



*INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA
APROBADA POR RESOLUCIÓN N° 16225 DEL 27 DE NOVIEMBRE DE 2002
Planes de área 2018*

1

PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL

INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA
(APROBADA POR RESOLUCIÓN N° 16225 DEL 27 DE NOVIEMBRE DE 2002.)
Núcleo 920

INSTITUCIONES QUE LA CONFORMAN

Sede Preescolar y primaria **Alejo Pimienta**
Sede secundaria y Media **Manuel José Gómez Serna**



PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA. RECREACIÓN Y DEPORTES

Docentes:

HELMER LEON FRANCO CUADROS

Evelio Ospina Grisales
Rector

Fecha de actualización: Medellín 10 de Marzo 2018

Plan de área Aprobado por el Consejo Directivo, en el Acuerdo No4, de **Marzo 22 de 2018**, por medio de la cual se adopta el plan de estudios del plantel y se incorpora al PEI

SI YO MEJORO, TODO MEJORA A MI ALREDEDOR



Contenido

PRESENTACIÓN.....	4
INTRODUCCION.....	6
Contexto	6
1. DIAGNOSTICO	8
2. JUSTIFICACIÓN	10
QUE BUSCA O QUE PRETENDE EL AREA?.....	10
EN QUE CONTRIBUYE EL ARE AL DESARROLLO PERSONAL DEL ESTUDIANTE?.....	10
COMO SE CONCIBE LA NATURALEAZA DEL AREA?.....	11
3. OBJETIVOS	13
GENERALES DE LA EDUCACIÓN	13
OBJETIVOS DESDE LOS FINES.....	14
OBJETIVOS GENERALES DEL AREA	15
4. REFERENTE CONCEPTUAL	18
Fundamentos lógico-disciplinares del área	18
Fundamentos pedagógicos–didácticos.....	21
Resumen de las normas técnico - legales.....	23
5. METODOLOGIA Y RECURSOS PARA EL APRENDIZAJE.....	26
6. RECURSOS	30
7. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES	31
8. CRITERIOS DE EVALUACION Y ADMINISTRACION	32
Evaluación en la institución.....	33
Seguimiento a los resultados académicos	35
Uso pedagógico de las evaluaciones externas.....	36
Seguimiento a la asistencia.....	36
9. INTEGRACIÓN CURRICULAR POR GRADOS, NIVELES Y AREAS.	38
10. PROYECTOS DE ENSEÑANZA OBLIGATORIA Y OTROS PROYECTOS PEDAGOGICOS.....	39
Intensidad Horaria	40
11. MALLAS CURRICULARES	41
GRADO SEGUNDO	45
GRADO TERCERO.....	49
GRADO CUARTO	52



INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA
APROBADA POR RESOLUCIÓN N° 16225 DEL 27 DE NOVIEMBRE DE 2002
Planes de área 2018

	3
GRADO QUINTO.....	56
GRADO SEXTO.....	60
GRADO SEPTIMO	64
GRADO OCTAVO	68
GRADO NOVENO.....	72
GRADO DECIMO	76
GRADO UNDECIMO.....	80



PRESENTACIÓN

La institución Educativa Manuel José Gómez Serna, desde su modelo pedagógico socio – crítico con un enfoque humanista, tiene como filosofía brindar una educación integral para niños y adolescentes, basada en el desarrollo de los valores para la convivencia social y teniendo en cuenta nuestra razón de ser, que se consolida en la dignidad del ser humano, en el amor, el respeto en todas sus dimensiones, la solidaridad, el servicio, la tolerancia, la comunicación, el trabajo, la democracia, la responsabilidad, la fe, la gratitud y la creatividad en el desarrollo de las diferentes habilidades en actividades pedagógicas, formativas, científicas, artísticas, recreativas, deportivas y culturales, con el fin de formar hombres y mujeres con compromiso y proyección social, con sentido de pertenencia y conscientes de la importancia del bienestar de su familia, su institución y su comunidad. Creando así un avance frente a su crecimiento personal y el progreso intelectual y consolidando la estructura de los pilares del conocimiento como son: **el aprender a ser, aprender a conocer, aprender a hacer y aprender a convivir**. Ahora, la actividad, el desarrollo cognitivo y la historia socio-cultural del estudiante caracterizan nuestro modelo pedagógico como referente para aprender a pensar mejor.

Partiendo de estos referentes estipulados en los principios filosóficos de la institución, el área de matemáticas pretende contribuir al desarrollo del pensamiento en cada una de sus etapas y niveles, fomentando el crecimiento en la actitud crítica y analítica frente a situaciones de su vida cotidiana y el desarrollo de competencias básicas, permitiendo una mejor preparación para el desempeño laboral, científico y cultural, alimentando su espíritu investigativo y creativo frente a los retos tecnológicos que les presenta el medio. Por medio de ella se permitirá que el estudiante tenga un mayor conocimiento de sí mismo, descubriendo sus potencialidades y valores, dándole la posibilidad de ayudar a otros a través de un trabajo colaborativo, creando espacios de referencia y siendo líder en los procesos formativos dados dentro y fuera de la institución educativa Manuel José Gómez Serna.

El área de Educación Física, Recreación y Deportes corresponde la formación de estudiantes competentes para vivir humanamente, teniendo como referente en modelos pedagógico socio crítico humanista. En esta concepción formativa, lo corporal es la condición de posibilidad de ser, estar y actuar en el mundo. El juego es la condición de posibilidad de lo lúdico como ejercicio de la libertad y la creatividad humana.

La actuación humana en el mundo, mediada por lo corporal, implica ser competente en lo motriz, en procesos de adaptación y transformación; en lo expresivo, en procesos de autocontrol y comunicación; y en lo axiológico, para el cuidado y la preservación de las condiciones vitales del individuo, en concordancia con el entorno social y natural.

Desde esta perspectiva, el desarrollo de competencias supone realizar prácticas físicas, deportivas, gimnásticas, expresivas o atléticas, como medios para alcanzar fines educativos.

Esta perspectiva exige un replanteamiento didáctico que prioriza la intención formativa de estructurar métodos, procedimientos y modos de enseñanza y evaluación, que permitan alcanzar grados óptimos de desempeño en las competencias básicas y específicas, en cualquier contexto y con los múltiples medios propios de la diversidad del país.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA
APROBADA POR RESOLUCIÓN N° 16225 DEL 27 DE NOVIEMBRE DE 2002
Planes de área 2018

5

Abordar el área de Educación Física, Recreación y Deporte, desde esta perspectiva pedagógica, facilita comprender por qué en la enseñanza y el aprendizaje no es suficiente la adquisición de destrezas o el perfeccionamiento de nuevas formas de movimiento, sino que se requiere integrar a la formación del estudiante diversos conocimientos que lo hagan competente para actuar de manera apropiada y flexible en contextos variados y cambiantes.

Este planteamiento representa un giro fundamental que recoge las realizaciones históricas en la enseñanza de la disciplina y posibilita nuevos cambios con respecto a los aspectos y relaciones señalados en los Lineamientos curriculares de Educación Física, Recreación y Deporte.

La tarea formativa del área se concentra en la formulación de grandes metas, cuya función orientadora es indispensable para dotar de sentido a la diversidad de prácticas y tradiciones culturales que ella abarca



INTRODUCCION

La planeación es un elemento importante dentro del desarrollo institucional, ya que se constituye en una ruta o camino a seguir para alcanzar los diversos propósitos que se plantea la institución y en este caso, de forma específica, el área de matemáticas. En ella se hace necesario incluir todos los elementos que orientan la implementación y el desarrollo de las diversas estrategias que se consideran para lograr los objetivos ya mencionados.

Definida como una ruta, la planeación requiere ser llevada a cabo de forma organizada y sistemática, que de orientaciones tanto a los directivos docentes y docentes, como a la comunidad educativa en general, todo ello en aras de mejorar los resultados y diversos desempeños de nuestros estudiantes y de los docentes.

Para lograr el diseño de esta ruta, se hace necesario ubicar todos los procesos, dentro del contexto en el cual están inmersos, el diagnóstico del área en dicho contexto y la justificación de los procesos. Cada uno de estos elementos será desarrollado a continuación.

Contexto

La Institución Educativa Manuel José Gómez Serna surge como consecuencia del plan de acción social, del proceso de cobertura de SEDUCA que se realizó en febrero de 1991 y surgió como sección del Liceo Alfredo Cock Arango.

En el año 1992 la sección adopta su propia autonomía con el nombre de Liceo Alfredo Cock Arango, segunda agrupación, para más tarde asumir el nombre de MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA, en honor al sacerdote de Marinilla Manuel José Gómez Serna, pastor de la parroquia de San Judas Tadeo, ubicada en el barrio Castilla comuna 05 de la Ciudad de Medellín.

Este honor obedeció a su trabajo social con la comunidad en el año 2002 mediante la Resolución número 16225 de noviembre 27 del año 2002 se fusiona el Liceo Manuel José Gómez Serna con la Escuela Alejo pimienta, con la denominación de **INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA**. Se inicia todo un proceso de construcción y consolidación de sus estamentos legales como: El Gobierno Escolar conformado por: Rector, Consejo Directivo y Consejo Académico.

Etapas de su construcción:

- Etapa A: Compreendida entre el 27 de noviembre del año 2002 a Septiembre 30 del 2006 donde se conforma su primer Gobierno Escolar, su Proyecto Educativo Institucional y su Plan de Estudios, orientada por el Rector Evelio Ospina Grisales.
- Etapa B: Compreendida entre Octubre 1 del año 2006 al presente; donde se mejoran los procesos iniciados y se crean otros como. La biblioteca, los laboratorios de química y física, la fachada, el aula ambiental y la cancha sintética. Se re conceptualiza su Visión, Misión, Principios, Creencias, Manual de Convivencia y sus símbolos. Aparece el nuevo Sistema Institucional de Evaluación, y transformaciones cualitativas en el plan de estudios con base en las competencias. En la sección primaria se mejoraron los ambientes de aprendizaje con reformas locativas en su estructura física y la adopción del bibliobanco para que los niños y niñas pudieran contar con los



INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA
APROBADA POR RESOLUCIÓN N° 16225 DEL 27 DE NOVIEMBRE DE 2002
Planes de área 2018

7

textos de estudio necesarios para su aprendizaje. Orientada por el Rector Aldemar Tapias A. y Luis Norberto Gallego C.

- Etapa C: Etapa de sistematización de la información y rediseño del Plan de estudios en la wiki y del Modelo Pedagógico. Hasta el 31 de Julio de 2017
- Etapa d: Etapa de incorporación de la información por medio de Acuerdos y adopción del Plan de estudios al PEI. Desde el 1º de agosto de 2017 hasta la fecha.

Desde su fundación, y dado el tamaño del espacio donde se ubica la Institución Educativa, no es posible brindar al interior de la institución en su sede de Secundaria y media, la clase de Educación Física, Recreación y deportes, pues interfiere con otras áreas y en otras aulas. Luego es necesario solicitar el permiso cada día a los padres de familia, para llevar los estudiantes a la Unidad deportiva René Higuita distante dos cuadras y para poder desarrollar allí las actividades de la materia.

Para desarrollar las actividades deportivas en la misma cancha, es preciso solicitar los espacios y coordinar con los administradores de dicha Unidad deportiva.

Las dificultades de espacio que tenemos en la institución (sede de bachillerato) y a su vez la problemática de orden público que se vive en el sector, hacen que la labor sea más compleja, ya que las barreras invisibles diezman la posibilidad de un libre desarrollo físico motriz, aumentando en grandes proporciones el sedentarismo en los chicos ya es un riesgo latente realizar actividad física en los espacios deportivos del sector y ser víctima de la violencia. Por tal motivo las familias impiden el desplazamiento a estos lugares público deportivos.

Los proyectos deportivos que se manejen al interior de la institución son de gran aceptación por parte de la población estudiantil. Los intercalases de voleibol y de futbol sala son muy apetecidos e incentivan la participación masiva, disminuyendo en parte la inactividad física que en ocasiones se generaliza de manera preocupante en la población estudiantil.

Por otra parte dos veces al año la institución educativa participa activamente en los torneo INDERCOLEGIADOS en varias categorías (futbol, futbol sala masculina y femenina, deportes individuales), despertando el sentido de pertenecía y el espíritu deportivo por dejar bien en alto el nombre de la institución.



1. DIAGNOSTICO

Los alumnos de la institución oscilan entre los 5 y los 18 años de edad. En un alto porcentaje presentan grandes dificultades en el ámbito socioeconómico manifestada en violencia intrafamiliar, separación de los padres, mínimo nivel de escolaridad de los padres, bajo nivel de ingresos económicos, pérdida de autoridad de los padres afectando el núcleo familiar, que se refleja en la escuela y en la sociedad, a través de la drogadicción; la agresividad, la baja capacidad de concentración y de atención; deserción escolar, inasistencia escolar, falta de criterios propios y baja aplicación de la autonomía, incapacidad para trabajar en equipo, no practica de valores (respeto, solidaridad, entre otros), poca valoración del conocimiento y del trabajo, inmediatez, heterogeneidad en las edades, desnutrición y fatigabilidad.

En el área se presentan dificultades referidas a las cuatro habilidades básicas de la comunicación: LEER, HABLAR, ESCUCHAR, ESCRIBIR, lo que se evidencia en:

- Deficiencias en lectura, en cuanto a fluidez, velocidad, comprensión y frecuencia;
- Deficiencias en la comprensión, relacionadas con la incapacidad de abstracción y de razonar; propiciando bajos niveles de aprendizaje en la apropiación de conceptos.
- Deficiencia en la escucha llevando a bajo los niveles de atención y concentración;
- Deficiencias en el lenguajes oral, timidez para hablar en público, dificultades para argumentar;
- Dificultades en la escritura: mala redacción, no ordenamiento lógico en las frases, mala caligrafía y ortografía, léxico escaso, pobre imaginación, dislexia,
- Dificultades para relacionar objetos y sucesos.
- Impedimento para interpretar la realidad local, regional, municipal, departamental y nacional;
- No relaciona la interacción entre los subsistemas, ni las funciones que cumplen entre ellos para tener una idea de lo que es un sistema integral.
- Dificultades para pasar de lenguaje verbal a matemático.
- En los estudiantes de la media, una de las principales dificultades, es que los alumnos no tienen el dominio de las operaciones aritméticas, al no tener dominio el proceso algebraico se queda corto. La capacidad de razonamiento es baja y unido a lo anterior no podrán resolver problemas, por más sencillos que sean.

La población que acude a la Institución pertenece a estratos sociales 1, 2 y 3, la mayoría de las familias son disfuncionales ya que generalmente lo conforma uno de los padres, o un referente familiar como: abuela, tío, tías, padrastros y madrastras o madres cabezas de familia que sostienen solas su hogar, esto conlleva a la falta de acompañamiento de una persona mayor en las labores académicas y formativas de los jóvenes de la institución.

El plan de área de Educación Física recreación y deportes, brinda la posibilidad de impartir un conocimiento de manera sistematizado y organizado, convirtiendo los procesos de aprendizajes en experiencias significativas, además ayuda al desarrollo, capacitación, fortalecimiento, conservación, equilibrio, recreación, e identificación del estudiante para que se desenvuelva adecuadamente en su entorno y pueda tener una vida equilibrada y saludable.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA
APROBADA POR RESOLUCIÓN N° 16225 DEL 27 DE NOVIEMBRE DE 2002
Planes de área 2018

9

Las nuevas tecnologías invaden y absorben gran parte del tiempo de las personas, esta situación está creando niños y adolescentes cada vez más displicentes, solitarios y apáticos por la motricidad, dedicando gran parte de su tiempo libre en actividades poco saludables. El 80 % de los estudiantes de la institución tienen acceso en sus hogares a tecnologías como el celular, video juegos, redes sociales entre otros; el uso frecuente de estos recursos hacen que los estudiantes tengan conductas pasivas que se reflejan en esta población con porcentajes de grasa corporal altos, aparición de enfermedades tempranas como diabetes y problemas cardíacos, trayendo consigo consecuencias para la salud a mediano y largo plazo.

Uno de los muchos objetivos del área es crear conciencia en los estudiantes sobre el autocuidado y los hábitos no saludables que afectan la calidad de vida; ya que según estudios de la (OMS) el 60% de la población colombiana no realiza ningún tipo de actividad física donde Medellín y el barrio Castilla no son la excepción.

En cuanto a la **Sede Alejo Pimienta**, se evidencia que los alumnos presentan dificultades frente a la clase de educación física ya que no reconocen la concepción del área como tal y ven este espacio como la oportunidad de saltar, gritar y correr detrás de un balón sin ningún orden, mostrándose displicente frente a las actividades lúdico físicas y de estimulación motriz intencionadas.

Condición física de los estudiantes bachillerato año 2018

Tabla 1

GRADO	ALTO	BASICO	BAJO
SEPTIMO	30%	30%	40%
OCTAVO	30%	50%	20%
NOVENO	20%	40%	40%
DECIMO	15%	50%	35%
ONCE	20%	30%	50%

“Resultados tomados de las pruebas físicas diagnosticas a comienzo del 2018”

Paradójicamente se evidencia en grado séptimo el sedentarismo en los estudiantes. En los grados siguientes disminuye pero al llegar al último año (grado once) se observa una gran disminución de la actividad deportiva, acentuándose nuevamente en un 50% el sedentarismo en estos chicos.

SI YO MEJORO, TODO MEJORA A MI ALREDEDOR



2. JUSTIFICACIÓN

QUE BUSCA O QUE PRETENDE EL AREA?

El área de educación física pretende generar conciencia de la importancia del cuerpo humano, pilar fundamental para el desarrollo integral del individuo. Teniendo como concepción un triángulo equilátero con tres vértices que se dividen en uno físico, uno social y uno mental, cada uno afectando de manera directa al otro, de manera que el estudiante asimile y brinde la importancia al área, donde este valore su cuerpo y determine el movimiento como una manera de exploración y disfrute de la gran cantidad de posibilidades motrices, de aprender a relacionarse con las demás personas, optimizar su tiempo libre y que valore la realización de actividades físico – deportivas como un mecanismo de conservación de la salud y mejoramiento de la calidad de vida.



En otras palabras el propósito del área es desarrollar las competencias MOTRIZ, EXPRESIVO CORPORAL Y AXIOLOGICA CORPORAL, socio motrices y perceptivo motrices que propendan por favorecer la práctica recreativa, deportiva y del aprovechamiento del tiempo libre en los educandos como medio propicio para fortalecer la autonomía, la solidaridad, la creatividad, la salud preventiva y la interrelación en su cuerpo, mente y espíritu, en el marco de una educación para la diversidad y en beneficio del desarrollo de la ciudad de Medellín.

También se busca que el estudiante tenga un espacio diferente al de casa y el aula de clase, donde pueda potencializar aspectos relacionados con el goce, el conocimiento de su propio cuerpo, el desarrollo de sus habilidades básicas y los valores deportivos, disfrutar al máximo, donde cultive su cuerpo, lo valore y aprenda a crear hábitos saludables de vida, y que mejor manera que practicando algún tipo de actividad física.

EN QUE CONTRIBUYE EL AREA AL DESARROLLO PERSONAL DEL ESTUDIANTE?

