  Hábitos de ocupación, oficios, profesiones, roles  Actividades al aire libre  Visitas a lugares de la comunidad o ciudad.  Recuperación de la memoria Cultural |
| **3** | Participa de las actividades lúdicas deportivas cumpliendo las normas básicas.  Discute y concreta con sus compañeros reglas de juego.  Participa en juegos extra clase de manera frecuente.  Participa en la organización y ejecución de los proyectos lúdicos, deportivos y recreativos en la institución.  Reconoce sus derechos como ciudadano menor de edad. | Juegos cooperativos.  Juegos recreativos tradicionales.  Comunicación corporal.  Juego de roles.  Rondas y cantos con personaje central, con gestos y acciones.  Ritmo y afectividad.  Reproducción e imitación de gestos, movimientos, roles de la familia y la comunidad.  Juego de Imitación de Gestos y Posturas.  Juegos mixtos.  Adaptación de Deportes de conjuntos de acuerdo a la edad.  Juegos, rondas, filas, hileras, palmas, palabras, ritmos.  Juegos simbólicos.  Hábitos de ocupación, oficios, profesiones, roles.  Actividades al aire libre.  Visitas a lugares de la comunidad o ciudad.  Recuperación de la memoria Cultural |
| **4** | Participa de las actividades lúdicas deportivas cumpliendo las normas básicas.  Discute y concreta con sus compañeros reglas de juego.  Participa en juegos extra clase de manera frecuente.  Participa en la organización y ejecución de los proyectos lúdicos, deportivos y recreativos en la institución.  Reconoce sus derechos como ciudadano menor de edad | Juegos predeportivos adaptados: minivoleiboll, minibaloncesto, minifutbol, miniatletismo, etc.  Comunicación corporal: intención en los movimientos.  Juegos recreativos tradicionales.  Juegos Cooperativos.  Hábitos de ocupación, oficios, profesiones, roles.  Actividades al aire libre.  Visitas a lugares de la comunidad o ciudad.  Recuperación de la memoria Cultural. |
| **5** | Identifica los bailes típicos de la región andina y la región pacífica y del Caribe.  Identifica los bailes modernos de diferentes países.  Reconoce los diferentes juegos tradicionales y de la calle.  Valora las capacidades y habilidades del otro como medio de crecimiento colectivo.  Reconoce las diferencias individuales y el carácter único de cada persona y se integra con facilidad a través de actividades lúdicas y deportivas. | Juegos predeportivos adaptados: minivoleiboll, minibaloncesto, minifutbol, miniatletismo, etc.  Comunicación corporal: intención en los movimientos.  Juegos recreativos tradicionales.  Juegos Cooperativos.  Actividades al aire libre.  Visitas a lugares de la comunidad o ciudad.  Recuperación de la memoria Cultural. |
| **6** | Reconozco las diferencias personales y el carácter único del ser humano y los respeto.  Acepto y comprendo las limitaciones físicas, sensoriales y cognitivas en mis compañeros.  Interactúo motrizmente con mis compañeros para el logro de metas colectivas.  Atiendo consejos y críticas de mis profesores y compañeros.  Ejecuto tareas domésticas propias del contexto familiar y laboral de manera eficiente.  Aplico conceptos de seguridad personal y ambiental en la ejecución de tareas motrices.  Aplico y relaciono en juegos colectivos y pre deportivos fundamentos técnicos básicos de al menos dos modalidades deportivas. | El juego, lúdica y recreación.  El deporte  Expresiones Artísticas y corporales. |
| **7** | Reconozco las diferencias personales y el carácter único del ser humano y los respeto.  Acepto y comprendo las limitaciones físicas, sensoriales y cognitivas en mis compañeros.  Interactúo motrizmente con mis compañeros para el logro de metas colectivas.  Atiendo consejos y críticas de mis profesores y compañeros.  Ejecuto tareas domésticas propias del contexto familiar y laboral de manera eficiente.  Aplico conceptos de seguridad personal y ambiental en la ejecución de tareas motrices.  Aplico y relaciono en juegos colectivos y pre deportivos fundamentos técnicos básicos de al menos dos modalidades deportivas. | Concepto de: Juego, Lúdica, Recreación y Deporte  El juego como elemento socializador  El deporte, factor de unión e integración  Estilos de vida saludable. |
| **8** | Realizo de manera sistemática ejercicio físico para el mejoramiento de mis funciones orgánicas y corporales.  Reconozco las diferencias individuales y el carácter único de cada persona y me integro con facilidad a través de actividades lúdicas y/o deportivas.  Utilizo los pasatiempos como un aprestamiento creativo para las actividades productivas. | Concepto de: Juego, lúdica, recreación, deporte  Estilos de vida saludable:  Gimnasia  Aeróbicos  Caminatas  Ciclo paseos  Expresiones Rítmico Danzarías |
| **9** | Realizo de manera sistemática ejercicio físico para el mejoramiento de mis funciones orgánicas y corporales.  Valoro la competencia deportiva como un espacio apropiado para mejorar mi desarrollo personal.  Recupero, conservo y mejoro mi ambiente como escenario propicio para la práctica de actividad física.  Valoro la importancia de la práctica regular de actividades físicas, recreativas deportivas sobre mi salud física y mental.  Reconozco las diferencias individuales y el carácter único de cada persona y me integro con facilidad a través de actividades lúdicas y/o deportivas.  Participo en la creación de normas de juego y las tengo en cuenta para las actividades programadas en clase.  Asumo la victoria o la derrota en el juego y valoro sus consecuencias.  Participo en la organización, planeación y ejecución de los proyectos lúdicos deportivos y recreativos en mi entorno escolar y comunitario.  Valoro la importancia de la técnica para la ejecución eficiente de determinados fundamentos deportivos. | Juego  Lúdica  Recreación y Deporte  Manifestaciones del juego.  Manifestaciones de la lúdica y la recreación.  Manifestaciones del deporte. |
| **10** | Incorporo en mis hábitos diarios la práctica regular y sistemática de un programa de ejercicios para mantener mi salud física y mental.  Asumo la educación física como una práctica diaria para contrarrestar la influencia nociva de la vida sedentaria y el estrés.  Utilizo procedimientos técnicos confiables para controlar y evaluar mis propios logros en el desarrollo de mi corporalidad.  Aplico procedimientos básicos de primeros auxilios.  Respeto y valoro las diferencias de cultura corporal en los distintos grupos étnicos y sociales.  Aprecio y aplico los valores de solidaridad, corporación, honestidad y lealtad a través de su vivencia en actividades lúdicas y/o deportivas.  Utilizo actividades deportivas como un medio eficaz para relacionarme con diferentes grupos sociales.  Promuevo la creación de grupos juveniles para el uso creativo del tiempo libre, como estrategia de prevención de consumo de sustancias psicoactivas.  Aplico en comunidad los conocimientos de recreación, deporte, uso del tiempo libre, salud.  Organizo y administro torneos en mi institución educativa y en la comunidad.  Poseo habilidades comunicativas y expongo ideas, opiniones, convicciones y sentimientos de manera coherente y fundamentada, usando varias formas de expresión.  Diseño y llevo a la práctica un programa sistemático de ejercicios de acuerdo con mis características personales. | Juego, lúdica, recreación y deporte  La lúdica y la recreación como dimensión del ser humano.  El Judo, elemento socializador y canalizador de energías. |
| **11** | Incorporo en mis hábitos diarios la práctica regular y sistemática de un programa de ejercicios para mantener mi salud física y mental.  Asumo la educación física como una práctica diaria para contrarrestar la influencia nociva de la vida sedentaria y el estrés.  Utilizo procedimientos técnicos confiables para controlar y evaluar mis propios logros en el desarrollo de mi corporalidad.  Aplico, las capacidades físicas y habilidades motrices a las situaciones reales de aspectos técnico-tácticos, normativos.  Aprecio y aplico los valores de solidaridad, corporación, honestidad y lealtad a través de su vivencia en actividades lúdicas y/o deportivas.  Utilizo actividades deportivas como un medio eficaz para relacionarme con diferentes grupos sociales.  Aplico en comunidad los conocimientos de recreación, deporte, uso del tiempo libre, salud.  Organizo y administro torneos en mi institución educativa y en la comunidad.  Poseo habilidades comunicativas y expongo ideas, opiniones, convicciones y sentimientos de manera coherente y fundamentada, usando varias formas de expresión | Juego, Lúdica, Recreación y Deporte  Manifestaciones del juego.  Manifestaciones de la lúdica y la recreación.  Manifestaciones del deporte. |

**CAPITULO 3. MALLAS POR PERIODO**

**BÁSICA PRIMARIA:** El área de educación física, recreación y deportes se vincula al proyecto JEA (Jornadas Especiales de Aprendizaje) en donde se busca concentrar la atención en la realización de jornadas de profundización que periódicamente se alternan con áreas como Educación Artística y Educación Religiosa. Durante cada periodo se realizan cinco (5) Jornadas Recreativas a partir de diferentes temáticas.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **AREAS: Educación Física, Recreación y Deporte.** | **ASIGNATURA:** Educación física. | **GRADO**  Preescolar a 5° | | | **AÑO:** | **INTENSIDAD HORARIA SEMANAL:** 2 horas. Al realizarse jornadas, dentro del proyecto, la asignatura cuenta con 5 horas por jornada. | | **EDUCADORES**  Docentes de preescolar a 5°. | |
| **PERIODO:** 1° |
| ESTANDARES  **CICLO 1**   * Realiza los movimientos del calentamiento adecuadamente. * Diferencia la importancia de la hidratación y la alimentación para una buena salud. * Emplea hábitos de aseo, higiene y cuidado de su cuerpo. * Expresa emociones a través de su cuerpo. * Realiza ejercicios diferenciando derecha e izquierda. * Ejecuta distintos movimientos rítmicamente. * Realiza actividades de locomoción adoptando diferentes posiciones. * Ejecuta ejercicios con pequeños elementos de forma estática y en movimiento. * Se relaciona de forma positiva con el grupo. * Comparte material con sus compañeros cuando la dinámica de la clase lo requiere.   **CICLO 2**   * Cuida de su cuerpo y propende por el bienestar de los demás. * Es consciente de la necesidad de los buenos hábitos de higiene personal. * Conserva su salud física cuando practica alguna actividad deportiva acatando sus indicaciones para realizarla. * Asocia los conceptos de ejercicio y salud. * Mantiene limpio el sitio de trabajo para desarrollar la clase. * Realiza movimientos adecuados utilizando su tren inferior y superior. * Ejecuta de forma correcta los desplazamientos en las diferentes direcciones. * Lanza un balón al aire con una mano, y luego con la otra lo golpea. * Ejecuta en pequeños grupos (3, 4, y 5) juegos asociados con la coordinación óculo-pédica. * Realiza de forma adecuada los diferentes gestos técnicos de los mini deportes * Participa activamente de los juegos pre deportivos.   Realiza de forma adecuada los diferentes gestos técnicos de los mini deportes.   * Se ubica debajo de un balón que cae y lo lanza con seguridad. * Se anticipa con pasos laterales a un balón que cae y lo atrapa antes de que caiga al piso. * Participa de las actividades lúdicas deportivas cumpliendo las normas básicas. * Discute y concreta con sus compañeros reglas de juego. * Identifica los bailes típicos de la región andina y la región pacífica y del Caribe. | | | | **COMPETENCIAS**  **MOTRIZ:**Es aquella que el factor dependiente de su determinación es el estado y condición física de todos y cada uno de los componentes somáticos, siempre verificable cuantitativamente. Hace referencia a lo que en la literatura específica de área designamos como capacidades condicionales: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.  **EXPRESIVA CORPORAL:**Es aquella que se refiere y se determina en función de los otros y la motricidad, implica la dialéctica entre cooperación y oposición de la motricidad y corporalidad de los otros dentro de un mismo entorno. Fácilmente identificable en la facilidad de trabajo de equipo y en la resolución de problemas que suscita la motricidad ya sea en un juego, deporte, coreografía etc.  **AXIOLÓGICA CORPORAL:** Es aquella que el factor dependiente de su determinación es el estado y condición física de todos y cada uno de los componentes somáticos, siempre verificable cuantitativamente. La mejora de la calidad de vida pasa por un uso responsable de los recursos naturales, la preservación del medio ambiente, el consumo racional y responsable y la educación para la salud. Los juegos y deportes en la naturaleza y los contenidos actitudinales asociados a los mismos, el juego con materiales reciclados y reutilizados, la adquisición de hábitos saludables de ejercicio físico para la ocupación del tiempo de ocio, se dirigen en esa línea. Se contribuye en esta competencia al conocimiento y valoración de los beneficios para la salud de la actividad física, de la higiene, la corrección postural y la alimentación equilibrada. También al conocimiento de los riesgos inherentes a la práctica de ejercicio o el deporte en relación al medio, a los materiales o a la ejecución, y de los riesgos asociados al sedentarismo, al consumo de sustancias tóxicas o al abuso del ocio audiovisual. | | | | |
| **PREGUNTA GENERADORA, SITUACIÓN PROBLEMA O PROYECTO**: PROYECTO JEA Jornadas Especiales de Aprendizaje. | | | | | | | | |
| **INDICADORES DE DESEMPEÑO PERIODO 1°** | | | | | | | | |
| **COGNITIVOS**: Saber Conocer | | | **PROCEDIMENTALES**: Saber Hacer | | | | **ACTITUDINALES**: Saber Ser | |
| **Grado 1°**  Identifica y/o diferencia las partes de su cuerpo y las posibilidades de movimiento que hay en él.  Define la forma de realizar calentamientos previos a la actividad física.  Nombra algunos juegos tradicionales que se practican en su barrio y ciudad.  Reconoce algunos juegos cooperativos y su aporte a la conformación del grupo.  Describe la importancia de la higiene y la adecuada alimentación para la preservación de la salud.  Identifica diferencias entre las posturas que asume corporalmente.  Nombra las diferentes posibilidades de comunicarse con el cuerpo. | | | **Grado 1°**  Ejecuta Movimientos que le permiten conocer las posibilidades de movilidad de su propio cuerpo.  Explora situaciones motrices teniendo en cuenta diferentes posibilidades de movimiento, control, coordinación y toma de conciencia de su cuerpo.  Realiza calentamientos básicos para la actividad física.  Explora calentamientos básicos para la actividad física.  Manifiesta actitudes de higiene personal y alimentación adecuada.  Prueba diferentes alimentos que beneficien su nutrición.  Manifiesta un ajuste postural en la ejecución de diferentes combinaciones de movimientos. | | | | **Grado 1°**  Participa juegos tradicionales y cooperativos mostrando gusto por interactuar y compartir con los demás.  Elabora reflexiones acerca de su esquema corporal así como de imagen corporal comparándoles con la realidad.  Expresa de manera no verbal y asertiva sus emociones ante los juegos y actividades en que participa. | |
| **Grado 2°**  Diferencia las partes de su cuerpo y las posibilidades de movimiento que hay en él.  Define la percepción de sí a partir de su imagen corporal.  Define la forma de realizar calentamientos previos a la actividad física.  Reconoce los juegos cooperativos realizados en el salón de clases.  Nombra juegos recreativos tradicionales que se realizan en su entorno.  Describe la importancia de la higiene y la alimentación adecuada para su salud.  Identifica la importancia de la adecuada postura en la actividad física.  Relata con el cuerpo rutinas de su vida diaria. | | | **Grado 2°**  Realiza movimientos con partes de su cuerpo haciendo diferencias entre ellas.  Utiliza las habilidades motrices básicas para implementarlas en las diferentes situaciones de juego y de la vida.  Vivencia varias formas de acomodación corporal de acuerdo con el espacio correspondiente a la edad.  Vivencia las reglas de diferentes juegos tradicionales.  Emplea la higiene personal para la convivencia grupal.  Posee hábitos alimenticios benéficos para su salud.  Expresa con el cuerpo diferentes emociones y sensaciones. | | | | **Grado 2°**  Disfruta de actividades en equipo donde se involucren los movimientos.  Participa activamente en juegos tradicionales o cooperativos.  Desempeña roles de liderazgo en los juegos cooperativos.  Intenta expresar asertivamente sus emociones ante las actividades en que participa. | |
| **Grado 3°**  Identifica las partes del cuerpo y las principales funciones de éstas en los movimientos que realiza.  Reconoce sus características particulares desde su esquema corporal.  Describe hábitos saludables para la vida diaria.  Reconoce la importancia de los hábitos de higiene para su vida.  Reconoce algunos juegos tradicionales, cooperativos o predeportivos en los que puede participar. | | | **Grado 3°**  Realiza movimientos articulados de acuerdo a su edad.  Vivencia diferentes reacciones motrices desde su esquema corporal.  Asume hábitos de higiene para su vida diaria.  Aplica algunos hábitos de higiene para su vida diaria.  Manifiesta hábitos positivos para su alimentación.  Emplea sus movimientos organizados para los juegos predeportivos.  Intenta adecuar sus movimientos para participar en juegos predeportivos. | | | | **Grado 3°**  Manifiesta motivación por las actividades que implican movimientos.  Participa activamente en actividades y ejercicios de reconocimiento corporal.  Demuestra compromiso con su higiene y hábitos alimenticios.  Se interesa por el mejoramiento de sus hábitos alimenticios.  Demuestra motivación frente a los juegos predeportivos en los que participa. | |
| **Grado 4°**  Identifica las partes, sistemas y principales funciones del cuerpo humano.  Reconoce su singularidad desde el esquema corporal.  Identifica las capacidades físicas en la realización de juegos, ejercicios y danzas.  Reconoce la importancia de los hábitos saludables de higiene y alimentación.  Describe juegos tradicionales, cooperativos o predeportivos en los cuales participa. | | | **Grado 4°**  Esquematiza algunos sistemas del cuerpo humano.  Muestra a través de su cuerpo las capacidades físicas para realizar diferentes movimientos.  Emplea hábitos de higiene y alimentación adecuada.  Realiza movimientos relacionados con diferentes juegos tradicionales, cooperativos o predeportivos.  Manifiesta interés por realizar juegos tradicionales, cooperativos o predeportivos. | | | | **Grado 4°**  Expresa con lenguaje verbal y no verbal los juegos, ejercicios y danzas en que participa.  Participa de forma activa en los diferentes juegos, ejercicios y danzas mejorando la interacción con los demás.  Asume una actitud sensible frente a las actividades que impliquen movimientos.  Disfruta de actividades individuales y grupales. | |
| **Grado 5°**  Identifica las partes, sistemas y funciones del cuerpo humano, especialmente las del sistema musculo esquelético.  Define la importancia de implementar hábitos saludables de higiene y alimentación para su vida.  Reconoce las diferencias entre juegos tradicionales, cooperativos y predeportivos. | | | **Grado 5°**  Describe de forma gráfica o verbal los sistemas del cuerpo humano.  Manifiesta de diferentes formas las funciones de los sistemas del cuerpo humano.  Vivencia hábitos de vida saludable relacionados con la higiene y la alimentación.  Realiza movimientos diferenciales de su esquema en los juegos tradicionales, cooperativos y predeportivos. | | | | **Grado 5°**  Asume responsabilidad con sus hábitos cotidianos para una vida saludable.  Participa activamente en juegos de diferente índole.  Acepta las normas, reglas y resultados de juegos y actividades predeportivas.  Demuestra actitudes de colaboración, trabajo en equipo, respeto e integración en la práctica predeportiva. | |
