**INSTITUCIÓN EDUCATIVA RAMÓN MÚNERA LOPERA.**

Secciones Alto de la Cruz, Bello Oriente y Ramón Múnera Lopera

***“Paz, Amor y Verdad”***

*Aprobada según Resolución 16199 del 27 de noviembre de 2002*

*Nit 811 018169-7*

Cra. 30ª No. 77- 04 Teléfono: 263 69 85 Núcleo 916

E-mail: i[e.ramonmunera@medellin.gov.co](mailto:e.ramonmunera@medellin.gov.co) - [ie.ramonmunera@hotmail.com](mailto:ie.ramonmunera@hotmail.com)

****

**Plan de Estudio por Competencias**

2016 - 2018

**COMPONENTE FORMACIÓN HUMANA**

**AREA: Educación Física**

|  |  |
| --- | --- |
| Área: Educación Física Recreación y Deportes | Grado: Sexto |
| Docente: Antonio María Cartagena Flórez | |
| Objetivos:  Identificar los diferentes ritmos musicales de las regiones folclóricas de Colombia  Diferenciar a través de los bailes los diferentes ritmos musicales de Colombia  Entender la educación física como medio de interacción con migo mismo y con la sociedad. | |
| Competencias:   * Competencia motriz * Competencia expresiva corporal * Competencia axiológica corporal | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Periodo - 1 | | | |
| Pregunta problematízadora | Ejes de los estándares o lineamientos | | |
| Cómo puedo identificar los diferentes ritmos folclóricos colombianos con sus culturas y el movimiento?  Cómo relaciono la educación física con el desarrollo integral del individuo? | Competencia motriz | Competencia expresiva corporal | Competencia axiológica corporal |
| Diferencio a través de los bailes los diferentes ritmos musicales de las regiones folclóricas de Colombia.  Interpreto el movimiento y lo relaciono con los ritmos folclóricos colombianos.  Exploro diversos movimientos para asociarlos a los bailes y ritmos folclóricos colombianos.  Diferencio a través de la educación física su Historia  Y Generalidades el movimiento.  Relaciono el crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos.  Interpreto situaciones de juego y propongo diferentes soluciones.  Aplico las diferentes pruebas físicas como herramienta para conocer mis condiciones corporales y motrices. | Entiendo las diferencias de los ritmos musicales folclóricos de Colombia.  Entiendo la educación física como elemento formador de mi cuerpo. | Interiorizo los ritmos más importantes del folclor colombiano.  Interiorizo la educación física como medio psicosocial de interacción |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Indicadores de desempeño | | |
| Saber conocer | Saber hacer | Saber ser |
| Reconoce los ritmos folclóricos de acuerdo a sus regiones.  Reconoce la educación física en su entorno personal, lúdico, recreativo y deportivo | Realiza las diferentes coreografías de los ritmos folclóricos Colombianos.  Aplico la educación física para fortalecer mi cuerpo y mente | Demuestra a través de su cuerpo el conocimiento de los ritmos folclóricos Colombianos.  Interiorizo a través de mi cuerpo el conocimiento de la educación física |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Periodo - 2 | | | |
| Pregunta problematízadora | Ejes de los estándares o lineamientos | | |
| Qué expresa mi cuerpo a través de la gimnasia básica?.  Cómo me relaciono con el entorno social y lúdico a través del deporte del atletismo | Competencia motriz | Competencia expresiva corporal | Competencia axiológica corporal |
| Diferencio a través de la gimnasia básica las capacidades de mi cuerpo.  Comprendo la importancia de aplicar los criterios de trabajo para el desarrollo de mi personalidad.  Controlo el movimiento en diversos espacios al desplazarme, manipular objetos y saber utilizarlos.  Reconozco el deporte del atletismo para aplicarlo en otros deportes.  Demuestro interés por la práctica del atletismo.  Comprendo los conceptos de las pruebas que miden mi capacidad física y hago uso de ellas. | Entiendo la gimnasia básica como elemento formador para los deportes.  Comprendo y reflexiono acerca del valor del atletismo en el desarrollo del individuo | Identifico mis capacidades físicas por medio de la gimnasia básica.  Relaciono mis obligaciones con la dedicación y disciplina que se requiere para la práctica del atletismo |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Indicadores de desempeño | | |
| Saber conocer | Saber hacer | Saber ser |
| Reconoce la gimnasia básica en su entorno como elemento formador e integrador.  Reconoce habilidades especiales con la práctica del deporte del atletismo | Aplica y explora la gimnasia básica para fortalecer sus capacidades físicas y su cuerpo.  Realiza y origina diferentes movimientos técnicos propios del deporte del atletismo | Identifico a través de mi cuerpo el conocimiento de la gimnasia básica.  Comprende el deporte del atletismo como medio integrador con el medio ambiente |

