**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: ie.ramonmunera@medellin.gov.co - ie.ramonmunera@hotmail.com

****

**Plan de Estudio por Competencias**

2016 - 2018

**COMPONENTE FORMACIÓN HUMANA**

**AREA: Educación Física**

|  |
| --- |
| **GRADO PRIMERO** |
| **Área:** Educación Física, Recreación y Deporte. | **Grado:** Primero |
| **Docente:** Claudia Lineth Ibarguen Córdoba |
| **OBJETIVOS:**Explorar las posibilidades de expresión del cuerpo.Valorar el cuerpo y la actividad física como medio de relación con los demás.Respetar nuestro cuerpo mediante hábitos de higiene. |
| **COMPETENCIAS:**Competencia motriz.Competencia expresiva corporal.Competencia axiológica corporal. |
|  |
| **Periodo 1** |
| **Pregunta Problematizadora** | **Ejes de los estándares o lineamientos**  |
| ¿Cómo aprendo a valorar el cuerpo propio y el del otro a través de la actividad física?  | ***Competencia motriz*** | ***Competencia expresiva corporal*** | ***Competencia axiológica corporal*** |
| Experimenta y explora de forma espontánea las posibilidades y recursos expresivos del cuerpoRealizo juegos o cuentos motores en los que deba adecuar el movimiento a ritmos sencillos | Experimenta y explora de forma espontánea de las posibilidades y recursos expresivos del cuerpo.Exterioriza emociones y sentimientos a través del cuerpo, el gesto y el movimiento. | Valoro mi cuerpo y sus posibilidades desde la actividad física. |
|  |
| **Indicadores de Desempeño**  |
| **Saber Conocer** | **Saber Hacer** | **Saber Ser** |
| Identifica la actividad física como posibilitadora de aprendizajes. | Interpreta ritmos, gestos y movimientos corporales con soltura y espontaneidad. | Experimenta las posibilidades expresivas del propio cuerpo de forma global |
|  |
| **Pregunta Problematizadora** | **Ejes de los estándares o lineamientos**  |
| ¿Cómo utilizo los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento para comunicar y comprender mensajes? | ***Competencia motriz*** | ***Competencia expresiva corporal*** | ***Competencia axiológica corporal*** |
| Realizo juegos o cuentos motores en los que deba adecuar el movimiento a ritmos sencillos | Represento objetos animados e inanimados fácilmente reconocibles. | Imito estructuras rítmicas variables utilizando instrumentos o con el propio cuerpo |

|  |
| --- |
| **Indicadores de Desempeño**  |
| **Saber Conocer** | **Saber Hacer** | **Saber Ser** |
| Ejecuto las diversas posibilidades de movimiento que permite el cuerpo | Manifiesto mis emociones a través de la corporeidad | Disfruto los juegos con mis compañeros tanto como disfruto de mi propia compañía. |
|  |
| **Periodo 2** |
| **Pregunta Problematizadora** | **Ejes de los estándares o lineamientos**  |
| ¿Cómo distingo las nociones de velocidad: rápido/lento; deprisa/despacio?  | ***Competencia motriz*** | ***Competencia expresiva corporal*** | ***Competencia axiológica corporal*** |
| Reproduce estructuras rítmicas sencillas a través del movimiento corporal | Comprendo las diferentes velocidades que se perciben en los ritmos musicales y juegos.  | Actúa con naturalidad y expresividad en el gesto y en el movimiento. |
|  |
| **Indicadores de Desempeño**  |
| **Saber Conocer** | **Saber Hacer** | **Saber Ser** |
| Reconoce su cuerpo como generador de ritmo y puede lograr que su cuerpo sienta y exteriorice musicalidad. | Representa mediante el gesto cosas y hechos | Atiende las indicaciones del profesor respecto de las actividades ejecutar. |
|  |
| **Pregunta Problematizadora** | **Ejes de los estándares o lineamientos**  |
| ¿Cuáles son los cuidados que debo tener con mi cuerpo luego de la actividad física? | ***Competencia motriz*** | ***Competencia expresiva corporal*** | ***Competencia axiológica corporal*** |
| Respeta las normas y reglas de los juegos y actividades que se propone. | Aprendo como asear mi cuerpo después de la clase de Educación Física. | Cuido mi cuerpo e intento cuidar y respetar la integridad de mi compañero. |
|  |
| **Indicadores de Desempeño**  |
| **Saber Conocer** | **Saber Hacer** | **Saber Ser** |
| Respeto mi cuerpo y valoro todo lo que me permite | Propongo actividades y juego que permitan potenciar mis habilidades. | Asume con responsabilidad el cuidado de su cuerpo. |

**EVALUACION:**

*Trabajos grupales*.