La Educación Física, Recreación y Deportes se define en el contexto educativo como el conjunto de procesos pedagógicos que tiene como eje la corporalidad y sus manifestaciones motrices en función de la formación integral del hombre. En este sentido, la recreación y el deporte deben ser tomados como medio de formación, por cuanto se concretan en actividades de carácter lúdico que permitan el desarrollo de las dimensiones corporal, comunicativa, cognitiva, ética y afectiva del hombre, ayudando al joven estudiante a

SI YO MEJORO, TODO MEJORA A MI ALREDEDOR



INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA
APROBADA POR RESOLUCIÓN N° 16225 DEL 27 DE NOVIEMBRE DE 2002
Planes de área 2018

11

su formación integral inculcando hábitos de vida saludable como el deporte y una buena alimentación entre otros

Para lograr lo anterior, se requiere de un cambio de actitud por parte de la sociedad en su conjunto, del sistema educativo en particular y del maestro desde su interior, quien en su quehacer pedagógico, orienta procesos de desarrollo en sus estudiantes; cambio que se adquiere mediante la capacitación constante, oportuna e idónea.

Se hace necesario que el maestro entienda que él es el primero que desde su misión puede generar cambios, hacer modificaciones, construir, adecuar y transformar el ser del estudiante, como es su sentir, pensar y hacer, a través de la capacidad creadora y su actitud abierta y positiva.

Se debe tener en cuenta al ser humano como una totalidad; insistir en la necesidad de tomar conciencia de la actividad que está realizando, a la plena vigencia del movimiento, a su significado, sentido y a la estética del mismo y su incidencia en el desarrollo físico y formativo.

Se pretende con el desarrollo del área que el educando se concientice de la necesidad de integrarla a su proyecto de vida en cuanto al conocimiento de su cuerpo, sus funciones orgánicas, sus funciones psicomotrices, su relación con el otro y su influencia en el medio donde se desenvuelve.

Esto le permitirá mantener un óptimo estado de salud, un aprovechamiento adecuado del tiempo libre, un estado mental equilibrado y una excelente convivencia en el contexto social.

Por otra parte el área mencionada pretende conseguir una educación más profunda, más ideal en la que más allá de preparar futbolistas u hombres “adaptados” a tareas, quehaceres y diversas condiciones de vida, prepare al ser para resistir las agresiones del mundo físico y social y a proveer de elementos esenciales que ayuden a inculcar en el estudiante valores para la vida, como: aprender a ganar y a perder, el respeto y aceptación del otro, lucha y entrega personal, dedicación, humildad, autocrítica, el autocuidado entre otros.

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.

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.

COMO SE CONCIBE LA NATURALEZA DEL AREA?

Es evidente que con el acceso a la tecnología y nuevas costumbres de vida la actividad física se encuentra relegada a un segundo plano. Cada vez nuestra sociedad es mucho menos activa y sus hábitos son cada vez menos saludables. Por tal razón la calidad de vida se ha deteriorado y las enfermedades ocasionadas por factores de riesgos son más comunes. Factores de riesgo como la obesidad, el

SI YO MEJORO, TODO MEJORA A MI ALREDEDOR



INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA
APROBADA POR RESOLUCIÓN N° 16225 DEL 27 DE NOVIEMBRE DE 2002
Planes de área 2018

12

sedentarismo, hábitos del cigarrillo, alcohol y dietas ricas en colesterol, hacen que la aparición de enfermedades se den a más temprana edad. Por tal razón, uno de los objetivos del área es formar estudiantes íntegros (triángulo educación física), que interioricen las actividades elementales en relación con el movimiento, el desarrollo de su personalidad en pro de las relaciones personales y el cultivo al cuerpo en todas sus capacidades físicas y conviertan estas rutinas en HABITOS DE VIDA. Básicamente desde el área de educación física y desde todos los grados académicos, la idea es venderle la importancia del área, fundamentando todos los fenómenos físicos y sociales con argumentos válidos, coherentes y sobre todo con el ejemplo, y de este modo fomentar las prácticas del área para toda una vida.

Las prácticas de la educación física deben perdurar en todas las etapas de la vida



3. OBJETIVOS

Según lo estipulado en la ley 115 de 1994 en el artículo 1, La educación formal se organizará en **tres (3) niveles**:

- a) El preescolar que comprenderá mínimo un grado obligatorio;
- b) La educación básica con una duración de nueve (9) grados que se desarrollará en dos ciclos: La educación básica primaria de cinco (5) grados y la educación básica secundaria de cuatro (4) grados, y
- c) La educación media con una duración de dos (2) grados.

La educación formal en sus distintos niveles, tiene por objeto desarrollar en el educando conocimientos, habilidades, aptitudes y valores mediante los cuales las personas puedan fundamentar su desarrollo en forma permanente.

GENERALES DE LA EDUCACIÓN

- 1°. Formar la personalidad y la capacidad de asumir con responsabilidad y autonomía sus derechos y deberes.
- 2°. El desarrollo de la creatividad, las habilidades y destrezas, propias de la edad, como también de su capacidad de aprendizaje.
- 3°. Propiciar una formación general mediante el acceso, de manera crítica y creativa, al conocimiento científico, tecnológico, artístico y humanístico y de sus relaciones con la vida social y con la naturaleza, de manera tal que prepare al educando para los niveles superiores del proceso educativo y para su vinculación con la sociedad y el trabajo.
- 4°. Ampliar y profundizar en el razonamiento lógico y analítico para la interpretación y solución de los problemas de la ciencia, la tecnología y la vida cotidiana.
- 5°. Fomentar el interés y el desarrollo de actitudes hacia la práctica investigativa.
- 6°. El fomento del deseo de saber de la iniciativa personal frente al conocimiento y frente a la realidad social así como del espíritu crítico.
- 7°. El desarrollo de los conocimientos matemáticos necesarios para manejar y utilizar operaciones simples de cálculo y procedimientos lógicos elementales en diferentes situaciones así como la capacidad para solucionar problemas que impliquen estos conocimientos.
- 8°. El desarrollo de las capacidades para el razonamiento lógico, mediante el dominio de los sistemas numéricos, geométricos, métricos, numéricos, lógicos, analíticos, de conjuntos, de operaciones y relaciones, así como para su utilización en la interpretación y solución de los problemas de la ciencia, de la tecnología y los de la vida cotidiana.
- 9°. La utilización con sentido crítico de los distintos contenidos y formas de información y la búsqueda de nuevos conocimientos con su propio esfuerzo.
- 10°. La formación adecuada a los objetivos de la educación media académica, que permita al educando el ingreso a la educación superior.
- 11°. La profundización en un campo del conocimiento o en una actividad específica de acuerdo con los intereses y capacidades del educando.
- 12°. El desarrollo de la capacidad para profundizar en un campo del conocimiento, de acuerdo con las potencialidades e intereses.



OBJETIVOS DESDE LOS FINES

Objetivos comunes

“ARTICULO 13. Objetivos comunes de todos los niveles. Es objetivo primordial de todos y cada uno de los niveles educativos el desarrollo integral de los educandos mediante acciones estructuradas encaminadas a: a) Formar la personalidad y la capacidad de asumir con responsabilidad y autonomía sus derechos y deberes; b) Proporcionar una sólida formación ética y moral, y fomentar la práctica del respeto a los derechos humanos; c) Fomentar en la institución educativa, prácticas democráticas para el aprendizaje de los principios y valores de la participación y organización ciudadana y estimular la autonomía y la responsabilidad; d) Desarrollar una sana sexualidad que promueva el conocimiento de sí mismo y la autoestima, la construcción de la identidad sexual dentro del respeto por la equidad de los sexos, la afectividad, el respeto mutuo y prepararse para una vida familiar armónica y responsable; e) Crear y fomentar una conciencia de solidaridad internacional; f) Desarrollar acciones de orientación escolar, profesional y ocupacional; g) Formar una conciencia educativa para el esfuerzo y el trabajo, y h) Fomentar el interés y el respeto por la identidad cultural de los grupos étnicos” (MEN, ley 115/1994)

Objetivos generales

“ARTICULO 20. Objetivos generales de la educación básica. Son objetivos generales de la educación básica:

- a) Propiciar una formación general mediante el acceso, de manera crítica y creativa, al conocimiento científico, tecnológico, artístico y humanístico y de sus relaciones con la vida social y con la naturaleza, de manera tal que prepare al educando para los niveles superiores del proceso educativo y para su vinculación con la sociedad y el trabajo;
- b) Desarrollar las habilidades comunicativas para leer, comprender, escribir, escuchar, hablar y expresarse correctamente;
- c) Ampliar y profundizar en el razonamiento lógico y analítico para la interpretación y solución de los problemas de la ciencia, la tecnología y de la vida cotidiana;
- d) Propiciar el conocimiento y comprensión de la realidad nacional para consolidar los valores propios de la nacionalidad colombiana tales como la solidaridad, la tolerancia, la democracia, la justicia, la convivencia social, la cooperación y la ayuda mutua;
- e) Fomentar el interés y el desarrollo de actitudes hacia la práctica investigativa, y
- f) Propiciar la formación social, ética, moral y demás valores del desarrollo humano.” (MEN, ley 115/1994)

Objetivos específicos

“ARTICULO 30. Objetivos específicos de la educación media académica. Son objetivos específicos de la educación media académica:

- a) La profundización en un campo del conocimiento o en una actividad específica de acuerdo con los intereses y capacidades del educando;
- b) La profundización en conocimientos avanzados de las ciencias naturales;
- c) La incorporación de la investigación al proceso cognoscitivo, tanto de laboratorio como de la realidad nacional, en sus aspectos natural, económico, político y social;
- d) El desarrollo de la capacidad para profundizar en un campo del conocimiento de acuerdo con las potencialidades e intereses;
- e) La vinculación a programas de desarrollo y organización social y comunitaria, orientados a dar solución a los problemas sociales de su entorno;



- f) El fomento de la conciencia y la participación responsables del educando en acciones cívicas y de servicio social;
- g) La capacidad reflexiva y crítica sobre los múltiples aspectos de la realidad y la comprensión de los valores éticos, morales, religiosos y de convivencia en sociedad, y
- h) El cumplimiento de los objetivos de la educación básica contenidos en los literales b) del artículo 20, c) del artículo 21 y c), e), h), i), k), ñ) del artículo 22 de la presente Ley.” (MEN, ley 115/1994)

El área los Objetivos de la educación formal en cada uno de sus niveles, así:

OBJETIVOS GENERALES DEL AREA

El propósito del área es generar un cambio en las prácticas y conceptos de la educación física que contribuyan a acercarla a las necesidades de los educandos propias de cada sector social. Una educación física que posibilite el bienestar y la salud del estudiante, propiciando no solo las experiencias deportivas sino además la convivencia social, la solución de conflictos y reducción de tensiones.

GRADO PRIMERO.

Vivenciar situaciones que requieran gran actividad individual y colectiva, tomando como referencia principalmente su estructura corporal: los sentidos, la expresión, la respiración y ajuste de postura como equilibrio, literalidad, direccionalidad, atención y memoria.

GRADO SEGUNDO.

Mejorar en los estudiantes su esquema motriz y corporal relacionado con la iniciación y coordinación voluntaria de los movimientos.

GRADO TERCERO.

Desarrollar hábitos de formación y disciplina, mediante actividades de locomoción y manipulación con respeto, creatividad y responsabilidad.

GRADO CUARTO.

Fomentar las capacidades de dominio y control mediante la motivación hacia un deporte dirigido que lleve al mejoramiento de la salud y comportamientos éticos.

GRADO QUINTO.

Lograr el mejoramiento sico-biológico, socio-afectivo y motor a través de actividades físicas para el desarrollo del ser como formación integral del estudiante.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LA EDUCACION BASICA EN EL CICLO DE SECUNDARIA.

Una vez asimiladas unas habilidades básicas que el estudiante adquiere en el ciclo básico de primaria con respecto a las conductas motrices de base, el reconocimiento de su esquema corporal y ubicación temporo-espacial, se aspira a que las exigencias para niveles siguientes, respondan a nuevas condiciones, puesto que los saberes previos les permitirán explorar otros y mejores procesos metodológicos que orienten mas acertadamente: a nivel del profesor la eficiencia y eficacia del área de Educación Física con respecto a las demás áreas y viceversa; y a nivel del estudiante para que adquiera las herramientas necesarias para indagar cada día mas sobre la Educación Física, tanto en lo practico como en lo teórico y de ahí se convierte en un agente crítico y analítico con apertura a otros campos de



acción que por las circunstancias ajenas a l sistema educativo no hallan llenado las expectativas como pueden ser: la dirección de eventos recreativos, lúdicos, deportivos; la creación de semilleros o escuelas en la rama de la Educación Física y el deporte; de esta manera s esperan que encajen los objetivos específicos del área con los fines del Sistema Educativo Nacional donde el ejercicio pleno de la personalidad impere en acciones concretas con su medio y se adapta al mejoramiento de la calidad educativa.

SEXTO

- Ejecutar las técnicas propias de cada deporte en diversas situaciones y contextos.
- Manifestar a través de técnicas corporales toda la capacidad y posibilidad de expresar las emociones.
- Entender la importancia de la actividad física en la formación personal y social.

SEPTIMO

- Reconocer y aplicar las técnicas de movimiento en diversas situaciones de juego y contextos, en correspondencia con las relaciones de grupo y sana convivencia.
- •Explorar las emociones en relación con las expresiones motrices, reconociendo el valor de estas para el desarrollo de su ser corporal y social.
- •Entender la importancia practica física en la formación personal como habito de vida saludable individual y social.
- Propiciar el goce de los alumnos en el movimiento y el juego a través de las actividades recreativas – lúdicas que les permitan superar desafíos.

OCTAVO

- Establecer actividades para promover en los alumnos la interacción y la participación de todos, con juegos que permitan disminuir la presión por competir como una alternativa de jugar con el otro y no contra el otro.
- Seleccionar técnicas de movimiento propias de cada actividad, con el fin de perfeccionar su ejecución.
- Elegir las técnicas de expresión corporal que mejoren la eficiencia de los movimientos en beneficio de los resultados propios y del grupo.
- Tomar decisiones sobre la práctica de los principios fundamentales que enseña la educación física para la formación del ser.

NOVENO

- Seleccionar técnicas de movimiento propias de cada actividad, con el fin de perfeccionar su ejecución.
- Elegir las técnicas de expresión corporal que mejoren la eficiencia de los movimientos en beneficio de los resultados propios y del grupo.
- Tomar decisiones sobre la práctica de los principios fundamentales que enseña la educación física para la formación del ser.

OBJETIVOS DE LA EDUCACIÓN MEDIA.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA
APROBADA POR RESOLUCIÓN N° 16225 DEL 27 DE NOVIEMBRE DE 2002
Planes de área 2018

17

Aporte del área al logro de los objetivos: El propósito de la Educación Física en la media académica es el de incorporar la investigación al proceso cognoscitivo tanto en el aula como en el medio social y comunitario en el cual se desenvuelve el individuo sin desligarse de su ambiente natural, económico y político; pretende mejorar los niveles de vida en la medida en la que el sujeto se vincula a programas de desarrollo que proyecten soluciones a problemas sociales, aun mejor status de convivencia ciudadana.

La Educación Física se basa en la preparación que tienen los educandos para la creación, práctica en la lúdica y el aprovechamiento del tiempo libre.

En la parte técnica, el educando los aplica y desarrolla en el campo laboral.

DÉCIMO

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

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

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

ONCE:

- Definir las prácticas cotidianas de hábitos de vida saludables según intereses y aportes a su bienestar.
- Elaborar propuestas de hábitos de vida personales y socializarlas con sus compañeros.
- Asegurar la confianza y autonomía en la decisión de apropiarse actividades que favorecen el cuidado de sí mismo.

El área de educación física recreación y deportes, aporta al logro de estos objetivos:

OBJETIVO A : * El área aporta a este objetivo en la autonomía que tienen los estudiantes para orientar y liderar una actividad en el desarrollo de una clase, igualmente para asumir sus responsabilidades en el cumplimiento de las normas de una actividad.

OBJETIVO D : * La educación física se identifica con este objetivo en aceptar la diferencia que hay entre los sexos permitiendo exista un respeto y valoración mutua; a través de la formación y la práctica de algunas disciplinas deportivas.

OBJETIVO F : * La educación física permite un trabajo con la persona orientándola a que sea profesional integral, afrontar con altura los inconvenientes que se le presenten a nivel personal o profesional.

Los objetivos consignados en todos los programas son flexibles y posibilitan múltiples experiencias a los estudiantes con el fin de enriquecer sus vivencias y abrir alternativas de expresión motriz que el estudiante pueda de múltiples maneras expresar a través de su movimiento o su lenguaje lo que piensa y siente. Mucho más importante que una fundamentación técnico-deportiva, sigue siendo la preocupación por la socialización de los estudiantes; el estímulo permanente al diálogo, el trabajo en grupo, la crítica y el desarrollo de su autonomía personal. La Educación Física, Recreación y Deporte deben ser retomados como medio de formación, por cuanto se concretan en actividades de carácter lúdico que permitan el desarrollo de las dimensiones corporal-comunicativa ética y afectiva del hombre.

SI YO MEJORO, TODO MEJORA A MI ALREDEDOR



4. REFERENTE CONCEPTUAL

Fundamentos lógico-disciplinares del área

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

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

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

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

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

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

Se llegó a plantear la necesidad de restaurar en primer término la condición fisiológica de la población escolar, entendida como la atención al régimen alimenticio, la nutrición, la salud física y mental, lo cual se consideró como premisa para mejorar las condiciones y los ambientes para la adquisición de los conocimientos en los escolares.

El discurso presente en la década del veinte en los análisis sobre la población, plagado de determinismo geográfico y racial, empezó a ser desplazada y aunque persisten algunos de sus defensores, se abren



INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA
APROBADA POR RESOLUCIÓN N° 16225 DEL 27 DE NOVIEMBRE DE 2002
Planes de área 2018

19

paso nuevas explicaciones sobre los problemas sociales y educativos. Por lo tanto, se emprenden estudios y se elaboran análisis que pretendían tener sustento científico en disciplinas como la psicología experimental, la medicina, la sociología y la antropometría.

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

Para mediados del siglo XX se expide la Resolución 2111 de 1967, en la cual se contemplan como objetivos específicos, en el programa de Educación Física para la enseñanza media, la formación física, la actitud y formación postural, el cuidado corporal, el tiempo libre, la formación en destrezas naturales, destrezas técnicas y el ritmo. Con los decretos 088 de 1976 y 1419 de 1978 se establecieron lineamientos para conceptualizar los diferentes niveles educativos, formulándose los currículos de preescolar, básica primaria, básica secundaria y media vocacional. El contenido principal en el preescolar y la primaria fue la psicomotricidad, las funciones perceptivo motoras, la gimnasia infantil y las cualidades físicas. En secundaria, los contenidos correspondían a la gimnasia, las cualidades físicas y los deportes; mientras para la enseñanza media se crea la modalidad Bachillerato en Educación Física (MEN, 2012).

Teniendo en cuenta lo anterior, la programación curricular debe estar ajustada a los fines del sistema educativo colombiano, entre otros:

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

En la educación media vocacional se focaliza la importancia de:

1. Afianzar el desarrollo personal, social y cultural adquirido en el nivel de educación básica.
2. Adquirir los conocimientos fundamentales y las habilidades y destrezas básicas, que además de prepararlo para continuar estudios superiores, lo orienten hacia un campo de trabajo.
3. Utilizar creativa y racionalmente el tiempo libre para el sano esparcimiento, la integración social y el fomento de la salud física y mental.
4. Adquirir suficientes elementos de juicio para orientar su vida y tomar decisiones responsables.