|  |  |
| --- | --- |
| Área: Educación Física Recreación y Deportes | Grado: Séptimo |
| Docente: Antonio María Cartagena Flórez | |
| Objetivos:  Identificar los diferentes Juegos tradicionales y de la calle así como su origen  Diferenciar a través de Juegos tradicionales y de la calle las diferencias culturales con los deportes de conjunto.  Entender los Juegos tradicionales y de la calle como medio de integración con la sociedad. | |
| Competencias:   * Competencia motriz * Competencia expresiva corporal * Competencia axiológica corporal | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Periodo - 1 | | | |
| Pregunta problematízadora | Ejes de los estándares o lineamientos | | |
| Cuáles son las ventajas de practicar los  Juegos tradicionales de la calle para mi vida?  Cómo el voleibol puede ayudar a valorar mis habilidades físicas? | Competencia motriz | Competencia expresiva corporal | Competencia axiológica corporal |
| Reconozco los juegos tradicionales para diferenciar las culturas de los pueblos.  Valoro los juegos tradicionales y el movimiento.  Comprendo los juegos callejeros para el disfrute y el movimiento.  Demuestro como las situaciones de juego me ayudan a respetar las condiciones y mejoro las relaciones con mis compañeros.  Comprendo el deporte del voleibol como factor determinante en el desarrollo de mi vida.  Aplico y relaciono las reglas del voleibol con actividades cotidianas de la vida en relación a la norma.  Entiendo la práctica del voleibol como elemento de integración. | Reflexiono acerca de la importancia de practicar los juegos callejeros para el desarrollo del individuo.  Reconozco el voleibol para desarrollar mis habilidades físicas y psicológicas. | Interiorizo los juegos callejeros como medio de integración de las culturas.  Ejecuto actividad física con respeto hacia mi cuerpo el de mis compañeros y el ambiente. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Indicadores de desempeño | | |
| Saber conocer | Saber hacer | Saber ser |
| Reconoce los juegos callejeros como elemento dinamizador de las culturas.  Reconoce las habilidades motrices en las diversas prácticas corporales. | Práctica varios juegos callejeros para el desarrollo de sus habilidades y su cuerpo.  Aplica situaciones reales de vida con la práctica del voleibol y el trabajo en equipo. | Demuestra interés por promover los juegos callejeros como una actividad lúdica y recreativa.  Asume con responsabilidad el cuidado de su cuerpo para mejorar la calidad de vida. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Periodo - 2 | | | |
| Pregunta problematízadora | Ejes de los estándares o lineamientos | | |
| Qué relaciono entre el juego del baloncesto y el trabajo en equipo?  Cómo puedo desarrollar en mi cuerpo de una manera adecuado la fuerza y resistencia? | Competencia motriz | Competencia expresiva corporal | Competencia axiológica corporal |
| Comprendo el deporte del baloncesto como factor determinante en el desarrollo de mi vida.  Aplico y relaciono las reglas del baloncesto con actividades cotidianas de la vida en relación a la norma.  Entiendo la práctica del baloncesto como elemento de integración.  Identifico hábitos saludables por medio de la práctica del baloncesto.  Aplico la fuerza y la resistencia como capacidades inherentes en su desarrollo.  Aplico las carreras de 100, 200 y 400 mts para el desarrollo de fuerza y la resistencia.  Valoro las condiciones de velocidad como producto del desarrollo de la fuerza y la resistencia. | Realizo gestos técnicos referentes al baloncesto y los relaciono con mi superación en el movimiento y cuerpo.  Realizo ejercicios relacionados con la fuerza y resistencia para lograr la potencia. | Dedico la utilización de mi tiempo libre y la lúdica con la práctica del baloncesto.  Considero la fuerza y la resistencia como elementos formadores indispensables para el desarrollo motriz y corporal. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Indicadores de desempeño | | |
| Saber conocer | Saber hacer | Saber ser |
| Reconoce la importancia que tiene el baloncesto como deporte de conjunto, asociación e interacción.  Reconoce que el cuerpo humano es más eficiente toda vez que pueda aplicar la fuerza y la resistencia por medio del movimiento. | Realiza movimientos con eficacia y condición física para la práctica del baloncesto.  Diferencio la aplicación de la fuerza y la resistencia como una condición mínima necesaria para ejecutar cualquier movimiento corporal | Comprendo que las normas y los valores hacen parte a la hora de la práctica del baloncesto.  Es consciente de la importancia y valor que tiene la fuerza y la resistencia para la expresión corporal. |