Exposiciones

*Coevaluación*

Asistencia

Presentación personal

Evaluaciones escritas o prácticas.

|  |
| --- |
| **GRADO SEGUNDO** |
| **Área:** Educación Física, Recreación y Deporte. | **Grado:** Segundo |
| **Docente:** Claudia Lineth Ibarguen Córdoba |
| **OBJETIVOS:**Reconocer al otro como sujeto de derecho.Explorar las manifestaciones de una emocionalidad sana.Identificar las distintas expresiones musicales y exteriorizarlas a través del cuerpo. |
| **COMPETENCIAS:**Competencia motriz.Competencia expresiva corporal.Competencia axiológica corporal. |
|  |
| **Periodo 1** |
| **Pregunta Problematizadora** | **Ejes de los estándares o lineamientos**  |
| ¿De qué manera se puede usar el tiempo libre para la potenciación de la sana convivencia dentro y fuera del plantel educativo? | ***Competencia motriz*** | ***Competencia expresiva corporal*** | ***Competencia axiológica corporal*** |
| Ejecuta actividades físicas que involucran la sana convivencia entre sus vecinos y amigos. | Utiliza las normas y reglas aprendidas dentro de las actividades escolares- deportivas para divertirse con sus vecinos y compañeros en contextos diversos.  | Demuestra la repercusión que tiene la actividad física dentro de sus juegos y actividades extracurriculares. |
|  |
| **Indicadores de Desempeño**  |
| **Saber Conocer** | **Saber Hacer** | **Saber Ser** |
| Identifica el tiempo libre como posibilitador de aprendizajes. | Propone actividades físicas fuera del espacio escolar involucrando a las personas de su comunidad circundante. | Muestra interés y deseos por hacer buen uso del tiempo libre. |
|  |
| **Pregunta Problematizadora** | **Ejes de los estándares o lineamientos**  |
| ¿Cómo manifiesto a través del juego que respeto y valoro el ser y la integridad de mi compañero? | ***Competencia motriz*** | ***Competencia expresiva corporal*** | ***Competencia axiológica corporal*** |
| Ejecuto actividades grupales donde reconozco a mis compañeros como personas importantes dentro del juego.Comprendo el papel del otro dentro del juego.Establezco buenas relaciones para la buena ejecución de la actividad física. | Identifico los gestos que realizo con mi rostro cuando estoy jugando en equipo.Vivencio un ambiente saludable y protector cuando juego solo o en compañía de mis compañeros. | Reflexiono sobre la importancia del buen trato, la convivencia sana y el respeto al otro. |

|  |
| --- |
| **Indicadores de Desempeño**  |
| **Saber Conocer** | **Saber Hacer** | **Saber Ser** |
| Reconozco mi propia diferencia respecto de la diferencia de mi compañero. | Participa activamente de los juegos y actividades grupales | Disfruta de la relación consigo y esto se ve reflejado en la relación que sostiene con sus pares. |
|  |
| **Periodo 2** |
| **Pregunta Problematizadora** | **Ejes de los estándares o lineamientos**  |
| ¿Cómo mi cuerpo expresa el ritmo a través de las diversas expresiones musicales? | ***Competencia motriz*** | ***Competencia expresiva corporal*** | ***Competencia axiológica corporal*** |
| Realizo movimientos sencillos con mi cuerpo en consonancia con distintos ritmos musicales.Analizo como reacciona mi cuerpo ante distintos estímulos rítmicos. | Realizo diferentes ejercicios de expresión corporal. | Valoro mi cuerpo y sus posibilidades frente a la expresión musical. |
|  |
| **Indicadores de Desempeño**  |
| **Saber Conocer** | **Saber Hacer** | **Saber Ser** |
| Investiga sobre el ritmo y la música así como su incidencia en la emocionalidad. | Reconoce su cuerpo como generador de ritmo y puede lograr que su cuerpo sienta y exteriorice musicalidad. | Disfruta de diversas muestras musicales. |
|  |
| **Pregunta Problematizadora** | **Ejes de los estándares o lineamientos**  |
| ¿De qué manera mi cuerpo habla de mis emociones? | ***Competencia motriz*** | ***Competencia expresiva corporal*** | ***Competencia axiológica corporal*** |
| Reconozco mi gestualidad a través de diversos juegos de rol y teatro. | Analizo las formas que uso para hacer notar las distintas emociones (alegría, tristeza, enojo, incertidumbre) por las que atraviesa mí ser.  | Atiendo las indicaciones de mi profesor e intento crear un ambiente agradable para el trabajo físico. |
|  |
| **Indicadores de Desempeño**  |
| **Saber Conocer** | **Saber Hacer** | **Saber Ser** |
| Comprende la importancia de sus propias emociones y respeta las emociones ajenas.  | Propone maneras diferentes de expresar su enojo y tristeza sin agredir a sus compañeros. | Muestra deseos e interés por mejorar sus relaciones humanas. |

**EVALUACION:**

*Trabajos grupales*.