| **EJES CURRICULARES** | | | **CONTENIDOS** | | | | **SEMANAS** | |
|  | | | **Bienvenida – Inducción** | | | | **Semana 1** | |
| **Actividad física y salud**  **Desarrollo perceptivo Motriz**  **Habilidades y destrezas físico motrices**  **Expresiones socio motrices** | | | **JORNADA RECREATIVA 1**  CICLO 1   * Esquema corporal: el cuerpo y sus partes. Imagen corporal. * Preparación corporal para la actividad física. * Juegos cooperativos. * Juegos recreativos tradicionales.   CICLO 2   * Partes y funciones del cuerpo humano: sistemas, grupos musculares. Identidad. Singularidad. * Hábitos saludables: Higiene y limpieza del cuerpo, alimentación e hidratación. * Juegos predeportivos adaptados: minivoleiboll, minibaloncesto, minifutbol, miniatletismo, etc. | | | | **Semana 2 a 12** | |
| **Actividad física y salud**  **Desarrollo perceptivo Motriz**  **Habilidades y destrezas físico motrices**  **Expresiones socio motrices** | | | **JORNADA RECREATIVA 2**  **CICLO 1**   * Higiene y cultura alimentaria: Hábitos de higiene y alimentación que influyen en nuestro cuerpo. * Esquema corporal: Tonicidad (lenguaje no verbal), postura (reflejos), equilibrio (mantener y controlar posturas) y lateralidad (eje corporal: izquierda – derecha, arriba – abajo, delante – detrás). * Habilidades Perceptivas: Percepción de sí mismo. Percepción del entorno. * Comunicación corporal.   CICLO 2   * Tonicidad (lenguaje no verbal), postura (reflejos), equilibrio (mantener y controlar posturas) y lateralidad (eje corporal: izquierda – derecha, arriba – abajo, delante – detrás). * Ajuste corporal. * Ajuste postural. * Ajuste temporal. * Habilidades Perceptivas: Percepción de sí mismo. Percepción del entorno. | | | |
| **Actividad física y salud**  **Desarrollo perceptivo Motriz**  **Habilidades y destrezas físico motrices**  **Expresiones socio motrices** | | | **JORNADA RECREATIVA 3**  **CICLO 1**   * Esquema corporal: Tonicidad (lenguaje no verbal), postura (reflejos), equilibrio (mantener y controlar posturas) y lateralidad (eje corporal: izquierda – derecha, arriba – abajo, delante – detrás). * Ajuste corporal. * Ajuste postural. * Ajuste temporal.   CICLO 2   * Esquema corporal: Representaciones corporales. Esquemas de acción para la conciencia Motriz. * Cualificación de habilidades Motrices básicas: desplazamientos, saltos, giros, transportes. | | | |
| **Actividad física y salud**  **Desarrollo perceptivo Motriz**  **Habilidades y destrezas físico motrices**  **Expresiones socio motrices** | | | **JORNADA RECREATIVA 4**  **CICLO 1**   * Esquema corporal: Tonicidad (lenguaje no verbal), postura (reflejos), equilibrio (mantener y controlar posturas) y lateralidad (eje corporal: izquierda – derecha, arriba – abajo, delante – detrás). * Comunicación corporal.   **CICLO 2**   * Juegos predeportivos adaptados: minivoleiboll, minibaloncesto, minifutbol, miniatletismo, etc. * Comunicación corporal: intención en los movimientos. | | | |

|  |  |
| --- | --- |
| CRITERIOS Y ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN   * Participación en diálogos grupales. * Actividades de trabajo colaborativo. * Interpretación de videos. * Participación en actividades lúdicas y motrices (bases de aprendizaje interactivo) * Representaciones corporales. * Asistencia y participación en las jornadas. * Se proporciona variedad de medios para valorar los avances de los estudiantes de acuerdo al Diseño Universal de Aprendizaje. | RECURSOS:  Fotocopias  Material audiovisual, gráfico, pictóricos, entre otros que posibiliten la atención a la diversidad.  Recursos del aula.  Material de papelería.  Material didáctico para actividad física.  Juegos y juguetes. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| AREAS:  Educación Física, recreación y deporte. | ASIGNATURA:  Educación física | GRADO    Preescolar a 5° | | AÑO: | INTENSIDAD HORARIA SEMANAL: 2 horas. Al realizarse jornadas, dentro del proyecto, la asignatura cuenta con 5 horas por jornada. | | EDUCADORES  Docentes de preescolar a 5 y AA |
| PERIODO: 2° |
| ESTANDARES  CICLO 1   * Soluciona por medio del dialogo los conflictos surgidos durante la práctica de actividades lúdicas y recreativas. * Participa y comparte actividades con compañeros de otro género. * Se ubica en lugares determinados, estableciendo adecuadamente relaciones espaciales. * Comprende que nada justifica el maltrato de niños/as y que todo maltrato se puede evitar. * Diferencia las direcciones espaciales y temporales que mejoran la orientación. * Mantiene el equilibrio en saltos y caídas en un tiempo o dos tiempos en los diferentes ejercicios. * Escucha las indicaciones de un juego y las aplica sin contratiempo. * Participa con alegría en los juegos haciendo uso de su creatividad e imaginación.   CICLO 2   * Conserva su salud física cuando practica alguna actividad deportiva acatando sus indicaciones para realizarla. * Emplea la hidratación adecuadamente durante la práctica de actividades físicas. * Sigue las indicaciones para llevar a cabo una adecuada actividad física. * Contribuye con una actitud positiva al mejoramiento del ambiente escolar respetando la individualidad. * Realiza actividades de manipulación y conducción con pequeños elementos. * Ejecuta movimientos marcando diferentes ritmos musicales. * Ejecuta juegos de 3 contra 3, 4 contra 4 y más. * Ejecuta diferentes actividades físico motrices. * Participa activamente de los juegos Pre deportivos. * Ejecuta diferentes actividades físico motrices. * Ejecuta destrezas gimnasticas elementales que implican mantenimiento del equilibrio. * Ejecuta figuras gimnasticas por parejas, tríos y grupos. * Participa en juegos extra clase de manera frecuente. * Participa en la organización y ejecución de los proyectos lúdicos, deportivos y recreativos en la institución. * Identifica los bailes modernos de diferentes países. * Reconoce los diferentes juegos tradicionales y de la calle. | | | | **COMPETENCIAS**  **MOTRIZ:**Es aquella que el factor dependiente de su determinación es el estado y condición física de todos y cada uno de los componentes somáticos, siempre verificable cuantitativamente. Hace referencia a lo que en la literatura específica de área designamos como capacidades condicionales: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.  **EXPRESIVA CORPORAL:**Es aquella que se refiere y se determina en función de los otros y la motricidad, implica la dialéctica entre cooperación y oposición de la motricidad y corporalidad de los otros dentro de un mismo entorno. Fácilmente identificable en la facilidad de trabajo de equipo y en la resolución de problemas que suscita la motricidad ya sea en un juego, deporte, coreografía etc.  **AXIOLÓGICA CORPORAL:** Es aquella que el factor dependiente de su determinación es el estado y condición física de todos y cada uno de los componentes somáticos, siempre verificable cuantitativamente. La mejora de la calidad de vida pasa por un uso responsable de los recursos naturales, la preservación del medio ambiente, el consumo racional y responsable y la educación para la salud. Los juegos y deportes en la naturaleza y los contenidos actitudinales asociados a los mismos, el juego con materiales reciclados y reutilizados, la adquisición de hábitos saludables de ejercicio físico para la ocupación del tiempo de ocio, se dirigen en esa línea. Se contribuye en esta competencia al conocimiento y valoración de los beneficios para la salud de la actividad física, de la higiene, la corrección postural y la alimentación equilibrada. También al conocimiento de los riesgos inherentes a la práctica de ejercicio o el deporte en relación al medio, a los materiales o a la ejecución, y de los riesgos asociados al sedentarismo, al consumo de sustancias tóxicas o al abuso del ocio audiovisual. | | | |
| **PREGUNTA GENERADORA, SITUACIÓN PROBLEMA O PROYECTO**: PROYECTO JEA Jornadas Especiales de Aprendizaje | | | | | | | |
| **INDICADORES DE DESEMPEÑO PERIODO 2°** | | | | | | | |
| **COGNITIVOS**: Saber Conocer | | | **PROCEDIMENTALES**: Saber Hacer | | | **ACTITUDINALES**: Saber Ser | |
| **Grado 1°**  Identifica las capacidades motrices propias en los patrones de movimiento.  Discrimina diferentes patrones de movimiento en su corporalidad.  Reconoce la necesidad de ajuste en sus movimientos de lanzamiento y recepción.  Nombra estrategias corporales para el control respiratorio y de relajación.  Relaciona los diferentes roles que puede desempeñar según el juego en que participe.  Reconoce la importancia de la interacción en diferentes espacios abiertos y cerrados.  Diferencia características de las manifestaciones artísticas y/o culturales cercanas. | | | **Grado 1°**  Utiliza los patrones básicos de movimiento como correr, saltar, lanzar, recibir, patear en diferentes situaciones motrices.  Emplea patrones de movimiento básicos en las actividades en que participa.  Usa movimientos de coordinación ajustados como el lanzamiento, recepción, golpe y patada.  Aplica la relajación en diferentes actividades físicas.  Expresa diferentes emociones cuando participa en los juegos con sus compañeros  Demuestra interacciones efectivas en espacios abiertos y cerrados.  Describe manifestaciones culturales de su entorno. | | | **Grado 1°**  Presenta adecuadamente el uniforme de educación física que le permite trabajar en las jornadas.  Participa en actividades lúdicas, recreativas, motrices de su comunidad, mostrando gusto por interactuar y compartir con los demás.  Estima de forma agradable las interacciones con sus compañeros.  Valora su participación en los momentos de activación y relajación.  Asume una actitud positiva ante las diferentes emociones que le suscitan las actividades.  Valora los recursos y espacios que tiene a su alcance.  Disfruta de la participación en diferentes manifestaciones artísticas y culturales. | |
| **Grado 2°**  Identifica algunas cualidades físicas en las manifestaciones físico-motrices.  Discrimina las posibilidades de movimiento desde diferentes segmentos corporales.  Diferencia movimientos de los segmentos superior e inferior del cuerpo.  Nombra estrategias corporales para el control respiratorio y de relajación.  Relaciona los diferentes roles que puede desempeñar según el juego en que participe.  Reconoce la importancia de la interacción en diferentes espacios abiertos y cerrados.  Diferencia características de las manifestaciones artísticas y/o culturales cercanas. | | | **Grado 2°**  Utilización diferentes estrategias para el manejo del espacio en el desarrollo perceptivo motriz.  Mueve diferentes partes del cuerpo evidenciando específicos como los desplazamientos.  Usa sus habilidades motrices para realizar saltos y giros.  Emplea movimientos ajustados del cuerpo para las actividades de lanzamiento, recepción, golpe y patada.  Practica la activación y relajación en sus movimientos.  Describe características de las manifestaciones artísticas y culturales. | | | **Grado 2°**  Presenta adecuadamente el uniforme de educación física que le permite trabajar en las jornadas.  Comprende normas, valores, hábitos de diferentes prácticas de agilidad en el proceso físico- motriz.  Disfruta de las diferentes posibilidades de movimientos con las partes de su cuerpo.  Siente motivación frente a los retos que las habilidades motrices le presentan.  Participa activamente en los momentos de las jornadas recreativas.  Valora su participación en las interacciones con sus compañeros.  Disfruta de las manifestaciones culturales de las que participa. | |
| **Grado 3°**  Identifica los diversos patrones de movimiento y su importancia para el desarrollo psicomotor.  Reconoce las principales normas de autocuidado y seguridad.  Identifica los desplazamientos naturales desde la corporalidad.  Reconoce diferentes posturas corporales para la actividad física.  Enuncia características del ritmo que favorecen la actividad física.  Reconoce diferentes roles dentro de sus contextos cercanos.  Identifica diferentes espacios para la realización de movimientos.  Reconoce la importancia de las manifestaciones culturales y artísticas de su contexto. | | | **Grado 3°**  Participa en el desarrollo de actividades físicas atendiendo a los diferentes patrones de movimiento.  Explica con sus palabras las normas de autocuidado y seguridad para la actividad física.  Aplica las formas básicas de caminar, correr, saltar, lanzar y recibir.  Utiliza posturas corporales para solucionar problemas de ubicación en el espacio desde el trepar, agarrar, halar, alcanzar.  Demuestra corporalmente posiciones de pie, sentado, cuadrupedia y el mantenimiento de dichas posiciones.  Demuestra habilidades rítmicas como las diferentes velocidades.  Imita diferentes personajes y movimientos característicos de ellos. | | | **Grado 3°**  Presenta adecuadamente el uniforme de educación física que le permite trabajar en las jornadas.  Disfruta de la práctica de diferentes actividades recreativas respetando el trabajo de sus compañeros.  Participa activamente en los juegos libres y dirigidos conservando el respeto por sus compañeros y las normas del juego.  Respeta o valora positivamente las diferencias corporales y características de sus compañeros.  Participa en las actividades colectivas o grupales con una actitud positiva y propositiva. | |
| **Grado 4°**  Reconoce la importancia de mantener hábitos de autocuidado durante la actividad física.  Identifica algunas normas de seguridad relacionadas con la actividad física.  Diferencia los términos que definen los diferentes desplazamientos en el espacio.  Reconoce la movilidad articular de sus miembros superiores e inferiores en la ejecución de ejercicios, en el deporte y en su quehacer diario.  Identifica o diferencia las valencias físicas como resistencia, fuerza, velocidad y agilidad en algunos ejercicios.  Discrimina movimientos que implican el uso de la coordinación óculo manual y óculo pédica.  Reconoce algunas estrategias para la resolución de problemas predeportivos.  Identifica las habilidades básicas: correr, saltar, trepar, agarrar, rodar.  Reconoce la importancia de la respiración y la relajación durante la actividad física.  Nombra algunos juegos donde se desempeñan diferentes roles.  Reconoce la importancia de los juegos de imitación y reproducción de acciones y movimientos.  Identifica los beneficios de realizar actividades al aire libre.  Reconoce la función de la memoria cultural en diferentes actividades. | | | **Grado 4°**  Describe la importancia del autocuidado en las actividades motrices.  Nombra con diferentes elementos las normas de seguridad durante la actividad física.  Expresa con diferentes ejemplos los desplazamientos y formaciones.  Realiza movimientos organizados desde la marcha, la carrera, los saltos, los giros y el transporte de objetos.  Manifiesta durante los juegos movimientos que indican lanzamientos, recepciones, golpes y patadas.  Propone estrategias tácticas durante los juegos.  Ejecuta en sus experiencias acciones como correr, saltar, trepar, agarrar, rodar.  Aplica ejercicios de respiración y relajación para la vuelta a la calma después de la actividad física.  Sigue con su cuerpo diferentes ritmos y movimientos.  Asume diferentes roles de acuerdo al juego en que participa.  Ejecuta series de movimientos de acuerdo a un ejemplo dado y acompañamiento musical.  Manifiesta desde expresiones corporales los vínculos con la memoria cultural. | | | **Grado 4°**  Presenta adecuadamente el uniforme de educación física que le permite trabajar en las jornadas.  Participa activamente en los juegos libres, dirigidos y recreativos, conservando el respeto por sus compañeros y las normas de juego.  Disfruta con agrado de las actividades al aire libre.  Participa en actividades grupales desempeñando diferentes roles.  Valora las habilidades propias y de sus compañeros en las actividades colectivas.  Apoya las actividades que se planean para fomentar la valoración histórica de la cultura. | |
| **Grado 5°**  Identifica diversos patrones de movimiento y de su importancia para el desarrollo psicomotor, el desempeño deportivo y la socialización.  Identifica o diferencia las valencias físicas como resistencia, fuerza, velocidad y agilidad en algunos ejercicios, manteniendo el control y el ritmo en su cuerpo.  Reconoce las sensaciones perceptivo-motrices de su cuerpo como el pulso, la respiración y la temperatura.  Reconoce la importancia de mantener hábitos de autocuidado durante la actividad física.  Identifica algunas normas de seguridad relacionadas con la actividad física.  Diferencia los términos que definen los diferentes desplazamientos en el espacio.  Reconoce la movilidad articular de sus miembros superiores e inferiores en la ejecución de ejercicios, en el deporte y en su quehacer diario.  Identifica o diferencia las valencias físicas como resistencia, fuerza, velocidad y agilidad en algunos ejercicios.  Discrimina movimientos que implican el uso de la coordinación óculo manual y óculo pédica.  Reconoce algunas estrategias para la resolución de problemas predeportivos.  Identifica las habilidades básicas: correr, saltar, trepar, agarrar, rodar, halar, alcanzar.  Reconoce la importancia de la respiración y la relajación durante la actividad física.  Nombra algunos juegos donde se desempeñan diferentes roles.  Reconoce la importancia de los juegos de imitación y reproducción de acciones y movimientos.  Identifica los beneficios de realizar actividades al aire libre.  Reconoce la función de la memoria cultural en diferentes actividades. | | | **Grado 5°**  Ejecuta diferentes patrones de movimiento de manera controlada y efectiva siguiendo instrucciones, modelos o reglas de juegos.  Aplica con facilidad esquemas de los fundamentos básicos de algunos deportes.  Experimenta las funciones perceptivo-motrices de su cuerpo comparándolos con sus compañeros, como el pulso, la respiración y la temperatura.    Describe la importancia del auto cuidado en las actividades motrices.  Nombra con diferentes elementos las normas de seguridad durante la actividad física.  Expresa con diferentes ejemplos los desplazamientos y formaciones.  Realiza movimientos organizados desde la marcha, la carrera, los saltos, los giros y el transporte de objetos.  Manifiesta durante los juegos movimientos que indican lanzamientos, recepciones, golpes y patadas.  Propone estrategias tácticas durante los juegos.  Ejecuta en sus experiencias acciones como correr, saltar, trepar, agarrar, rodar.  Aplica ejercicios de respiración y relajación para la vuelta a la calma después de la actividad física.  Sigue con su cuerpo diferentes ritmos y movimientos.  Asume diferentes roles de acuerdo al juego en que participa.  Ejecuta series de movimientos de acuerdo a un ejemplo dado y acompañamiento musical.  Manifiesta desde expresiones corporales los vínculos con la memoria cultural. | | | **Grado 5°**  Sigue instrucciones y acuerdos para que las actividades deportivas y recreativas se desarrollen adecuadamente.  Disfruta de la práctica de diferentes actividades recreativas respetando el trabajo de sus compañeros.  Participa activamente en los juegos libres y dirigidos conservando el respeto por sus compañeros y las normas del juego.  Participa en las actividades colectivas o grupales con una actitud positiva y propositiva.  Presenta adecuadamente el uniforme de educación física que le permite trabajar en las jornadas.  Participa activamente en los juegos libres, dirigidos y recreativos, conservando el respeto por sus compañeros y las normas de juego.  Participa con actitudes proactivas de las actividades al aire libre.  Valora las habilidades propias y de sus compañeros en las actividades colectivas.  Apoya las actividades que se planean para fomentar la valoración histórica de la cultura. | |