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

En Antioquia, en el año 1975, se da inicio al Programa centros de Educación Física direccionando aportes en la estructuración y el acompañamiento en los planes de área, pero además un



INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA
APROBADA POR RESOLUCIÓN N° 16225 DEL 27 DE NOVIEMBRE DE 2002
Planes de área 2018

20

acompañamiento en las prácticas pedagógicas mediante el desarrollo de procesos de formación permanente para el profesorado.

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

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

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

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

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

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

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

Desde el año 2005 se inicia la estructuración y dinamización de las Mesas de Educación Física en el municipio de Medellín, como una estrategia pedagógica y metodológica donde participan entidades e instituciones educativas de las zonas urbanas y rurales que de una u otra forma intervienen en el desarrollo pedagógico de la Educación Física, la Recreación y el Deporte, a través de actividades



curriculares y complementarias, aplicando criterios técnicos, científicos, tecnológicos y lúdicos, contribuyendo al desarrollo y formación integral de los estudiantes.

Esta estrategia abierta a la participación de docentes de primaria y licenciados en el área de bachillerato fue generando líneas de acción contextualizadas a los entornos y características poblacionales, sin perder de vista el enfoque integral, formativo y sistemático.

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

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

Fundamentos pedagógicos–didácticos

La educación es un proceso cambiante que se ajusta a las dinámicas sociales. No hay concepto de educación que con el tiempo permanezca. Establecemos esta afirmación para reconocer que la educación física también está mediada por esas dinámicas, además de otras connotaciones de carácter teórico y epistemológico. Desde esa última consideración, en atención a los aportes y conceptos de otras disciplinas como antropología, sicología, biología, sociología y la misma pedagogía (saber fundante) se observan diferentes acepciones y prácticas alrededor de la educación física (Uribe, 2007).

Desde los aportes de Jean Piaget hasta otros teóricos contemporáneos se ha reconocido la importancia de una formación que incluya la corporalidad como ámbito fundamental para el adecuado desarrollo de los sujetos.

Diferentes construcciones pedagógicas y educativas coinciden en su aporte para la formación integral de los sujetos implicados en el proceso educativo. La intervención pedagógica del cuerpo debe trascender la mirada técnica e instrumentalista a la que ha sido sometido, transgredir los límites del paradigma biológico y somatognóstico en el que se ha encasillado (Moreno, 2007) para adquirir importancia en cuanto permite la formación del ser humano en términos de desarrollo humano.

La escuela es, entonces, un lugar privilegiado para que niños, niñas y jóvenes se reconozcan como sujetos por medio de la motricidad que posibiliten la transformación del contexto social y que promuevan aspectos propios de la existencia como “la identidad, la interacción, la inclusión, la interculturalidad, el respeto, la resistencia, el control, la vinculación, la transformación, la diferenciación, la autonomía, la visibilización, la democracia, el arraigo y la potencialización del sujeto” (Arboleda, 2010, p. 20).

Si la educación física, como disciplina pedagógica, es la ciencia y el arte de ayudar a los sujetos en el desarrollo intencional (armonioso, natural y progresivo) de sus facultades de movimiento y de sus



facultades personales (González, 1993 citado por Chaverra et al., 2010), entonces desde esa mirada, se puede considerar que la educación física pretende “la formación del ser humano, por medio de la motricidad, entendiendo esta última como medio y fin en sí misma, como vivenciación del cuerpo. La motricidad comprende la expresión motriz intencionada de percepciones, emociones, sentimientos, conocimientos y operaciones cognitivas con el objeto de lograr potencialidades que conduzcan al perfeccionamiento del ser humano” (Chaverra et al., 2010, p. 37).

Si la potenciación del ser humano es la máxima pretensión desde la educación física, consideramos importantes asumir las grandes metas de formación, tal como lo plantean las *Orientaciones pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte* (MEN, 2010, p.13-16):

- Promover el cultivo personal desde la realidad corporal del ser humano. Esto exige la formación de actitudes y modos de actuar que otorguen sentido a las prácticas, técnicas, los saberes y hábitos de actividad motriz, al hacer énfasis en acciones preventivas y participativas que fomenten la cooperación y la solidaridad”.
- “Aportar a la formación del ser humano en el horizonte de su complejidad, desarrollo del pensamiento, la sensibilidad, la expresión y la lúdica, a través de acciones motrices como, por ejemplo, la resolución de problemas relacionados con la anticipación, la destreza operativa y el sentido crítico, que sean capacidades requeridas durante los procesos de abstracción y generalización para la toma de decisiones”.
- “Contribuir a la construcción de la cultura física y a la valoración de sus expresiones autóctonas. Educación de la sensibilidad y el desarrollo del lenguaje corporal”.
- “Apoyar la formación de cultura ciudadana y de valores fundamentales para la convivencia y la paz. Base de la convivencia ciudadana, como el respeto a la diferencia, a la libre elección y a la participación en decisiones de interés general”.
- “Apoyar una educación ecológica, base de una nueva conciencia sobre el medio ambiente. Se generan vivencias, exploraciones, experiencias el medio ambiente. Se generan vivencias, exploraciones, experiencias, conocimientos y técnicas que disponen al estudiante como un ser que se desarrolla en un medio ambiente y en virtud de ello es responsable del cuidado de este, su recuperación y protección”.
- “Desarrollar una pedagogía de la inclusión de todas las personas en prácticas de la Educación Física, Recreación y Deporte. Esta disciplina involucra componentes fundantes de la naturaleza humana, de modo que el trabajo pedagógico dirigido a cada ser humano en particular debe adaptarse a sus necesidades”.

La educación física adquiere unas particularidades que la diferencian de otras disciplinas del saber y que a su vez establecen unos modos particulares en su configuración teórico práctica. El cuerpo y la motricidad, en su sentido más amplio, determinan un abordaje diferente desde los procesos de enseñanza- aprendizaje y en correspondencia al sujeto que se pretende formar. Si las teorías educativas dan cuenta de la complejidad del ser humano, en razón del reconocimiento de su singularidad biológica y cultural, entonces la pedagogía deberá hacer su reflexión desde esa misma complejidad manifiesta.



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

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

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

Resumen de las normas técnico - legales

Desde la Ley General de Educación hasta cada una de las leyes, decretos, directivas ministeriales y acuerdos que establecen todos aquellos aspectos relevantes que soportan la planeación e implementación de la Educación Física, dentro de los procesos formativos de los estudiantes (no solo desde la perspectiva de cuerpo y movimiento, sino desde las dimensiones esenciales

del individuo, como ser social, intelectual, creativo, político, afectivo, moral y lúdico), el área de la Educación Física se convierte en un medio para enseñar al estudiante a ser un mejor individuo, ciudadano y un investigador de su propio ser en beneficio de una mejor ciudad. Como lo plantea la Ley 115 de 1994 en el artículo 5, ya esbozadas anteriormente.

Los *Lineamientos curriculares de Educación Física* pretenden de manera general aportar elementos conceptuales que permitan pensar, hacer y enseñar una educación física en atención al contexto, al saber disciplinar y al sujeto. De esa manera, los lineamientos corresponden a orientaciones conceptuales, pedagógicas y didácticas que sirvan a las instituciones para el diseño del currículo.



Es pertinente indicar que estos, en atención a los procesos dinámicos de la educación, permiten ampliar el espectro curricular, razón por la cual el profesorado debe enmarcar los contenidos curriculares y sus prácticas pedagógicas a partir del contexto social y educativo. El documento establece como criterios específicos (Ministerio de Educación Nacional, 2002, p. 5):

- “La comprensión y el desarrollo actual de la educación física son resultado de una evolución y construcción histórica social”.
- “Se requiere comprender la pluralidad de puntos de vista o enfoques de la educación física y la necesidad de construir nuevos paradigmas y superar los que representan un obstáculo, en un ambiente de diálogo de saberes en función de la formación del hombre y la sociedad”.
- “La pedagogía actual cultiva la sensibilidad y postura abierta ante las características del estudiante, sus necesidades sociales y culturales y el papel que en ellas debe jugar la educación física”.
- “El proceso curricular incluye la delimitación, dentro de la realidad compleja, de los problemas fundamentales respecto al contexto, el sujeto y el saber disciplinar para trazar líneas de acción”.
- “La investigación permanente es un proceso del currículo cuyo objeto es la formación de seres humanos y de cultura, lo cual requiere de un enfoque relacional del saber disciplinar”.
- “Un amplio margen de flexibilidad permite asumir diferentes formas de interpretación y de acción, de acuerdo con diversos contextos, posibilidades e intereses, transitoriedad de los currículos y apertura a modificaciones, reorientaciones y cambios”.
- “Los procesos curriculares son espacios para la creatividad, la crítica y la generación de innovaciones”.
- “El currículo como proyecto pedagógico y cultural señala un amplio horizonte de acción de la educación física”.
- “La toma de decisiones en la orientación, elaboración, puesta en práctica y evaluación y transformación del currículo debe ser participativa y democrática”.

Por su parte, las *Orientaciones pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deportes* (MEN, 2010) pretenden ofrecer fundamentos específicos disciplinares en aspectos conceptuales, pedagógicos y didácticos para el desarrollo de las competencias”. respecto a los lineamientos curriculares, no descarta los aportes allí realizados. En ese sentido, especifica las competencias para el área motriz, expresiva corporal y axiológica corporal que posibilitan la formación de los sujetos (Ibíd, p. 28):

- 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



INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA
APROBADA POR RESOLUCIÓN N° 16225 DEL 27 DE NOVIEMBRE DE 2002
Planes de área 2018

25

de claridad y de orientación didáctica es necesario utilizar un enfoque analítico, aunque en la vida real la motricidad se expresa mediante acciones unitarias”.

- “La competencia expresiva corporal debe entenderse como el conjunto de conocimientos acerca de sí mismo (ideas, sentimientos, emociones), de técnicas para canalizar la emocionalidad (liberar tensiones, superar miedos, aceptar su cuerpo), de disponibilidad corporal y comunicativa con los otros, a través de la expresión y la representación posible, flexible, eficiente y creativa, de gestos, posturas, espacio, tiempo e intensidades”.
- “La competencia axiológica corporal, entendida como el conjunto de valores culturalmente determinados como vitales, conocimientos y técnicas adquiridos a través de actividades físicas y lúdicas, para construir un estilo de vida orientado a su cuidado y preservación, como condición necesaria para la comprensión de los valores sociales y el respeto por el medio ambiente”.

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



5. METODOLOGIA Y RECURSOS PARA EL APRENDIZAJE

El modelo pedagógico de la institución educativa Manuel José Gómez Serna está basado en el desarrollo por competencias, por ello los estudiantes deben alcanzar un nivel de interpretación, comprensión y explicación de los hechos históricos a la luz de su propio contexto. Para esto se establecen una serie de estrategias metodológicas que fortalecen el desarrollo de las competencias.

Está enfocado en un método investigativo que parte del conocimiento previo y emplea como estrategias de enseñanza aprendizaje, la problematización; que potencia el desarrollo de pensamiento; las exposiciones temáticas que motiven la consulta y el uso de las nuevas tecnologías de la comunicación y del conocimiento científico y tecnológico actualizados; los mapas conceptuales, la permanente ejercitación física, los juegos individuales y colectivos.

En el trabajo que se lleva a cabo en el área se utilizan algunas estrategias:

- **Equipos de Trabajo:** con el objetivo de concientizar a los estudiantes de las responsabilidades que conlleva un trabajo o actividad en grupo: distribución de actividades, labores individuales y compartidas, estar seguros de que hay comprensión con la actividad dentro de los integrantes del grupo, de modo que a cada quien se le pueda responsabilizar de una tarea, para corregir los desaciertos e incrementar y fortalecer los aciertos.
- **Trabajo individual:** Donde se tendrá en cuenta las capacidades de cada uno de los estudiantes.
- **Entrevistas:** Para permitir el contacto con el medio y la experiencia significativa por fuera del aula.
- **Salida de Campo:** Si la institución lo permite se propone una salida para observar algunos centros de interés para el área como la UNIDAD DEPORTIVA ATANASIO GIRARDOT, entre otras.

Se implementarán estrategias que motiven y permitan a los estudiantes lograr asumir roles de liderazgo en diferentes acciones: lúdicas, académicas, representativa y autoridad, que poco a poco irán generando y desarrollando en ellos actitudes para promover en el momento oportuno proyectos de emprendimiento y de liderazgo social o deportivo en la sociedad en que se encuentre como sujeto activo.

Respecto al área de Educación Física, las orientaciones didácticas: estilos de enseñanza

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 (1998), 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 realizará. 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 se convierte en un tutor, asesor que acompaña el desarrollo de las actividades definidas por los estudiantes. 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:* a 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 el alumno busca responder 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 dé 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.

Los métodos tradicionales como el analítico, el sintético, el psicocinético pueden tener plena vigencia en la medida en que al ser aplicados tengan en cuenta los tres principios fundamentales: autonomía, democracia y participación.

También se aplicarán estilos de enseñanza propios de la Educación Física como:

Juego – Corrección – Juego.

1. Instrucción Directa.
2. Mando Directo modificado.
3. Asignación de tareas.
4. Enseñanza recíproca.
5. Indagación o resolución de problemas.
6. Descubrimiento guiado.
7. Resolución de problemas.
8. Libre exploración.

El método deductivo, en sus lineamientos generales va del todo a las partes. En el área de Educación Física, se aplica en la etapa inicial de la enseñanza de los movimientos, es decir, que a partir de la idea global que el niño o niña tenga de los mismos, llegue a realizar todos y cada uno de esos movimientos.

El método inductivo, de las partes al todo, se aplica en la enseñanza de movimientos de difícil ejecución. En este método se recomienda descomponer el ejercicio en las fases que sean necesarias y articuladas para el mejor logro de su aprendizaje.

También, se utilizarán como estrategias de enseñanza las formas jugadas, los problemas de movimiento, los proyectos, la teorización, la demostración y el trabajo dirigido en forma individual o grupal. Además se tendrá en cuenta la creatividad, porque se pone en juego la capacidad de los participantes en el proceso del aprendizaje para aportar soluciones propias.



El educador físico a partir de elementos teóricos construye sus propias estrategias pedagógicas, las cuales deben caracterizarse principalmente por:

- a) Poseer una lógica, lo cual implica que debe guardar una coherencia con los objetivos educativos propuestos, con el enfoque general del área, con los sistemas de evaluación definidos y en general con todos los componentes curriculares establecidos para el desarrollo de un área determinada.
- b) Poseer sustentación teórica, lo cual implica una conceptualización clara desde el punto de vista filosófico, sociológico, epistemológico, psicológico y pedagógico que de cuenta del por qué se trabaja de una forma determinada y no de otra.
- c) Ser "económica y didáctica": La economía de esfuerzos, de tiempo y de recursos es importante en cualquier proceso y más aún en la educación, dados los problemas de financiación cada vez más agudos; además se debe garantizar eficiencia óptima en los resultados.
- d) Adaptarse al contexto y al educador: no existen fórmulas metodológicas universales; el maestro como constructor de un proceso crea o adecua a partir de las características del contexto, de las exigencias del área y de sus propias características personales sus propias formas de trabajo.

Es necesario aclarar que si bien es cierto, el ideal de "un método único e inmutable no tiene ningún asidero", también es válido afirmar que la actividad educativa no puede estar al margen de una definición metodológica amplia, dinámica y flexible que le permita al educador orientar con acierto su trabajo.



6. RECURSOS

- **Humano**

Estudiantes, profesores, padres de familia, visitantes para capacitaciones.

- **Digital:**

- **Físico:**

IMPLEMENTOS	CANTIDAD
Balones de futbol sala	10
Balones de voleibol	5
Balones de baloncesto	10
Balones de futbol	7
Malla de voleibol	2
infladores	3
cronómetros	5
Balones caucho	10
Mancuernas hierro	10 (10 y 15 libras)
Balones de baloncesto iniciación deportiva	30
Balones de voleibol iniciación deportiva	30
Cuerdas individuales	30
Colchonetas	20

Institucionales: INDER, Junta de Acción Comunal, Placas polideportivas del sector.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA
APROBADA POR RESOLUCIÓN N° 16225 DEL 27 DE NOVIEMBRE DE 2002
Planes de área 2018

31

7. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

ACTIVIDADES	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV
Fundamentación voleibol(clase Ed física)											
Torneo interclases de voleibol											
Aplicación pruebas físicas	X	X				X				X	
Semilleros de preparación deportiva para juegos INDERCOLEGIADOS			X	X	X	X					
Jornadas deportivas de cierre de período académico y /o proyectos				X		X			X		X
Torneos interclases microfútbol											
Fundamentación de baloncesto (clase Ed física)											
Acondicionamiento físico		X	X	X	X		X	X	X		
Participación INDERCOLEGIADOS				X	X			X	X		
Inauguración torneos interclases			X								

SI YO MEJORO, TODO MEJORA A MI ALREDEDOR



8. CRITERIOS DE EVALUACION Y ADMINISTRACION

La evaluación como proceso permanente, sistemático e integral, permite valorar el estado en que se desarrollan los distintos aspectos y componentes de trabajo curricular propio del área, tal como se plantea en el Decreto 1290 de 2009.

Es pertinente establecer que la evaluación de los aprendizajes en educación física debe superar la concepción tradicional en la que la ejecución técnica de un fundamento deportivo correspondía al único criterio para establecer el nivel de aprendizaje. Si la pretensión de la educación física es la formación de ciudadanos, entonces debe atenderse el principio de la integralidad propio de una verdadera evaluación que se sobreponga a la de una simple y reducida selección de atletas. Esta debe atender al ser humano en su complejidad.

Este aspecto le confiere a la educación física el respeto por la condición humana de los sujetos, apartándose de otras perspectivas donde el cuerpo es cosificado y pensado en términos positivistas. Pensar de esa manera la evaluación es reconocer que la clase se convierte en un escenario diversificado de experiencias, ya no ubicada solo desde el deporte.

Por lo tanto, es fundamental indicar que la educación física no debe confundirse con entrenamiento deportivo, en donde se convertiría en una clase excluyente y en donde la valoración de las competencias motrices específicas de la técnica del deporte comprendería otro tipo de miradas, desde el rendimiento deportivo, efectividad y eficiencia del trabajo motriz bajo la perspectiva de competir y rendir para ganarle al otro. Sin embargo no podemos dejar a un lado los procedimientos empleados para la evaluación, en educación física tomamos en cuenta los criterios cuantitativos y cualitativos. Los primeros basados en pruebas con mediciones precisas en tiempo, resultado, distancia, repeticiones y los segundos en la apreciación de la calidad de las habilidades y las destrezas, sin excluir aquellos estudiantes que no tienen buen desempeño en ninguno de los criterios mencionados, sin embargo la actitud y el progreso que demuestren en clase basta para brindar una evaluación cualitativa actitudinal en estos estudiantes con características diferentes.