Exposiciones

*Coevaluación*

Asistencia

Presentación personal

Evaluaciones escritas o prácticas.

|  |
| --- |
| GRADO TERCERO |
| **Área:** Educación Física, Recreación y Deporte. | **Grado:** Tercero |
| **Docente:** Gustavo Cuesta Palacios |
| **OBJETIVOS:**Reconocer la importancia de la educación física para su desarrollo integral.Posibilitar al niño la adquisición de habilidades y destrezas pre-deportivas elementales.Realizar expresiones corporales que permitan el domino sus extremedidades superiores e inferiores del cuerpo, de los ejercicios y del autocuidado.Participa en clase trabajando el cuerpo de manera general. |
| **COMPETENCIAS:**Competencia motriz.Competencia expresiva corporal.Competencia axiológica corporal. |
|  |
| **Periodo 1** |
| **Pregunta Problematizadora** | **Ejes de los estándares o lineamientos**  |
| ¿En que contribuyen los movimientos y expresiones corporales en la convivencia escolar?¿En qué contribuye la actividad física al mejoramiento de los movimientos y expresiones corporales? | ***Competencia motriz*** | ***Competencia expresiva corporal*** | ***Competencia axiológica corporal*** |
| Exploro formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos. | Exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal. | Identifico las normas y principios de autocuidado para la realización de las habilidades y destrezas pre-deportivas. |
|  |
| **Indicadores de Desempeño**  |
| **Saber Conocer** | **Saber Hacer** | **Saber Ser** |
| Identifica la actividad física como aspecto importante para el desarrollo de su cuerpo. | Presenta rutinas de movimientos y expresiones corporales con coordinación y alegría. Realiza destrezas pre-deportivas entre pares académicos para mejorar sus movimientos y complementar con el otro. | Refleja actitudes corresponsables en las habilidades y destrezas pre-deportivas. |
|  |
| **Pregunta Problematizadora** | **Ejes de los estándares o lineamientos**  |
| ¿Por qué es importante reconocer y valorar mi cuerpo?¿Es mi cuerpo un instrumento de comunicación? | ***Competencia motriz*** | ***Competencia expresiva corporal*** | ***Competencia axiológica corporal*** |
| Exploro técnicas corporales de tensión, relajación y control del cuerpo. | Exploro formas básicas de movimiento aplicados a formas y modalidades gimnásticas. | Exploro cambios fisiológicos que se presentan entre actividad física-pausa-actividad física. |

|  |
| --- |
| **Indicadores de Desempeño**  |
| **Saber Conocer** | **Saber Hacer** | **Saber Ser** |
| Identifica el juego como una herramienta fundamental para el desarrollo corporal. | Ejecuta diferentes destrezas gimnásticas para explorar los movimientos que soy capaz de realizar con mi cuerpo.Utiliza recursos motrices y corporales con espontaneidad para comunicarse con el otro. | Asume con relajación y control los cambios que presenta su cuerpo mediante algunos movimientos.  |
|  |
| **Periodo 2** |
| **Pregunta Problematizadora** | **Ejes de los estándares o lineamientos**  |
| ¿Cómo desde el ritmo del baile y la danza puedo aprender otras expresiones de mi cuerpo? | ***Competencia motriz*** | ***Competencia expresiva corporal*** | ***Competencia axiológica corporal*** |
| Exploro posibilidades de movimiento siguiendo ritmos de percusión y musicales diversos.  | Exploro prácticas de tradición de danza y lúdicas de la familia. | Exploro movimientos con diferentes ritmos musicales. |
|  |
| **Indicadores de Desempeño**  |
| **Saber Conocer** | **Saber Hacer** | **Saber Ser** |
| Diferencia la tensión y relajación muscular mediante actividades lúdico-rítmicas. | Realiza expresiones de movimientos musicales coordinados desde sus posibilidades. | Presenta coreografías grupales de ritmos musicales urbanos y autóctonos. |
|  |
| **Pregunta Problematizadora** | **Ejes de los estándares o lineamientos**  |
| ¿Qué importancia tienen los juegos pre deportivos en el trabajo colaborativo? | ***Competencia motriz*** | ***Competencia expresiva corporal*** | ***Competencia axiológica corporal*** |
| Realizo gestos, representaciones y bailes.  | Exploro la práctica de diferentes juegos deportivos individuales. | Valoro mis capacidades físicas en diversidad de juegos y actividades y grupales. |
|  |
| **Indicadores de Desempeño**  |
| **Saber Conocer** | **Saber Hacer** | **Saber Ser** |
| Identifica los términos del juego pre-deportivo y diferencia los individuales de los grupales. | Mejora las habilidades motrices básicas mediante actividades pre-deportivas y recreativas. | Hace uso adecuado de los implementos pre-deportivos.Respeta a los compañeros durante la competencia. |