|  |  |
| --- | --- |
| Área: Educación Física Recreación y Deportes | Grado: Octavo |
| Docente: Antonio María Cartagena Flórez | |
| Objetivos:  Identificar el ejercicio aeróbico y anaeróbico, como actividad para mejorar la condición física del individuo.  Diferenciar el sistema locomotor en sus funciones y componentes segméntales.  Conocer la gimnasia y sus diferentes modalidades. | |
| Competencias:   * Competencia motriz * Competencia expresiva corporal * Competencia axiológica corporal | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Periodo - 1 | | | |
| Pregunta problematízadora | Ejes de los estándares o lineamientos | | |
| Cómo me motivo para realizar actividades aeróbicas de larga duración?  Puedes diferenciar por medio de la práctica entre ejercicio aeróbico y anaeróbico? | Competencia motriz | Competencia expresiva corporal | Competencia axiológica corporal |
| Aplico el ejercicio aeróbico como fuente de la adquisición de la mejora cardiovascular.  Aplico las carreras de 3000 y 5000 mts para el desarrollo de la resistencia aeróbica.  Valoro las condiciones aeróbicas como producto del desarrollo de la fuerza y la resistencia.  Interiorizo los conceptos aeróbicos como elemento dinamizador a nivel corporal y social con el ambiente. | Realizo ejercicios aeróbicos relacionados con la fuerza y resistencia para lograr la potencia aeróbica.  Realizo entrenamiento funcional aeróbico y anaeróbico relacionados con la fuerza y resistencia para lograr la potencia aeróbica y anaeróbica. | Considero la fuerza y la resistencia como elementos formadores indispensables para el desarrollo motriz y corporal aeróbico.  Considero la fuerza y la resistencia como elementos formadores indispensables para el desarrollo motriz y corporal aeróbico y anaeróbico. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Indicadores de desempeño | | |
| Saber conocer | Saber hacer | Saber ser |
| Reconoce los ejercicios aeróbicos y anaeróbicos por medio de los diferentes entrenamientos funcionales y sus objetivos.  Comprende la importancia de la actividad aeróbica con la cotidianidad. | Construye rutinas de entrenamiento funcional relacionados los conceptos aeróbicos y anaeróbicos.  Reconoce y práctica los diferentes ejercicios aeróbicos con relación a los anaeróbicos. | Comparto mis prácticas con mis compañeros como medio de interacción social y de compañerismo.  Valoro el ejercicio aeróbico como elemento dinamizador del entono social y cultural. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Periodo - 2 | | | |
| Pregunta problematízadora | Ejes de los estándares o lineamientos | | |
| Cómo relaciono el sistema muscular con el movimiento?  Cómo reconocer elementos biomecánicos para la práctica de la gimnasia? | Competencia motriz | Competencia expresiva corporal | Competencia axiológica corporal |
| Conocer los diferentes tipos y músculos que componen el sistema locomotor.  Valora el sistema locomotor como eje fundamental del movimiento.  Comprendo los segmentos corporales para identificar mi cuerpo.  Identifica los diferentes tipos de gimnasia.  Aplica gestos técnicos de la gimnasia.  Combina técnicas de tensión, relajación y control corporal y gestual | Explico las diferentes funciones del músculo y sus componentes.  Ajusto los movimientos al de mis compañeros y a los ritmos gimnásticos. | Valoro mi cuerpo a través del ejercicio y buenos hábitos alimenticios y sociales.  Identifico mis posibilidades de expresión corporal, que me permitan alcanzar movimientos gimnásticos adecuados. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Indicadores de desempeño | | |
| Saber conocer | Saber hacer | Saber ser |
| Comprende el cuerpo como una unidad funcional.  Reconoce la gimnasia en todo su entorno corporal de la vida cotidiana. | Conoce el funcionamiento del cuerpo humano con relación al sistema locomotor.  Construye y comparte esquemas o secuencias de movimientos espontáneos. | Comparto mis conocimientos acerca del sistema locomotor, con mis compañeros de clase.  Asumo compromiso con el grupo y el ambiente de manera que propicie mejores ambientes de aprendizaje. |