| **EJES CURRICULARES** | | | **CONTENIDOS** | | | **SEMANAS** | |
| **Actividad física y salud**  **Desarrollo perceptivo Motriz**  **Habilidades y destrezas físico motrices**  **Expresiones socio motrices**  **Actividad física y salud** | | | JORNADA RECREATIVA 1  CICLO 1  Coordinación Motriz:  Global (varias partes del cuerpo en acción). Desplazamientos, marcha, carrera, salto, giro, transporte.  CICLO 2  Auto cuidado: Normas de Seguridad.  Terminología básica: Formaciones y desplazamientos.  Coordinación Motriz:  Global (varias partes del cuerpo en acción). Desplazamientos, marcha, carrera, salto, giro, transporte. | | | **SEMANA 2 - 13** | |
| **Actividad física y salud**  **Desarrollo perceptivo Motriz**  **Habilidades y destrezas físico motrices**  **Expresiones socio motrices**  **Actividad física y salud** | | | JORNADA RECREATIVA 2  CICLO 1  Coordinación dinámica General: óculo manual, óculo pédica (movimientos ajustados). Lanzamiento, recepción, golpe, patada.  CICLO 2  Segmentario o Coordinación dinámica General: óculo manual, óculo pédica (movimientos ajustados). Lanzamiento, recepción, golpe, patada.  Iniciación del pensamiento Táctico: resolución de problemas predeportivos. | | |
| **Actividad física y salud**  **Desarrollo perceptivo Motriz**  **Habilidades y destrezas físico motrices**  **Expresiones socio motrices**  **Actividad física y salud** | | | JORNADA RECREATIVA 3  CICLO 1  Control de respiración y relajación  Juego de roles.  Rondas y cantos con personaje central, con gestos y acciones.  CICLO 2  Habilidades motrices básicas: Correr, saltar, trepar, agarrar, rodar, halar, alcanzar.  Control de respiración y relajación. | | |
| **Actividad física y salud**  **Desarrollo perceptivo Motriz**  **Habilidades y destrezas físico motrices**  **Expresiones socio motrices**  **Actividad física y salud** | | | JORNADA RECREATIVA 4  CICLO 1  Habilidades Básicas:  Patrones locomotores.  Equilibrio.  Manipulación.  Habilidades motrices básicas: Correr, saltar, trepar, agarrar, rodar, halar, alcanzar  CICLO 2  Expresiones motrices artísticas: Ritmo y acompañamiento musical.  Juego de roles.  Rondas y cantos con personaje central, con gestos y acciones.  Ritmo y afectividad.  Reproducción e imitación de gestos, movimientos, roles de la familia y la comunidad. | | |
| **Actividad física y salud**  **Desarrollo perceptivo Motriz**  **Habilidades y destrezas físico motrices**  **Expresiones socio motrices**  **Actividad física y salud** | | | JORNADA RECREATIVA 5  CICLO 1  Ritmo y afectividad.  Actividades al aire libre.  Visitas a lugares de la comunidad o ciudad.  Recuperación de la memoria Cultural  CICLO 2  Actividades al aire libre.  Visitas a lugares de la comunidad o ciudad.  Recuperación de la memoria Cultural | | |

|  |  |
| --- | --- |
| CRITERIOS Y ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN   * Participación en diálogos grupales * Actividades de trabajo colaborativo * Interpretación de videos * Participación en actividades lúdicas y motrices (bases de aprendizaje interactivo) * Representaciones corporales * Asistencia y participación en las jornadas. * Se proporciona variedad de medios para valorar los avances de los estudiantes de acuerdo al Diseño Universal de Aprendizaje. | RECURSOS:  Fotocopias  Material audiovisual, gráfico, pictóricos, entre otros que posibiliten la atención a la diversidad.  Recursos del aula.  Material de papelería.  Material para actividad física.  Juegos y juguetes. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| AREAS:  Educación Física, recreación y deporte. | ASIGNATURA:  Educación física | GRADO    Preescolar a 5° | | AÑO: | INTENSIDAD HORARIA SEMANAL: 2 horas. Al realizarse jornadas, dentro del proyecto, la asignatura cuenta con 5 horas por jornada. | | EDUCADORES  Docentes de preescolar a 5 y AA |
| PERIODO: 3° |
| ESTANDARES  CICLO 1   * Participa y comparte actividades con compañeros de otro género. * Cuida de su entorno natural donde desarrolla sus actividades lúdicas y recreativas. * Participa de manera responsable en actividades lúdicas de aula aplicando adecuadamente las normas. * Conserva el medio ambiente como escenario propicio para la práctica de la actividad física. * Comprende que las normas pueden ayudar a prevenir el maltrato en el aula y en el juego. * Reconoce que como niño/a tiene derecho a recibir buen trato, cuidado y amor. * Identifica cómo se estarán sintiendo personas cercanas (amigos/as, familiares y compañeros/as) que no reciben un buen trato. * Contribuye al cuidado de los animales y el medio ambiente en su entorno cercano.   CICLO 2   * Participa de manera responsable en actividades lúdicas de aula aplicando adecuadamente las normas. * Conserva el medio ambiente como escenario propicio para la práctica de la actividad física. * Reconoce sus derechos fundamentales como ciudadano: salud, educación, alimentación, recreación y deporte. * Identifica las ocasiones en que él/ella mismo/a actúa en contra de los derechos de sus compañeros/as y comprende por qué estas acciones vulneran esos derechos. * Reconoce las diferencias individuales y el carácter único de cada persona y se integra con facilidad a través de actividades lúdicas y deportivas. * Incrementa las capacidades físicas por medio de prácticas recreativas y deportivas. * Realiza movimientos de locomoción y manipulación en prácticas atléticas. * Fortalece las conductas motrices de base para el dominio de fundamentos deportivos. * Reconoce sus derechos como ciudadano menor de edad. * Valora las capacidades y habilidades del otro como medio de crecimiento colectivo. | | | | **COMPETENCIAS**  **MOTRIZ:**Es aquella que el factor dependiente de su determinación es el estado y condición física de todos y cada uno de los componentes somáticos, siempre verificable cuantitativamente. Hace referencia a lo que en la literatura específica de área designamos como capacidades condicionales: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.  **EXPRESIVA CORPORAL:**Es aquella que se refiere y se determina en función de los otros y la motricidad, implica la dialéctica entre cooperación y oposición de la motricidad y corporalidad de los otros dentro de un mismo entorno. Fácilmente identificable en la facilidad de trabajo de equipo y en la resolución de problemas que suscita la motricidad ya sea en un juego, deporte, coreografía etc.  **AXIOLÓGICA CORPORAL:** Es aquella que el factor dependiente de su determinación es el estado y condición física de todos y cada uno de los componentes somáticos, siempre verificable cuantitativamente. La mejora de la calidad de vida pasa por un uso responsable de los recursos naturales, la preservación del medio ambiente, el consumo racional y responsable y la educación para la salud. Los juegos y deportes en la naturaleza y los contenidos actitudinales asociados a los mismos, el juego con materiales reciclados y reutilizados, la adquisición de hábitos saludables de ejercicio físico para la ocupación del tiempo de ocio, se dirigen en esa línea. Se contribuye en esta competencia al conocimiento y valoración de los beneficios para la salud de la actividad física, de la higiene, la corrección postural y la alimentación equilibrada. También al conocimiento de los riesgos inherentes a la práctica de ejercicio o el deporte en relación al medio, a los materiales o a la ejecución, y de los riesgos asociados al sedentarismo, al consumo de sustancias tóxicas o al abuso del ocio audiovisual. | | | |
| **PREGUNTA GENERADORA, SITUACIÓN PROBLEMA O PROYECTO**: PROYECTO JEA Jornadas Especiales de Aprendizaje | | | | | | | |
| **INDICADORES DE DESEMPEÑO PERIODO 3°** | | | | | | | |
| **COGNITIVOS**: Saber Conocer | | | **PROCEDIMENTALES**: Saber Hacer | | | **ACTITUDINALES**: Saber Ser | |
| **Grado 1º**  Reconoce diferentes movimientos de acuerdo a la coordinación que requieren (óculo manual, óculo pedica)  Identifica sensaciones de su interior y aquellas estimuladas por el exterior.  Enuncia las características de diferentes roles, profesiones u oficios a través de movimientos.  Reconoce acciones predeportivas en los juegos mixtos.  Identifica diferencias en actividades y juegos con diferentes partes del cuerpo.  Reconoce la importancia de la realización de actividades al aire libre.  Identifica las características del equilibrio y la manipulación de objetos en los juegos. | | | **Grado 1°**  Practica las habilidades dinámicas generales para las actividades que las requieren.  Manifiesta interés por adquirir posturas para el uso de habilidades coordinativas.  Describe las sensaciones de acuerdo al momento y lugar donde se encuentre.  Utiliza diferentes formas para dar a conocer las sensaciones internas y externas que experimenta.  Dramatiza a través de movimientos coordinados las acciones de diferentes oficios y profesiones.  Usa los juegos mixtos para proponer diferentes estilos de movimientos y nuevos juegos.  Realiza juegos con palmas, palabras, ritmos en diferentes esquemas como filas, hileras, rondas.  Participa con frecuencia en las actividades programadas al aire libre.  Realiza recepciones a diferentes alturas utilizando diferentes partes del cuerpo y manteniendo el equilibrio.  Realiza coreografías aeróbicas. | | | **Grado 1°**  Disfruta de las actividades programadas en las jornadas recreativas.  Asume una actitud positiva ante las normas de juego y las organizaciones grupales.  Manifiesta agrado y disposición frente a las actividades predeportivas.  Muestra disposición para resolver los conflictos presentados durante las actividades.  Cuida y preserva los implementos utilizados. | |
| **Grado 2°**  Reconoce diferentes movimientos de acuerdo a la coordinación que requieren (óculo manual, óculo pedica)  Identifica sensaciones de su interior y aquellas estimuladas por el exterior.  Enuncia las características de diferentes roles, profesiones u oficios a través de movimientos.  Reconoce las combinaciones de acciones predeportivas en los juegos mixtos.  Identifica diferencias en actividades y juegos con diferentes partes del cuerpo.  Reconoce la importancia de la realización de actividades al aire libre.  Nombra adaptaciones de deportes para practicar según su edad.  Identifica las características del equilibrio y la manipulación de objetos en los juegos. | | | **Grado 2°**  Practica las habilidades dinámicas generales para las actividades que las requieren.  Manifiesta interés por adquirir posturas para el uso de habilidades coordinativas.  Describe las sensaciones de acuerdo al momento y lugar donde se encuentre.  Utiliza diferentes formas para dar a conocer las sensaciones internas y externas que experimenta.  Dramatiza a través de movimientos coordinados las acciones de diferentes oficios y profesiones.  Usa los juegos mixtos para proponer diferentes estilos de movimientos y nuevos juegos.  Realiza juegos con palmas, palabras, ritmos en diferentes esquemas como filas, hileras, rondas.  Participa con frecuencia en las actividades programadas al aire libre.  Utiliza adecuadamente los implementos y escenarios deportivos de la institución.  Participa en los espacios recreativos en la clase.  Realiza recepciones a diferentes alturas utilizando diferentes partes del cuerpo y manteniendo el equilibrio.  Realiza pases utilizando las manos y los pies.  Realiza saltos y desplazamientos de una forma coordinada.  Realiza coreografías aeróbicas. | | | **Grado 2°**  Disfruta de las actividades programadas en las jornadas recreativas.  Asume una actitud positiva ante las normas de juego y las organizaciones grupales.  Manifiesta agrado y disposición frente a las actividades predeportivas.  Muestra disposición para resolver los conflictos presentados durante las actividades.  Cuida y preserva los implementos utilizados. | |
| **Grado 3°**  Contrasta normas de seguridad que apoyen el autocuidado en sí mismo y sus compañeros.  Nombra algunos pasos importantes para reaccionar frente a una situación que requiera atención en salud.  Explica la percepción propia de los estímulos internos y externos.  Identifica los rasgos de los juegos simbólicos y de roles en los que participa.  Reconoce diferencias en los juegos que combinan varios deportes a la vez.  Compara juegos y rondas que se realizan desde diferentes estructuras.  Reconoce la importancia de la realización de actividades al aire libre.  Nombra adaptaciones de deportes para practicar según su edad.  Identifica las características del equilibrio y la manipulación de objetos en los juegos. | | | **Grado 3°**  Resume las normas de seguridad a tener en cuenta durante la actividad física.  Describe el procedimiento para atender una situación que requiera primeros auxilios.  Usa diferentes materiales, movimientos y expresiones para las sensaciones que experimenta.  Ejemplifica los roles que desempeñan en diferentes juegos.  Participa con frecuencia en las actividades programadas al aire libre.  Utiliza adecuadamente los implementos y escenarios deportivos de la institución.  Participa en los espacios recreativos en la clase.  Realiza recepciones a diferentes alturas utilizando diferentes partes del cuerpo y manteniendo el equilibrio.  Realiza pases utilizando las manos y los pies.  Realiza saltos y desplazamientos de una forma coordinada.  Realiza coreografías aeróbicas. | | | **Grado 3°**  Disfruta de las actividades programadas en las jornadas recreativas.  Asume una actitud positiva ante las normas de juego y las organizaciones grupales.  Manifiesta agrado y disposición frente a las actividades predeportivas.  Muestra disposición para resolver los conflictos presentados durante las actividades.  Cuida y preserva los implementos utilizados.  Asume responsabilidades dentro de los grupos o equipos que se forman.  Participa activamente en la creación de estrategias. | |
| **Grado 4°**  Contrasta normas de seguridad que apoyen el autocuidado en sí mismo y sus compañeros.  Nombra algunos pasos importantes para reaccionar frente a una situación que requiera atención en salud.  Explica la percepción propia de los estímulos internos y externos.  Identifica los rasgos de los juegos simbólicos y de roles en los que participa.  Reconoce diferencias en los juegos que combinan varios deportes a la vez.  Compara juegos y rondas que se realizan desde diferentes estructuras.  Reconoce la importancia de la realización de actividades al aire libre.  Nombra adaptaciones de deportes para practicar según su edad.  Identifica las características del equilibrio y la manipulación de objetos en los juegos. | | | **Grado 4°**  Resume las normas de seguridad a tener en cuenta durante la actividad física.  Describe el procedimiento para atender una situación que requiera primeros auxilios.  Usa diferentes materiales, movimientos y expresiones para las sensaciones que experimenta.  Ejemplifica los roles que desempeñan en diferentes juegos.  Participa con frecuencia en las actividades programadas al aire libre.  Utiliza adecuadamente los implementos y escenarios deportivos de la institución.  Participa en los espacios recreativos en la clase.  Realiza recepciones a diferentes alturas utilizando diferentes partes del cuerpo y manteniendo el equilibrio.  Realiza pases utilizando las manos y los pies.  Realiza saltos y desplazamientos de una forma coordinada.  Realiza coreografías aeróbicas. | | | **Grado 4°**  Disfruta de las actividades programadas en las jornadas recreativas.  Asume una actitud positiva ante las normas de juego y las organizaciones grupales.  Manifiesta agrado y disposición frente a las actividades predeportivas.  Muestra disposición para resolver los conflictos presentados durante las actividades.  Cuida y preserva los implementos utilizados.  Asume responsabilidades dentro de los grupos o equipos que se forman.  Participa activamente en la creación de estrategias. | |
| **Grado 5°**  Nombra normas de seguridad que apoyen el autocuidado en sí mismo y sus compañeros.  Identifica los pasos que se deben seguir ante una situación que requiera atención en salud.  Explica su percepción de los estímulos internos y externos que experimenta.  Identifica los rasgos de los juegos simbólicos y de roles en los que participa.  Reconoce los juegos que combinan varios deportes a la vez.  Compara juegos y rondas que se realizan desde diferentes estructuras.  Reconoce la importancia de la realización de actividades al aire libre.  Nombra deportes adaptados para practicar según su edad.  Identifica las características del equilibrio y la manipulación de objetos en los juegos.  Reconoce las características propias de algunos deportes. | | | **Grado 5°**  Resume las normas de seguridad a tener en cuenta durante la actividad física.  Describe el procedimiento para atender una situación que requiera primeros auxilios.  Usa diferentes materiales, movimientos y expresiones para las sensaciones que experimenta.  Ejemplifica los roles que desempeñan en diferentes juegos.  Participa con frecuencia en las actividades programadas al aire libre.  Utiliza adecuadamente los implementos y escenarios deportivos de la institución.  Participa en los espacios recreativos en la clase.  Realiza recepciones a diferentes alturas utilizando diferentes partes del cuerpo y manteniendo el equilibrio.  Realiza pases utilizando las manos y los pies.  Realiza saltos y desplazamientos de una forma coordinada.  Realiza coreografías aeróbicas.  Realiza movimientos característicos de deportes reconocidos. | | | **Grado 5°**  Disfruta de las actividades programadas en las jornadas recreativas.  Asume una actitud positiva ante las normas de juego y las organizaciones grupales.  Manifiesta agrado y disposición frente a las actividades predeportivas.  Muestra una actitud mediadora para resolver los conflictos presentados durante las actividades.  Cuida y preserva los implementos utilizados.  Asume responsabilidades dentro de los grupos o equipos que se forman.  Participa activamente en la creación de estrategias durante el juego.  Asume posiciones positivas para la participación en los juegos y competencias.  Se interesa por la práctica de un deporte como parte de su formación.  Participa alegremente de las actividades deportivas o recreativas programadas. | |
| **EJES CURRICULARES** | | | **CONTENIDOS** | | | **SEMANAS** | |
| **Actividad física y salud**  **Desarrollo perceptivo Motriz**  **Habilidades y destrezas físico motrices**  **Expresiones socio motrices**  **Actividad física y salud** | | | JORNADA RECREATIVA 1  CICLO 1  Coordinación dinámica General: óculo manual, óculo pédica.  Desarrollo perceptivo: del propio cuerpo, del entorno.  Sensibilidad: exteroceptiva, propioceptiva.  CICLO 2  Auto cuidado: Normas de Seguridad.  Iniciación en primeros auxilios.  Desarrollo perceptivo: del propio cuerpo, del entorno, del tiempo.  Sensibilidad: exteroceptiva, propioceptiva. | | | **SEMANA 2 - 13** | |
| **Actividad física y salud**  **Desarrollo perceptivo Motriz**  **Habilidades y destrezas físico motrices**  **Expresiones socio motrices**  **Actividad física y salud** | | | JORNADA RECREATIVA 2  CICLO 1  Juegos simbólicos.  Hábitos de ocupación, oficios, profesiones, roles  CICLO 2  Juegos simbólicos.  Hábitos de ocupación, oficios, profesiones, roles. | | |