|  |
| --- |
| **GRADO CUARTO** |
| **Área:** Educación Física, Recreación y Deporte. | **Grado:** Cuarto  |
| **Docente:** Gustavo Cuesta Palacios |
| **OBJETIVOS:**Expresar en clase una actitud positiva y una aptitud psicomotriz mediante la utilización de la gimnasia, el atletismo y los juegos pre-deportivos.Reconocer los cambios físicos que se presentan en el cuerpo.Realizar de forma global y segmentaria los movimientos en situaciones de juegos o actividades físicas. |
| **COMPETENCIAS:**Competencia motriz.Competencia expresiva corporal.Competencia axiológica corporal. |
|  |
| **Periodo 1** |
| **Pregunta Problematizadora** | **Ejes de los estándares o lineamientos**  |
| ¿Cómo tener una buena salud a través de cuidado de nuestro cuerpo?  | ***Competencia motriz*** | ***Competencia expresiva corporal*** | ***Competencia axiológica corporal*** |
| Identifico hábitos de comportamiento saludable para el adecuado desarrollo de mi cuerpo. | Aplico técnicas de tensión, relajación y control del cuerpo.Realizo posturas corporales propias de las técnicas de movimiento. | Participo en los espacios pre-deportivos donde se fomente la importancia de la salud mental y física en el cuidado del cuerpo. |
|  |
| **Indicadores de Desempeño**  |
| **Saber Conocer** | **Saber Hacer** | **Saber Ser** |
| Identifica el concepto de recreación que lo ayudan a desarrollar su motricidad.Reconoce los efectos de la actividad física en la salud y en el mantenimiento corporal. Identifica hábitos de higiene, limpieza alimentación e hidratación para la práctica deportiva. | Aplica las técnicas de trabajo presentes en la actividad corporal: calentamiento y relajación; higiene corporal y postural. Acata las formaciones, los desplazamientos y elAuto-cuidado de acuerdo a sus necesidades.Acata en la práctica hábitos de higiene y limpieza para una vida saludable. | Gusta de actividades dirigidas de manera individual y en grupo. Participa activamente de los juegos dirigidos. Es puntual con la asistencia a clase y porta adecuadamente el uniforme de educación física. |
|  |
| **Pregunta Problematizadora** | **Ejes de los estándares o lineamientos**  |
| ¿Por qué es importante el juego en el aprendizaje del niño?  | ***Competencia motriz*** | ***Competencia expresiva corporal*** | ***Competencia axiológica corporal*** |
| Identifico movimientos y actividades de calentamiento y recuperación en la actividad física | Aplico reglas sencillas en diferentes prácticas deportivas individuales y de grupo.Analizo diversas situaciones de juego y doy respuesta a ellas. | Acepto y pongo en práctica las reglas de juego. |