|  |  |
| --- | --- |
| Área: Educación Física Recreación y Deportes | Grado: Noveno |
| Docente: Antonio María Cartagena Flórez | |
| Objetivos:  Identificar el ejercicio y las diferentes técnicas del masaje, como actividad para mejorar la condición física del individuo.  Diferenciar el sistema nervioso en sus funciones y componentes, para la generación del movimiento y la acciones cognitivas.  Conocer la higiene postural y su importancia en la vida deportiva, laboral y cotidiana del individuo.  Identificar el futbol como deporte dinamizador del desarrollo motriz y social; además de fenómeno mundial. | |
| Competencias:   * Competencia motriz * Competencia expresiva corporal * Competencia axiológica corporal | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Periodo - 1 | | | |
| Pregunta problematízadora | Ejes de los estándares o lineamientos | | |
| Cómo me beneficio por medio del masaje con la práctica de la actividad física y el deporte?  Cómo reconocer el sistema nervioso como elemento dinamizador del estímulo- respuesta a través del movimiento? | Competencia motriz | Competencia expresiva corporal | Competencia axiológica corporal |
| Identifica los diferentes tipos de masaje.  Aplica las diferentes técnicas del masaje.  Combina técnicas de relajación y control corporal en el masaje.  Reconoce el masaje como medio de recuperación después del ejercicio.  Reconoce el funcionamiento del sistema nervioso y sus principales órganos.  Identifica la división del sistema nervioso central y el periférico.  Realiza ejercicios a través de los diferentes estímulos por medio de los órganos de los sentidos. | Explico y aplico las diferentes técnicas del masaje; así como sus beneficios.  Ajusto los movimientos al de mis compañeros y a los diferentes estímulos adquiridos por el sistema nervioso, emitiendo una respuesta. | Comprendo de la importancia del masaje en la vida cotidiana del individuo.  Identifico mis posibilidades de expresión corporal, que me permitan realizar movimientos adecuados por los estímulos nerviosos. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Indicadores de desempeño | | |
| Saber conocer | Saber hacer | Saber ser |
| Reconoce el masaje en todo su entorno corporal de la vida como medio terapéutico y deportivo.  Reconoce el sistema nervioso como fundamento de las acciones y estímulos de origen sensorial y motriz. | Construye y comparte esquemas o secuencias de movimientos espontáneos por medio de la práctica del masaje.  Realiza actividades deportivas y físicas como consecuencia de la acción directa del sistema nervioso. | Interiorizo el valor de la gimnasia para la práctica del ejercicio, la actividad física y la vida cotidiana.  Aprecia lo indispensable del cuidado de su cuerpo en todos sus sistemas y el funcionamiento. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Periodo - 2 | | | |
| Pregunta problematízadora | Ejes de los estándares o lineamientos | | |
| Cuál es la importancia de la higiene postural en el ejercicio y mi vida laboral?  Cómo logro entender el futbol como un fenómeno social a nivel mundial? | Competencia motriz | Competencia expresiva corporal | Competencia axiológica corporal |
| Conoce los diferentes movimientos adecuados de higiene postural.  Reconoce las posiciones sentado, parado y de levante de la higiene postural.  Identifica algunas enfermedades profesionales por malos hábitos de higiene postural.  Aplica técnicas adecuadas de movimientos y posiciones posturales, para su beneficio.  Conoce los gestos técnicos básicos del futbol.  Reconoce el futbol como constructor de tejido social  Relaciona el futbol con el accionar cotidiano de la sociedad  Dimensiono el futbol en el contexto mundial como el primer deporte.  Identifico el futbol como deporte desarrollador de nuestro cuerpo y personalidad. | Genero mejor calidad de vida por medio de las buenas prácticas de higiene postural.  Participo en la ejecución y organización de eventos institucionales, relacionados con torneos de futbol en beneficio de la integración social y desarrollo motriz. | Relaciono la higiene postural con mi entorno deportivo, habitual y laboral.  Reconozco el valor que tiene el futbol a nivel femenino y masculino como deporte desarrollador del individuo y la sociedad. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Indicadores de desempeño | | |
| Saber conocer | Saber hacer | Saber ser |
| Reconoce la higiene postural como acciones adecuadas del cuidado de nuestro cuerpo.  Comprende la importancias del futbol como fenómeno mundial y social | Realiza con eficiencia la práctica de higiene postural en su mundo deportivo, laboral y cotidiano.  Realiza con eficiencia la práctica del futbol utilizando los adecuados gestos técnicos y la buena convivencia. | Valora la higiene postural para su vida y con los demás.  Identifico el futbol como el deporte rey de los deportes junto con su desarrollo. |