| **Actividad física y salud**  **Desarrollo perceptivo Motriz**  **Habilidades y destrezas físico motrices**  **Expresiones socio motrices**  **Actividad física y salud** | | | JORNADA RECREATIVA 3  CICLO 1  Juegos, rondas, filas, hileras, palmas, palabras, ritmos  Actividades al aire libre  CICLO 2  Juegos, rondas, filas, hileras, palmas, palabras, ritmos.  Actividades al aire libre. | | |
| **Actividad física y salud**  **Desarrollo perceptivo Motriz**  **Habilidades y destrezas físico motrices**  **Expresiones socio motrices**  **Actividad física y salud** | | | JORNADA RECREATIVA 4  CICLO 1  Equilibrio  Manipulación  Juegos de Imitación de Gestos y Posturas.  CICLO 2  Equilibrio.  Manipulación  Expresiones motrices individuales: Gimnasia, atletismo.  Higiene de la respiración-tensión y relajación. | | |
| **Actividad física y salud**  **Desarrollo perceptivo Motriz**  **Habilidades y destrezas físico motrices**  **Expresiones socio motrices**  **Actividad física y salud** | | | JORNADA RECREATIVA 5  CICLO 1  Juegos mixtos.  Adaptación de Deportes de conjuntos de acuerdo a la edad.  CICLO 2  Juegos mixtos.  Adaptación de Deportes de conjuntos de acuerdo a la edad. | | |

|  |  |
| --- | --- |
| CRITERIOS Y ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN   * Participación en diálogos grupales * Actividades de trabajo colaborativo * Interpretación de videos * Participación en actividades lúdicas y motrices (bases de aprendizaje interactivo) * Representaciones corporales * Representaciones teatrales * Asistencia y participación en las jornadas. * Se proporciona variedad de medios para valorar los avances de los estudiantes de acuerdo al Diseño Universal de Aprendizaje. | RECURSOS:  Fotocopias.  Material audiovisual, gráfico, pictóricos, entre otros que posibiliten la atención a la diversidad.  Recursos del aula.  Material de papelería.  Material didáctico para actividad física.  Juegos y juguetes. |

**GRADO 6**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| AREA: Educación física, recreación y deportes | ASIGNATURA: Educación física, recreación y deportes | GRADO 6 | AÑO:2016 | INTENSIDAD HORARIA SEMANAL:2 | EDUCADOR:  **Juan Pablo Bettin Tapia** |
| PERIODO:1 |
| ESTANDARES  Relaciona Las variaciones del crecimiento de su cuerpo con la realización de movimientos.  Comprende la práctica física se refleja en su calidad de vida la importancia de su tiempo para la actividad física y el juego    Comprende Los efectos fisiológicos de la respiración en el desarrollo de la actividad física propias de cada una de ellas    Reconoce Procedimientos para realizar el calentamiento y recuperación en la actividad física  Realiza secuencias de movimiento con duración y cadencia preestablecidas  Ejecuto espontáneamente mis movimientos corporales y gestuales en las condiciones espaciales y con los objetos o materiales dispuestos para su realización.  Comprendo y reconozco los conceptos de mis capacidades físicas, que me permiten elegir y participar en actividades y juegos. | | | COMPETENCIAS:  **MOTRIZ:** Es aquella que el factor dependiente de su determinación es el estado y condición física de todos y cada uno de los componentes somáticos, siempre verificable cuantitativamente. Hace referencia a lo que en la literatura específica de área designamos como capacidades condicionales: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.  **EXPRESIVA CORPORAL:** Es aquella que se refiere y se determina en función de los otros y la motricidad, implica la dialéctica entre cooperación y oposición de la motricidad y corporalidad de los otros dentro de un mismo entorno. Fácilmente identificable en la facilidad de trabajo de equipo y en la resolución de problemas que suscita la motricidad ya sea en un juego, deporte, coreografía etc.  **AXIOLÓGICA CORPORAL:** Es aquella que el factor dependiente de su determinación es el estado y condición física de todos y cada uno de los componentes somáticos, siempre verificable cuantitativamente. La mejora de la calidad de vida pasa por un uso responsable de los recursos naturales, la preservación del medio ambiente, el consumo racional y responsable y la educación para la salud. Los juegos y deportes en la naturaleza y los contenidos actitudinales asociados a los mismos, el juego con materiales reciclados y reutilizados, la adquisición de hábitos saludables de ejercicio físico para la ocupación del tiempo de ocio, se dirigen en esa línea. Se contribuye en esta competencia al conocimiento y valoración de los beneficios para la salud de la actividad física, de la higiene, la corrección postural y la alimentación equilibrada. También al conocimiento de los riesgos inherentes a la práctica de ejercicio o el deporte en relación al medio, a los materiales o a la ejecución, y de los riesgos asociados al sedentarismo, al consumo de sustancias tóxicas o al abuso del ocio audiovisual. | | |
| **PREGUNTA GENERADORA, SITUACIÓN PROBLEMA O PROYECTO**:  ¿De qué manera la actividad física mejora mi calidad de vida? | | | | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **INDICADORES DE DESEMPEÑO** | | |
| **COGNITIVOS**: Saber Conocer | **PROCEDIMENTALES**: Saber Hacer | **ACTITUDINALES**: Saber Ser |
| Reconoce el concepto de educación física y calentamiento.  Identifica conceptos básicos de educación física, calentamiento, tipos y sus objetivos.  Identifica o define las cualidades físicas.  Reconoce el sistema óseo, divisiones y articulaciones  Reconoce el ajedrez como deporte | Realiza calentamiento a través de movilidades articulares, activación dinámica general y estiramientos.  Demuestra habilidad en sus formas básicas de locomoción y sus funciones perceptivas motrices.  Realiza ejercicios de calentamiento general, específico y estiramientos.  Realiza ejercicios de velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad  Describe coherentemente algunas cualidades físicas | Demuestra una actitud dinámica, solidaria, cooperativa, comunicativa y de respecto por sus compañeros.  Muestra compromiso en la ejecución de las actividades propuestas en las clases.  Disfruta realizando actividades físicas y juegos como medio para interactuar con los demás.  Fortalece la cooperación, el compromiso y el liderazgo. |
|  |  | . |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **EJES CURRICULARES** | **CONTENIDOS** | **SEMANAS** |
| **habilidades y destrezas sicomotrices** | La educación física: definición, importancia | **1** |
| **Actividad física y salud** | El Cuerpo Humano: Sistema Óseo. Constitución anatómica, división y subdivisión, núcleos de movimientos (articulaciones). | **2 a la 5** |
|  | Expresión corporal: definición, taller. | **6** |
|  | El calentamiento y estiramiento, tiempo de duración, intensidad, tipos de calentamiento, confección de modelos de calentamiento | **7 a la 9** |
|  | Cualidades Físicas Básicas: Definición, cualidades físicas principales, influencia en la condición física | **10** |
|  | Ajedrez 1 ( Historia, conocimiento del tablero, identificación de fichas e iniciación al juego –peones) | **11,12** |
|  | **Evaluación de periodo** | **12** |
|  | **Auto- evaluación y hetero evaluación** | **13** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| CRITERIOS Y ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN  Aspecto motivador, talleres, trabajo colaborativo, juegos grupales, participación en clase, evaluación de periodo, hetero-evalaución y autoevaluación.  Se proporcionan variedad de medios para valorar los avances de los estudiantes de acuerdo al Diseño Universal de Aprendizaje (DUA) | RECURSOS: Humanos, didácticos (libros, internet, página Web del docente en donde se encuentra material audiovisual, pictóricos, gráficos y otros) y físicos.  Fotocopias |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| AREA: Educación física, recreación y deportes | ASIGNATURA: Educación física, recreación y deportes | GRADO 6 | AÑO:2016 | INTENSIDAD HORARIA SEMANAL:2 | EDUCADOR:  **Juan Pablo Bettin Tapia** |
| PERIODO:2 |
| ESTANDARES  Reconoce sus fortalezas y limitaciones en la exploración de modalidades gimnásticas  Realiza secuencias de movimiento con duración y cadencia preestablecidas.    Ejecuto espontáneamente mis movimientos corporales y gestuales en las condiciones espaciales y con los objetos o materiales dispuestos para su realización.  Comprendo y reconozco los conceptos de mis capacidades físicas, que me permiten elegir y participar en actividades y juegos.  Comprende La importancia de las reglas para el desarrollo del juego  Controla El movimiento en diversos espacios, al desplazarse y manipula objetos | | | COMPETENCIAS:  **MOTRIZ:** Es aquella que el factor dependiente de su determinación es el estado y condición física de todos y cada uno de los componentes somáticos, siempre verificable cuantitativamente. Hace referencia a lo que en la literatura específica de área designamos como capacidades condicionales: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.  **EXPRESIVA CORPORAL:** Es aquella que se refiere y se determina en función de los otros y la motricidad, implica la dialéctica entre cooperación y oposición de la motricidad y corporalidad de los otros dentro de un mismo entorno. Fácilmente identificable en la facilidad de trabajo de equipo y en la resolución de problemas que suscita la motricidad ya sea en un juego, deporte, coreografía etc.  **AXIOLÓGICA CORPORAL:** Es aquella que el factor dependiente de su determinación es el estado y condición física de todos y cada uno de los componentes somáticos, siempre verificable cuantitativamente. La mejora de la calidad de vida pasa por un uso responsable de los recursos naturales, la preservación del medio ambiente, el consumo racional y responsable y la educación para la salud. Los juegos y deportes en la naturaleza y los contenidos actitudinales asociados a los mismos, el juego con materiales reciclados y reutilizados, la adquisición de hábitos saludables de ejercicio físico para la ocupación del tiempo de ocio, se dirigen en esa línea. Se contribuye en esta competencia al conocimiento y valoración de los beneficios para la salud de la actividad física, de la higiene, la corrección postural y la alimentación equilibrada. También al conocimiento de los riesgos inherentes a la práctica de ejercicio o el deporte en relación al medio, a los materiales o a la ejecución, y de los riesgos asociados al sedentarismo, al consumo de sustancias tóxicas o al abuso del ocio audiovisual. | | |
| **PREGUNTA GENERADORA, SITUACIÓN PROBLEMA O PROYECTO**:  **¿Por qué la gimnasia me ayuda a explorar mis posibilidades de movimiento?** | | | | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **INDICADORES DE DESEMPEÑO** | | |
| **COGNITIVOS**: Saber Conocer | **PROCEDIMENTALES**: Saber Hacer | **ACTITUDINALES**: Saber Ser |
| Reconoce el concepto de atletismo, historia y pruebas.  Reconoce el concepto de gimnasia, historia y pruebas.  Reconoce el concepto de baloncesto, historia, reglamento básico, terreno e instalaciones. | Realiza ejercicios de gimnasia básica  Ejecuta y explora acciones gimnásticas predeterminadas y exploradas, potenciando sus capacidades físicas.  Realiza carreras, saltos y lanzamientos.  Realiza al momento de juego carrera, saltos o lanzamientos.  Realiza ejercicios de dominio, conducción, control, pases, recepciones  Emplea algunas reglas del baloncesto en situaciones de juego.  Grafica el pensamiento de conceptos de atletismo, gimnasia y baloncesto  Describe coherentemente algunas acciones gimnasticas básicas. | Disfruta realizando actividades físicas y juegos como medio para interactuar con los demás.  Demuestra una actitud dinámica, solidaria, cooperativa, comunicativa y de respecto por sus compañeros.  Muestra compromiso en la ejecución de las actividades propuestas en las clases.  Fortalece la cooperación, el compromiso y el liderazgo. |
|  |  | . |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **EJES CURRICULARES** | **CONTENIDOS** | **SEMANAS** |
| **habilidades y destrezas sicomotrices** | Atletismo: Historia, definición, campo de pruebas, división de pruebas, implementos. | **1-2** |
|  | Gimnasia básica: Historia, definición, implementos, (rollos adelante y atrás, equilibrios) | **3-6** |
|  | Baloncesto I ( historia, terreno de juego, posiciones de los jugadores, reglas básicas, dribling) | **7-11** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  | **Evaluación de periodo** | **12** |
|  | **Auto- evaluación y hetero evaluación** | **13** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| CRITERIOS Y ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN  Aspecto motivador, talleres, trabajo colaborativo, juegos grupales, participación en clase, evaluación de periodo, hetero-evalaución y autoevaluación.  Se proporcionan variedad de medios para valorar los avances de los estudiantes de acuerdo al Diseño Universal de Aprendizaje (DUA) | RECURSOS: Humanos, didácticos (libros, internet, página Web del docente en donde se encuentra material audiovisual, pictóricos, gráficos y otros) y físicos. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| AREA: Educación física, recreación y deportes | ASIGNATURA: Educación física, recreación y deportes | GRADO 6 | AÑO:2016 | INTENSIDAD HORARIA SEMANAL:2 | EDUCADOR:  **Juan Pablo Bettin Tapia** |
| PERIODO:3 |
| ESTANDARES  Interpreta Situaciones de juego y propone diversas soluciones  Identifica Tácticas a partir de la práctica deportiva y sus reglas  Es tolerante ante las diferentes circunstancias que le presenta el juego para contribuir a su desarrollo.  Relaciona Sus emociones con estados fisiológicos  de su cuerpo (sudoración, agitación, alteraciones de la frecuencia cardiaca y respiratoria). | | | COMPETENCIAS:  **MOTRIZ:** Es aquella que el factor dependiente de su determinación es el estado y condición física de todos y cada uno de los componentes somáticos, siempre verificable cuantitativamente. Hace referencia a lo que en la literatura específica de área designamos como capacidades condicionales: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.  **EXPRESIVA CORPORAL:** Es aquella que se refiere y se determina en función de los otros y la motricidad, implica la dialéctica entre cooperación y oposición de la motricidad y corporalidad de los otros dentro de un mismo entorno. Fácilmente identificable en la facilidad de trabajo de equipo y en la resolución de problemas que suscita la motricidad ya sea en un juego, deporte, coreografía etc.  **AXIOLÓGICA CORPORAL:** Es aquella que el factor dependiente de su determinación es el estado y condición física de todos y cada uno de los componentes somáticos, siempre verificable cuantitativamente. La mejora de la calidad de vida pasa por un uso responsable de los recursos naturales, la preservación del medio ambiente, el consumo racional y responsable y la educación para la salud. Los juegos y deportes en la naturaleza y los contenidos actitudinales asociados a los mismos, el juego con materiales reciclados y reutilizados, la adquisición de hábitos saludables de ejercicio físico para la ocupación del tiempo de ocio, se dirigen en esa línea. Se contribuye en esta competencia al conocimiento y valoración de los beneficios para la salud de la actividad física, de la higiene, la corrección postural y la alimentación equilibrada. También al conocimiento de los riesgos inherentes a la práctica de ejercicio o el deporte en relación al medio, a los materiales o a la ejecución, y de los riesgos asociados al sedentarismo, al consumo de sustancias tóxicas o al abuso del ocio audiovisual. | | |
| **PREGUNTA GENERADORA, SITUACIÓN PROBLEMA O PROYECTO**:  ¿Cómo potenciar las habilidades motrices a partir de juegos pre deportivos derivados del softbol? | | | | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **INDICADORES DE DESEMPEÑO** | | |
| **COGNITIVOS**: Saber Conocer | **PROCEDIMENTALES**: Saber Hacer | **ACTITUDINALES**: Saber Ser |
| Reconoce conceptos de Fútbol, historia, reglamento e instalaciones.  Reconoce conceptos de Softbol, historia, reglamento e instalaciones.  Nombra o describe términos y en situaciones de juego | Mantiene y respeta las normas de juego y contribuye a la creación de nuevas normas  Realiza trabajos de preparación física donde el implemento del juego (el balón) sea un instrumento didáctico para conseguir potencializar las capacidades físicas técnicas.  Realiza ejercicios de dominio, conducción, control, pases, recepciones y lanzamientos correctamente  Interpreta o grafica el pensamiento de conceptos de Softbol y fútbol. | Asume con actitud positiva la victoria o la derrota en el juego y valora sus consecuencias.  Disfruta realizando actividades físicas y juegos como medio para interactuar con los demás.  Demuestra una actitud dinámica, solidaria, cooperativa, comunicativa y de respecto por sus compañeros.  Muestra compromiso en la ejecución de las actividades propuestas en las clases.  Fortalece la cooperación, el compromiso y el liderazgo. |
|  |  | . |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **EJES CURRICULARES** | **CONTENIDOS** | **SEMANAS** |
| **habilidades y destrezas sicomotrices** | Softbol I:  Historia  terreno de juego  Implementos.  Pre deportivo: Kickingball | **De la 1 a la 8** |
|  | Fútbol I:  Historia  terreno de juego  Implementos.  Juegos pre deportivos | **De la 9 a 11** |
|  | **Evaluación de periodo** | **12** |
|  | **Auto- evaluación y hetero evaluación** | **13** |
|  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| CRITERIOS Y ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN  Aspecto motivador, talleres, trabajo colaborativo, juegos grupales, participación en clase, evaluación de periodo, hetero-evalaución y autoevaluación.  Se proporcionan variedad de medios para valorar los avances de los estudiantes de acuerdo al Diseño Universal de Aprendizaje (DUA) | RECURSOS: Humanos, didácticos (fotocopias, libros, internet, página Web del docente en donde se encuentra material audiovisual, pictóricos, gráficos y otros)y físicos |

**SEPTIMO**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| AREA: Educación física, recreación y deportes | ASIGNATURA: Educación física, recreación y deportes | GRADO 7 | AÑO:2016 | INTENSIDAD HORARIA SEMANAL:2 | EDUCADOR:  **Juan Pablo Bettin Tapia** |
| PERIODO:1 |
| ESTANDARES  Reconoce sus fortalezas y limitaciones en la exploración de modalidades gimnásticas  Ejecuta diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación sus emociones en situaciones de juego y actividad física.  Perfecciona Posturas Corporales propias de las  técnicas de movimiento | | | COMPETENCIAS:  **MOTRIZ:** Es aquella que el factor dependiente de su determinación es el estado y condición física de todos y cada uno de los componentes somáticos, siempre verificable cuantitativamente. Hace referencia a lo que en la literatura específica de área designamos como capacidades condicionales: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.  **EXPRESIVA CORPORAL:** Es aquella que se refiere y se determina en función de los otros y la motricidad, implica la dialéctica entre cooperación y oposición de la motricidad y corporalidad de los otros dentro de un mismo entorno. Fácilmente identificable en la facilidad de trabajo de equipo y en la resolución de problemas que suscita la motricidad ya sea en un juego, deporte, coreografía etc.  **AXIOLÓGICA CORPORAL:** Es aquella que el factor dependiente de su determinación es el estado y condición física de todos y cada uno de los componentes somáticos, siempre verificable cuantitativamente. La mejora de la calidad de vida pasa por un uso responsable de los recursos naturales, la preservación del medio ambiente, el consumo racional y responsable y la educación para la salud. Los juegos y deportes en la naturaleza y los contenidos actitudinales asociados a los mismos, el juego con materiales reciclados y reutilizados, la adquisición de hábitos saludables de ejercicio físico para la ocupación del tiempo de ocio, se dirigen en esa línea. Se contribuye en esta competencia al conocimiento y valoración de los beneficios para la salud de la actividad física, de la higiene, la corrección postural y la alimentación equilibrada. También al conocimiento de los riesgos inherentes a la práctica de ejercicio o el deporte en relación al medio, a los materiales o a la ejecución, y de los riesgos asociados al sedentarismo, al consumo de sustancias tóxicas o al abuso del ocio audiovisual. | | |