|  |
| --- |
| **Indicadores de Desempeño**  |
| **Saber Conocer** | **Saber Hacer** | **Saber Ser** |
| Proyecta su lateralidad, espacialidad y direccionalidad de acuerdo a sus posibilidades de movimiento.Reconoce la gimnasia básica y el juego como práctica deportiva. | Controla su esquema corporal a través de movimientos que implican tiempo y espacio.Practica y propone juegos pre deportivos que favorecen su desarrollo personal y el de sus compañeros.Desarrolla la coordinación y el ritmo a través de la práctica de la danza y el deporte. | Fomenta el interés por algunos deportes (Microfútbol, atletismo (carreras, saltos y relevos), Balonmano, Kitbol y Baloncesto. Acepta con humildad el triunfo o la derrota cuando se gana o se pierde. |
|  |
| **Periodo 2** |
| **Pregunta Problematizadora** | **Ejes de los estándares o lineamientos**  |
| ¿Cómo mejoro el respeto a través de las prácticas corporales? | ***Competencia motriz*** | ***Competencia expresiva corporal*** | ***Competencia axiológica corporal*** |
| Ajusto los movimientos de mi cuerpo en la manipulación de objetos. | Tomó el tiempo de juego como momento independiente de tareas escolares. | Propongo momentos de juego en el espacio escolar. |
|  |
| **Indicadores de Desempeño**  |
| **Saber Conocer** | **Saber Hacer** | **Saber Ser** |
| Relaciona la vista y miembros superiores e inferiores con actividades físicas.Identifica y comprende las características de la coordinación el equilibrio y el ritmo para las prácticas corporales. | Controla el equilibrio en distintas posturas del cuerpo.Coordina movimientos de tensión y relajación en distintos segmentos corporales.Domina movimientos de sincronización, alternancia y simetría.  | Manifiesta agrado e interés por el ejercicio y cumple las normas básicas de movimiento corporal.Respeta a sus compañeros y contribuye a superar sus dificultades. Coopera con el desarrollo de las actividades y disfruta al realizarlas. |
|  |
| **Pregunta Problematizadora** | **Ejes de los estándares o lineamientos**  |
| ¿Cómo me expreso a través de la música y el baile? | ***Competencia motriz*** | ***Competencia expresiva corporal*** | ***Competencia axiológica corporal*** |
| Identifico cómo las emociones afectan mi cuerpo cuando estoy alegre, triste, deprimido, decaído u ofuscado. | Realizo secuencias de movimientos con música, aplicando los tres ejes del cuerpo: adelante atrás, arriba- abajo, izquierda- derecha, de forma individual y grupal. | Propongo la realización de juegos y actividades física que practico en mi comunidad. |
|  |
| **Indicadores de Desempeño**  |
| **Saber Conocer** | **Saber Hacer** | **Saber Ser** |
| Comprende el papel que cumple la música en la comprensión del ritmo, la pre-danza y los bailes populares.Reconoce los elementos básicos de las habilidades rítmicas.  | Aplica procedimientos de composición, improvisación, imitación, representación coreografía, creación.Establece grupalmente una relación fraternal, comunicativa y creadora mediante actividades rítmicas y folclóricas. | Valora las habilidades propias y de los demás. Dispone de interés para la actividad rítmica.  |

|  |
| --- |
| **GRADO QUINTO** |
| **Área:** Educación Física, Recreación y Deporte. | **Grado:** Quinto |
| **Docente:** Gustavo Cuesta Palacios |
| **OBJETIVOS:**Fortalecer hábitos saludables, de higiene, limpieza, nutrición y alimentación en los niños y niñas que conlleven al fortalecimiento de su cuerpo y al mejoramiento de los patrones básicos de locomoción, manipulación y equilibrio.Desarrollar habilidades y destrezas básicas mediante prácticas recreo-deportivas en diferentes ambientes.Promover valores sociales que contribuyan a la formación integral del ser humano. |
| **COMPETENCIAS:**Competencia motriz.Competencia expresiva corporal.Competencia axiológica corporal. |
|  |
| **Periodo 1** |
| **Pregunta Problematizadora** | **Ejes de los estándares o lineamientos**  |
| ¿Cómo desde un espacio lúdico-deportivo se puede reducir o aminorar las agresiones físicas y verbales? | ***Competencia motriz*** | ***Competencia expresiva corporal*** | ***Competencia axiológica corporal*** |
| Identifico los cambios fisiológicos que se presentan entre actividad física-pausa- Actividad física. | Controlo de forma global y segmentaria la realización de movimientos técnicos. | Realizo posturas corporales propias de las técnicas de movimiento. |
|  |
| **Indicadores de Desempeño**  |
| **Saber Conocer** | **Saber Hacer** | **Saber Ser** |
| Reconoce el significado de sus cambios corporales y muestra hábitos de cuidado personal.Reconoce la importancia de las habilidades físicas, como la flexibilidad y la elasticidad para un óptimo desempeño en el deporte.  | Ejecuta esquemas sencillos de movimiento en donde incluya precisión, simetría, lateralidad, simultaneidad.Realiza ejercicios estáticos y de locomoción que desarrollan habilidades en el cuerpo. Disfruta distintas experiencias de socialización a partir del juego, la lúdica y la recreación. | Refleja interés por aumentar la competencia y habilidades motrices, teniendo en cuenta sus posibilidades y limitaciones.Respeto por las diferencias individuales. Fomenta la integración y la sana convivencia a través de la práctica del deporte escolar. |
|  |
| **Pregunta Problematizadora** | **Ejes de los estándares o lineamientos**  |
| ¿Por qué es importante la sana competencia dentro del juego?  | ***Competencia motriz*** | ***Competencia expresiva corporal*** | ***Competencia axiológica corporal*** |
| Identifico mis capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos y Juegos. | Realizo actividad física actuando con respeto a mi cuerpo. | Reconozco a mis compañeros como constructores del juego. |