|  |  |
| --- | --- |
| Área: Educación Física Recreación y Deportes | Grado: Decimo |
| Docente: Antonio María Cartagena Flórez | |
| Objetivos:  Identificar el entrenamiento funcional, como actividad para mejorar la condición física del individuo y su integración con los demás.  Diferenciar el futbol de salón y el futbol sala por medio de su reglamento y desarrollo.  Evaluar la condición de mi cuerpo por medio de los diferentes test físicos.  Valorar con responsabilidad y compromiso, la atención al primer respondiente. | |
| Competencias:   * Competencia motriz * Competencia expresiva corporal * Competencia axiológica corporal | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Periodo - 1 | | | |
| Pregunta problematízadora | Ejes de los estándares o lineamientos | | |
| De qué forma puedo utilizar mi tiempo libre beneficiando mi cuerpo a través de la práctica del entrenamiento funcional?  Cómo diferenciar el futbol de salón y el futbol sala? | Competencia motriz | Competencia expresiva corporal | Competencia axiológica corporal |
| Realizo propuestas de entrenamiento funcional en mi institución para mejora de mi cuerpo.  Elaboro mi plan de entrenamiento funcional con objetivos, periocidad, teniendo en cuenta los aspectos fisiológicos y metodológicos.  Programo y ejecuto eventos de entrenamiento funcional en mi institución para beneficio de la comunidad educativa.  Reconozco la importancia del entrenamiento funcional para mejorar mi disciplina de vida.  Conoce el reglamento básico del el futbol de salón y el futbol sala.  Conoce los gestos técnicos básicos del el futbol de salón y el futbol sala.  Reconoce el futbol de salón y el futbol sala, como constructor de tejido social e integración.  Relaciona el futbol de salón y el futbol sala con el accionar cotidiano de la sociedad  Identifico el futbol de salón y el futbol sala como deporte desarrollador de la personalidad y nuestro cuerpo. | Construyo actividades de sensibilización con mis compañeros hacia la práctica y los beneficios del entrenamiento funcional.  Participo en la ejecución y organización de eventos institucionales, relacionados con torneos de futbol de salón y el futbol sala en beneficio del desarrollo motriz y la integración social. | Comprendo la necesidad de implementar acciones que integren los alumnos por medio del entrenamiento funcional.  Reconozco el valor que tiene el futbol de salón y el futbol sala a nivel femenino y masculino como deporte desarrollador del individuo a nivel corporal. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Indicadores de desempeño | | |
| Saber conocer | Saber hacer | Saber ser |