| **PREGUNTA GENERADORA, SITUACIÓN PROBLEMA O PROYECTO**:  ¿Cómo reconozco mis fortalezas motrices y condiciones a mejorar a través de la gimnasia? | | | | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **INDICADORES DE DESEMPEÑO** | | |
| **COGNITIVOS**: Saber Conocer | **PROCEDIMENTALES**: Saber Hacer | **ACTITUDINALES**: Saber Ser |
| Reconoce el concepto de educación física y calentamiento.  Reconoce las cualidades físicas.  Identifica las cualidades físicas básicas.  Reconoce el concepto y la importancia del aparato locomotor en la vida de todo ser vivo.  Reconoce el concepto de gimnasia. | Realiza calentamiento a través de movilidades articulares, activación dinámica general y estiramientos.  Realiza ejercicios básicos de locomoción  Demuestra habilidad en sus formas básicas de locomoción y sus funciones perceptivas motrices.  Describe coherentemente las cualidades físicas básicas.  Realiza ejercicios gimnásticos.  Realiza ejercicios para aprender los movimientos de las piezas del ajedrez.  Describe coherentemente algunas o todas las funciones del sistema muscular del ser humano.  Grafica el cuerpo humano identificando los principales músculos del cuerpo humano. | Comprende la importancia de su tiempo para la actividad física y el juego.  Demuestra una actitud dinámica, solidaria, cooperativa, comunicativa y de respecto por sus compañeros.  Muestra compromiso en la ejecución de las actividades propuestas en las clases. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **EJES CURRICULARES** | **CONTENIDOS** | **SEMANAS** |
| **habilidades y destrezas sicomotrices** |  |  |
| **actividad física y salud** | Aparato locomotor (sistema muscular) | **1 a la 3** |
|  | Cualidades físicas básicas y Cualidades motrices básicas | **4 a 5** |
|  | Gimnasia (parada de manos con ayuda, gimnasia rítmica con bastones, pequeños esquemas gimnásticos) | **6 a la 9** |
|  | Ajedrez 2 ( ejercicios con torres y alfiles) | **10 a la 12** |
|  | Evaluación de periodo | **12** |
|  |  |  |
|  | Heteroevaluación, autoevaluación | **13** |
|  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| CRITERIOS Y ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN  aspecto motivador, talleres, evaluación en clase, trabajo colaborativo, juegos grupales, participación en clase, evaluación de periodo, heteroevaluación, autoevaluación  Se proporcionan variedad de medios para valorar los avances de los estudiantes de acuerdo al Diseño Universal de Aprendizaje (DUA) | RECURSOS: Humanos, físicos (cancha o patio salón, colchonetas, balones de fitball y medicinales, conos, petos, bastones, página Web del docente en donde se encuentra (material audiovisual, pictóricos, gráficos y otros) |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| AREA: Educación física, recreación y deportes | ASIGNATURA: Educación física, recreación y deportes | GRADO 7 | AÑO:2016 | INTENSIDAD HORARIA SEMANAL:2 | EDUCADOR:  **Juan Pablo Bettin Tapia** |
| PERIODO:2 |
| ESTANDARES  Comprende la práctica física y la refleja en su calidad de vida.  Contribuye Secuencias de movimiento con duración y cadencia preestablecidas  Practica elementos de actividades físicas alternativas o contemporáneas  Aplica las variables: tipo de ejercicio, duración, intensidad frecuencia, indicaciones y contraindicaciones en la práctica del ejercicio físico.  Ejecuta Tácticas a partir de la práctica deportiva y sus reglas,  Organiza Juegos para desarrollar en la clase | | | COMPETENCIAS:  **MOTRIZ:** Es aquella que el factor dependiente de su determinación es el estado y condición física de todos y cada uno de los componentes somáticos, siempre verificable cuantitativamente. Hace referencia a lo que en la literatura específica de área designamos como capacidades condicionales: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.  **EXPRESIVA CORPORAL:** Es aquella que se refiere y se determina en función de los otros y la motricidad, implica la dialéctica entre cooperación y oposición de la motricidad y corporalidad de los otros dentro de un mismo entorno. Fácilmente identificable en la facilidad de trabajo de equipo y en la resolución de problemas que suscita la motricidad ya sea en un juego, deporte, coreografía etc.  **AXIOLÓGICA CORPORAL:** Es aquella que el factor dependiente de su determinación es el estado y condición física de todos y cada uno de los componentes somáticos, siempre verificable cuantitativamente. La mejora de la calidad de vida pasa por un uso responsable de los recursos naturales, la preservación del medio ambiente, el consumo racional y responsable y la educación para la salud. Los juegos y deportes en la naturaleza y los contenidos actitudinales asociados a los mismos, el juego con materiales reciclados y reutilizados, la adquisición de hábitos saludables de ejercicio físico para la ocupación del tiempo de ocio, se dirigen en esa línea. Se contribuye en esta competencia al conocimiento y valoración de los beneficios para la salud de la actividad física, de la higiene, la corrección postural y la alimentación equilibrada. También al conocimiento de los riesgos inherentes a la práctica de ejercicio o el deporte en relación al medio, a los materiales o a la ejecución, y de los riesgos asociados al sedentarismo, al consumo de sustancias tóxicas o al abuso del ocio audiovisual. | | |
| **PREGUNTA GENERADORA, SITUACIÓN PROBLEMA O PROYECTO**:  ¿Cómo reconozco mis cambios fisiológicos durante la actividad física? | | | | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **INDICADORES DE DESEMPEÑO** | | |
| **COGNITIVOS**: Saber Conocer | **PROCEDIMENTALES**: Saber Hacer | **ACTITUDINALES**: Saber Ser |
| Reconoce conceptos de baloncesto, historia, reglamento e instalaciones.  Reconoce la importancia de la práctica del baloncesto en el desarrollo físico y mental de la persona.  Identifica algunas reglas del baloncesto | Realiza gestos técnicos del baloncesto.  Realiza fichas sobre el reglamento del baloncesto.  Realiza ejercicios básicos del baloncesto como desplazamientos, dribling, paradas.  Realiza ejercicios de dominio, conducción, control, pases, recepciones y lanzamientos correctamente  Aplica algunas reglas del baloncesto en situaciones de juego  Interpreta, Gráfica, articula o sintetiza el pensamiento a partir de conceptos como capacidades físico motrices del baloncesto | Comprende la importancia de su tiempo para la actividad física y el juego.  Respeta las normas de los deportes en situación de juego.  Demuestra una actitud dinámica, solidaria, cooperativa, comunicativa y de respecto por sus compañeros.  Muestra compromiso en la ejecución de las actividades propuestas en las clases. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **EJES CURRICULARES** | **CONTENIDOS** | **SEMANAS** |
| **habilidades y destrezas sicomotrices** | Capacidades físico motrices: Fuerza, Resistencia, Velocidad, Flexibilidad. | **1-3** |
|  | Formación deportiva (Baloncesto 2) paradas en uno y dos tiempos , trenzas, doble ritmo) | **4- 11** |
|  |  |  |
|  | Evaluación de periodo | **12** |
|  |  |  |
|  | Heteroevaluación, autoevaluación | **13** |
|  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| CRITERIOS Y ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN  aspecto motivador, talleres, evaluación en clase, trabajo colaborativo, juegos grupales, participación en clase, evaluación de periodo, heteroevaluación, autoevaluación  Se proporcionan variedad de medios para valorar los avances de los estudiantes de acuerdo al Diseño Universal de Aprendizaje (DUA) | RECURSOS: Humanos, físicos (cancha o patio salón, colchonetas, balones, conos, petos, bastones, malla). página Web del docente en donde se encuentra material audiovisual, pictóricos, gráficos y otros) |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| AREA: Educación física, recreación y deportes | ASIGNATURA: Educación física, recreación y deportes | GRADO 7 | AÑO:2016 | INTENSIDAD HORARIA SEMANAL:2 | EDUCADOR:  **Juan Pablo Bettin Tapia** |
| PERIODO:3 |
| ESTANDARES  Comprende la importancia de las reglas para el desarrollo del juego.  Interpreta Situaciones de juego y propone diversas soluciones  Ejecuta Tácticas a partir de la práctica deportiva y sus reglas  Organiza Juegos para desarrollar en la clase  Practica La tolerancia ante las diferentes circunstancias que le presenta el juego | | | COMPETENCIAS:  **MOTRIZ:** Es aquella que el factor dependiente de su determinación es el estado y condición física de todos y cada uno de los componentes somáticos, siempre verificable cuantitativamente. Hace referencia a lo que en la literatura específica de área designamos como capacidades condicionales: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.  **EXPRESIVA CORPORAL:** Es aquella que se refiere y se determina en función de los otros y la motricidad, implica la dialéctica entre cooperación y oposición de la motricidad y corporalidad de los otros dentro de un mismo entorno. Fácilmente identificable en la facilidad de trabajo de equipo y en la resolución de problemas que suscita la motricidad ya sea en un juego, deporte, coreografía etc.  **AXIOLÓGICA CORPORAL:** Es aquella que el factor dependiente de su determinación es el estado y condición física de todos y cada uno de los componentes somáticos, siempre verificable cuantitativamente. La mejora de la calidad de vida pasa por un uso responsable de los recursos naturales, la preservación del medio ambiente, el consumo racional y responsable y la educación para la salud. Los juegos y deportes en la naturaleza y los contenidos actitudinales asociados a los mismos, el juego con materiales reciclados y reutilizados, la adquisición de hábitos saludables de ejercicio físico para la ocupación del tiempo de ocio, se dirigen en esa línea. Se contribuye en esta competencia al conocimiento y valoración de los beneficios para la salud de la actividad física, de la higiene, la corrección postural y la alimentación equilibrada. También al conocimiento de los riesgos inherentes a la práctica de ejercicio o el deporte en relación al medio, a los materiales o a la ejecución, y de los riesgos asociados al sedentarismo, al consumo de sustancias tóxicas o al abuso del ocio audiovisual. | | |
| **PREGUNTA GENERADORA, SITUACIÓN PROBLEMA O PROYECTO**:  ¿Cómo el voleibol y el softbol pueden contribuir al proceso de interacción social compatible con el bienestar y desarrollo del estudiante en su parte intelectual, personal y comunitario? | | | | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **INDICADORES DE DESEMPEÑO** | | |
| **COGNITIVOS**: Saber Conocer | **PROCEDIMENTALES**: Saber Hacer | **ACTITUDINALES**: Saber Ser |
| Reconoce conceptos de voleibol, historia, reglamento e instalaciones.  Reconoce conceptos de softbol, Kickingball; además de la historia, reglamento e instalaciones.  Identifica técnicas básicas del voleibol | Realiza gestos técnicos del voleibol (golpe de recepción o antebrazo y saque por debajo)  Realiza talleres sobre las generalidades del voleibol y el softbol.  Comprende situaciones de juego  Realiza ejercicios de dominio, conducción, control, pases, recepciones y lanzamientos correctamente  Aplica algunas reglas del softbol en situaciones de juego  Gráfica, articula o sintetiza el pensamiento a partir de conceptos como voleibol y softbol. | Entiende el ejercicio físico y deportivo como agente determinante y hábito diario, para el mejoramiento de sus funciones orgánicas y corporales.  Demuestra una actitud dinámica, solidaria, cooperativa, comunicativa y de respeto por las cualidades de mis compañeros.  Respeta las normas de los deportes en situación de juego |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **EJES CURRICULARES** | **CONTENIDOS** | **SEMANAS** |
| **habilidades y destrezas sicomotrices** | Formación deportiva (Voleibol 1) Historia, terreno, implementos, saques, pre deportivos) | **1-7** |
|  | Formación deportiva (Softbol 2) Ejercicios con guantes y pelotas-recepción de rollings, bound) | **8- 11** |
|  |  |  |
|  | Evaluación de periodo | **12** |
|  |  |  |
|  | Heteroevaluación, autoevaluación | **13** |
|  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| CRITERIOS Y ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN  aspecto motivador, talleres, evaluación en clase, trabajo colaborativo, juegos grupales, participación en clase, evaluación de periodo, heteroevaluación, autoevaluación  Se proporcionan variedad de medios para valorar los avances de los estudiantes de acuerdo al Diseño Universal de Aprendizaje (DUA) | RECURSOS: Humanos, físicos (cancha o patio salón, colchonetas, balones, conos, petos, bastones, malla) página Web del docente en donde se encuentra (material audiovisual, pictóricos, gráficos y otros) |

**OCTAVO**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| AREA: Educación física, recreación y deportes | ASIGNATURA: Educación física, recreación y deportes | GRADO 8 | AÑO:2019 | INTENSIDAD HORARIA SEMANAL:2 | EDUCADOR:  **Juan Pablo Bettin Tapia** |
| PERIODO: 1 |
| ESTANDARES  Establece relaciones de empatía con los compañeros para preservar el momento de juego.  Se preocupa por la formación de hábitos de postura e higiene corporal.  Selecciona movimientos de desplazamientos y manipulación.  Reconoce el estado de su condición física,  interpretando los resultados de pruebas  Controla la respiración, relajación en situaciones de actividad física.  Toma decisiones sobre los aspectos fundamentales de la actividad física para formación personal.  Decide las acciones más efectivas para resolver las diversas situaciones de juego.  Reconoce que el movimiento incide en su desarrollo corporal. | | | COMPETENCIAS:  **MOTRIZ:** Es aquella que el factor dependiente de su determinación es el estado y condición física de todos y cada uno de los componentes somáticos, siempre verificable cuantitativamente. Hace referencia a lo que en la literatura específica de área designamos como capacidades condicionales: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.  **EXPRESIVA CORPORAL:** Es aquella que se refiere y se determina en función de los otros y la motricidad, implica la dialéctica entre cooperación y oposición de la motricidad y corporalidad de los otros dentro de un mismo entorno. Fácilmente identificable en la facilidad de trabajo de equipo y en la resolución de problemas que suscita la motricidad ya sea en un juego, deporte, coreografía etc.  **AXIOLÓGICA CORPORAL:** Es aquella que el factor dependiente de su determinación es el estado y condición física de todos y cada uno de los componentes somáticos, siempre verificable cuantitativamente. La mejora de la calidad de vida pasa por un uso responsable de los recursos naturales, la preservación del medio ambiente, el consumo racional y responsable y la educación para la salud. Los juegos y deportes en la naturaleza y los contenidos actitudinales asociados a los mismos, el juego con materiales reciclados y reutilizados, la adquisición de hábitos saludables de ejercicio físico para la ocupación del tiempo de ocio, se dirigen en esa línea. Se contribuye en esta competencia al conocimiento y valoración de los beneficios para la salud de la actividad física, de la higiene, la corrección postural y la alimentación equilibrada. También al conocimiento de los riesgos inherentes a la práctica de ejercicio o el deporte en relación al medio, a los materiales o a la ejecución, y de los riesgos asociados al sedentarismo, al consumo de sustancias tóxicas o al abuso del ocio audiovisual. | | |
| **PREGUNTA GENERADORA, SITUACIÓN PROBLEMA O PROYECTO**:  ¿Cómo enriquezco mis movimientos corporales desde la aplicación adecuada de la técnica y los gestos motrices propios de cada actividad? | | | | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **INDICADORES DE DESEMPEÑO** | | |
| **COGNITIVOS**: Saber Conocer | **PROCEDIMENTALES**: Saber Hacer | **ACTITUDINALES**: Saber Ser |
| Reconoce y aplica conceptos básicos sobre el atletismo.  Reconoce la importancia de la práctica del atletismo en el desarrollo físico y mental de la persona  Identifica diversas pruebas atléticas  Identifica los órganos que hacen parte del sistema digestivo.  Describe el proceso digestivo y reconoce su articulación con el sistema circulatorio. | Realiza formas técnicas de movimiento de diferentes prácticas motrices y deportivas  Domina la ejecución de formas técnicas de movimiento de diferentes prácticas motrices y deportivas.  Cuida su postura corporal desde principios anatómicos en la realización de movimientos  Controla los estados de ansiedad usando la técnica de relajación.  Gráfica, articula o sintetiza el pensamiento a partir de conceptos dados en el periodo.  Realiza ejercicios que lo conducen al lanzamiento de bala en atletismo.  Realiza ejercicios para mejorar el juego en ajedrez. | Reconoce el valor que tiene el juego y la actividad física como parte de su formación.  Se preocupa por la formación de hábitos de postura e higiene corporal  Participa en las actividades propuestas en clase.  Demostrar una actitud dinámica, solidaria, cooperativa, comunicativa de respeto por las cualidades de sus compañeros.  Ejerce una actitud positiva frente al trabajo y de buen trato a sus compañeros  Participa en las actividades propuestas en clase. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **EJES CURRICULARES** | **CONTENIDOS** | **SEMANAS** |
| **habilidades y destrezas sicomotrices**  **Actividad física y salud** | Sistemas del cuerpo humano: digestivo  Actividad: Resolver la pregunta ¿qué importancia cumple la digestión y alimentación al realizar una actividad física o un ejercicio físico? | **De la 1 a la 3** |
|  | Alimentación, e hidratación saludable. | **4** |
|  | Atletismo de campo: Fundamentos de los lanzamientos: Bala | **5 a 9** |
|  | Ajedrez 3 (ejercicios con caballos, damas y rey) | **10,11** |
|  | **Evaluación de periodo** | **12** |
|  | **Autoevaluación, heteroevaluación y entrega de nota final** | **13** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| CRITERIOS Y ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN  Aspecto motivador, talleres prácticos y teóricos, trabajo colaborativo, juegos grupales, participación en clase, evaluación de periodo, evaluaciones, autoevaluación, heteroevaluación.  Se proporcionan variedad de medios para valorar los avances de los estudiantes de acuerdo al Diseño Universal de Aprendizaje (DUA) | RECURSOS: Humanos, físicos (cancha, patio salón, vendas, camilla, colchonetas) y didácticos, página Web del docente en donde se encuentra (material audiovisual, pictóricos, gráficos y otros) |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| AREA: Educación física, recreación y deportes | ASIGNATURA: Educación física, recreación y deportes | GRADO 8 | AÑO:2019 | INTENSIDAD HORARIA SEMANAL:2 | EDUCADOR:  **Juan Pablo Bettin Tapia** |