|  |
| --- |
| **Indicadores de Desempeño**  |
| **Saber Conocer** | **Saber Hacer** | **Saber Ser** |
| Identifica los tipos de juegos y de actividades deportivas y su regulación. Reconoce las formas de auto-cuidado en la ejecución de los ejercicios. | Aplica creativamente en la gimnasia, los juegos deportivos y el deporte.Práctica de actividades deportivas adaptadas (haciendo flexibles las normas de juego).  | Valora la competencia deportiva como elemento para el desarrollo personal.Participa en juegos colectivos donde se aplica la coordinación oculo- manual y óculo-pédica. |
|  |
| **Periodo 2** |
| **Pregunta Problematizadora** | **Ejes de los estándares o lineamientos**  |
| ¿Cómo las expresiones corporales desarrollan patrones básicos para desempeñarme en actividades de conjunto y establecer relaciones interpersonales favorables? | ***Competencia motriz*** | ***Competencia expresiva corporal*** | ***Competencia axiológica corporal*** |
| Reconozco y ejecuto danzas y prácticas lúdicas de tradición regional con lenguaje verbal y no verbal. | Realizo secuencias de movimientos con música, aplicando los tres ejes del cuerpo: adelante atrás, arriba- abajo, izquierda- derecha, de forma individual y grupal.Controlo de forma global y segmentaria la realización de movimientos técnicos. | Propongo momentos de juego en el espacio escolar.Propongo la realización de juegos y actividades física que practico en mi comunidad. |
|  |
| **Indicadores de Desempeño**  |
| **Saber Conocer** | **Saber Hacer** | **Saber Ser** |
| Reconoce las expresiones dancísticas como medios de integración y socialización.Reconoce la importancia de fortalecer sus capacidades físicas a través de las expresiones artísticas y corporales. | Fomenta la integración y la sana convivencia a través de la práctica del deporte escolar.Desarrolla expresiones artísticas y corporales que favorecen su desarrollo integral.Practica la danza, el baile y los aeróbicos como medio de expresión corporal e interacción social. | Desarrolla la capacidad afectiva respetando la opinión de sus compañeros en el desarrollo de las actividades propuestas. Lidera y coopera en la realización de actividades colectivas.Presenta oportunamente consultas y trabajos de la clase. |
|  |
| **Pregunta Problematizadora** | **Ejes de los estándares o lineamientos**  |
| ¿Qué actividades posibilitan la salud mental y la agilidad en mi cuerpo?  | ***Competencia motriz*** | ***Competencia expresiva corporal*** | ***Competencia axiológica corporal*** |
| Identifico técnicas de expresión corporal que llevan a la regulación emocional en situaciones de juego y actividad física.Identifico el valor de la condición física y su importancia para mi salud. | Realizo actividad física actuando con respeto a mi cuerpo.Relaciono variaciones en mi respiración en la actividad física y relajación. | Reflexiono sobre la importancia de la actividad física para mi salud.Propongo la realización de juegos y actividades física que practico en mi comunidad. |
|  |
| **Indicadores de Desempeño**  |
| **Saber Conocer** | **Saber Hacer** | **Saber Ser** |
| Reconoce la importancia de las habilidades físicas, como la flexibilidad y la elasticidad para un óptimo desempeño en el deporte. Reconoce los efectos de la práctica habitual y sistemática de actividad física como factor de salud y desarrollo corporal.  | Produce de movimientos atendiendo a estímulos reales. Realiza figuras gimnásticas de forma individual y grupal. | Práctica de actividades y juegos para el desarrollo de las cualidades físicas básicas. Valora el ejercicio físico como agente determinante, y hábito diario, para el mejoramiento de sus funciones orgánicas y corporales.  |

**RECURSOS Y ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS**

***Estrategias metodológicas o Estilos de Enseñanza***

En síntesis, el estilo de enseñanza se adopta según la personalidad del profesor, los objetivos, contenidos, formas de evaluar y el contexto general de la clase. Contreras (1998) propone una clasificación: estilos de enseñanza tradicionales, participativos, cognitivos, que tienden a la individualización y que promueven la creatividad. Sus detalles epistemológicos, reposan en la Guía (pág. 16-17) de la Secretaria de Educación de Medellín “expedición Currículo, Plan de Área de Educación Física, Recreación y Deportes”

Según Uribe y otros (2009) las estrategias metodológicas globales y la combinación de los estilos de enseñanza que potencian la iniciativa, la autonomía y la autoestima de los estudiantes, se constituyen en las herramientas más adecuadas para la enseñanza de la Educación Física.