La evaluación, como manifiesta López (2000), debe entenderse como un proceso en vez de como un simple resultado, debe ser un proceso de diálogo entre los implicados y no la simple aplicación de exámenes, pruebas o test a los estudiantes; además, dicho proceso busca la comprensión de lo que está ocurriendo, como paso previo y necesario para poder mejorar.

En ese sentido, debe darse prioridad a una evaluación formativa que realmente abogue por el mejoramiento de las potencialidades humanas. A su vez, debe ampliarse la concepción de evaluación en una sola dirección: del profesor al estudiante; para reconocer que el profesorado, de manera abierta y democrática, puede propiciar espacios en los cuales sus estudiantes, como sujetos de saber, evalúen las prácticas en las cuales se inscriben. Relaciones de aprendizaje recíprocas que redundan en el mejoramiento de las prácticas pedagógicas. Unido a lo anterior, convendría destacar algunos aspectos que deben tenerse en cuenta a la hora de evaluar en educación física:

Autoevaluación. La autoevaluación es la valoración que hace cada individuo sobre su actitud y su propio desempeño en clase, a partir de sus conocimientos y las particularidades de las tareas motrices. Son datos que solo conoce quien se autoevalúa (Camacho, Castillo y Monje, 2007),



corresponden a la experiencia misma del estudiante. Vista de esa manera, es conveniente educar a los niños, desde edades tempranas, en procesos de autoevaluación que pueden instalarse desde la práctica de juegos y deportes, elaboración de materiales, participación en actividades motrices y otros que considere pertinente el profesor, que potencien la autonomía y el autoconocimiento, además del componente axiológico que constituye este tipo de evaluación.

Es un proceso de valoración que realiza el docente, el estudiante y la institución.

Objetivo: Mejorar su proceso de aprendizaje

Evalúa: Conocimientos, conductas y procedimientos.

Para que: Detectar, juzgar y mejorar debilidades, fortalezas y avances sobre el saber conocer, saber hacer y saber ser.

Como se realiza: Al terminar el periodo cada educador y el director de grupo le orienta a través del cuaderno comuniquémonos y proyecto

Coevaluación. Corresponde a la evaluación realizada por grupos de personas sobre una actividad, desempeño o productos de uno de sus miembros (Camacho, Castillo y Monje, 2007). Permite la participación de los pares en los procesos de aprendizaje. Cuando se manifiestan las fortalezas y los aspectos por mejorar, según los criterios establecidos por el profesor, se crean ambientes de diálogo y responsabilidad. Es necesario precisar los criterios determinados a evaluar, pues como sugiere Salinas (2001), podría evaluarse lo negativo exclusivamente o, en una práctica equivocada de solidaridad, cubrir al compañero frente al profesor, aspecto que negaría la posibilidad de comprender los procesos formativos del estudiante.

Heteroevaluación. Es la evaluación realizada por una persona, generalmente el profesor al estudiante. En educación física el profesor deberá evaluar no solo los niveles de destreza de los estudiantes, sino desde las potencialidades del sujeto. Se insiste en superar la perspectiva reduccionista de la educación física, por lo tanto la evaluación también deberá acogerse a miradas integrales de quienes participan en ella, pues como bien señala el Decreto 1290 de 2009, la evaluación deberá proporcionar información básica para consolidar o reorientar los procesos educativos relacionados con el desarrollo integral del estudiante.

Evaluación en la institución

La evaluación de los estudiantes será continua e integral, y se hará con referencia a cuatro períodos de igual duración en los que se dividirá el año escolar. Teniendo en cuenta la visión y propósito del colegio y el modelo pedagógico institucional, la evaluación del rendimiento escolar se concibe como un proceso sistemático, permanente, cualitativo, comparativo (con relación al mismo proceso del estudiante), variado e integral, que se centra en el desarrollo de las dimensiones del ser humano (cognitiva, corporal, comunicativa, ética y estética). Al iniciar cada período académico el docente dará a conocer a sus estudiantes los indicadores de desempeño que evidenciarán el alcance y la obtención de logros, competencias, y conocimientos por parte de los educandos. Los resultados parciales y totales de este proceso se comunicarán a los padres de familia en los boletines de registro escolar, con sus respectivas recomendaciones para mejorar en sus cuatro periodos.



En la Institución Educativa Manuel José Gómez Serna evaluamos para:

- Averiguar si los estudiantes están aprendiendo o no.
- Averiguar cómo aprenden los estudiantes.
- Conocer a los estudiantes como individuos.
- Monitorear o proporcionar evidencia del progreso de los estudiantes.
- Proporcionar retroalimentación a los estudiantes acerca de cómo pueden mejorar. Informar sobre planeación a futuro e instrucción.
- Permitir que los profesores evalúen el currículo periódicamente. Posibilitar una comunicación enfocada hacia otros miembros de la comunidad, especialmente los padres de familia.

Escala de valoración

Los informes por periodo y los reportes de progreso del estudiante al finalizar cada periodo, mostrarán el rendimiento de los alumnos en cada área, mediante una escala valorativa que tendrá la respectiva correspondencia con la escala nacional. Los términos de valoración son los siguientes:

- **Desempeño superior:** cuando el estudiante alcanza todos los estándares propuestos, sin actividades complementarias, no presenta dificultades en su comportamiento y desarrolla actividades curriculares que exceden las exigencias esperadas.
- **Desempeño Alto:** cuando el estudiante alcanza todos los estándares propuestos, pero con algunas actividades complementarias, reconoce y supera sus dificultades de comportamiento y desarrolla actividades curriculares específicas.
- **Desempeño Básico:** cuando el estudiante alcanza los estándares mínimos con actividades complementarias dentro del período académico, presenta dificultades de comportamiento y desarrolla un mínimo de actividades curriculares.
- **Desempeño Bajo:** cuando el estudiante no alcanza los estándares mínimos y requiere actividades de refuerzo y superación, sin embargo, después de realizadas las actividades de refuerzo no alcanza los logros previstos. Además, presenta dificultades de comportamiento y no desarrolla el mínimo de actividades curriculares requeridas.

El proceso se encuentra organizado por porcentajes así:

- Saber Conocer y Saber Hacer (70%):

Consultas
Talleres de clase
Revisión del cuaderno
Quises de las operaciones básicas
Ejercicios de aplicación
Socialización grupal

- Saber Ser (20%)

Actitud frente a la clase



Participación

-Proceso de autoevaluación y coevaluación (10%)

Autoevaluación escrita

Coevaluación con el profesor y el estudiante

Heteroevaluación del profesor y los compañeros

“La evaluación de los aprendizajes de los estudiantes se realiza en los siguientes ámbitos: [...] La evaluación del aprendizaje, de los estudiantes realizada en los establecimientos de educación básica y media es el proceso permanente y objetivo para valorar el nivel de desempeño de los estudiantes. La promoción de estudiantes con discapacidad en la educación básica y media está regida por las mismas disposiciones establecidas en la presente sección, la cual tendrá en cuenta la flexibilización curricular que realice el establecimiento educativo con base en los resultados de la valoración pedagógica de estos estudiantes, su trayectoria educativa, proyecto de vida, las competencias desarrolladas, las situaciones de repitencia y el riesgo de deserción escolar.” (pág 12, SIE Manuel José Gómez Serna).

Dentro del área se seguirán las recomendaciones dadas por los profesionales tratantes y con el apoyo de la maestra de aula, se hará acompañamiento en el proceso escolar de los estudiantes diagnosticados, participando y garantizando la adaptación del currículo desde la planeación, la ejecución y la evaluación.

Acciones evaluativas:

En el primer y tercer periodo: Trabajo de aula 100% que incluye autoevaluación (10%) y acompañamiento de los padres en su proceso práctico con los proyectos de vida familiar

En el segundo y cuarto periodo: 60% seguimiento, 10% autoevaluación, 30% prueba de desempeño.

Seguimiento a los resultados académicos

En nuestra institución una vez finalizado el periodo académico y antes de la entrega de notas, se realiza la reunión de la comisión de evaluación y promoción, donde se analizan los desempeños académicos de los estudiantes y donde también se consideran los aspectos disciplinarios que se puedan ver reflejados en el desempeño de los estudiantes. En dicha reunión donde participan los docentes del grado y padres de familia se analizan los resultados, desde allí es posible definir entonces, una serie de estrategias para el mejoramiento de los estudiantes.

Durante la entrega de informes se da a conocer a los padres y/o acudientes los resultados, se analizan los resultados obtenidos y se evalúan los estudiantes que en periodos anteriores han generado compromisos de mejoramiento. A partir del proceso realizado por los estudiantes, se analiza el cambio o continuidad de los compromisos pactados.

Los estudiantes que durante el proceso mejoren o desmejoren su desempeño, se les realizará un proceso continuo de comunicación con los padres de familia, se propondrán actividades y planes de mejoramiento. Luego de obtener el resultado en los planes de mejoramiento se notificará a los padres y al director de grupo sobre el resultado, en caso de que el estudiante continúe con bajo desempeño, se solicitará a los demás docentes del grado apoyo con las estrategias metodológicas que han generado y que resulten útiles con dicho estudiante.



Si se observa que el bajo desempeño académico puede estar ligado a procesos de orden disciplinario se remite al comité de convivencia.

Para el caso de Educación Física, se tiene muy en cuenta el desempeño del estudiante para ser elegido como deportista para representar la Institución. Esto de acuerdo a las orientaciones del Manual de Convivencia.

Uso pedagógico de las evaluaciones externas

Desde el área de educación física se podría interpretar las evaluaciones externas como el desempeño y participación en las diferentes disciplinas deportivas y los resultados obtenidos en medio de las competencias, en este caso estaríamos hablando directamente del INDER, quien ofrece una amplia oferta deportiva a nivel educativo en todas las instituciones de Medellín.

Seguimiento a la asistencia

Si un estudiante asiste a clases con regularidad, es más probable que pueda seguirle el ritmo a las lecciones y a las tareas diarias, así como tomar las pruebas y exámenes a tiempo.

También hay otras ventajas:

- Se ha encontrado en nuestra institución Manuel José Gómez Serna que los estudiantes que asisten a la escuela con regularidad tienen mayor probabilidad de pasar las pruebas de lectura y matemáticas que los estudiantes que no asisten a la institución de modo regular.
- La asistencia escolar con regularidad también puede ayudar a los estudiantes que están aprendiendo en las diferentes áreas, ya que les brinda la oportunidad de dominar con mayor rapidez y exactitud las destrezas y la información que necesitan.
- Además, con el solo hecho de estar presente en la escuela, el estudiante está aprendiendo a ser un buen ciudadano al participar en la comunidad escolar, aprende valiosas destrezas sociales, y desarrolla una visión del mundo más amplia.
- El compromiso que el padre de familia o acudiente adquiere en cuanto a que el estudiante asista a la escuela también le enviará el mensaje de que la educación es prioritaria para su familia, que el ir a la escuela a diario es una parte crucial del éxito educativo, y que es importante asumir las responsabilidades de uno con seriedad -ya sea que se trate de ir a la escuela o de ir al trabajo.

La asistencia en el área de educación física por parte del estudiante toma un rol determinante en los procesos pedagógicos enfocados al desarrollo de las capacidades físicas y a la adquisición de hábitos de vida positivos para el individuo. Por tal razón el área se enfoca en un 90 % a la práctica y un 10 % a la teoría. Es por esta razón que la asistencia a clase es fundamental para alcanzar los objetivos planteados ya que de ninguna otra forma podríamos suplir la ausencia y su bagaje vivencial, ya que la educación física es el aprendizaje por medio de la corporeidad. **Un estudiante que presente una inasistencia del 250% de las clases del periodo no podrá superar el área como tal**

Seguimiento a las actividades de recuperación y apoyo

Es indispensable antes de crear actividades de apoyo y de inclusión IDENTIFICAR aquellos estudiantes con necesidades especiales y sus características específicas, para de esta manera poder tener un diagnóstico acertado y dar implementación a los planes específicos según sus capacidades y sus discapacidades.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA
APROBADA POR RESOLUCIÓN N° 16225 DEL 27 DE NOVIEMBRE DE 2002
Planes de área 2018

37

- Ayudar al alumno a lograr la adaptación y equilibrio psicológico que requiere su impedimento
- Capacitar al estudiante para la comprensión de tal impedimento, así como las posibilidades de movimiento y actuaciones derivadas del mismo.
- Posibilitar al alumno la adaptación a sus limitaciones y su compensación mediante actividades motrices básicas
- Facilitar la independencia y autonomía del alumno con necesidades Especiales.
- Ayudar al alumno en el proceso de inclusión en el grupo, creando un ambiente de confianza y respaldo por parte de sus compañeros y docentes.
- Concientizar al estudiante en general de las multidiferencias que existen entre compañeros, resaltando el respeto y el apoyo mutuo, como una manera de evitar el matoneo o bullyn.

NOTA: Los planes de inclusión se adaptaran teniendo en cuenta los criterios antes mencionados y según las particularidades que presenten cada uno de los estudiantes con necesidades educativas especiales.



9. INTEGRACIÓN CURRICULAR POR GRADOS, NIVELES Y AREAS.

La integración curricular desde los proyectos de enseñanza obligatoria se constituyen en una oportunidad en la formación de los estudiantes, ya que permiten la articulación de contenidos, actividades y procesos por medio de los cuales se potencialicen las dimensiones del ser humano desde los intereses y las necesidades de niños, niñas y jóvenes en beneficio de la comunidad en general.

- **Educación Ética y Valores Humanos.**

El respeto por el otro y la capacidad para entender los espacios que ocupa, pensamientos, expresiones corporales y emocionales; que a través de un trabajo colectivo favorecen la sana convivencia. Trabajo sobre valores, utilizando como herramienta el deporte

- **Ciencias naturales y Educación ambiental**

El reconocimiento del cuerpo, sus estructuras y órganos y la creación de la conciencia del autocuidado del cuerpo.” Quien desconoce el funcionamiento del cuerpo también desconoce los peligros que puede ocasionar a este con malos hábitos de vida”. Relación sistema osteo muscular con el ejercicio físico. Cambios del pulso en relación con el ejercicio físico. Educación ambiental para la salud. Crear conciencia del cuidado del medio ambiente.

- **Ciencias Sociales.**

El ser humano como sujeto social, con necesidades que solo se pueden suplir cuando se vive en comunidad. El juego como mecanismo de participación y de armonizador de relaciones interpersonales

- **Tecnología e informática**

Innovación, cambios en la manera de divertirse. Juegos virtuales. Complemento teórico del área de educación física mediante la plataforma EDMODO

- **Educación artística y cultural.**

El reconocimiento de la motricidad y su clasificación, la infinidad de movimientos que se pueden realizar con mi cuerpo. Espacio temporoespacial. Autocuidado y expresión corporal mediante la danza y el teatro. Reconocimiento de las costumbre de cada región utilizando las danzas tradicionales.

- **Matemáticas**

La lúdica como herramienta para desarrollar la competencia de razonamiento logicamatemática.

- Desde todas las áreas del saber.

Como una oportunidad para aplicar metodologías activas, participativas y creativas que propicien el disfrute de nuevos aprendizajes.



10. PROYECTOS DE ENSEÑANZA OBLIGATORIA Y OTROS PROYECTOS PEDAGÓGICOS

Aprovechamiento del tiempo libre.

El área de Educación Física, Recreación y Deporte, con su proyecto de aprovechamiento del tiempo libre, posibilita en su estructura curricular procesos y actividades articuladoras como:

- **Indercolegiados:** Los estudiantes participan en deportes de conjunto e individual, compitiendo con estudiantes de otras instituciones en diferentes ramas y categorías.
- **Interclases:** Competencias deportivas en varias disciplinas, donde los juegos se realizan a nivel intramural, realizando las competencias entre grupos teniendo en cuenta los deportes básicos como fútbol sala, baloncesto y voleibol. (tenis, fútbol en cancha sintética)
- **Descansos pedagógicos:** Con el fin de aprovechar el tiempo libre en los descansos se ofrecen diversas actividades lúdico pedagógicas, como son el préstamo de materiales deportivos y de juegos de mesa como ajedrez, parques y domino.
- **Hábitos y estilos de vida saludable:** Los estudiantes adquieren actitudes en beneficio de su salud y promoción de adecuados hábitos de vida desde la práctica motriz, nutrición, salud mental y social.
- **Reconocimiento y valoración de sí mismo:** Desde la promoción de valores los estudiantes se reconocen en un contexto, adoptando posturas reflexivas en cuanto a la competencia axiológica corporal.
- **Trabajo colaborativo:** Es indispensable para el entrenamiento de las habilidades de trabajo en equipo y la relación con el otro para las actividades cotidianas.
- **Educación ambiental.** El uso adecuado de los espacios y su conservación, el cuidado del entorno y de sí mismo, la preservación de los recursos naturales y la multiplicación de estos saberes en su comunidad.
- **Educación sexual y construcción de ciudadanía.**

El cuidado y vivencia de su corporeidad, la adecuada relación con los demás, la expresión de las identidades y el respeto por las diferencias, en beneficio del desarrollo personal y colectivo. Así mismo, la expresión de las vivencias corporales y sus sensaciones, permitiendo su valoración en la construcción de una ecología humana sensata.



Intensidad Horaria

El área de educación física tiene una intensidad horaria definida desde la asignación académica de la siguiente manera:

Grado	Intensidad (Horas)
Básica Primaria	2
Básica secundaria Grados 6°, 7° y 8°	2
Básica Secundaria Grado 9°	2
Media Académica 10° y 11°	2

11. MALLAS CURRICULARES

		INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA				M-FR-xx
						VERSIÓN 1.0
		GESTIÓN ACADÉMICA		MALLA CURRICULAR		PERIODO 1
IHS:	PLAN DE ÁREA: EDUCACION FISICA		ÁREA/ASIGNATURA: EDUCACION FISCA	GRADO PRIMERO	DOCENTE:	AÑO: 2018
OBJETIVOS: • Explorar formas básicas del movimiento en diferentes situaciones y contextos. • Explorar y manifiesta emociones a través del movimiento corporal. • Vivenciar las pautas para la realización de las prácticas propias de la actividad física.						
COMPETENCIAS: Competencia motriz. Competencia expresiva corporal. Competencia axiológica corporal						
1 PERIODO						
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:		EJES ESTANDARES O LINEAMIENTOS				
Que siente mi cuerpo cuando exploro el movimiento?		COMPETENCIA MOTRIZ	COMPETENCIA EXPRESIVO CORPORAL		COMPETENCIA AXIOLOGICA CORPORAL	
		Busco posibilidades de movimiento con mi cuerpo a nivel global y segmentario. Exploro formas básicas de movimiento en conexión con pequeños elementos y sin ellos.	Manifiesto expresiones corporales y gestuales para comunicar mis emociones (tristeza, alegría e ira, entre otras) en situaciones de juego y otras opciones de actividad física.		Realizo las orientaciones sobre higiene corporal antes, durante y después de la actividad física	
INDICADORES DE DESEMPEÑO					CONTENIDOS	
ÁMBITO CONCEPTUAL (Saber Conocer)		ÁMBITO PROCEDIMENTAL (Saber Hacer)		ÁMBITO ACTITUDINAL (Saber Ser)		• Movilidad del cuerpo.

INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA
APROBADA POR RESOLUCIÓN N° 16225 DEL 27 DE NOVIEMBRE DE 2002
Planes de área 2018

42

Ejecuta las posibilidades de movimiento a nivel global y segmentario	Manifiesta de manera verbal y corporal diferentes expresiones para comunicarse a partir de juegos y actividad física	Pone en práctica acciones de cuidado de su cuerpo antes, durante y después de la actividad física.	✓ Posición de ganeo, ✓ boca arriba y abajo. ✓ de pies, sentado, decúbito ✓ actividad con pequeños elementos • Juegos Cooperativos de reconocimiento corporal • Beneficios de hidratación • Uso de prendas deportivas(higiene deportiva) • Esquema corporal ✓ Ejercicios Biomanuales ✓ visopedicos
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:	EJES ESTANDARES O LINEAMIENTOS		
¿Qué expreso con mi cuerpo?	COMPETENCIA MOTRIZ	COMPETENCIA EXPRESIVO CORPORAL	COMPETENCIA AXIOLOGICA CORPORAL
	Exploro y realizo movimientos con mi cuerpo en concordancia con diferentes posibilidades de ritmos y juegos corporales.	Exploro y vivencio prácticas de danza y expresión corporal guiada y espontánea.	Atiendo y ejecuto las orientaciones sobre los tiempos para realizar actividad física en los espacios de- terminados y en armonía con los compañeros del aula
INDICADORES DE DESEMPEÑO			CONTENIDOS
ÁMBITO CONCEPTUAL (Saber Conocer)	ÁMBITO PROCEDIMENTAL (Saber Hacer)	ÁMBITO ACTITUDINAL (Saber Ser)	• Caminar, saltar, correr, trepar, lanzar, reptar En juegos y competencias. Individuales y colectivos • Juegos Cooperativos. • Juegos de reconocimiento corporal utilizando la música • Desplazamientos al ritmo del compás • Juego el” stop “ • Realiza ejercicios de respiración. Tensión y relajación y equilibrio. • Juegos de lateralidad • Ejercicios de manifestaciones de emociones
Identifica las diferentes expresiones motrices rítmicas y armoniosas propuestas en la clase	Ejecuta las actividades propuestas de pre-danza a partir de rondas y canciones	Coopera y disfruta con sus compañeros en las diferentes actividades propuestas en clase	
3 PERIODO			
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:	EJES ESTANDARES O LINEAMIENTOS		
¿Cómo ubico mi cuerpo en el espacio?	COMPETENCIA MOTRIZ	COMPETENCIA EXPRESIVO CORPORAL	COMPETENCIA AXIOLOGICA CORPORAL

SI YO MEJORO, TODO MEJORA A MI ALREDEDOR

INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA
APROBADA POR RESOLUCIÓN N° 16225 DEL 27 DE NOVIEMBRE DE 2002
Planes de área 2018

43

	Ubico mi cuerpo en el espacio y en relación con pequeños objetos. Exploro formas básicas de movimiento aplicados a modalidades gimnásticas.	Exploro movimientos gimnásticos y espontáneos con diferentes ritmos musicales	Realiza ejercicios de respiración. Tensión y relajación y equilibrio.
INDICADORES DE DESEMPEÑO			
ÁMBITO CONCEPTUAL (Saber Conocer)	ÁMBITO PROCEDIMENTAL (Saber Hacer)	ÁMBITO ACTITUDINAL (Saber Ser)	CONTENIDOS
Nombra y reconoce las formas básicas de movimiento y las ubica en relación al espacio	Demuestra expresiones corporales en vínculo con diferentes ritmos y con posibilidades espaciales.	Disfruta la relación con su propio cuerpo, con sus compañeros y dentro del espacio de trabajo.	• Trabajo con pequeños elementos(balones predeportivos, pelotas de tenis, bastones, aros, cuerdas) • Ubicación de los pequeños elementos según el espacio • Ubicación de los pequeños elementos según su cuerpo • Trabajo rítmico • Trabajo con colchonetas, gimnasia básica • Ejercicios de relajación con ayuda de música • Realiza movimientos en diferentes direcciones, arriba , abajo • Coordinación dinámica general • Noción temporoespacial • Direccionalidad. • Lateralidad. • percepción y control del cuerpo
4 PERIODO			
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:	EJES ESTANDARES O LINEAMIENTOS		
	COMPETENCIA MOTRIZ	COMPETENCIA EXPRESIVO CORPORAL	COMPETENCIA AXIOLOGICA CORPORAL
Como puedo divertirme con mis compañeros?	Realizo juegos y actividades propuestas que posibilitan la expresión de mis habilidades físicas. Juego y desarrollo mis actividades siguiendo las orientaciones que se me dan.	Reconozco mis propios gestos y los de mis compañeros a través de representaciones corporales, bailes y juegos en parejas y pequeños grupos.	Identifico mis capacidades y reconozco la de mis compañeros. Valoro el esfuerzo individual y grupal de la actividad realizada.

SI YO MEJORO, TODO MEJORA A MI ALREDEDOR

INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA
APROBADA POR RESOLUCIÓN N° 16225 DEL 27 DE NOVIEMBRE DE 2002
Planes de área 2018

44

INDICADORES DE DESEMPEÑO			CONTENIDOS
ÁMBITO CONCEPTUAL (Saber Conocer)	ÁMBITO PROCEDIMENTAL (Saber Hacer)	ÁMBITO ACTITUDINAL (Saber Ser)	
Compara e identifica las posibilidades físicas y motrices puestas en escena durante las actividades realizadas en la clase.	Propone gestos dancísticos y prácticas corporales cotidianas, desde las habilidades físicas propias de su etapa de desarrollo	Se divierte y participa reconociendo y aplicando las condiciones de las actividades, al realizar las prácticas planteadas.	• Actividades de correr a diferentes intensidades • Competencias mixtas (hombres mujeres) • Competencias grupales • Formas jugadas y sus gustos deportivos • Juegos cooperativos y de atención • Ejercicios visomanuales con pequeños elementos • Ejercicios visopedicos con pequeños elementos • Juegos de calle o piso

SI YO MEJORO, TODO MEJORA A MI ALREDEDOR

INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA
 APROBADA POR RESOLUCIÓN N° 16225 DEL 27 DE NOVIEMBRE DE 2002
 Planes de área 2018

45

GRADO SEGUNDO

		INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA					M-FR-xx
							VERSIÓN 1.0
		GESTIÓN ACADÉMICA		MALLA CURRICULAR			
IHS:	PLAN DE ÁREA:	ÁREA/ASIGNATURA:	GRADO	DOCENTE:		AÑO:	
	EDUCACION FISICA	EDUCACION FISCA	SEGUNDO			2018	
OBJETIVOS:							
• Explorar formas básicas del movimiento en relación a diferentes situaciones y contextos. • Descubrir las diferentes emociones del ser individual y social a través del movimiento y la expresión corporal. • Identificar las normas y los principios establecidos para la realización de las prácticas propias de la actividad física.							
Competencias:							
Competencia motriz.							
Competencia expresiva corporal.							
Competencia axiológica corporal.							
1 PERIODO							
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:		EJES ESTANDARES O LINEAMIENTOS					
Que expresa mi cuerpo atreves del ritmo y la actividad física?		COMPETENCIA MOTRIZ	COMPETENCIA EXPRESIVO CORPORAL		COMPETENCIA AXIOLOGICA CORPORAL		
		Descubro posibilidades de movimiento siguiendo diversos ritmos musicales. Exploro técnicas corporales de tensión, relajación y control del cuerpo	Vivencio y comprendo los sentimientos que genera las prácticas de danza y ritmo propuesto y espontaneo.		Atiendo y cumplo las orientaciones sobre los tiempos para el juego y realizar actividad física.		
INDICADORES DE DESEMPEÑO					CONTENIDOS		
ÁMBITO CONCEPTUAL (Saber Conocer)		ÁMBITO PROCEDIMENTAL (Saber Hacer)		ÁMBITO ACTITUDINAL (Saber Ser)		• Baila, salta, corre realizando actividades en	

SI YO MEJORO, TODO MEJORA A MI ALREDEDOR

INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA
APROBADA POR RESOLUCIÓN N° 16225 DEL 27 DE NOVIEMBRE DE 2002
Planes de área 2018

46

Relaciona las posibilidades de movimiento de ritmo y actividad física a partir de juegos y rondas.	. Realiza y origina movimientos siguiendo diferentes ritmos.	Realiza hábitos de higiene postural y espacial al realizar las actividades físicas.	las cuales requiere superar obstáculos Tareas individuales y colectivas. • Pulso y acento. Desplazamientos con ritmo en la marcha, carrera y los saltos. Interiorización de ritmos • Experimenta sensaciones en su cuerpo a través de juegos donde tensiona y relaja su cuerpo • Realización de juegos y rondas musicales • juegos tradicionales • juegos y rondas que no conocía del folclor colombiano. • Ejercicios de independencia segmentaria
2 PERIODO			
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:	EJES ESTANDARES O LINEAMIENTOS		
Que cambios percibo de mi cuerpo cuando juego?	COMPETENCIA MOTRIZ	COMPETENCIA EXPRESIVO CORPORAL	COMPETENCIA AXIOLOGICA CORPORAL
	Atiendo las indicaciones para realizar el calentamiento al iniciar la actividad de clase y la recuperación al finalizar la actividad física. Participo en los juegos individuales y colectivos propuestos en la clase.	Reconozco los cambios corporales y fisiológicos propios y el de los demás.	Experimenta sensaciones en su cuerpo a través de juegos donde tensiona y relaja su cuerpo
INDICADORES DE DESEMPEÑO			
ÁMBITO CONCEPTUAL (Saber Conocer)	ÁMBITO PROCEDIMENTAL (Saber Hacer)	ÁMBITO ACTITUDINAL (Saber Ser)	CONTENIDOS
Identifica las reacciones y cambios de su cuerpo cuando realiza actividad física.	Identifica las reacciones y cambios de su cuerpo cuando realiza actividad física.	Respeto el desempeño en los juegos de sus compañeros.	• Técnicas básicas de desplazamiento, lanzamiento, carreras, saltos y competencias. • Juegos Cooperativos. • Juegos en parejas • Identificación y relación sudor y aumento de la respiración con el ejercicio físico • Calentamiento general

SI YO MEJORO, TODO MEJORA A MI ALREDEDOR

INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA
 APROBADA POR RESOLUCIÓN N° 16225 DEL 27 DE NOVIEMBRE DE 2002
 Planes de área 2018

47

3 PERIODO			
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:	EJES ESTANDARES O LINEAMIENTOS		
Que siente mi cuerpo atreves del juego individual y grupal	COMPETENCIA MOTRIZ	COMPETENCIA EXPRESIVO CORPORAL	COMPETENCIA AXIOLOGICA CORPORAL
	Exploro la práctica de diferentes juegos individuales y grupales.	Exploro gestos y expresiones motrices en diferentes actividades. Identifico variaciones en mi respiración y sistema cardiaco en diferentes actividades físicas.	Identifico mis habilidades y posibilidades motrices cuando me esfuerzo en la actividad física.
INDICADORES DE DESEMPEÑO			CONTENIDOS
ÁMBITO CONCEPTUAL (Saber Conocer)	ÁMBITO PROCEDIMENTAL (Saber Hacer)	ÁMBITO ACTITUDINAL (Saber Ser)	• Exploración de sus órganos como el corazón a la hora de hacer ejercicio. (toma directa) • Importancia del sudar • Porque aumentan las respiraciones al hacer ejercicio? • Trabajos en parejas mixtos de sobrepaso de obstáculos • Participación en deportes de base como el voleibol y baloncesto
Compara los cambios fisiológicos de su cuerpo y el de los compañeros a través del juego individual y grupal	Experimenta y pone en práctica las posibilidades de conocer y sentir las variaciones en su respiración, sudoración y latido cardiaco a partir de diferentes prácticas corporales	Respeta y reconoce las diferencias presentadas entre los diferentes estudiantes del grupo	
4 PERIODO			
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:	EJES ESTANDARES O LINEAMIENTOS		
Cuáles son mis hábitos de vida saludable en la actividad física y el juego?	COMPETENCIA MOTRIZ	COMPETENCIA EXPRESIVO CORPORAL	COMPETENCIA AXIOLOGICA CORPORAL
	Aplico orientaciones sobre hidratación, nutrición e higiene durante el desarrollo de la actividad física. Participo en juegos de acuerdo con mis preferencias y posibilidades del contexto escolar.	Expreso entusiasmo en las actividades propuestas en la clase. Respeto el cuerpo y los espacios físicos de mis compañeros.	Atiendo las indicaciones del profesor y ejecuto las actividades de acuerdo a ellas.
INDICADORES DE DESEMPEÑO			CONTENIDOS

SI YO MEJORO, TODO MEJORA A MI ALREDEDOR

INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA
APROBADA POR RESOLUCIÓN N° 16225 DEL 27 DE NOVIEMBRE DE 2002
Planes de área 2018

48

ÁMBITO CONCEPTUAL (Saber Conocer)	ÁMBITO PROCEDIMENTAL (Saber Hacer)	ÁMBITO ACTITUDINAL (Saber Ser)	
Reconoce los hábitos de vida saludable en la actividad física y el juego.	Participa en las diferentes actividades desarrolladas en clase, aplicando las pautas de higiene postural y corporal.	Demuestra entusiasmo en la realización de juegos y ejercicios propuestos y se interesa por aplicar buenos hábitos corporales.	• Participación en deportes de base de mi preferencia (fútbol, baloncesto, voleibol) • Aplicación de reglas en los juegos de estrategia • Lanzamientos de objetos respetando el turno • Juegos con la cuerda • Formaciones en filas, en hileras en círculos, en escuadras, saltos en un pie, con ambos, con giros, con ritmos; marchas • Hidratación y deporte

SI YO MEJORO, TODO MEJORA A MI ALREDEDOR

INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA
 APROBADA POR RESOLUCIÓN N° 16225 DEL 27 DE NOVIEMBRE DE 2002
 Planes de área 2018

49

GRADO TERCERO

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA					M-FR-xx
						VERSIÓN 1.0
	GESTIÓN ACADÉMICA		MALLA CURRICULAR			30/09/2014
						Página 49 de X
IHS:	PLAN DE ÁREA:	ÁREA/ASIGNATURA:	GRADO	DOCENTE:		AÑO:
	EDUCACION FISICA	EDUCACION FISCA	TERCERO			2018

OBJETIVOS:

- Explorar formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos, en forma individual y pequeños grupos
- Explorar e identificar emociones a través del movimiento corporal y su interacción con el otro.
- Identificar las normas y los principios establecidos para la realización de las buenas prácticas propias y de grupo de la actividad física

COMPETENCIAS:

- Competencia motriz.
- Competencia expresiva corporal.
- Competencia axiológica corporal

1 PERIODO

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:	EJES ESTANDARES O LINEAMIENTOS		
	COMPETENCIA MOTRIZ	COMPETENCIA EXPRESIVO CORPORAL	COMPETENCIA AXIOLOGICA CORPORAL
Que parte tiene mi cuerpo y cómo funcionan cuando me muevo?	Identifico variaciones en mi respiración, pulsaciones cardiacas y sudoración en diferentes actividades físicas. Exploro las manifestaciones de mi cuerpo desde diferentes actividades y posturas corporales.	Reconozco los gestos y cambios de mi cuerpo y los gestos faciales en reposo y movimiento.	Atiendo las orientaciones sobre mis tiempos para jugar, sentir e interactuar con los demás.

SI YO MEJORO, TODO MEJORA A MI ALREDEDOR

INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA
 APROBADA POR RESOLUCIÓN N° 16225 DEL 27 DE NOVIEMBRE DE 2002
 Planes de área 2018

50

INDICADORES DE DESEMPEÑO			CONTENIDOS
ÁMBITO CONCEPTUAL (Saber Conocer)	ÁMBITO PROCEDIMENTAL (Saber Hacer)	ÁMBITO ACTITUDINAL (Saber Ser)	- Calentamiento general y específico - Rompecabezas corporales lateralidad - Elementos de la gimnasia: volteo adelante, volteo atrás, rueda lateral y parada de manos. Juegos Cooperativos. - Trote con cambios de dirección ✓ Utilizando una extremidad inferior ✓ Cambios simultáneos - Caminar ✓ cuadrupedia
Reconoce los diferentes segmentos corporales en situaciones de juego.	Ejecuta formas básicas de movimiento y las relaciona con los segmentos corporales.	Valora y respeta su cuerpo y el de sus compañeros.	
2 PERIODO			
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:	EJES ESTANDARES O LINEAMIENTOS		
En que contribuye el movimiento y la actividad física de mi cuerpo a la calidad de vida?	COMPETENCIA MOTRIZ	COMPETENCIA EXPRESIVO CORPORAL	COMPETENCIA AXIOLOGICA CORPORAL
	Sigo orientaciones sobre hidratación, nutrición, higiene y convivencia para el adecuado desarrollo de la actividad física.	Exploro y coordino las posibilidades de mis movimientos con diferentes situaciones de la clase.	Manifiesto interés por la práctica de juegos y actividad física de acuerdo con mi edad y mis posibilidades
INDICADORES DE DESEMPEÑO			CONTENIDOS
ÁMBITO CONCEPTUAL (Saber Conocer)	ÁMBITO PROCEDIMENTAL (Saber Hacer)	ÁMBITO ACTITUDINAL (Saber Ser)	- nutrición, grupo de alimentos - creación del habito de la hidratación (llevar tarro con agua) - círculo con aros - aros a diferentes segmentos (cuadrupedia y bípedo) - Juegos predeportivos de futbol, baloncesto, voleibol, balonmano, softbol. - Juegos Cooperativos
Reconoce los diferentes segmentos corporales en situaciones de juego	Ejecuta formas básicas de movimiento y las relaciona con los segmentos corporales	Valora y respeta su cuerpo y el de sus compa- ñeros	
3 PERIODO			
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:	EJES ESTANDARES O LINEAMIENTOS		
Como mejoro motrices básicas a través de diferentes situaciones de juego?	COMPETENCIA MOTRIZ	COMPETENCIA EXPRESIVO CORPORAL	COMPETENCIA AXIOLOGICA CORPORAL
	Realizo distintas posturas en estado de reposo y en movimiento.	Vivencio y reconozco gestos corporales y habilidades motrices individuales y en equipo.	Identifico mis capacidades y el desarrollo de estas cuando me esfuerzo en la actividad física.