| PERIODO:2 |
| ESTANDARES  Ejercita técnicas de actividades físicas  Alternativas, en buenas condiciones de seguridad.  Comprende las exigencias técnicas y tácticas en la práctica de deportes individuales y de conjunto.  Valoro la importancia de la práctica regular de actividades físicas, recreativas deportivas sobre mi salud física y mental.  Reconozco las diferencias individuales y el carácter único de cada persona y me integro con facilidad a través de actividades lúdicas y/o deportivas.  Participo en la creación de normas de juego y las tengo en cuenta para las actividades programadas en clase.  Asumo la victoria o la derrota en el juego y valoro sus consecuencias.  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. | | | COMPETENCIAS:  **MOTRIZ:** Es aquella que el factor dependiente de su determinación es el estado y condición física de todos y cada uno de los componentes somáticos, siempre verificable cuantitativamente. Hace referencia a lo que en la literatura específica de área designamos como capacidades condicionales: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.  **EXPRESIVA CORPORAL:** Es aquella que se refiere y se determina en función de los otros y la motricidad, implica la dialéctica entre cooperación y oposición de la motricidad y corporalidad de los otros dentro de un mismo entorno. Fácilmente identificable en la facilidad de trabajo de equipo y en la resolución de problemas que suscita la motricidad ya sea en un juego, deporte, coreografía etc.  **AXIOLÓGICA CORPORAL:** Es aquella que el factor dependiente de su determinación es el estado y condición física de todos y cada uno de los componentes somáticos, siempre verificable cuantitativamente. La mejora de la calidad de vida pasa por un uso responsable de los recursos naturales, la preservación del medio ambiente, el consumo racional y responsable y la educación para la salud. Los juegos y deportes en la naturaleza y los contenidos actitudinales asociados a los mismos, el juego con materiales reciclados y reutilizados, la adquisición de hábitos saludables de ejercicio físico para la ocupación del tiempo de ocio, se dirigen en esa línea. Se contribuye en esta competencia al conocimiento y valoración de los beneficios para la salud de la actividad física, de la higiene, la corrección postural y la alimentación equilibrada. También al conocimiento de los riesgos inherentes a la práctica de ejercicio o el deporte en relación al medio, a los materiales o a la ejecución, y de los riesgos asociados al sedentarismo, al consumo de sustancias tóxicas o al abuso del ocio audiovisual. | | |
| **PREGUNTA GENERADORA, SITUACIÓN PROBLEMA O PROYECTO**:  **¿Cómo articulo la práctica deportiva para fortalecer mis condiciones de salud y bienestar?** | | | | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **INDICADORES DE DESEMPEÑO** | | |
| **COGNITIVOS**: Saber Conocer | **PROCEDIMENTALES**: Saber Hacer | **ACTITUDINALES**: Saber Ser |
| Reconoce y aplica conceptos básicos sobre voleibol y su reglamento.  Comprende la importancia de la práctica deportiva como una oportunidad de vida saludable.  Identifica gestos técnicos del voleibol y de su reglamento  Asocia las capacidades coordinativas básicas y establece la relación con los diferentes deportes | Demuestra un nivel maduro en la ejecución de patrones fundamentales de movimientos.  Comprende las características del juego y las pone en práctica para su realización.  Decide las acciones más efectivas para resolver las diversas situaciones del juego.  Participa en las actividades deportivas propuestas, con posibilidad de seleccionar aquellas que le generan bienestar y disfrute.  Aplica el reglamento del voleibol en situaciones de juego.  Grafica el pensamiento de los sistemas de organización deportiva y cita algunos sistemas de eliminación | Participa en las actividades propuestas en clase.  Demostrar una actitud dinámica, solidaria, cooperativa, comunicativa de respeto por las cualidades de sus compañeros.  Ejerce una actitud positiva frente al trabajo y de buen trato a sus compañeros  Coopera y hace parte de equipos de juego con sus compañeros para realizar actividades en clase. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **EJES CURRICULARES** | **CONTENIDOS** | **SEMANAS** |
| **habilidades y destrezas sicomotrices y actividad física y salud** | Sistemas de organización deportiva | **1-2** |
|  | Capacidades coordinativas básicas: | **4 - 6** |
|  | Voleibol (fundamentación deportes de conjunto) Ejercicios de voleo o golpe de dedos- juegos en clase | **7-11** |
|  | **Evaluación de periodo** | **12** |
|  | Autoevaluación, heteroevaluación yentrega de nota final | **13** |

|  |  |
| --- | --- |
| CRITERIOS Y ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN  Aspecto motivador, talleres prácticos y teóricos, trabajo colaborativo, juegos grupales, participación en clase, evaluación de periodo, evaluaciones, autoevaluación, heteroevaluación.  Se proporcionan variedad de medios para valorar los avances de los estudiantes de acuerdo al Diseño Universal de Aprendizaje (DUA) | RECURSOS: Humanos, físicos (cancha, patio salón, colchonetas balones, malla, bastones etc) página Web del docente en donde se encuentra (material audiovisual, pictóricos, gráficos y otros) |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| AREA: Educación física, recreación y deportes | ASIGNATURA: Educación física, recreación y deportes | GRADO 8 | AÑO:2019 | INTENSIDAD HORARIA SEMANAL:2 | EDUCADOR:  **Juan Pablo Bettin Tapia** |
| PERIODO:3 |
| ESTANDARES  Selecciona las técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos en diferentes contextos.  Usa técnicas de expresión corporal y relajación para controlar y expresar sus emociones.  Propone secuencias de movimiento con sus compañeros. | | | COMPETENCIAS:  **MOTRIZ:** Es aquella que el factor dependiente de su determinación es el estado y condición física de todos y cada uno de los componentes somáticos, siempre verificable cuantitativamente. Hace referencia a lo que en la literatura específica de área designamos como capacidades condicionales: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.  **EXPRESIVA CORPORAL:** Es aquella que se refiere y se determina en función de los otros y la motricidad, implica la dialéctica entre cooperación y oposición de la motricidad y corporalidad de los otros dentro de un mismo entorno. Fácilmente identificable en la facilidad de trabajo de equipo y en la resolución de problemas que suscita la motricidad ya sea en un juego, deporte, coreografía etc.  **AXIOLÓGICA CORPORAL:** Es aquella que el factor dependiente de su determinación es el estado y condición física de todos y cada uno de los componentes somáticos, siempre verificable cuantitativamente. La mejora de la calidad de vida pasa por un uso responsable de los recursos naturales, la preservación del medio ambiente, el consumo racional y responsable y la educación para la salud. Los juegos y deportes en la naturaleza y los contenidos actitudinales asociados a los mismos, el juego con materiales reciclados y reutilizados, la adquisición de hábitos saludables de ejercicio físico para la ocupación del tiempo de ocio, se dirigen en esa línea. Se contribuye en esta competencia al conocimiento y valoración de los beneficios para la salud de la actividad física, de la higiene, la corrección postural y la alimentación equilibrada. También al conocimiento de los riesgos inherentes a la práctica de ejercicio o el deporte en relación al medio, a los materiales o a la ejecución, y de los riesgos asociados al sedentarismo, al consumo de sustancias tóxicas o al abuso del ocio audiovisual. | | |
| **PREGUNTA GENERADORA, SITUACIÓN PROBLEMA O PROYECTO**:  **¿Cuáles son las habilidades que se pueden desarrollar o mejorar a partir de la práctica del futbol sala?** | | | | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **INDICADORES DE DESEMPEÑO** | | |
| **COGNITIVOS**: Saber Conocer | **PROCEDIMENTALES**: Saber Hacer | **ACTITUDINALES**: Saber Ser |
| Reconoce la importancia del fútbol sala y del softbol en el desarrollo físico y mental de la persona  Selecciona técnicas de movimiento para perfeccionar su ejecución. | Realiza adecuadamente gestos técnicos del fútbol sala como la conducción, dominio, pases, recepción, saque, cabeceo, chut.  Decide las acciones más efectivas para resolver las diversas situaciones del juego.  Comprende las características del juego y las pone en práctica para su realización  Gráfica, articula o sintetiza el pensamiento a partir de conceptos como el de fútbol sala y softbol. | Demuestra una actitud dinámica, solidaria cooperativa, comunicativa de respeto por las cualidades de sus compañeros  Ejerce una actitud positiva frente al trabajo y de buen trato a sus compañeros.  Establece relaciones de empatía con los compañeros para preservar el momento de juego  Reconoce el valor que tiene el juego y la actividad física como parte de su formación. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **EJES CURRICULARES** | **CONTENIDOS** | **SEMANAS** |
| **habilidades y destrezas sicomotrices** | Formación deportiva (fútbol sala) conducción, dominio, pases, recepción, saque, cabeceo, chut. | **De la 1 a la 8** |
|  | Formación deportiva (Softbol 3) Técnica bateo-ejercicios | **De la 9 a la 11** |
|  |  |  |
|  | Evaluación de periodo | **12** |
|  |  |  |
|  | Heteroevaluación, autoevaluación | **13** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| CRITERIOS Y ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN  Aspecto motivador, talleres, trabajo colaborativo, juegos grupales, participación en clase continua y formativa, flexible y equitativa, evaluación de periodo, heteroevaluación, autoevaluación  Se proporcionan variedad de medios para valorar los avances de los estudiantes de acuerdo al Diseño Universal de Aprendizaje (DUA) | RECURSOS: Humanos, físicos (cancha, balones de fútbol sala, manillas, bolas, bates, protector de cátcher) página Web del docente en donde se encuentra (material audiovisual, pictóricos, gráficos y otros) |

**NOVENO**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| AREA: Educación física, recreación y deportes | ASIGNATURA: Educación física, recreación y deportes | GRADO 9 | AÑO:2019 | INTENSIDAD HORARIA SEMANAL:2 | EDUCADOR:  **Juan Pablo Bettin Tapia** |
| PERIODO:1 |
| ESTANDARES  Reconoce el valor que tiene el juego y la actividad física como parte de su formación.  Comprende la importancia de la actividad física para una vida saludable.  Domina la ejecución de formas técnicas de movimiento de diferentes Prácticas motrices y deportivas.  Aplica procedimientos de actividad física y pausas de descanso para controlar la fatiga en la realización de actividades físicas.  Logra manejar los estados de ansiedad, usando técnicas de respiración y Relajación.  Selecciona técnicas de tensión y relajación de control corporal.  Selecciona actividades para su tiempo de ocio.  Reconoce el estado de su condición física, interpretando los resultados | | | COMPETENCIAS:  **MOTRIZ:** Es aquella que el factor dependiente de su determinación es el estado y condición física de todos y cada uno de los componentes somáticos, siempre verificable cuantitativamente. Hace referencia a lo que en la literatura específica de área designamos como capacidades condicionales: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.  **EXPRESIVA CORPORAL:** Es aquella que se refiere y se determina en función de los otros y la motricidad, implica la dialéctica entre cooperación y oposición de la motricidad y corporalidad de los otros dentro de un mismo entorno. Fácilmente identificable en la facilidad de trabajo de equipo y en la resolución de problemas que suscita la motricidad ya sea en un juego, deporte, coreografía etc.  **AXIOLÓGICA CORPORAL:** Es aquella que el factor dependiente de su determinación es el estado y condición física de todos y cada uno de los componentes somáticos, siempre verificable cuantitativamente. La mejora de la calidad de vida pasa por un uso responsable de los recursos naturales, la preservación del medio ambiente, el consumo racional y responsable y la educación para la salud. Los juegos y deportes en la naturaleza y los contenidos actitudinales asociados a los mismos, el juego con materiales reciclados y reutilizados, la adquisición de hábitos saludables de ejercicio físico para la ocupación del tiempo de ocio, se dirigen en esa línea. Se contribuye en esta competencia al conocimiento y valoración de los beneficios para la salud de la actividad física, de la higiene, la corrección postural y la alimentación equilibrada. También al conocimiento de los riesgos inherentes a la práctica de ejercicio o el deporte en relación al medio, a los materiales o a la ejecución, y de los riesgos asociados al sedentarismo, al consumo de sustancias tóxicas o al abuso del ocio audiovisual. | | |
| **PREGUNTA GENERADORA, SITUACIÓN PROBLEMA O PROYECTO**:  ¿Cómo se relacionan la respiración y circulación con las capacidades motrices que aplico? | | | | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **INDICADORES DE DESEMPEÑO** | | |
| **COGNITIVOS**: Saber Conocer | **PROCEDIMENTALES**: Saber Hacer | **ACTITUDINALES**: Saber Ser |
| Relaciona coherentemente las prácticas motrices y las capacidades individuales necesarias para su destreza.  Reconoce la importancia de la práctica del atletismo en el desarrollo físico y mental de la persona  Comprende la importancia de fortalecer las prácticas motrices como parte de los hábitos de vida saludable.  Reconoce y describe el proceso respiratorio y lo articula con los sistemas vistos en años anteriores  Identifica los órganos que hacen parte del sistema respiratorio. | Ejercita técnicas de actividades físicas en buenas condiciones de seguridad.  Realiza con responsabilidad cada uno de los ejercicios desarrollados  Ejercita el cuerpo con trabajos de fuerza y resistencia  Realiza gestos técnicos de las carreras, saltos y lanzamientos atléticos  Aplica procedimientos de actividad física y pausas de descanso para controlar la fatiga en la realización de actividades físicas.  Describe coherentemente algunas o todas las funciones del sistema respiratorio del ser humano.  Grafica el cuerpo humano identificando los órganos que conforman el sistema respiratorio | Comprende la importancia de la actividad física para una vida saludable  Demostrar una actitud dinámica, solidaria, cooperativa, comunicativa de respeto por las cualidades de sus compañeros.  Ejerce una actitud positiva frente al trabajo y de buen trato a sus compañeros |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **EJES CURRICULARES** | **CONTENIDOS** | **SEMANAS** |
| **habilidades y destrezas sicomotrices y actividad física y salud** | Sistemas del cuerpo humano: Respiratorio y circulatorio.  Actividad: Resolver la pregunta ¿qué importancia cumple la respiración al realizar una actividad física o un ejercicio físico y la interacción con el sistema digestivo? | **De la 1 a la 3** |
|  | Atletismo de campo: Fundamentos de saltos: salto de longitud y salto alto | **4 a la 9** |
|  | Ajedrez 4 ( Ejercicios para mejorar el juego-aperturas y jugadas básicas) | **10 ,11** |
|  | **Evaluación de periodo** | **12** |
|  | **Autoevaluación, heteroevaluación y entrega de nota final** | **13** |
|  |  |  |
|  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| CRITERIOS Y ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN  Aspecto motivador, talleres prácticos y teóricos, trabajo colaborativo, juegos grupales, participación en clase, evaluación de periodo, evaluaciones, autoevaluación, heteroevaluación.  Se proporcionan variedad de medios para valorar los avances de los estudiantes de acuerdo al Diseño Universal de Aprendizaje (DUA) | RECURSOS: Humanos, físicos (cancha, patio salón, vendas, camilla, colchonetas) página Web del docente en donde se encuentra (material audiovisual, pictóricos, gráficos y otros) |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| AREA: Educación física, recreación y deportes | ASIGNATURA: Educación física, recreación y deportes | GRADO 9 | AÑO:2019 | INTENSIDAD HORARIA SEMANAL:2 | EDUCADOR:  **Juan Pablo Bettin Tapia** |
| PERIODO:2 |
| ESTANDARES  Valora la competencia deportiva como un espacio apropiado para mejorar mi desarrollo personal.  Reconoce sus potencialidades para realizar actividad física orientada hacia su salud.  Domina la ejecución de formas técnicas de movimiento de diferentes Prácticas motrices y deportivas.  Aplica procedimientos de actividad física y pausas de descanso para controlar la fatiga en la realización de actividades físicas.  Comprende la necesidad de establecer previamente y de común acuerdo las condiciones en la práctica de deportes individuales y de conjunto. | | | COMPETENCIAS:  **MOTRIZ:** Es aquella que el factor dependiente de su determinación es el estado y condición física de todos y cada uno de los componentes somáticos, siempre verificable cuantitativamente. Hace referencia a lo que en la literatura específica de área designamos como capacidades condicionales: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.  **EXPRESIVA CORPORAL:** Es aquella que se refiere y se determina en función de los otros y la motricidad, implica la dialéctica entre cooperación y oposición de la motricidad y corporalidad de los otros dentro de un mismo entorno. Fácilmente identificable en la facilidad de trabajo de equipo y en la resolución de problemas que suscita la motricidad ya sea en un juego, deporte, coreografía etc.  **AXIOLÓGICA CORPORAL:** Es aquella que el factor dependiente de su determinación es el estado y condición física de todos y cada uno de los componentes somáticos, siempre verificable cuantitativamente. La mejora de la calidad de vida pasa por un uso responsable de los recursos naturales, la preservación del medio ambiente, el consumo racional y responsable y la educación para la salud. Los juegos y deportes en la naturaleza y los contenidos actitudinales asociados a los mismos, el juego con materiales reciclados y reutilizados, la adquisición de hábitos saludables de ejercicio físico para la ocupación del tiempo de ocio, se dirigen en esa línea. Se contribuye en esta competencia al conocimiento y valoración de los beneficios para la salud de la actividad física, de la higiene, la corrección postural y la alimentación equilibrada. También al conocimiento de los riesgos inherentes a la práctica de ejercicio o el deporte en relación al medio, a los materiales o a la ejecución, y de los riesgos asociados al sedentarismo, al consumo de sustancias tóxicas o al abuso del ocio audiovisual. | | |
| **PREGUNTA GENERADORA, SITUACIÓN PROBLEMA O PROYECTO**:  ¿Cuál es la importancia de la práctica individual y colectiva de actividades motrices en la salud? | | | | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **INDICADORES DE DESEMPEÑO** | | |
| **COGNITIVOS**: Saber Conocer | **PROCEDIMENTALES**: Saber Hacer | **ACTITUDINALES**: Saber Ser |