En **tercer grado**, cuando se trata de afianzar las habilidades motrices básicas, son recomendables las tareas motrices semi definidas, por medio de la problematización a través del juego. Sin embargo, en el caso de dificultades en el aprendizaje y cuando se enseñan habilidades motrices más complejas, es recomendable usar estrategias globales, en las cuales se puedan combinar los juegos para la solución de problemas con la asignación de tareas motrices específicas dirigidas al aprendizaje de los movimientos que implican mayores niveles de dificultad para los niños. Igualmente, se recomienda que el maestro dé un espacio de la clase para que los alumnos puedan desarrollar tareas motrices no definidas, en las cuales se dé libertad para hacer lo que más se desea en el campo de la Educación Física.

En **cuarto y quinto grado**, es fundamental el desarrollo de estrategias metodológicas globales, en las cuales se recurra a tareas motrices semi definidas y no definidas, como estilos a través de los cuales se potencia la Educación. El juego se constituye en el elemento fundamental para el desarrollo de la clase de Educación Física. En ocasiones, cuando se enseñan nuevas habilidades que implican altos niveles de complejidad, es recomendable recurrir a la instrucción directa y a la asignación de tareas, pero se debe proceder con prontitud hacia una transferencia en el desarrollo de las acciones, en el cual él método global, la solución de problemas, las tareas semi definidas y no definidas, combinadas con el juego, se conviertan en la base para la enseñanza y el aprendizaje. En estos grados, como en los anteriores, siempre es recomendable dejar tiempos y espacios significativos para la libre exploración.

**Aspectos Metodológicos**

Para el logro de los propósitos en educación física, se recomienda diseñar situaciones de aprendizaje como las siguientes:

Tareas exploratorias. Entendiéndose como aquellas en las que alumnos y alumnas exploran libremente objetos y lugares en contextos situacionales preparados por el profesor. En este marco, es recomendable que el docente diseñe tareas que sean suficientemente desafiantes, para que los alumnos vivan experiencias de riesgo controlado.

Tareas guiadas, donde los alumnos y alumnas resuelven desafíos planteados por el profesor o por ellos mismos, mediante interrogantes.

Trabajo por estaciones. Tipo de clase donde el curso se divide en grupos y a cada uno se le asigna una tarea a solucionar en un tiempo determinado y dentro de un espacio físico (o “estación”). El profesor puede rotar los grupos, según lo que observe en las estaciones.

Juegos sensoriales en los cuales se enfatiza el uso de los sentidos y el desarrollo de la percepción.

Juegos de expresión con o sin texto. Modalidad de trabajo globalizado en la que, partir de un marco temático dado o creado por el propio grupo (cuento u otra expresión similar), los participantes eligen y ejecutan durante un cierto tiempo los roles que el tema plantea, de acuerdo con normas preestablecidas (por el profesor o el propio grupo).

Juegos cooperativos, en los cuales se busca solución colectiva a tareas comunes al grupo o subgrupos en que se divide el curso. Las tareas pueden representar situaciones pasadas, presentes, futuras o imaginadas.

Juegos pre deportivos, en los cuales se emplean elementos básicos de los deportes formales, sin llegar a ellos como expresión acabada de ese tipo de manifestación cultural.

Juegos Mini deportivos, en los cuales se utilizan los elementos básicos de los juegos formales en espacios más reducidos y con implementos deportivos más pequeños, privilegiando en este nivel, la conducta lúdica por sobre la técnica.

RECURSOS DIDÁCTICOS

Recursos Humanos:

• Profesores responsables del área

• Docentes de áreas integradas

• Comunidad educativa

• Educandos

Institucionales:

• Rectoría

• Coordinación Académica

• Psicóloga de apoyo

• Biblioteca de la Institución

Físicos:

• Patio

• Cancha pequeña

* Salones de clase

Didácticos:

• Balones de Baloncesto, Voleibol y Microfútbol.

• Bastones

• Colchonetas individuales

• Cuerdas cortas y largas

Audiovisuales:

* Imagenes
* Video Bean
* DVD
* TV
* CD
* Textos cinematográficos.
* Videos
* Diapositivas

Medios De Tecnologías Online:

* **Cibergrafía**
* Plataforma Virtual
* Correos Electrónicos
* Computador e Internet
* Páginas web, Blogs
* Cursos on-line
* Presentaciones multimedia

**Estrategias Metodológicas para la evaluación en Educación Física**

A partir de las mismas y otras estrategias de enseñanza aprendizaje también se abordará la evaluación, la cual debe contener directrices y criterios específicos que se tendrán en cuenta.