SI YO MEJORO, TODO MEJORA A MI ALREDEDOR

INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA
APROBADA POR RESOLUCIÓN N° 16225 DEL 27 DE NOVIEMBRE DE 2002
Planes de área 2018

51

	Exploro diversidad de actividades físicas que estén de acuerdo con mis posibilidades corporales y cognitivas.		
INDICADORES DE DESEMPEÑO			CONTENIDOS
ÁMBITO CONCEPTUAL (Saber Conocer)	ÁMBITO PROCEDIMENTAL (Saber Hacer)	ÁMBITO ACTITUDINAL (Saber Ser)	• Carreras de obstáculos en grupo • Trabajo con pequeños elementos: aros, cuerdas, bastones y pelotas Ejercicios de lanzar, atrapar con manos y pies. • Actividades de velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad(en pareja e individual)
Identifica las habilidades motrices básicas a partir de diferentes situaciones de juego y las posibilidades de su desarrollo.	Utiliza las habilidades motrices básicas para implementarlas en las diferentes situaciones de juego y de la vida.	Valora los diferentes niveles de desarrollo de las habilidades motrices básicas propias y las de sus compañeros	
4 PERIODO			
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:	EJES ESTANDARES O LINEAMIENTOS		
Cuáles son los cambios fisiológicos cuando juego?	COMPETENCIA MOTRIZ	COMPETENCIA EXPRESIVO CORPORAL	COMPETENCIA AXIOLOGICA CORPORAL
	Exploro cambios fisiológicos que se presentan entre actividad física – pausa - actividad física. Comparto mis cambios y mejoras de los gestos motrices y fisiológicos con mis compañeros de clase	Expreso entusiasmo en las actividades propuestas en la clase. Hago seguimiento a los cambios corporales y fisiológicos de mi cuerpo.	Atiendo las indicaciones del profesor sobre la forma correcta de realizar los ejercicios y aporto al trabajo de mis compañeros de clase.
INDICADORES DE DESEMPEÑO			CONTENIDOS
ÁMBITO CONCEPTUAL (Saber Conocer)	ÁMBITO PROCEDIMENTAL (Saber Hacer)	ÁMBITO ACTITUDINAL (Saber Ser)	• Practica los deportes del balón mano, microfútbol, baloncesto y voleibol siguiendo teniendo en cuenta el reglamento básico • Saltar-lanzar Correr-pasar Correr-patear Saltar-atrapar • Pruebas ✓ individuales ✓ por equipos ✓ de velocidad ✓ de fondo.
Conoce los cambios fisiológicos presentados en la realización de juegos y actividad física y en las partes del cuerpo que logra identificarlos	Realiza formas básicas de movimiento y sus combinaciones en situaciones de juego.	Respeta las normas establecidas en la Realización de juegos.	

SI YO MEJORO, TODO MEJORA A MI ALREDEDOR

INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA
 APROBADA POR RESOLUCIÓN N° 16225 DEL 27 DE NOVIEMBRE DE 2002
 Planes de área 2018

52

GRADO CUARTO

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA					M-FR-xx
						VERSIÓN 1.0
	GESTIÓN ACADÉMICA		MALLA CURRICULAR			30/09/2014
						Página 52 de X
IHS:	PLAN DE ÁREA:	ÁREA/ASIGNATURA:	GRADO	DOCENTE:		AÑO:
	EDUCACION FISICA	EDUCACION FISCA	CUARTO			2018

OBJETIVOS:

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

COMPETENCIAS

- Competencia motriz.
- Competencia expresiva corporal.
- Competencia axiológica corporal.

1 PERIODO

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:

EJES ESTANDARES O LINEAMIENTOS

	COMPETENCIA MOTRIZ	COMPETENCIA EXPRESIVO CORPORAL	COMPETENCIA AXIOLOGICA CORPORAL
Qué importancia tiene la actividad física para mi salud?	Controlo de forma global y segmentaria la realización de movimientos técnicos. Aplico formas básicas de movimiento en la realización de diferentes prácticas deportivas. Identifico pruebas que me indiquen el estado de mis capacidades físicas y registro los resultados. Analizo diversas situaciones de juego y doy respuesta a ellas.	Identifico técnicas de expresión corporal que llevan a la regulación emocional en situaciones de juego y actividad física.	Reflexiono sobre la importancia de la actividad física para mi salud

SI YO MEJORO, TODO MEJORA A MI ALREDEDOR

INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA
 APROBADA POR RESOLUCIÓN N° 16225 DEL 27 DE NOVIEMBRE DE 2002
 Planes de área 2018

53

INDICADORES DE DESEMPEÑO			CONTENIDOS
ÁMBITO CONCEPTUAL (Saber Conocer)	ÁMBITO PROCEDIMENTAL (Saber Hacer)	ÁMBITO ACTITUDINAL (Saber Ser)	• Predeportivos del baloncesto, voleibol, ultimate, ajedrez y microfútbol • Atletismo, técnicas de carrera, lanzamiento de pelota y saltos • Ejercicios físicos a diferentes posiciones (movimientos estáticos y dinámicos) • Velocidad 25 metros planos con tiempo
Reconoce movimientos técnicos de diferentes prácticas deportivas.	Ejecuta movimientos técnicos de diferentes prácticas deportivas que ayudan a la regulación emocional en las situaciones de juego	Valoro la importancia de la actividad física para la salud.	
2 PERIODO			
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:	EJES ESTANDARES O LINEAMIENTOS		
De que soy capaz cuando juego y bailo?	COMPETENCIA MOTRIZ	COMPETENCIA EXPRESIVO CORPORAL	COMPETENCIA AXIOLOGICA CORPORAL
	Ajusto los movimientos de mi cuerpo en la manipulación de objetos. Cuido mi postura en la realización de diferentes prácticas y modalidades gimnásticas. Identifico mis capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos y juegos. Acepto y pongo en práctica las reglas de juego.	Reconozco y ejecuto danzas y prácticas lúdicas de tradición regional con lenguaje verbal y no verbal.	Decido mi tiempo de juego y actividad física.
INDICADORES DE DESEMPEÑO			CONTENIDOS
ÁMBITO CONCEPTUAL (Saber Conocer)	ÁMBITO PROCEDIMENTAL (Saber Hacer)	ÁMBITO ACTITUDINAL (Saber Ser)	• Danzas folclóricas • Figuras gimnasticas básicas • Equilibrio estático y dinámico • Elaboración coreografías básicas dancísticas • Gimnasia básica (movimientos coordinativos y funcionales) • Calentamientos generales , específicos y estiramientos ✓ El calentamiento, fases
Identifica las capacidades físicas en la realización de juegos, ejercicios gimnásticos y danzas.	Práctica juegos, ejercicios gimnásticos y danzas con sus compañeros.	Expresa con lenguaje verbal y no verbal los juegos, ejercicios gimnásticos y danzas.	
3 PERIODO			

SI YO MEJORO, TODO MEJORA A MI ALREDEDOR

INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA
APROBADA POR RESOLUCIÓN N° 16225 DEL 27 DE NOVIEMBRE DE 2002
Planes de área 2018

54

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:		EJES ESTANDARES O LINEAMIENTOS		
Que practicas corporales me permiten potencializar el trabajo en equipo?	COMPETENCIA MOTRIZ	COMPETENCIA EXPRESIVO CORPORAL	COMPETENCIA AXIOLOGICA CORPORAL	
	Controlo formas y duración de movimientos en rutinas rítmicas sencillas.	Reconozco movimientos que se ajusten al ritmo musical.	Valoro mi capacidad para realizar actividad física adecuada con mis condiciones personales.	
	Aplico técnicas de tensión, relajación y control del cuerpo.			
	Identifico movimientos y actividades de calentamiento y recuperación en la actividad física.			
Reconozco a mis compañeros como constructores del juego				
INDICADORES DE DESEMPEÑO			CONTENIDOS	
ÁMBITO CONCEPTUAL (Saber Conocer)	ÁMBITO PROCEDIMENTAL (Saber Hacer)	ÁMBITO ACTITUDINAL (Saber Ser)	- Ejercicios de relajación tensión - Iniciación deportiva; técnicas de juego - Ejercicios físicos a diferentes posiciones (movimientos estáticos y dinámicos) - Juegos en equipo - Transferencia deportiva - Presentaciones bailes en pequeños grupos - Juegos de mesa ✓ reglamento	
Asocia los conceptos desarrollados en la clase con las diferentes prácticas corporales,	Desarrolla diferentes prácticas corporales que permiten trabajar en equipo	Muestra interés por mejorar sus condiciones físicas.		
4 PERIODO				
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:		EJES ESTANDARES O LINEAMIENTOS		
Como expreso mediante el juego que acepto y quiero mi cuerpo?	COMPETENCIA MOTRIZ	COMPETENCIA EXPRESIVO CORPORAL	COMPETENCIA AXIOLOGICA CORPORAL	
	Relaciono variaciones en mi respiración en la actividad física y relajación.	Realizo secuencias de movimientos con música, aplicando los tres ejes del cuerpo: adelante - atrás, arriba - abajo, izquierda - derecha, de forma individual y grupal.	Realizo actividad física actuando con respeto a mi cuerpo.	
	Aplico reglas sencillas en diferentes prácticas deportivas individuales y de grupo.			

SI YO MEJORO, TODO MEJORA A MI ALREDEDOR

INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA
APROBADA POR RESOLUCIÓN N° 16225 DEL 27 DE NOVIEMBRE DE 2002
Planes de área 2018

55

	Identifico hábitos de comportamiento saludable para el adecuado desarrollo de la actividad física.		
	Propongo momentos de juego en el espacio escolar.		
INDICADORES DE DESEMPEÑO			CONTENIDOS
ÁMBITO CONCEPTUAL (Saber Conocer)	ÁMBITO PROCEDIMENTAL (Saber Hacer)	ÁMBITO ACTITUDINAL (Saber Ser)	• Presentaciones coreografías dancísticas • Higiene deportiva • Adaptación juegos • Hábito del calentamiento y estiramiento • Trabajo de las capacidades condicionales (velocidad, resistencia, fuerza, flexibilidad y elasticidad) • iniciación deportiva; técnicas de juego(deportes de base) • transferencia deportiva • juegos tradicionales
Reconoce reglas sencillas en diferentes prácticas motrices individuales y de grupo.	Propone momentos de juego en el espacio escolar.	Asume con responsabilidad el cuidado de su cuerpo.	

SI YO MEJORO, TODO MEJORA A MI ALREDEDOR

INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA
 APROBADA POR RESOLUCIÓN N° 16225 DEL 27 DE NOVIEMBRE DE 2002
 Planes de área 2018

56

GRADO QUINTO

		INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA				-FR-xx VERSIÓN 1.0
		GESTIÓN ACADÉMICA		MALLA CURRICULAR		
IHS:	PLAN DE ÁREA:	ÁREA/ASIGNATURA:	GRADO	DOCENTE:		AÑO:
	EDUCACION FISICA	EDUCACION FISCA	QUINTO			2018

OBJETIVOS:

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

Competencias:

- Competencia motriz.
- Competencia expresiva corporal.
- Competencia axiológica corporal.

1 PERIODO

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:		EJES ESTANDARES O LINEAMIENTOS		
Como puedo hacer uso adecuado y creativo de mi tiempo libre para mi formación personal?	COMPETENCIA MOTRIZ	COMPETENCIA EXPRESIVO CORPORAL	COMPETENCIA AXIOLOGICA CORPORAL	
	Ajusto los movimientos de mi cuerpo en la manipulación de objetos. Cuido mi postura en la realización de diferentes prácticas y modalidades gimnásticas. Identifico mis capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos y juegos. Acepto y pongo en práctica las reglas de juego.	Identifico y ejecuto prácticas deportivas y recreativas de mi gusto y comparto con mis compañeros.	Decido la utilización adecuada y productiva de mi tiempo de juego y actividad física, en beneficio de mi calidad de vida.	
INDICADORES DE DESEMPEÑO			CONTENIDOS	
ÁMBITO CONCEPTUAL (Saber Conocer)	ÁMBITO PROCEDIMENTAL (Saber Hacer)	ÁMBITO ACTITUDINAL (Saber Ser)	Atletismo, generalidades e historia. Pruebas Conductas perceptivo – motrices (tomas del pulso y la frecuencia respiratoria) Iniciación al entrenamiento deportivo, preparación física básica. Ejercicios perceptivo – motrices aplicados a las disciplinas deportivas.	
Identifica posibilidades motrices adecuadas para usar su tiempo libre.	Realiza formas de juego donde se trabaja el ajuste y control corporal.	Demuestra interés por hacer un uso adecuado y creativo del tiempo libre.		

SI YO MEJORO, TODO MEJORA A MI ALREDEDOR

INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA
 APROBADA POR RESOLUCIÓN N° 16225 DEL 27 DE NOVIEMBRE DE 2002
 Planes de área 2018

57

2 PERIODO				
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:		EJES ESTANDARES O LINEAMIENTOS		
Como puedo identificar mis condiciones y características físicas individuales para la práctica de la actividad física y los juegos y el deporte?	COMPETENCIA MOTRIZ	COMPETENCIA EXPRESIVO CORPORAL	COMPETENCIA AXIOLOGICA CORPORAL	
	Controlo formas específicas de movimiento y duración de las mismas aplicadas e intencionadas individual y en equipo.	Reconozco e implemento movimientos y decisiones de juego y actividad física.	Valoro mi capacidad para realizar actividad física adecuada teniendo en cuenta mis condiciones personales.	
	Identifico movimientos y actividades de calentamiento y recuperación en la actividad física.			
	Reconozco a mis compañeros como constructores del juego			
INDICADORES DE DESEMPEÑO			CONTENIDOS	
ÁMBITO CONCEPTUAL (Saber Conocer)	ÁMBITO PROCEDIMENTAL (Saber Hacer)	ÁMBITO ACTITUDINAL (Saber Ser)	• Reglamento de las disciplinas deportivas • Aplicación pruebas de resistencia aeróbica, fuerza, velocidad y valoración con resultados • Secuencias de movimientos gimnásticos • Movimientos gimnásticos de base,(rollo adelante atrás, estrella, parada de manos...) • Competencias individuales y colectivas • Deportes de base. ✓ Gestos técnicos	
Reconoce las diferentes condiciones físicas en las diversas prácticas corporales.	Desarrolla las diferentes condiciones físicas por medio de expresiones motrices individuales y colectivas.	Muestra interés por mejorar sus condiciones físicas.		
3 PERIODO				
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:		EJES ESTANDARES O LINEAMIENTOS		
Qué importancia tiene la comunicación corporal en situaciones de juego?	COMPETENCIA MOTRIZ	COMPETENCIA EXPRESIVO CORPORAL	COMPETENCIA AXIOLOGICA CORPORAL	
	Relaciono variaciones en mi respiración en la actividad física y relajación.	Realizo secuencias de movimientos con pequeños elementos y ritmos de forma individual y grupal.	Realizo actividad física actuando con respeto hacia mi cuerpo, el de mis compañeros y el ambiente.	

SI YO MEJORO, TODO MEJORA A MI ALREDEDOR

INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA
APROBADA POR RESOLUCIÓN N° 16225 DEL 27 DE NOVIEMBRE DE 2002
Planes de área 2018

58

	Aplico reglas sencillas en diferentes prácticas deportivas individuales y de grupo. Identifico hábitos y aplico acciones de vida saludable y la actividad física como parte de ella. Propongo momentos de juego en el espacio escolar.		
INDICADORES DE DESEMPEÑO			CONTENIDOS
ÁMBITO CONCEPTUAL (Saber Conocer)	ÁMBITO PROCEDIMENTAL (Saber Hacer)	ÁMBITO ACTITUDINAL (Saber Ser)	• Aplicación reglamento en situaciones de juego(deportes de base) • Tendencias deportivas(practicas) • Hábitos saludables de vida8 deporte, alimentación saludable, descanso...) • Trabajo de las capacidades físicas (condicionales, intermedias y coordinativas) • Juegos tradicionales • Circuitos físicos
Conoce los diferentes tipos de comunicación y los emplea en situaciones de juego.	Desarrolla habilidades de comunicación corporal y verbal asertiva en las diferentes prácticas motrices.	Asume con responsabilidad el cuidado de su cuerpo y su interrelación con los otros.	
4 PERIODO			
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:	EJES ESTANDARES O LINEAMIENTOS		
Como valoro mi condición física y su importancia para la salud e interacción con los demás?	COMPETENCIA MOTRIZ	COMPETENCIA EXPRESIVO CORPORAL	COMPETENCIA AXIOLOGICA CORPORAL
	Propongo la realización de juegos y actividades físicas que practico en mi comunidad. Tomo el tiempo de juego como momento independiente de tareas escolares.	Identifico como las emociones afectan mi cuerpo cuando estoy alegre, triste, deprimido, decaído u ofuscado; y de esta manera como afecto la relación con los demás.	Identifico la importancia de la práctica motriz para mejorar mi condición física y su aporte para mi salud.
INDICADORES DE DESEMPEÑO			CONTENIDOS
ÁMBITO CONCEPTUAL (Saber Conocer)	ÁMBITO PROCEDIMENTAL (Saber Hacer)	ÁMBITO ACTITUDINAL (Saber Ser)	• Dinámicas de relajación

SI YO MEJORO, TODO MEJORA A MI ALREDEDOR

INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA
APROBADA POR RESOLUCIÓN N° 16225 DEL 27 DE NOVIEMBRE DE 2002
Planes de área 2018

59

Reconoce el estado de su condición física y su relación con su estado emocional.	Participa de forma activa en las diferentes expresiones motrices mejorando la interacción con los demás.	Toma conciencia de la importancia de mejorar y mantener la salud.	• Ejercicios de fuerza • Torneos relámpagos • Carreras de obstáculos en parejas • Conceptos básicos; derrota, triunfo y juego limpio • Estado de entrada, actividad física y recuperación • Nuevas tendencias deportivas • Pruebas atléticas y técnica de base
--	--	---	--

SI YO MEJORO, TODO MEJORA A MI ALREDEDOR

INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA
APROBADA POR RESOLUCIÓN N° 16225 DEL 27 DE NOVIEMBRE DE 2002
Planes de área 2018

60

GRADO SEXTO

		INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA			
		GESTIÓN ACADÉMICA	MALLA CURRICULAR		
IHS:	PLAN DE ÁREA:	ÁREA/ASIGNATURA:	GRADO	DOCENTE:	AÑO:
	EDUCACION FISICA	EDUCACION FISCA	SEXTO		2018

OBJETIVOS:

- Ejecutar las técnicas propias de cada deporte en diversas situaciones y contextos.
- Manifestar a través de técnicas corporales toda la capacidad y posibilidad de expresar las emociones.
- Entender la importancia de la actividad física en la formación personal y social.

Competencias:

- Competencia motriz.
- Competencia expresiva corporal.
- Competencia axiológica corporal

1 PERIODO

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:

EJES ESTANDARES O LINEAMIENTOS

	COMPETENCIA MOTRIZ	COMPETENCIA EXPRESIVO CORPORAL	COMPETENCIA AXIOLOGICA CORPORAL
De qué manera la actividad física mejora mi calidad de vida?	Relaciono las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos. Combino diferentes movimientos técnicos en la realización de prácticas deportivas. Comprendo los conceptos de las pruebas que miden mi capacidad física y hago aplicación de ellas. Interpreto situaciones de juego y propongo diversas soluciones. Demuestro como las situaciones de juego me ayudan a respetar las condiciones y mejoro las	Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.	Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida.