| Reconoce la importancia de la práctica del balonmano en el desarrollo físico y mental de la persona.  Reconoce la importancia de la práctica del voleibol en el desarrollo físico y mental de la persona.  Comprende la importancia de fortalecer las prácticas motrices como parte de los hábitos de vida saludable.  Reconoce los conceptos de capacidades coordinativas básicas, especiales y complejas | Realiza adecuadamente gestos técnicos pases, recepción, remate, bloqueo.  Apropia las reglas de juego y las modifica, si es necesario.  Aplica procedimientos de actividad física y pausas de descanso para controlar la fatiga en la realización de actividades físicas.  Planifica y participa con sus compañeros en actividades motrices básicas y complejas.  Aplica las reglas del voleibol y el balonmano en situaciones de juego  Ilustra técnicas que se ejecutan en voleibol y balonmano  Grafica el pensamiento de las capacidades coordinativas básicas, especiales y complejas. | Comprende la importancia de la actividad física para una vida saludable  Demostrar una actitud dinámica,  Establece relaciones de empatía con los compañeros para preservar el momento de juego.  Demuestra una actitud solidaria, cooperativa, comunicativa de respeto por las cualidades de sus compañeros.  Ejerce una actitud positiva frente al trabajo y de buen trato a sus compañeros  Participa en las actividades propuestas en clase.  Coopera y hace parte de equipos de juego con sus compañeros para realizar actividades en clase. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **EJES CURRICULARES** | **CONTENIDOS** | **SEMANAS** |
| **habilidades y destrezas sicomotrices y actividad física y salud** | Capacidades coordinativas básica, especiales y complejas | **1-3** |
|  | Voleibol (fundamentación deportes de conjunto) recepción de antebrazo – ejercicios para mejorar el juego | **4-7** |
|  | Baloncesto (fundamentación deportes de conjunto) Lanzamientos , ejercicios de reversibles, defensas, pre-deportivo | **8-11** |
|  | **Evaluación de periodo** | **12** |
|  | **Autoevaluación, heteroevaluación y entrega de nota final** | **13** |
|  |  |  |
|  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| CRITERIOS Y ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN  Aspecto motivador, talleres prácticos y teóricos, trabajo colaborativo, juegos grupales, participación en clase, evaluación de periodo, evaluaciones, autoevaluación, heteroevaluación.  Se proporcionan variedad de medios para valorar los avances de los estudiantes de acuerdo al Diseño Universal de Aprendizaje (DUA) | RECURSOS: Humanos, físicos (cancha, patio salón, vendas, camilla, colchonetas) didácticos balones, malla, conos, etc. página Web del docente en donde se encuentra (material audiovisual, pictóricos, gráficos y otros) |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| AREA: Educación física, recreación y deportes | ASIGNATURA: Educación física, recreación y deportes | GRADO 9 | AÑO:2019 | INTENSIDAD HORARIA SEMANAL:2 | EDUCADOR:  **Juan Pablo Bettin Tapia** |
| PERIODO:3 |
| ESTANDARES  Selecciona las técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos en diferentes contextos.  Usa técnicas de expresión corporal y relajación para controlar y expresar sus emociones.  Propone secuencias de movimiento con sus compañeros.  Reconoce sus potencialidades para realizar actividad física orientada hacia su salud.  Domina la ejecución de formas técnicas de movimiento de diferentes Prácticas motrices y deportivas. | | | COMPETENCIAS:  **MOTRIZ:** Es aquella que el factor dependiente de su determinación es el estado y condición física de todos y cada uno de los componentes somáticos, siempre verificable cuantitativamente. Hace referencia a lo que en la literatura específica de área designamos como capacidades condicionales: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.  **EXPRESIVA CORPORAL:** Es aquella que se refiere y se determina en función de los otros y la motricidad, implica la dialéctica entre cooperación y oposición de la motricidad y corporalidad de los otros dentro de un mismo entorno. Fácilmente identificable en la facilidad de trabajo de equipo y en la resolución de problemas que suscita la motricidad ya sea en un juego, deporte, coreografía etc.  **AXIOLÓGICA CORPORAL:** Es aquella que el factor dependiente de su determinación es el estado y condición física de todos y cada uno de los componentes somáticos, siempre verificable cuantitativamente. La mejora de la calidad de vida pasa por un uso responsable de los recursos naturales, la preservación del medio ambiente, el consumo racional y responsable y la educación para la salud. Los juegos y deportes en la naturaleza y los contenidos actitudinales asociados a los mismos, el juego con materiales reciclados y reutilizados, la adquisición de hábitos saludables de ejercicio físico para la ocupación del tiempo de ocio, se dirigen en esa línea. Se contribuye en esta competencia al conocimiento y valoración de los beneficios para la salud de la actividad física, de la higiene, la corrección postural y la alimentación equilibrada. También al conocimiento de los riesgos inherentes a la práctica de ejercicio o el deporte en relación al medio, a los materiales o a la ejecución, y de los riesgos asociados al sedentarismo, al consumo de sustancias tóxicas o al abuso del ocio audiovisual. | | |
| **PREGUNTA GENERADORA, SITUACIÓN PROBLEMA O PROYECTO**:  **¿Cuáles son las competencias que se pueden desarrollar a partir de la práctica del Judo?** | | | | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **INDICADORES DE DESEMPEÑO** | | |
| **COGNITIVOS**: Saber Conocer | **PROCEDIMENTALES**: Saber Hacer | **ACTITUDINALES**: Saber Ser |
| Identifica el judo como deporte  Selecciona las técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos en diferentes contextos.  Reconoce la importancia de la práctica del balonmano en el desarrollo físico y mental de la persona. | Realiza adecuadamente gestos técnicos pases, recepción, remate, bloqueo en balonmano.  Apropia las reglas de juego y las modifica, si es necesario.  Aplica procedimientos de actividad física y pausas de descanso para controlar la fatiga en la realización de actividades físicas.  Planifica y participa con sus compañeros en actividades motrices básicas y complejas.  Ilustra técnicas que se ejecutan en balonmano y judo  Interpreta o grafica el pensamiento del judo como deporte | Establece relaciones de empatía con los compañeros para preservar el momento de juego.  Demuestra una actitud solidaria, cooperativa, comunicativa de respeto por las cualidades de sus compañeros.  Ejerce una actitud positiva frente al trabajo y de buen trato a sus compañeros  Participa en las actividades propuestas en clase.  Coopera y hace parte de equipos de juego con sus compañeros para realizar actividades en clase. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **EJES CURRICULARES** | **CONTENIDOS** | **SEMANAS** |
| **habilidades y destrezas sicomotrices y salud** | Introducción al Judo: historia, implementos. | **1-2** |
|  | Jugos introductorios al Judo | **2-7** |
|  | Balonmano (fundamentación deportes de conjunto) historia , terrenos de juego, técnicas básicas del deporte , pre-deportivo | **8-11** |
|  | **Evaluación de periodo** | **12** |
|  | **Autoevaluación, heteroevaluación y entrega de nota final** | **13** |
|  |  |  |
|  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| CRITERIOS Y ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN  Aspecto motivador, talleres prácticos y teóricos, trabajo colaborativo, juegos grupales, participación en clase, evaluación de periodo, evaluaciones, autoevaluación, heteroevaluación.  Se proporcionan variedad de medios para valorar los avances de los estudiantes de acuerdo al Diseño Universal de Aprendizaje (DUA) | RECURSOS: Humanos, físicos (cancha, patio salón, vendas, camilla, colchonetas, balones, malla, conos, etc) página Web del docente en donde se encuentra (material audiovisual, pictóricos, gráficos y otros) |

**DECIMO**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| AREA: Educación física, recreación y deportes | ASIGNATURA: Educación física, recreación y deportes | GRADO 10 | AÑO:2016 | INTENSIDAD HORARIA SEMANAL:2 | EDUCADOR:  **Juan Pablo Bettin Tapia** |
| PERIODO:1 |
| ESTANDARES  Elabora estrategias para hacer más eficiente el juego.  Participa en la organización de los juegos de la institución estableciendo acuerdos para su desarrollo.  Valora el tiempo de ocio para su formación y toma el juego como una alternativa importante.  Orienta el uso de técnicas de expresión corporal para el control emocional de sus compañeros en situación de juego y actividad física.  Ejecuta con calidad secuencias de movimiento con elementos y obstáculos.  Decide sobre los procedimientos y actividades de calentamiento y recuperación y los aplica.  Conforma equipos de juego para participar en diversos eventos y contextos. | | | COMPETENCIAS:  **MOTRIZ:** Es aquella que el factor dependiente de su determinación es el estado y condición física de todos y cada uno de los componentes somáticos, siempre verificable cuantitativamente. Hace referencia a lo que en la literatura específica de área designamos como capacidades condicionales: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.  **EXPRESIVA CORPORAL:** Es aquella que se refiere y se determina en función de los otros y la motricidad, implica la dialéctica entre cooperación y oposición de la motricidad y corporalidad de los otros dentro de un mismo entorno. Fácilmente identificable en la facilidad de trabajo de equipo y en la resolución de problemas que suscita la motricidad ya sea en un juego, deporte, coreografía etc.  **AXIOLÓGICA CORPORAL:** Es aquella que el factor dependiente de su determinación es el estado y condición física de todos y cada uno de los componentes somáticos, siempre verificable cuantitativamente. La mejora de la calidad de vida pasa por un uso responsable de los recursos naturales, la preservación del medio ambiente, el consumo racional y responsable y la educación para la salud. Los juegos y deportes en la naturaleza y los contenidos actitudinales asociados a los mismos, el juego con materiales reciclados y reutilizados, la adquisición de hábitos saludables de ejercicio físico para la ocupación del tiempo de ocio, se dirigen en esa línea. Se contribuye en esta competencia al conocimiento y valoración de los beneficios para la salud de la actividad física, de la higiene, la corrección postural y la alimentación equilibrada. También al conocimiento de los riesgos inherentes a la práctica de ejercicio o el deporte en relación al medio, a los materiales o a la ejecución, y de los riesgos asociados al sedentarismo, al consumo de sustancias tóxicas o al abuso del ocio audiovisual. | | |
| **PREGUNTA GENERADORA, SITUACIÓN PROBLEMA O PROYECTO**:  **¿De qué manera puedo hacer uso de mi tiempo libre para la transformación de la sociedad?**  **¿Cuál es mi condición física actual y cómo hago para mantenerla o mejorarla?** | | | | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **INDICADORES DE DESEMPEÑO** | | |
| **COGNITIVOS**: Saber Conocer | **PROCEDIMENTALES**: Saber Hacer | **ACTITUDINALES**: Saber Ser |
| Identifica la forma como están clasificados los juegos.  Identifica los diferentes juegos tradicionales para el uso adecuado del tiempo libre.  Reconoce el concepto de recreación, importancia y características.  Reconoce el crossfit como sistema de entrenamiento que permite mejorar la condición física | Ejecuta técnicas de recreación para trabajo en grupo.  Elabora mecanismos para la participación lúdica recreativa.  Coordina diferentes actividades recreativas con diferentes tipos de grupo.  Realiza Ilustraciones, tablas o figuras teniendo en cuenta los sistemas de eliminación si se quiere hacer un torneo o campeonato  Interpreta o grafica el pensamiento de la recreación y sus características.  Elabora programa de entrenamiento básico basado en el crossfit | Participa en actividades lúdico recreativas.  Muestra una actitud emprendedora en la organización de eventos recreativos.  Asume los juegos como un espacio para la recreación. Uso del tiempo libre y su desarrollo humano. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **EJES CURRICULARES** | **CONTENIDOS** | **SEMANAS** |
| **habilidades y destrezas sicomotrices** | Fundamentos básicos de administración deportiva | **1 a 2** |
|  | Elementos de la Recreación | **3 a 4** |
|  | El crossfit como sistema de entrenamiento | **5 a 11** |
|  |  |  |
|  | **Evaluación de periodo** | **12** |
|  |  |  |
|  | **Autoevaluación, heteroevaluación entrega de nota final** | **13** |
|  |  |  |
|  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| CRITERIOS Y ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN  Aspecto motivador, talleres, trabajo colaborativo, juegos grupales, participación en clase  continua y formativa, flexible y equitativa, evaluación de periodo, autoevaluación , heteroevaluación  Se proporcionan variedad de medios para valorar los avances de los estudiantes de acuerdo al Diseño Universal de Aprendizaje (DUA) | RECURSOS: Humanos, físicos (colchonetas) página Web del docente en donde se encuentra (material audiovisual, pictóricos, gráficos y otros) |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| AREA: Educación física, recreación y deportes | ASIGNATURA: Educación física, recreación y deportes | GRADO 10 | AÑO:2016 | INTENSIDAD HORARIA SEMANAL:2 | EDUCADOR:  **Juan Pablo Bettin Tapia** |
| PERIODO:2 |
| ESTANDARES  Incorporo en mis hábitos diarios la práctica regular y sistemática de un programa de ejercicios para mantener mi salud física y mental.  Asumo la educación física como una práctica diaria para contrarrestar la influencia nociva de la vida sedentaria y el estrés.  Aplico, las capacidades físicas y habilidades motrices a las situaciones reales de aspectos técnico-tácticos, normativos.  Aprecio y aplico los valores de solidaridad, corporación, honestidad y lealtad a través de su vivencia en actividades lúdicas y/o deportivas.  Utilizo actividades deportivas como un medio eficaz para relacionarme con diferentes grupos sociales.  Aplico a mi vida cotidiana prácticas corporales alternativas.  Conformo equipos de juego para participar en diversos eventos y contextos. | | | COMPETENCIAS:  **MOTRIZ:** Es aquella que el factor dependiente de su determinación es el estado y condición física de todos y cada uno de los componentes somáticos, siempre verificable cuantitativamente. Hace referencia a lo que en la literatura específica de área designamos como capacidades condicionales: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.  **EXPRESIVA CORPORAL:** Es aquella que se refiere y se determina en función de los otros y la motricidad, implica la dialéctica entre cooperación y oposición de la motricidad y corporalidad de los otros dentro de un mismo entorno. Fácilmente identificable en la facilidad de trabajo de equipo y en la resolución de problemas que suscita la motricidad ya sea en un juego, deporte, coreografía etc.  **AXIOLÓGICA CORPORAL:** Es aquella que el factor dependiente de su determinación es el estado y condición física de todos y cada uno de los componentes somáticos, siempre verificable cuantitativamente. La mejora de la calidad de vida pasa por un uso responsable de los recursos naturales, la preservación del medio ambiente, el consumo racional y responsable y la educación para la salud. Los juegos y deportes en la naturaleza y los contenidos actitudinales asociados a los mismos, el juego con materiales reciclados y reutilizados, la adquisición de hábitos saludables de ejercicio físico para la ocupación del tiempo de ocio, se dirigen en esa línea. Se contribuye en esta competencia al conocimiento y valoración de los beneficios para la salud de la actividad física, de la higiene, la corrección postural y la alimentación equilibrada. También al conocimiento de los riesgos inherentes a la práctica de ejercicio o el deporte en relación al medio, a los materiales o a la ejecución, y de los riesgos asociados al sedentarismo, al consumo de sustancias tóxicas o al abuso del ocio audiovisual. | | |
| **PREGUNTA GENERADORA, SITUACIÓN PROBLEMA O PROYECTO**:  **¿Cómo reconozco y contribuyo en la construcción de prácticas corporales autóctonas y alternativas?** | | | | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **INDICADORES DE DESEMPEÑO** | | |
| **COGNITIVOS**: Saber Conocer | **PROCEDIMENTALES**: Saber Hacer | **ACTITUDINALES**: Saber Ser |
| Identifica las prácticas corporales autóctonas y las adaptaciones que se pueden establecer y que contribuyen a mejorar la calidad de vida.  Selecciona técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de sus emociones, en situaciones de juego y actividad física.  Reconoce que el movimiento incide en su desarrollo corporal.  Reconoce el concepto de deportes alternativos y los identifica | Demuestra capacidad para aplicar procedimientos y actividades físicas que ayuden a mejorar su calidad de vida.  Apropia las reglas de juego y las modifica, si es necesario.  Aplica procedimientos de actividad física y pausas de descanso para controlar la fatiga en la realización de actividades físicas.  Planifica y participa con sus compañeros en actividades motrices básicas y complejas.  Ilustra técnicas que se ejecutan en baloncesto y deportes alternativos  Interpreta o grafica el pensamiento de las capacidades coordinativas básicas, especiales, complejas y capacidades físicas. | Aplica a su vida cotidiana prácticas corporales saludables.  Comprende la importancia de la actividad física para una vida saludable  Demostrar una actitud dinámica,  Establece relaciones de empatía con los compañeros para preservar el momento de juego.  Demuestra una actitud solidaria, cooperativa, comunicativa de respeto por las cualidades de sus compañeros.  Ejerce una actitud positiva frente al trabajo y de buen trato a sus compañeros  Participa en las actividades propuestas en clase.  Coopera y hace parte de equipos de juego con sus compañeros para realizar actividades en clase. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **EJES CURRICULARES** | **CONTENIDOS** | **SEMANAS** |
| **habilidades y destrezas sicomotrices** | Capacidades coordinativas básicas, especiales y complejas | **1 a 2** |
|  | Capacidades Físicas condicionales: Fuerza y resistencia | **3 a 4** |
|  | Test funcionales en el deporte | **5** |
|  | Fundamentación deportes de conjunto(baloncesto) ejercicios tácticos de ataque | **6-9** |
|  | Deportes alternativos | **10-11** |
|  | **Evaluación de periodo** | **12** |
|  | **Autoevaluación , heteroevaluación entrega de nota final** | **13** |
|  |  |  |
|  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| CRITERIOS Y ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN  Aspecto motivador, talleres, trabajo colaborativo, juegos grupales, participación en clase  continua y formativa, flexible y equitativa, evaluación de periodo, autoevalaución , heteroevalaución  Se proporcionan variedad de medios para valorar los avances de los estudiantes de acuerdo al Diseño Universal de Aprendizaje (DUA) | RECURSOS: Humanos, físicos (colchonetas) balones, conos, balones de fitball, página Web del docente en donde se encuentra material audiovisual, pictóricos, gráficos y otros) |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| AREA: Educación física, recreación y deportes | ASIGNATURA: Educación física, recreación y deportes | GRADO 10 | AÑO:2016 | INTENSIDAD HORARIA SEMANAL:2 | EDUCADOR:  **Juan Pablo Bettin Tapia** |
| PERIODO:3 |