| Comprende la importancia del entrenamiento funcional para el desarrollo de su cuerpo y calidad de vida.  Diferencia los principios y fundamentos del futbol de salón y el futbol sala con el tiempo libre, la recreación y la competencia. | Realiza con eficiencia la práctica del entrenamiento funcional y la buena convivencia con sus compañeros.  Interiorizo los valores y la ética por medio de la interacción con el futbol de salón y el futbol sala. | Comprendo de la importancia del entrenamiento funcional en la vida de mis compañeros y la institución.  Hago parte de las acciones institucionales que invitan al buen uso del tiempo libre y la práctica de una sana convivencia con el futbol de salón y el futbol sala. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Periodo - 2 | | | |
| Pregunta problematízadora | Ejes de los estándares o lineamientos | | |
| Cómo conocer e interactuar con el estado de mi cuerpo, a través de los diferentes test físicos?  Por qué es significativo para mi vida conocer los principios del primer respondiente? | Competencia motriz | Competencia expresiva corporal | Competencia axiológica corporal |
| Aplico los diferentes test físicos para medir mi condición física  Desarrollo actividades que permitan integrarme con los compañeros y mejorar la condición física mía y de ellos.  Participo en las actividades físicas propuestas por la institución y compañeros.  Identifico los test físicos como herramienta fundamental para valorar las cualidades de mi cuerpo como fuerza, resistencia, velocidad, coordinación y equilibrio.  Conozco las diferentes técnicas que se aplican en el primer respondiente.  Aplico diferentes diagnósticos de acuerdo al tipo de accidente.  Establezco relaciones entre la atención del primer respondiente y salvar vidas.  Utilizo los protocolos exigidos a la hora de atender una persona accidentada. | Genero espacios de convivencia y disfrute a través de la práctica de los diferentes test físicos  Ejecuto acciones estratégicas y los relaciono con los resultados obtenidos en la práctica. | Reconozco las condiciones y valores propios y del grupo y los resalto en los escenarios de juego.  Reconozco el valor que tiene saber aplicar la atención al primer respondiente en mi institución y en la vida cotidiana. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Indicadores de desempeño | | |
| Saber conocer | Saber hacer | Saber ser |
| Se apropia de las nociones y conceptos de sus profesores y alumnos para el desarrollo de su programas deportivos  Reconoce la relación entre un servicio médico y la atención del primer respondiente. | Realiza rutinas de acondicionamiento físico en forma regular y disciplinada como parte de mi vida.  Comprende que la atención del primer respondiente requiere de responsabilidad y compromiso social. | Reconozco el valor que tiene el tener una buena condición física para mi vida.  Valoro la importancia de la atención al primer respondiente para preservar su salud y la vida. |