SI YO MEJORO, TODO MEJORA A MI ALREDEDOR

INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA
APROBADA POR RESOLUCIÓN N° 16225 DEL 27 DE NOVIEMBRE DE 2002
Planes de área 2018

61

	relaciones con mis compañeros		
	Identifico los conceptos básicos del área		
INDICADORES DE DESEMPEÑO			CONTENIDOS
ÁMBITO CONCEPTUAL (Saber Conocer)	ÁMBITO PROCEDIMENTAL (Saber Hacer)	ÁMBITO ACTITUDINAL (Saber Ser)	• Pruebas diagnósticas de la condición física: Peso, talla, velocidad, fuerza, • Define cada una de las cualidades físicas Identifica las cualidades Realiza Talleres de coordinación fina. • Elabora implementos personales para el desarrollo de la fuerza. resistencia, flexibilidad, y otras • Actividades deportivas • Trabajo individua
Identifica las diferentes pruebas que le permiten conocer su condición y respuesta física y social.	Conoce los resultados de las pruebas físicas y de convivencia y se apropia de ellas para desarrollar acciones que aporten a su calidad de vida	Valida la actividad física como forma de asumir estilos de vida saludables.	
2 PERIODO			
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:	EJES ESTANDARES O LINEAMIENTOS		
	COMPETENCIA MOTRIZ	COMPETENCIA EXPRESIVO CORPORAL	COMPETENCIA AXIOLOGICA CORPORAL
	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 que las ponen en práctica.	Comparo y ejecuto expresiones rítmicas y motrices en concordancia con las expresiones corporales y posibilidades gimnásticas Reconozco las diversas posibilidades de movimiento que ofrece la práctica de actividades gimnásticas	Comprendo la importancia de utilizar mi tiempo libre para mejorar e interiorizar la actividad motriz y las expresiones corporales como parte de mi vida.
INDICADORES DE DESEMPEÑO			CONTENIDOS
ÁMBITO CONCEPTUAL (Saber Conocer)	ÁMBITO PROCEDIMENTAL (Saber Hacer)	ÁMBITO ACTITUDINAL (Saber Ser)	• Pruebas de seguimiento de la condición física • Capacidades coordinativas: Ajuste postural, ritmo, lateralidad, coordinación, equilibrio. • Actividades atléticas: Carreras, saltos, lanzamientos. • Actividades gimnásticas: Volteos, rueda lateral, parada de manos y trabajo con pequeños elementos.
Describe coherentemente algunas acciones gimnásticas básicas.	Ejecuta y explora acciones gimnásticas predealizando sus capacidades físicas.	Disfruta realizando actividades físicas y juegos como medio para interactuar con los demás	
Conoce los elementos teóricos sobre la Historia del atletismo	Conoce y practica los lanzamientos de disco, jabalina, bala y martillo.		

SI YO MEJORO, TODO MEJORA A MI ALREDEDOR

INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA
APROBADA POR RESOLUCIÓN N° 16225 DEL 27 DE NOVIEMBRE DE 2002
Planes de área 2018

62

3 PERIODO			
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:	EJES ESTANDARES O LINEAMIENTOS		
Como puedo comunicarme con los otros a través del cuerpo?	COMPETENCIA MOTRIZ	COMPETENCIA EXPRESIVO CORPORAL	COMPETENCIA AXIOLOGICA CORPORAL
	Realizo secuencias de movimiento individual y en parejas, con duración y cadencia preestablecidas.	Ajusto mis movimientos al de mis compañeros y al ritmo de la música.	Identifico mis posibilidades de expresión corporal y procuro explorar otras que me permitan alcanzar y mejorar mis logros, para aportar a mi salud física y social
	Combino técnicas de tensión, relajación y control corporal y gestual.	Comparto mis posibilidades de expresión con mis compañeros de grupo	
	Reconozco procedimientos para realizar el calentamiento y la recuperación en la actividad física.		
	Contribuyo a la conformación equitativa de los grupos de juego.		
Comprendo la importancia de las reglas para el desarrollo del juego			
INDICADORES DE DESEMPEÑO			CONTENIDOS
ÁMBITO CONCEPTUAL (Saber Conocer)	ÁMBITO PROCEDIMENTAL (Saber Hacer)	ÁMBITO ACTITUDINAL (Saber Ser)	• Importancia del calentamiento y estiramiento • Actividades de relajación y concentración • Aéreobicos • Pruebas de seguimiento de la condición física. • Actividades de pelota • Bases y fundamentos del voleibol
Comprende la importancia de la expresión corporal en la cotidianidad. Reconozco los gestos técnicos que conforman el deporte de voleibol	Construye y comparte esquemas o secuencias de movimiento espontáneos y guiados.	Comparto mi disfrute por el movimiento y el juego para mejorar las relaciones interpersonales. Asumo compromisos de grupo, que propicie mejores ambientes de aprendizaje.	
4 PERIODO			
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:	EJES ESTANDARES O LINEAMIENTOS		
Cuál es la relación de la actividad física contemporánea y los hábitos físicos y sociales saludables?	COMPETENCIA MOTRIZ	COMPETENCIA EXPRESIVO CORPORAL	COMPETENCIA AXIOLOGICA CORPORAL
	Comprendo los efectos fisiológicos que mejoran mi condición física y salud corporal y mental.	Participo propositivamente en actividades de clase.	Identifico mis fortalezas y aspectos a mejorar en las prácticas físicas, de una manera saludable.

SI YO MEJORO, TODO MEJORA A MI ALREDEDOR

INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA
APROBADA POR RESOLUCIÓN N° 16225 DEL 27 DE NOVIEMBRE DE 2002
Planes de área 2018

63

	Identifico la importancia de reconocer la aplicación de normas y condiciones de juego y deporte. Relaciono la práctica de la actividad física, las expresiones corporales y los hábitos de vida saludables.	Manifiesto la importancia de aplicar actividades corporales y juegos como una manera de facilitar los aprendizajes	Oriento favorablemente la práctica de mi ase personal, con agrado y de manera natural expresado mis beneficios y considerando la apreciación de mis compañeros.
INDICADORES DE DESEMPEÑO			CONTENIDOS
ÁMBITO CONCEPTUAL (Saber Conocer)	ÁMBITO PROCEDIMENTAL (Saber Hacer)	ÁMBITO ACTITUDINAL (Saber Ser)	• Pruebas finales de la condición física • Bases y fundamentos del baloncesto ✓ Historia del baloncesto ✓ Torneos relámpagos ✓ Gestos técnicos de base • Higiene deportiva • Hábitos de vida saludable
Relaciona la actividad física y deportiva como un recurso para adquirir hábitos de vida saludables. Reconozco los gestos técnicos que conforman el deporte de baloncesto	Pone en práctica las normas básicas de higiene corporal y las condiciones para la práctica del juego y deporte.	Muestra interés en la adquisición de hábitos y prácticas de higiene corporal, mental y social.	

SI YO MEJORO, TODO MEJORA A MI ALREDEDOR

INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA
 APROBADA POR RESOLUCIÓN N° 16225 DEL 27 DE NOVIEMBRE DE 2002
 Planes de área 2018

64

GRADO SEPTIMO

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA				
	GESTIÓN ACADÉMICA		MALLA CURRICULAR		
IHS:	PLAN DE ÁREA:	ÁREA/ASIGNATURA:	GRADO	DOCENTE:	AÑO:
	EDUCACION FISICA	EDUCACION FISICA	SEPTIMO	HELMER LEON FRANCO CUADROS	2018

OBJETIVOS:

- Reconocer y aplicar las técnicas de movimiento en diversas situaciones de juego y contextos, en correspondencia con las relaciones de grupo y sana convivencia.
- Explorar las emociones en relación con las expresiones motrices, reconociendo el valor de estas para el desarrollo de su ser corporal y social.
- Entender la importancia practica física en la formación personal como habito de vida saludable individual y social.

Competencias:

Competencia motriz.
 Competencia expresiva corporal.
 Competencia axiológica corporal.

1 PERIODO

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:		EJES ESTANDARES O LINEAMIENTOS		
Como reconozco mi fortaleza Motrices y condiciones a mejorar a través de la gimnasia?	COMPETENCIA MOTRIZ	COMPETENCIA EXPRESIVO CORPORAL	COMPETENCIA AXIOLOGICA CORPORAL	
	Reconozco mi condición corporal y motriz a través de la exploración de modalidades gimnásticas. Aplico recomendaciones complementarias para mejorar mis condiciones y expresiones motrices. Comprendo la importancia de aplicar los criterios de trabajo para el desarrollo de personalidad. Participo en la aplicación de pruebas físicas como herramienta para conocer mis posibilidades corporales y motrices.	Ejecuto y exploro diferentes posibilidades de movimientos en armonía con los ritmos, los espacios y elementos de acompañamiento, que me generen bienestar y disfrute	Comprendo la importancia de utilizar mí tiempo en la práctica de la actividad física y el juego; como una manera de fortalecer mi autoestima, disciplina e incorporar estilos de vida saludables.	
INDICADORES DE DESEMPEÑO				CONTENIDOS
ÁMBITO CONCEPTUAL (Saber Conocer)	ÁMBITO PROCEDIMENTAL (Saber Hacer)	ÁMBITO ACTITUDINAL (Saber Ser)	Aplicación Pruebas diagnósticas de la	

SI YO MEJORO, TODO MEJORA A MI ALREDEDOR

INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA
APROBADA POR RESOLUCIÓN N° 16225 DEL 27 DE NOVIEMBRE DE 2002
Planes de área 2018

65

Caracteriza e identifica las diferentes modalidades de la gimnasia deportiva, rítmica y artística. Diferencia e identifica los datos de la condición física (Peso, talla, velocidad, fuerza resistencia, flexibilidad, etc.) Reconocer conceptos básicos del área	Ejecuta sistemáticamente acciones gimnásticas como hábito de vida saludable.	Disfruta, motiva y posibilita la realización de actividades gimnásticas de manera individual y del grupo.	condición física: Peso, talla, velocidad, fuerza, Define cada una de las cualidades físicas Identifica las cualidades Realiza Talleres de coordinación fina. Elabora implementos personales para el desarrollo de la fuerza. resistencia, flexibilidad, y otras Acondicionamiento físico resistencia aeróbica Conceptos básicos del área Fundamentos del área: Importancia de la EDF, diferencia entre educación física, recreación y deporte.
--	---	--	--

2 PERIODO

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:		EJES ESTANDARES O LINEAMIENTOS		
		COMPETENCIA MOTRIZ	COMPETENCIA EXPRESIVO CORPORAL	COMPETENCIA AXIOLOGICA CORPORAL
Como me puedo comunicar a través de mi cuerpo, mis gestos y expresiones corporales?		Combino y coordino diferentes segmentos corporales en relación con diferentes ritmos y objetos.	Ajusto mis movimientos a los de mis compañeros y al ritmo de la música.	Identifico mis fortalezas y las condiciones que debo mejorar mediante la actividad física afinada a ritmos propuestos para realizar espontáneamente, de manera individual y en parejas
		-reconoce el cuerpo y los Sistemas que producen el movimiento (músculo esquelético) Aplica test físicos como herramienta de medición de su condición física	Genero expresiones corporales y gestuales para manifestar mis ideas y emociones al grupo.	
INDICADORES DE DESEMPEÑO				CONTENIDOS
ÁMBITO CONCEPTUAL (Saber Conocer)	ÁMBITO PROCEDIMENTAL (Saber Hacer)	ÁMBITO ACTITUDINAL (Saber Ser)		
Referencia los elementos teóricos y conceptuales sobre ritmo.	Combina creativamente movimientos desde diferentes ritmos musicales.	Expresa con su cuerpo diferentes ritmos acordes a un estilo musical.	Acondicionamiento físico Circuitos de resistencia Habilidades básicas introducción Aeróbicos Test físicos análisis rítmico Conceptos de anatomía: Huesos de la cabeza, tórax, brazos y piernas, Circulación mayor y circulación menor. Pulso	

SI YO MEJORO, TODO MEJORA A MI ALREDEDOR

INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA
APROBADA POR RESOLUCIÓN N° 16225 DEL 27 DE NOVIEMBRE DE 2002
Planes de área 2018

66

			cardiaco, sístole, diástole, embolia e infarto. El colesterol y sus consecuencias.
3 PERIODO			
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:	EJES ESTANDARES O LINEAMIENTOS		
Como reconozco mis cambios fisiológicos durante la actividad física?	COMPETENCIA MOTRIZ	COMPETENCIA EXPRESIVO CORPORAL	COMPETENCIA AXIOLOGICA CORPORAL
	Realizo actividades de diferentes impactos, para sentir y comprender los cambios fisiológicos en la práctica de cada una de estas. Ejecuto actividades teniendo en cuenta la regulación de mis respuestas en el sistema cardiorespiratorio. Relaciono como la práctica de la actividad física mejora las respuestas motoras y los sistemas fisiológicos.	Participo en las propuestas de juego y actividad física dentro de la clase. Comparto con la clase los resultados de mis cambios corporales, motrices y fisiológicos. Soy consciente de los resultados de mi atención y concentración durante otras clases en el aula.	Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida y en la importancia de los valores y la ética dentro de la convivencia.
INDICADORES DE DESEMPEÑO			CONTENIDOS
ÁMBITO CONCEPTUAL (Saber Conocer)	ÁMBITO PROCEDIMENTAL (Saber Hacer)	ÁMBITO ACTITUDINAL (Saber Ser)	
Reconoce los cambios y desarrollo de las respuestas fisiológicas manifestadas dentro de la actividad física. Entiende las funciones de los sistemas cardiaco, respiratorio, esquelético y muscular. Ejecuta gestos técnicos del voleibol	Ejecuta actividades físicas identificando los cambios y beneficios para su salud. Realiza cuadros simples que le permiten registrar los resultados y hacer seguimiento a los cambios presentados, compartiéndolos con los compañeros de la institución.	Valora la práctica de la actividad física como hábito saludable y la asume como parte de su vida diaria.	Bases y fundamentos del voleibol Sistema cardiorrespiratorio Acondicionamiento físico Resistencia aeróbica y corazón Calentamiento Juegos cooperativos Interpretación de los test físicos
4 PERIODO			
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:	EJES ESTANDARES O LINEAMIENTOS		
Como optimizo y disfruto de los espacios para la práctica de actividades físicas propuestas en clase y las preferidas por el grupo?	COMPETENCIA MOTRIZ	COMPETENCIA EXPRESIVO CORPORAL	COMPETENCIA AXIOLOGICA CORPORAL
	Practico actividades físicas alter- nativa y contemporánea.	Relaciono mis emociones en concordancia con las situaciones de	Me adapto a las condiciones, características y posibilidades de realizar mi actividad física

SI YO MEJORO, TODO MEJORA A MI ALREDEDOR

INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA
APROBADA POR RESOLUCIÓN N° 16225 DEL 27 DE NOVIEMBRE DE 2002
Planes de área 2018

67

	Soy tolerante ante las diferentes circunstancias que me presenta el juego para contribuir a su desarrollo. Respeto los espacios empleados por mis compañeros para sus propias prácticas. Practico actividades y comparto con mis compañeros, adaptando los espacios que la institución me ofrece reconoce los resultados obtenidos mediante la aplicación de los test físicos	juego y los espacios dispuestos para su práctica. Tengo en cuenta las disposiciones espaciales y las comparto con facilidad y gusto	y deportiva, en concordancia con mis preferencias y disposiciones especiales. relaciona los cambios en cuanto a su rendimiento físico ocurridos durante el año con respecto a su entrenamiento deportivo
INDICADORES DE DESEMPEÑO			CONTENIDOS
ÁMBITO CONCEPTUAL (Saber Conocer)	ÁMBITO PROCEDIMENTAL (Saber Hacer)	ÁMBITO ACTITUDINAL (Saber Ser)	Pruebas finales de la condición física Bases y fundamentos del baloncesto Lanzamientos, pases, driblin Reglamento general Actividades cooperativas Test físicos
Identifica con claridad las actividades que se adaptan a diferentes espacios y condiciones ofrecidas para la práctica motriz. Ejecuta gestos técnicos del baloncesto	Práctica y participa de las diversas actividades, conservando el manejo espacial.	Asume de forma eficiente el respeto, el cuidado de los espacios y el compartir con sus compañeros.	

SI YO MEJORO, TODO MEJORA A MI ALREDEDOR

INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA
 APROBADA POR RESOLUCIÓN N° 16225 DEL 27 DE NOVIEMBRE DE 2002
 Planes de área 2018

68

GRADO OCTAVO

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA				
	GESTIÓN ACADÉMICA		MALLA CURRICULAR		
			30/09/2014		
			Página 68 de X		
IHS:	PLAN DE ÁREA:	ÁREA/ASIGNATURA:	GRADO	DOCENTE:	AÑO:
	EDUCACION FISICA	EDUCACION FISCA	OCTAVO	HELMER LEON FRANCO CUADROS	2018

OBJETIVOS:

- Seleccionar técnicas de movimiento propias de cada actividad, con el fin de perfeccionar su ejecución.
- Elegir las técnicas de expresión corporal que mejoren la eficiencia de los movimientos en beneficio de los resultados propios y del grupo.
- Tomar decisiones sobre la práctica de los principios fundamentales que enseña la educación física para la formación del ser.

COMPETENCIAS:

Competencia motriz.
 Competencia expresiva corporal.
 Competencia axiológica corporal.

1 PERIODO

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:	EJES ESTANDARES O LINEAMIENTOS		
	COMPETENCIA MOTRIZ	COMPETENCIA EXPRESIVO CORPORAL	COMPETENCIA AXIOLOGICA CORPORAL
Como enriquezco mis movimientos corporales desde la aplicación adecuada de la técnica y los gestos motrices propios de cada actividad?	Reconozco que la práctica regulada, continúa y sistemática de la actividad física, incide en mi desarrollo corporal, motriz y emocional. Controlo la ejecución de formas y técnicas de movimiento en diferentes prácticas motrices y deportivas. Relaciono los resultados de las pruebas físicas, con el fin de mejorarlas. Decido las acciones más efectivas para resolver las diversas situaciones del juego.	Selecciono técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de mis emociones, en situaciones de juego y actividad física.	Selecciono y pongo en práctica actividades físicas para la conservación de la salud individual y social

SI YO MEJORO, TODO MEJORA A MI ALREDEDOR

INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA
APROBADA POR RESOLUCIÓN N° 16225 DEL 27 DE NOVIEMBRE DE 2002
Planes de área 2018

69

INDICADORES DE DESEMPEÑO			CONTENIDOS
ÁMBITO CONCEPTUAL (Saber Conocer)	ÁMBITO PROCEDIMENTAL (Saber Hacer)	ÁMBITO ACTITUDINAL (Saber Ser)	• Pruebas diagnósticas de la condición física: Peso, talla, velocidad, resistencia, fuerza, flexibilidad, etc. • Acondicionamiento físico • Sistema musculo esquelético ✓ funciones ✓ Importancia para la actividad física
Identifica cómo la práctica motriz incide favorablemente en su desarrollo físico. Conoce e identifica conceptos de anatomía: Huesos de la cabeza, tórax, brazos y piernas, Circulación mayor y circulación menor. Pulso cardiaco, sístole, diástole, embolia e infarto. El colesterol y sus consecuencias.	Practica de forma habitual y regulada actividades físicas destinadas a mejorar su salud y bienestar.	Valora y disfruta la actividad física como una forma para mejorar su salud y bienestar.	
2 PERIODO			
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:	EJES ESTANDARES O LINEAMIENTOS		
Que esquema mental incorporo en la expresión motriz que fortalezcan mis expresiones corporales, gestuales y rítmicas?	COMPETENCIA MOTRIZ	COMPETENCIA EXPRESIVO CORPORAL	COMPETENCIA AXIOLOGICA CORPORAL
	Selecciono movimientos que generen amplitud, destreza y autonomía de movimientos.	Participo eficientemente en la construcción de propuestas y ejecución de esquemas y danzas creadas espontáneamente.	Reconozco el significado que tiene la oportunidad de expresar mis pensamientos y emociones a través de las expresiones motrices.
	Ejecuto movimientos en concordancia con ritmos y objetos seleccionados.		
	Construyo esquemas corporales con variaciones individuales, grupales, estáticas, en desplazamiento, con y sin objetos.		
	Participa del seguimiento a su condición física mediante la aplicación de los test físicos		
INDICADORES DE DESEMPEÑO			CONTENIDOS
ÁMBITO CONCEPTUAL (Saber Conocer)	ÁMBITO PROCEDIMENTAL (Saber Hacer)	ÁMBITO ACTITUDINAL (Saber Ser)	• Pruebas de seguimiento de la condición física • Preparación física • Actividades de relajación • Actividad de (ojos bendados) olfato, visión, gusto audición...
Consulta y argumenta temas relacionados con el ritmo y las expresiones motrices.	Ejecuta adecuadamente ejercicios y juegos que requieren control y	Refuerza y valora las actividades dancísticas como parte de su formación personal y social.	