| ESTANDARES  Realiza actividades físicas alternativas siguiendo parámetros técnicos, físicos, de seguridad y ecológicos.  Usa técnicas de expresión corporal y relajación para controlar y expresar sus emociones. | | | COMPETENCIAS:  **MOTRIZ:** Es aquella que el factor dependiente de su determinación es el estado y condición física de todos y cada uno de los componentes somáticos, siempre verificable cuantitativamente. Hace referencia a lo que en la literatura específica de área designamos como capacidades condicionales: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.  **EXPRESIVA CORPORAL:** Es aquella que se refiere y se determina en función de los otros y la motricidad, implica la dialéctica entre cooperación y oposición de la motricidad y corporalidad de los otros dentro de un mismo entorno. Fácilmente identificable en la facilidad de trabajo de equipo y en la resolución de problemas que suscita la motricidad ya sea en un juego, deporte, coreografía etc.  **AXIOLÓGICA CORPORAL:** Es aquella que el factor dependiente de su determinación es el estado y condición física de todos y cada uno de los componentes somáticos, siempre verificable cuantitativamente. La mejora de la calidad de vida pasa por un uso responsable de los recursos naturales, la preservación del medio ambiente, el consumo racional y responsable y la educación para la salud. Los juegos y deportes en la naturaleza y los contenidos actitudinales asociados a los mismos, el juego con materiales reciclados y reutilizados, la adquisición de hábitos saludables de ejercicio físico para la ocupación del tiempo de ocio, se dirigen en esa línea. Se contribuye en esta competencia al conocimiento y valoración de los beneficios para la salud de la actividad física, de la higiene, la corrección postural y la alimentación equilibrada. También al conocimiento de los riesgos inherentes a la práctica de ejercicio o el deporte en relación al medio, a los materiales o a la ejecución, y de los riesgos asociados al sedentarismo, al consumo de sustancias tóxicas o al abuso del ocio audiovisual. | | |
| **PREGUNTA GENERADORA, SITUACIÓN PROBLEMA O PROYECTO**:  **¿Cómo canalizar las energías de los estudiantes del grado 10, a través de la práctica del judo?** | | | | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **INDICADORES DE DESEMPEÑO** | | |
| **COGNITIVOS**: Saber Conocer | **PROCEDIMENTALES**: Saber Hacer | **ACTITUDINALES**: Saber Ser |
| Reconocimiento del judo como deporte y alternativa para canalizar problemas y llegar a la serenidad | Explora actividades físicas alternativas  Demuestra capacidad para aplicar procedimientos y actividades físicas que ayuden a mejorar su calidad de vida.  Planifica y participa con sus compañeros en actividades motrices básicas y complejas.  Ejecuta técnicas básicas del judo. | Identifica estrategias para el desarrollo de habilidades emocionales básicas que fortalezcan la toma de decisiones ante el proyecto de vida.  Demuestra una actitud solidaria, cooperativa, comunicativa de respeto por las cualidades de sus compañeros.  Ejerce una actitud positiva frente al trabajo y de buen trato a sus compañeros |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **EJES CURRICULARES** | **CONTENIDOS** | **SEMANAS** |
| **habilidades y destrezas sicomotrices** | Formación deportiva (Judo 2): principales técnicas, reglamento, situaciones | **De la 1 a la 10** |
|  | Evaluación de periodo Práctica técnicas básicas del judo | **11-12** |
|  | Autoevaluación, heteroevaluación entrega de nota final |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| CRITERIOS Y ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN  Aspecto motivador, talleres, trabajo colaborativo, juegos grupales, participación en clase continua y formativa, flexible y equitativa, evaluación, autoevaluación heteroevaluación.  Se proporcionan variedad de medios para valorar los avances de los estudiantes de acuerdo al Diseño Universal de Aprendizaje (DUA) | RECURSOS: Humanos, físicos (colchonetas, vendas elásticas) página Web del docente en donde se encuentra (material audiovisual, pictóricos, gráficos y otros) |

**ONCE**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| AREA: Educación física, recreación y deportes | ASIGNATURA: Educación física, recreación y deportes | GRADO 11 | AÑO:2016 | INTENSIDAD HORARIA SEMANAL:2 | EDUCADOR:  **Juan Pablo Bettin Tapia** |
| PERIODO:1 |
| ESTANDARES  .  Ejecuta el mejoramiento de su condición física a partir de la actualización de su ficha de evaluación.  Propone y aplica con calidad secuencias de movimiento con elementos y obstáculos.  Aplica a su vida cotidiana prácticas corporales alternativas.  Comprende la relación entre salud y actividad física y desde ella realiza su práctica  Elabora su plan de condición física teniendo en cuenta fundamentos fisiológicos, técnicos y metodológicos.  Aplica sus conocimientos sobre la relación actividad física-pausa- actividad física, en su plan de condición física.  Aplica técnicas y tácticas de prácticas deportivas. | | | COMPETENCIAS:  **MOTRIZ:** Es aquella que el factor dependiente de su determinación es el estado y condición física de todos y cada uno de los componentes somáticos, siempre verificable cuantitativamente. Hace referencia a lo que en la literatura específica de área designamos como capacidades condicionales: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.  **EXPRESIVA CORPORAL:** Es aquella que se refiere y se determina en función de los otros y la motricidad, implica la dialéctica entre cooperación y oposición de la motricidad y corporalidad de los otros dentro de un mismo entorno. Fácilmente identificable en la facilidad de trabajo de equipo y en la resolución de problemas que suscita la motricidad ya sea en un juego, deporte, coreografía etc.  **AXIOLÓGICA CORPORAL:** Es aquella que el factor dependiente de su determinación es el estado y condición física de todos y cada uno de los componentes somáticos, siempre verificable cuantitativamente. La mejora de la calidad de vida pasa por un uso responsable de los recursos naturales, la preservación del medio ambiente, el consumo racional y responsable y la educación para la salud. Los juegos y deportes en la naturaleza y los contenidos actitudinales asociados a los mismos, el juego con materiales reciclados y reutilizados, la adquisición de hábitos saludables de ejercicio físico para la ocupación del tiempo de ocio, se dirigen en esa línea. Se contribuye en esta competencia al conocimiento y valoración de los beneficios para la salud de la actividad física, de la higiene, la corrección postural y la alimentación equilibrada. También al conocimiento de los riesgos inherentes a la práctica de ejercicio o el deporte en relación al medio, a los materiales o a la ejecución, y de los riesgos asociados al sedentarismo, al consumo de sustancias tóxicas o al abuso del ocio audiovisual. | | |
| **PREGUNTA GENERADORA, SITUACIÓN PROBLEMA O PROYECTO**:  ¿De qué manera las prácticas recreativas permiten potenciar el desarrollo humano y social?  ¿De qué manera los principios del entrenamiento deportivo pueden mejorar mi condición física? | | | | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **INDICADORES DE DESEMPEÑO** | | |
| **COGNITIVOS**: Saber Conocer | **PROCEDIMENTALES**: Saber Hacer | **ACTITUDINALES**: Saber Ser |
| Reconoce conceptos de organización y administración deportiva como base para organizar eventos deportivos  Identifica conceptos de organización deportiva  Reconoce conceptos sobre principios del entrenamiento deportivo.  Define e interpreta métodos de entrenamiento para mejorar las capacidades físico motrices  Reconoce los sistemas del cuerpo humano, funciones y la articulación con el movimiento o realización de actividades físicas. | Coordina diferentes actividades deportivas y recreativas con diferentes tipos de grupos  Propone diferentes tipos de prácticas motrices y los aplica en su vida.  Ejecuta planes para mejorar la condición física a partir de principios del entrenamiento deportivo  Describe coherentemente algunas o todas las funciones de los sistemas que conforman el cuerpo humano.  Grafica el cuerpo humano identificando los principales sistemas y órganos del cuerpo humano. | Muestra una actitud emprendedora en la organización de eventos recreativos  Reflexiona alrededor de los estereotipos de género que están en relación con la imagen corporal y la actividad física |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **EJES CURRICULARES** | **CONTENIDOS** | **SEMANAS** |
| **habilidades y destrezas sicomotrices** |  |  |
|  | El Cuerpo Humano y sus sistemas. | **1 a 2** |
|  | Planificación y organización de eventos deportivos y culturales: | **3** |
|  | Principios del entrenamiento deportivo | **4 a la 11** |
|  | Evaluación del periodo | **12** |
|  | **Autoevaluación, heteroevaluación, entrega de nota final** | **13** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| CRITERIOS Y ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN  Aspecto motivador, talleres prácticos y teóricos, trabajo colaborativo, juegos grupales, participación en clase, evaluación del periodo, Autoevaluación, heteroevaluación.  Se proporcionan variedad de medios para valorar los avances de los estudiantes de acuerdo al Diseño Universal de Aprendizaje (DUA) | RECURSOS: Humanos, Físicos (colchonetas, cuerdas, aros, balones fitness, petos) página Web del docente en donde se encuentra (material audiovisual, pictóricos, gráficos y otros) |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| AREA: Educación física, recreación y deportes | ASIGNATURA: Educación física, recreación y deportes | GRADO 11 | AÑO:2016 | INTENSIDAD HORARIA SEMANAL:2 | EDUCADOR:  **Juan Pablo Bettin Tapia** |
| PERIODO:2 |
| ESTANDARES  Utiliza técnicas y metodologías que me permiten observar y registrar los cambios físicos y fisiológicos durante la práctica deportiva.  Establece parámetros de medición de las manifestaciones y relaciones entre los estudiantes que participan en los encuentros deportivos.  Aplica sus conocimientos sobre la relación actividad física-pausa- actividad física, en su plan de condición física.  Aplica técnicas y tácticas de prácticas deportivas.  Aplica a su vida cotidiana prácticas corporales alternativas.  Comprende la relación entre salud y actividad física y desde ella realiza su práctica | | | COMPETENCIAS:  **MOTRIZ:** Es aquella que el factor dependiente de su determinación es el estado y condición física de todos y cada uno de los componentes somáticos, siempre verificable cuantitativamente. Hace referencia a lo que en la literatura específica de área designamos como capacidades condicionales: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.  **EXPRESIVA CORPORAL:** Es aquella que se refiere y se determina en función de los otros y la motricidad, implica la dialéctica entre cooperación y oposición de la motricidad y corporalidad de los otros dentro de un mismo entorno. Fácilmente identificable en la facilidad de trabajo de equipo y en la resolución de problemas que suscita la motricidad ya sea en un juego, deporte, coreografía etc.  **AXIOLÓGICA CORPORAL:** Es aquella que el factor dependiente de su determinación es el estado y condición física de todos y cada uno de los componentes somáticos, siempre verificable cuantitativamente. La mejora de la calidad de vida pasa por un uso responsable de los recursos naturales, la preservación del medio ambiente, el consumo racional y responsable y la educación para la salud. Los juegos y deportes en la naturaleza y los contenidos actitudinales asociados a los mismos, el juego con materiales reciclados y reutilizados, la adquisición de hábitos saludables de ejercicio físico para la ocupación del tiempo de ocio, se dirigen en esa línea. Se contribuye en esta competencia al conocimiento y valoración de los beneficios para la salud de la actividad física, de la higiene, la corrección postural y la alimentación equilibrada. También al conocimiento de los riesgos inherentes a la práctica de ejercicio o el deporte en relación al medio, a los materiales o a la ejecución, y de los riesgos asociados al sedentarismo, al consumo de sustancias tóxicas o al abuso del ocio audiovisual. | | |
| **PREGUNTA GENERADORA, SITUACIÓN PROBLEMA O PROYECTO**:  ¿Cómo relaciono la práctica deportiva con la salud del sujeto y el colectivo? | | | | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **INDICADORES DE DESEMPEÑO** | | |
| **COGNITIVOS**: Saber Conocer | **PROCEDIMENTALES**: Saber Hacer | **ACTITUDINALES**: Saber Ser |
| Reconoce los cambios del sujeto presentados en situaciones de juego en los deportes individuales y de conjunto.  Reconoce que el movimiento incide en su desarrollo corporal.  Comprende la importancia de fortalecer las prácticas motrices como parte de los hábitos de vida saludable. | Aplica acciones que aportan al buen desarrollo de las actividades.  Propone diferentes tipos de prácticas motrices y los aplica en su vida.  Ejecuta planes para mejorar la condición física a partir de principios del entrenamiento deportivo  Grafica el pensamiento de las capacidades coordinativas básicas, especiales y complejas. | Comprende la importancia de la actividad física para una vida saludable  Demostrar una actitud dinámica,  Establece relaciones de empatía con los compañeros para preservar el momento de juego.  Demuestra una actitud solidaria, cooperativa, comunicativa de respeto por las cualidades de sus compañeros.  Ejerce una actitud positiva frente al trabajo y de buen trato a sus compañeros  Participa en las actividades propuestas en clase.  Coopera y hace parte de equipos de juego con sus compañeros para realizar actividades en clase.  Coopera y participa en juegos grupales respetando los roles, la individualidad y el género. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **EJES CURRICULARES** | **CONTENIDOS** | **SEMANAS** |
| **habilidades y destrezas sicomotrices y actividad física y salud** | Capacidades coordinativas básica, especiales y complejas | **1-3** |
|  | Posturas y posiciones del cuerpo-Alteraciones posturales | **4-5** |
|  | Condición física- Test funcionales | **8-11** |
|  | **Evaluación de periodo** | **12** |
|  | **Autoevaluación, heteroevaluación y entrega de nota final** | **13** |
|  |  |  |
|  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| CRITERIOS Y ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN  Aspecto motivador, talleres prácticos y teóricos, trabajo colaborativo, juegos grupales, participación en clase, evaluación de periodo, evaluaciones, autoevaluación, heteroevaluación.  Se proporcionan variedad de medios para valorar los avances de los estudiantes de acuerdo al Diseño Universal de Aprendizaje (DUA) | RECURSOS: Humanos, físicos (cancha, patio salón, vendas, camilla, colchonetas) balones, malla, conos, etc. página Web del docente en donde se encuentra (material audiovisual, pictóricos, gráficos y otros) |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| AREA: Educación física, recreación y deportes | ASIGNATURA: Educación física, recreación y deportes | GRADO 11 | AÑO:2016 | INTENSIDAD HORARIA SEMANAL:2 | EDUCADOR:  **Juan Pablo Bettin Tapia** |
| PERIODO:3 |
| ESTANDARES  Organiza su plan de actividad física, de acuerdo con sus intereses y concepción sobre salud y calidad de vida.  Concientiza a sus compañeros del buen uso del tiempo libre y el juego. | | | COMPETENCIAS:  **MOTRIZ:** Es aquella que el factor dependiente de su determinación es el estado y condición física de todos y cada uno de los componentes somáticos, siempre verificable cuantitativamente. Hace referencia a lo que en la literatura específica de área designamos como capacidades condicionales: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.  **EXPRESIVA CORPORAL:** Es aquella que se refiere y se determina en función de los otros y la motricidad, implica la dialéctica entre cooperación y oposición de la motricidad y corporalidad de los otros dentro de un mismo entorno. Fácilmente identificable en la facilidad de trabajo de equipo y en la resolución de problemas que suscita la motricidad ya sea en un juego, deporte, coreografía etc.  **AXIOLÓGICA CORPORAL:** Es aquella que el factor dependiente de su determinación es el estado y condición física de todos y cada uno de los componentes somáticos, siempre verificable cuantitativamente. La mejora de la calidad de vida pasa por un uso responsable de los recursos naturales, la preservación del medio ambiente, el consumo racional y responsable y la educación para la salud. Los juegos y deportes en la naturaleza y los contenidos actitudinales asociados a los mismos, el juego con materiales reciclados y reutilizados, la adquisición de hábitos saludables de ejercicio físico para la ocupación del tiempo de ocio, se dirigen en esa línea. Se contribuye en esta competencia al conocimiento y valoración de los beneficios para la salud de la actividad física, de la higiene, la corrección postural y la alimentación equilibrada. También al conocimiento de los riesgos inherentes a la práctica de ejercicio o el deporte en relación al medio, a los materiales o a la ejecución, y de los riesgos asociados al sedentarismo, al consumo de sustancias tóxicas o al abuso del ocio audiovisual. | | |
| **PREGUNTA GENERADORA, SITUACIÓN PROBLEMA O PROYECTO**:  **La Educación Física y La Promoción de la Salud una relación para el**  **desarrollo humano** | | | | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **INDICADORES DE DESEMPEÑO** | | |
| **COGNITIVOS**: Saber Conocer | **PROCEDIMENTALES**: Saber Hacer | **ACTITUDINALES**: Saber Ser |
| Reconoce la diversidad en las prácticas alternativas de actividades físicas que el medio ofrece.  Identifica la importancia de las actividades de respiración y conciencia para el bienestar corporal. | Explora actividades físicas alternativas.  Realiza en forma adecuada ejercicios de respiración y conciencia corporal.  Realiza o aplica encuestas tendientes a identificar las causas y consecuencias del tabaquismo, mala alimentación, alcoholismo y drogadicción.  Ejecuto ejercicios físicos relacionados con el voleibol táctico estratégico (voleo, golpe de antebrazo, saque y remate, sistemas de juego ofensivo, sistemas de juego defensivo, acciones tácticas ofensivas, y el líbero)  Aplica e interpreta reglas del voleibol en situaciones de juego. | Identifica estrategias para el desarrollo de habilidades emocionales básicas que fortalezcan la toma de decisiones ante el proyecto de vida.  Coopera y hace parte de equipos de juego con sus compañeros para realizar actividades en clase.  Coopera y participa en juegos grupales respetando los roles, la individualidad y el género. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **EJES CURRICULARES** | **CONTENIDOS** | **SEMANAS** |
| **habilidades y destrezas sicomotrices** |  |  |
|  | Fundamentos teóricos sobre hábitos que afectan la salud y el entorno social (tabaquismo, mala alimentación, alcoholismo y drogadicción. | **De la 1 a la 5** |
|  | Deportes alternativos | **5 a 9** |
|  | Voleibol táctico y estratégico | **10 12** |
|  | **Evaluación de periodo** | **12** |
|  | **Autoevaluación y heteroevaluación** | **13** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| CRITERIOS Y ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN  Aspecto motivador, talleres, trabajo colaborativo, juegos grupales, participación en clase, continua y formativa, flexible y equitativa, evaluación de periodo, autoevaluación y heteroevaluación.  Se proporcionan variedad de medios para valorar los avances de los estudiantes de acuerdo al Diseño Universal de Aprendizaje (DUA) | RECURSOS: Humanos, Físicos (colchonetas, cuerdas, aros, balones fitness) página Web del docente en donde se encuentra (material audiovisual, pictóricos, gráficos y otros) |