|  |  |
| --- | --- |
| Área: Educación Física Recreación y Deportes | Grado: Once |
| Docente: Antonio María Cartagena Flórez | |
| Objetivos:  Realizar la organización de eventos deportivos, como una posibilidad de mejorar el deporte y la recreación a nivel institucional y comunitario.  Valorar la modalidad de salto en el atletismo, como factor fundamental de desarrollo de otros deportes.  Evaluar la condición de mi cuerpo, por medio de los diferentes cambios fisiológicos que el presente.  Identificar los ejercicios y rutinas de gimnasio en su aprendizaje y ejecución de acuerdo a mis necesidades. | |
| Competencias:   * Competencia motriz * Competencia expresiva corporal * Competencia axiológica corporal | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Periodo - 1 | | | |
| Pregunta problematízadora | Ejes de los estándares o lineamientos | | |
| Cómo comprendo la organización de eventos deportivos en mi institución y en la comunidad?  Cómo comprendo que el gimnasio es un medio práctico para el desarrollo de mi cuerpo? | Competencia motriz | Competencia expresiva corporal | Competencia axiológica corporal |
| Reconozco la importancia de conocer la planificación, organización, dirección y evaluación de actividades deportivas y recreativas.  Planifico en la institución y en mi comunidad eventos deportivos bien programados.  Ejecuto y participo en actividades deportivas y recreativas organizadas por mi grupo para le bien institucional y comunitario.  Conozco las diferentes técnicas de manejo del gimnasio.  Reconozco la importancia del gimnasio en la práctica de las personas a nivel social.  Aplico y ejecuto actividades propias de gimnasio para el bien de mis compañeros a nivel de salud y su cuerpo. | Expreso entusiasmo en las actividades deportivas y recreativas propuestas en la clase.  Identifico variaciones en mi cuerpo a nivel muscular y cardiorrespiratorio con la práctica del gimnasio. | Interiorizo las observaciones realizadas por el profesor y las aplico.  Identifico mis habilidades y fortalezas motrices, cuando me esfuerzo en la práctica del gimnasio. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Indicadores de desempeño | | |
| Saber conocer | Saber hacer | Saber ser |
| Valoro los eventos deportivos como medio de recreación, lúdica y aprovechamiento del tiempo libre en mi institución y barrio.  Conoce los gestos técnicos y el beneficio en el manejo de los aparatos de gimnasio. | Programo eventos deportivos para la integración de la comunidad educativa.  Demuestra expresiones corporales propias de su desarrollo corporal. | Respeta y reconoce las diferencias que se presentan a los hora de planificar los eventos deportivos con sus compañeros.  Pone en práctica y manifiesta acciones que lo motivan hacia el cuidado de su salud y su cuerpo. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Periodo - 2 | | | |
| Pregunta problematízadora | Ejes de los estándares o lineamientos | | |
| Cómo asimilo los ciclos de preparación de los atletas de las modalidades de salto?  Cómo comprendo la relación entre ejercicio y fisiología? | Competencia motriz | Competencia expresiva corporal | Competencia axiológica corporal |
| Consulto los ciclos de preparación física y técnica de los atletas de salto.  Reconozco las modalidades de salto y las aplico.  Relaciono las modalidades de salto el desarrollo de la saltabilidad y la potencia.  Valoro la práctica del salto con la integración social.  Reconozco algunos cambios fisiológicos de mi cuerpo con la práctica del ejercicio.  Valoro la importancia de la alimentación a la hora de la práctica como energía para el trabajo.  Experimento las diferencias fisiológicas cuando realizo ejercicios a nivel muscular y aeróbico.  Identifico la fatiga como una respuesta positiva en la práctica del ejercicio.  Entiendo la fisiología como cambios biológicos de nuestro cuerpo. | Respeto el cuerpo y los espacios físicos de mis compañeros en la práctica de salto.  Respeto el cuerpo y cuido con la práctica del ejercicio.  Realizo acciones para recuperar mi cuerpo después del ejercicio. | Interpreto la modalidad del salto en el atletismo como una alternativa para mejorar mi salud y mi cuerpo.  Reconozco que mi cuerpo es una sola unidad funcional que responde a mis estímulos. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Indicadores de desempeño | | |
| Saber conocer | Saber hacer | Saber ser |
| Identifica las reacciones y cambios en su cuerpo cuando practica la modalidad del salto.  Comprendo los cambios fisiológicos que experimenta mi cuerpo. | Experimenta el atletismo como el deporte para la interdisciplinariedad con otros deportes en su desarrollo.  Experimento actividades que alteren mi cuerpo para establecer los cambios fisiológicos que en el ocurren. | Se relaciona con facilidad en la práctica del atletismo de salto con sus compañeros.  Demuestro Disponibilidad con el profesor y compañeros a la hora de la práctica del ejercicio y los cambios que se producen en mi cuerpo. |