Algunas estrategias de evaluación son:

*Observación directa:* Es un método de evaluación que permite al docente observar al estudiante en su quehacer durante la clase, allí se observa: su atención, su ubicación en el tiempo y el espacio, sus desplazamientos, su modo de relacionarse con los demás, su caminado, su equilibrio, su direccionalidad. Vale la pena anotar que este tipo de evaluación es utilizado básicamente para hacer diagnósticos de grupo y también individuales, aunque este tipo de evaluación puede ser utilizado a largo del año escolar.

Criterios de evaluación a partir de la observación directa: Para la evaluación se sugiere la utilización de diferentes mecanismos, entre ellos la observación y la aplicación de pruebas específicas.

*Carruseles lúdico-deportivos:* Es una estrategia de evaluación tipo estaciones tipo bases, en donde cada estudiante debe hacer un determinado tipo de ejercicio teniendo en cuenta el tiempo, luego va rotando hacia otra base hasta terminar el recorrido. Este tipo de evaluación es muy dinámica y agrada mucho a los estudiantes, además porque allí de modo implícito también se evalúa el trabajo en equipo, pues aunque cada estudiante debe realizar su respectivo ejercicio esto se hace en grupos; ejemplo: salto de la cuerda, cada uno llega a la base toma una cuerda y ejecuta el salto indicado por el profesor.

*Pruebas de periodo:* Estrategia o mejor prueba escrita aplicada a todos los estudiantes desde Preescolar hasta Once con base en lo visto en el periodo, la prueba se diseña tipo Pruebas SABER, con el fin de ir preparando poco a poco al estudiante al dominio de dicha técnica. En el grado preescolar y primero la prueba se canaliza de modo diferente, puede ser con dibujos, gráficos, etc.

*Socialización de contenidos:* Son pequeñas plenarias o mesas redondas en donde el estudiante da razón de un tema determinado, previamente explicado o investigado por ellos, todos deben participar de la discusión. Este tipo de evaluación es muy utilizado, especialmente se puede implementar a partir del grado tercero, cuarto y quinto respectivamente. Allí se busca básicamente evaluar la capacidad de análisis, participación y por supuesto interés por el tema.

*Exposiciones:* Allí se busca de igual manera el interés por el tema y se evalúa el desenvolvimiento del estudiante frente sí mismo y frente a los demás.

*Trabajos grupales:* Fomentar el trabajo en equipo, la responsabilidad y la cooperación a partir de tareas físicas (ejercicios) o consultas que deben hacer los estudiantes en grupo, ejemplo, una presentación en conjunto de un pequeño esquema corporal, un baile, una coreografía entre otros. Allí se evalúa el trabajo en equipo y la creatividad al momento de realizar los ejercicios.

*Todos estos aspectos serán preponderantes y claves en la evaluación de los procesos cognitivos (saber), procedimentales (hacer) y actitudinales (ser).*

*Autoevaluación, Coevaluación y heteroevaluación:* Valorarse y valorar su propio trabajo y desempeño, el del otro y el de los demás, garantiza el desarrollo de la democracia, la conciencia y la capacidad crítica de la persona.

Criterios de evaluación de los contenidos teóricos y prácticos:

- Asistencia

- Presentación personal

- Conocimientos conceptuales, procedimentales y actitudinales establecidos en los indicadores de desempeño.

- Portafolio de evidencias

- Responsabilidad

- Desempeño práctico, adopción de conocimientos.

- Trabajos y talleres.

- Evaluaciones escritas o prácticas.

- Exposiciones y socializaciones.

- Puntualidad en la llegada a clase.

- Orden y participación en clase.

- Capacidad de liderazgo.

- Trabajo colaborativo.

- Racionalidad en el manejo de los recursos.

- Respeto por las normas establecidas en clase.

**CIBERGRAFÍA**

[**www.**efdeportes.com](http://www.efdeportes.com)

<http://www.llibreriapedagogica.com/butlletins/revistes62/metodos_y_tecnicas_didacticas52.htm>

<http://www.scribd.com/doc/12205674/MetodologIas-Activas-y-Aprendizaje-Por-Descubrimiento>

<http://www.llibreriapedagogica.com/butlletins/revistes62/metodos_y_tecnicas_didacticas52.htm116>

GUÍA DE MÉTODOS Y TÉCNICAS DIDÁCTICAS, en: <http://www.juntadeandalucia.es/agenciadecalidadsanitaria/acsa_formacion/html/Ficheros/Guia_de_Metodos_y_Tecnicas_Didacticas.pdf>

<http://www.scribd.com/doc/12205674/MetodologIas-Activas-y-Aprendizaje-Por-Descubrimiento>