SI YO MEJORO, TODO MEJORA A MI ALREDEDOR

INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA
APROBADA POR RESOLUCIÓN N° 16225 DEL 27 DE NOVIEMBRE DE 2002
Planes de área 2018

70

	exploración corporal y coordinación. Experimenta diversas sensaciones que involucran los sentidos		• Hábitos alimenticios saludable ✓ Pirámide alimenticia ✓ Beneficios para la salud
3 PERIODO			
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:	EJES ESTANDARES O LINEAMIENTOS		
Como articulo la práctica deportiva para fortalecer mis condiciones de salud y bienestar?	COMPETENCIA MOTRIZ	COMPETENCIA EXPRESIVO CORPORAL	COMPETENCIA AXIOLOGICA CORPORAL
	Realizo procesos regulados de acondicionamiento músculo-esquelético. Participo en la realización de actividades de preparación física y mental para el juego. Establezco relaciones de bienestar y convivencia para el disfrute de la actividad deportiva.	Propongo actividades de grupo y equipo que mejoren las condiciones del juego y el cumplimiento del objetivo establecido en común acuerdo.	Reconozco mis condiciones corporales y motrices en beneficio de mi salud y la convivencia escolar.
INDICADORES DE DESEMPEÑO			CONTENIDOS
ÁMBITO CONCEPTUAL (Saber Conocer)	ÁMBITO PROCEDIMENTAL (Saber Hacer)	ÁMBITO ACTITUDINAL (Saber Ser)	• Preparación física • Pruebas de competencias grupales e individuales • Habilidades básicas • Voleibol: aspectos técnicos y juego de equipo - Condición física
Comprende la importancia de la práctica deportiva como una oportunidad de vida saludable.	Participa en las actividades deportivas pro- puestas, con posibilidad de seleccionar aquellas que le generan bienestar y disfrute. Aplica los gestos técnicos del voleibol a situaciones de juego	Coopera y hace parte de equipos de juego con sus compañeros para realizar actividades en clase.	
4 PERIODO			
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:	EJES ESTANDARES O LINEAMIENTOS		
Como evaluó y hago seguimiento a mi condición física y cognitiva a partir de la aplicación de pruebas específicas?	COMPETENCIA MOTRIZ	COMPETENCIA EXPRESIVO CORPORAL	COMPETENCIA AXIOLOGICA CORPORAL
	Realizo pruebas que dan cuenta de mis condiciones musculoesqueléticas.	Ejecuto acciones estratégicas y las relaciono con los resultados de la práctica.	Reconozco el estado de mi condición física, interpretando los resultados de pruebas específicas para ello y me esfuerzo para

SI YO MEJORO, TODO MEJORA A MI ALREDEDOR

INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA
APROBADA POR RESOLUCIÓN N° 16225 DEL 27 DE NOVIEMBRE DE 2002
Planes de área 2018

71

	Participo de acciones estratégicas de juego en equipo y grupo. Ejecuto durante el juego acciones técnicas practicadas en clase. Reconoce los cambios en cuanto a su rendimiento físico ocurridos durante el año	Realizo acciones que permitan la aplicación de aquellas condiciones físicas que benefician los resultados de la actividad.	mejorarlas.
INDICADORES DE DESEMPEÑO			CONTENIDOS
ÁMBITO CONCEPTUAL (Saber Conocer)	ÁMBITO PROCEDIMENTAL (Saber Hacer)	ÁMBITO ACTITUDINAL (Saber Ser)	• Pruebas finales diagnosticas de la condición física • baloncesto: aspectos técnicos y juego de equipo • Condición física ✓ Circuitos de competencias y habilidades • Calentamiento general y específico • Actividades lúdicas recreativas
Identifica su condición física a partir de la realización de pruebas específicas. Identifica los fundamentos técnicos y tácticos del baloncesto.	Propone actividades físicas que ayuden a mejorar su condición física. Aplica los gestos técnicos del baloncesto en situaciones de juego	Cumple de forma eficiente y oportuna y disfruta de las actividades asignadas en clase.	

SI YO MEJORO, TODO MEJORA A MI ALREDEDOR

INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA
 APROBADA POR RESOLUCIÓN N° 16225 DEL 27 DE NOVIEMBRE DE 2002
 Planes de área 2018

72

GRADO NOVENO

		INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA			
		GESTIÓN ACADÉMICA	MALLA CURRICULAR		
IHS:	PLAN DE ÁREA:	ÁREA/ASIGNATURA:	GRADO	DOCENTE:	AÑO:
	EDUCACION FISICA	EDUCACION FISCA	NOVENO	HELMER LEON FRANCO CUADROS	2018

OBJETIVOS:

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

COMPETENCIA:

Competencia motriz.
 Competencia expresiva corporal.
 Competencia axiológica corporal.

1 PERIODO

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:		EJES ESTANDARES O LINEAMIENTOS		
Como logra establecer relaciones entre las diferentes expresiones y las capacidades motrices que aplico para cada una de ellas?	COMPETENCIA MOTRIZ	COMPETENCIA EXPRESIVO CORPORAL	COMPETENCIA AXIOLOGICA CORPORAL	
	Selecciono diferentes acciones motrices e identifico las cualidades y los grupos motores que intervienen y coinciden en cada una de ellas. Identifico las capacidades físicas más relevantes en cada una de las prácticas motrices. Apropio las reglas de juego y las dispongo en los momentos requeridos.	Participo en la ejecución y organización de actividades institucionales, en beneficio del desarrollo motriz de los compañeros de la institución.	Reconozco el valor que tiene el juego y la actividad física como parte de mi formación	
INDICADORES DE DESEMPEÑO				CONTENIDOS
ÁMBITO CONCEPTUAL (Saber Conocer)	ÁMBITO PROCEDIMENTAL (Saber Hacer)	ÁMBITO ACTITUDINAL (Saber Ser)	• Signos vitales	

SI YO MEJORO, TODO MEJORA A MI ALREDEDOR

INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA
APROBADA POR RESOLUCIÓN N° 16225 DEL 27 DE NOVIEMBRE DE 2002
Planes de área 2018

73

Relaciona coherentemente las prácticas motrices y las capacidades individuales necesarias para su destreza. Reconozco los elementos básicos sobre los signos vitales y como enfrentar una posible situación de primeros auxilios	Vivencia diferentes manifestaciones y sensaciones motrices, en diversas actividades y condiciones de juego.	Coopera y participa en juegos grupales respetando los roles, la individualidad y el género.	✓ Pulso ✓ Respiración ✓ Temperatura ✓ Presión arterial • Pruebas diagnósticas de la condición física: Peso, talla, velocidad, resistencia, fuerza, flexibilidad, etc. • Acondicionamiento físico • Actividades lúdico recreativas
2 PERIODO			
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:	EJES ESTANDARES O LINEAMIENTOS		
Porque es significativo para mi vida fortalecer mis competencias motrices y principios y valores sociales?	COMPETENCIA MOTRIZ	COMPETENCIA EXPRESIVO CORPORAL	COMPETENCIA AXIOLOGICA CORPORAL
	Realizo rutinas de trabajo motriz, de manera regular, disciplinada y responsable como parte de mi vida. Genero espacios de actividades de grupo que propicien la lúdica y la ocupación adecuada del tiempo libre. Establezco relaciones de empatía y buena convivencia con los compañeros para preservar y generar diferentes posibilidades de juego.	Propongo actividades deportivas y recreativas con mis compañeros, con condiciones y reglas previamente acordadas.	Reconozco mis potencialidades y condiciones de mi personalidad para hacer de la actividad física un momento agradable y beneficioso para mi vida.
INDICADORES DE DESEMPEÑO			CONTENIDOS
ÁMBITO CONCEPTUAL (Saber Conocer)	ÁMBITO PROCEDIMENTAL (Saber Hacer)	ÁMBITO ACTITUDINAL (Saber Ser)	• Test físicos: Peso, talla, velocidad, resistencia, fuerza, flexibilidad, etc. • Carrusel físico • Acondicionamiento físico aeróbico y anaeróbico • Actividades lúdicas • Transferencia deportiva • Columna vertebral, eje primordial para la calidad de vida
Comprende la importancia de fortalecer las prácticas motrices como parte de los hábitos de vida saludables. Reconoce la importancia de conservar la columna vertebral mediante la puesta en práctica de hábitos saludables de vida	Ejecuta de manera planificada actividades motrices, apropiadas a sus condiciones y características corporales. Hace seguimiento y es consciente de los cambios corporales y de la personalidad, obtenidos a través de la práctica seleccionada.	Muestra interés por establecer ambientes de respeto y relaciones de convivencia favorables para la ecología humana.	

SI YO MEJORO, TODO MEJORA A MI ALREDEDOR

INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA
APROBADA POR RESOLUCIÓN N° 16225 DEL 27 DE NOVIEMBRE DE 2002
Planes de área 2018

74

3 PERIODO			
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:	EJES ESTANDARES O LINEAMIENTOS		
Cuál es la importancia de la practica individual de actividades motrices en la salud de la comunidad a la que pertenece?	COMPETENCIA MOTRIZ	COMPETENCIA EXPRESIVO CORPORAL	COMPETENCIA AXIOLOGICA CORPORAL
	Controlo la respiración como mecanismo para controlar movimientos y gestos que pueden generar dificultades en el grupo. Comprendo la necesidad de establecer previamente y de común acuerdo las condiciones en la práctica de deportes individuales y de conjunto.	Selecciono actividades que me generen goce y lúdica en mi tiempo de ocio Genero espacios de convivencia y disfrute a través de la práctica de juegos deportivos	Reconozco las condiciones y valores propias y del grupo y las resalto en los escenarios de juego.
INDICADORES DE DESEMPEÑO			CONTENIDOS
ÁMBITO CONCEPTUAL (Saber Conocer)	ÁMBITO PROCEDIMENTAL (Saber Hacer)	ÁMBITO ACTITUDINAL (Saber Ser)	- Respiración, técnicas adecuada de respiración. Ciclo del oxígeno en los pulmones, corazón y sangre - Acondicionamiento físico - Circuito polimétrico - Actividades cooperativas de competencia - Voleibol, generalidades, reglamento y gestos técnicos
Se apropia de las nociones conceptuales básicas y los principios para la planificación y ejecución de una actividad física adecuada para las condiciones del sujeto y el colectivo.	Planifica y participa con sus compañeros actividades motrices básicas y complejas.	Aprecia el trabajo colaborativo en la realización de actividades motrices básicas y complejas.	
4 PERIODO			
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:	EJES ESTANDARES O LINEAMIENTOS		
Como fortalecer los hábitos de postura e higiene corporal?	COMPETENCIA MOTRIZ	COMPETENCIA EXPRESIVO CORPORAL	COMPETENCIA AXIOLOGICA CORPORAL
	Cuido mi postura corporal desde principios anatómicos en la realización de movimientos.	Logro manejar los estados de ansiedad, usando técnicas de respiración y relajación.	Me preocupo por la formación de hábitos de postura e higiene corporal
	Ejercito técnicas de actividades físicas alternativas en buenas condiciones de seguridad.		Relaciona los cambios en cuanto a su rendimiento físico ocurridos durante el año con respecto a su entrenamiento deportivo
	Aplico procedimientos de actividad física y pausas de descanso para controlar la fatiga en la realización de actividades físicas.		
Comprendo las características del juego (baloncesto)y las pongo en práctica para su realización.			

SI YO MEJORO, TODO MEJORA A MI ALREDEDOR

INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA
APROBADA POR RESOLUCIÓN N° 16225 DEL 27 DE NOVIEMBRE DE 2002
Planes de área 2018

75

INDICADORES DE DESEMPEÑO			CONTENIDOS
ÁMBITO CONCEPTUAL (Saber Conocer)	ÁMBITO PROCEDIMENTAL (Saber Hacer)	ÁMBITO ACTITUDINAL (Saber Ser)	• est físicos: diagnostico Peso, talla, velocidad, resistencia, fuerza, flexibilidad, etc. • Carrusel físico • Acondicionamiento físico aeróbico y anaeróbico • Baloncesto, generalidades, reglamento y gestos técnicos
Identifica las formas de la promoción de la salud, postura e higiene corporal.	Realiza con eficiencia y agrado las actividades que contribuyen a establecer hábitos de vida saludable y calidad de vida.	Es referente ante el grupo por la práctica regulada y cotidiana de actividad física, orden, aseo y alimentación saludable.	

SI YO MEJORO, TODO MEJORA A MI ALREDEDOR

INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA
 APROBADA POR RESOLUCIÓN N° 16225 DEL 27 DE NOVIEMBRE DE 2002
 Planes de área 2018

76

GRADO DECIMO

		INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA			
		GESTIÓN ACADÉMICA	MALLA CURRICULAR		
IHS:	PLAN DE ÁREA:	ÁREA/ASIGNATURA:	GRADO	DOCENTE:	AÑO:
	EDUCACION FISICA	EDUCACION FISCA	DECIMO	HELMER LEON FRANCO CUADROS	2018

OBJETIVOS:

- Aplicar a mi proyecto de vida la práctica de la actividad física, fundamentada en conceptos técnicos, científicos y sociales.
- Construir estructuras dinámicas y flexibles que permitan el desarrollo del ser desde el cuerpo, la mente y las emociones.
- Asumir con autonomía la práctica cotidiana de la actividad física favoreciendo el cuidado de sí mismo.

Competencias:

- Competencia motriz.
- Competencia expresiva corporal.
- Competencia axiológica corporal

1 PERIODO

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:	EJES ESTANDARES O LINEAMIENTOS		
Como ejercitarme en una rutina diaria que me permita tener cuidado y respeto por mi cuerpo y mis emociones?	COMPETENCIA MOTRIZ	COMPETENCIA EXPRESIVO CORPORAL	COMPETENCIA AXIOLOGICA CORPORAL
	Selecciono técnicas de movimientos centralizados, que permitan percibir los efectos de estos en mi cuerpo.	Oriento el uso de técnicas de expresión corporal para el control emocional de mis compañeros, en situaciones de juego y actividad física.	Organizo mi plan de actividad física, de acuerdo con mis intereses y principios básicos sobre salud y calidad de vida.
	Practico actividades físicas individuales y colectivas, bajo diferentes condiciones del contexto: presión – Tranquilidad, ruido – silencio , consideración. Ajusto mis movimientos y emociones buscando el equilibrio y bienestar, propiciando relaciones interiores y con el otro de valores y ética.		

SI YO MEJORO, TODO MEJORA A MI ALREDEDOR

INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA
APROBADA POR RESOLUCIÓN N° 16225 DEL 27 DE NOVIEMBRE DE 2002
Planes de área 2018

77

INDICADORES DE DESEMPEÑO			CONTENIDOS
ÁMBITO CONCEPTUAL (Saber Conocer)	ÁMBITO PROCEDIMENTAL (Saber Hacer)	ÁMBITO ACTITUDINAL (Saber Ser)	• Pruebas diagnósticas de la condición física: Peso, talla, velocidad, resistencia, fuerza, flexibilidad, etc. • Acondicionamiento físico • Factores de riesgo a la hora de realizar actividad física: lesiones deportivas, higiene deportiva. • Circuito de trote
Conoce la lógica interna de un plan de trabajo físico acorde a sus capacidades, condiciones y necesidades. Aplica evaluaciones físicas como elemento indispensable para el reconocimiento y valoración de su condición física	Propone su plan de trabajo específico, que se implementa en rutinas diarias, para mejorar su condición física, teniendo en cuenta elementos de seguridad que disminuya la probabilidad de lesiones deportivas	Reconoce sus capacidades motrices y respeta la de los demás.	
2 PERIODO			
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:	EJES ESTANDARES O LINEAMIENTOS		
De qué manera puedo hacer uso de mi tiempo libre para la transformación de la sociedad	COMPETENCIA MOTRIZ	COMPETENCIA EXPRESIVO CORPORAL	COMPETENCIA AXIOLOGICA CORPORAL
	Participo en las actividades físicas propuestas por la institución. Elaboro mi plan de trabajo teniendo en cuenta fundamentos fisiológicos, técnicos y metodológicos. Participo en la planeación y organización de los juegos de la institución, estableciendo acuerdos para su desarrollo.	Realizo montajes dancísticos y prácticas lúdicas para presentarlos en la institución.	Hago parte de las acciones institucionales que invitan al buen uso del tiempo libre y la práctica de una sana convivencia.
INDICADORES DE DESEMPEÑO			CONTENIDOS
ÁMBITO CONCEPTUAL (Saber Conocer)	ÁMBITO PROCEDIMENTAL (Saber Hacer)	ÁMBITO ACTITUDINAL (Saber Ser)	• Test físicos de la condición física: Peso, talla, velocidad, resistencia, fuerza, flexibilidad, etc. • Acondicionamiento físico • Juegos cooperativos y tradicionales • Ejercicios y juegos de: resistencia, velocidad, fuerza, flexibilidad, equilibrio • Enfermedades asociadas a factores de riesgo: • Diabetes ,insuficiencia renal, problemas cardiacos
Identifica los diferentes juegos tradicionales y recreativos para el uso adecuado del tiempo libre. Interpreta los resultados obtenidos mediante la aplicación de los test físicos Reconoce factores de riesgo asociados a la diabetes, insuficiencia renal y problemas cardiacos	Aporta en la construcción y cumplimiento de la norma en la realización de actividades re- creativas, contribuyendo al uso adecuado del tiempo libre. Aplica los test físicos como seguimiento y control a su condición física	Asume los juegos como un espacio para la re- creación, uso del tiempo libre y su desarrollo humano.	

SI YO MEJORO, TODO MEJORA A MI ALREDEDOR

INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA
 APROBADA POR RESOLUCIÓN N° 16225 DEL 27 DE NOVIEMBRE DE 2002
 Planes de área 2018

78

3 PERIODO			
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:	EJES ESTANDARES O LINEAMIENTOS		
Como reconozco y contribuyo a la construcción de prácticas corporales autóctonas y alternativas	COMPETENCIA MOTRIZ	COMPETENCIA EXPRESIVO CORPORAL	COMPETENCIA AXIOLOGICA CORPORAL
	Diseño y realizo esquemas de movimiento atendiendo a la precisión de un apoyo rítmico musical y de tiempo de ejecución. Aplico a mi vida cotidiana prácticas corporales alternativas. Conformo equipos de juego para participar en di- versos eventos y contextos.	Realizo coreografías individuales y colectivas con el uso de diferentes ritmos musicales, espontáneos y adaptados.	Defino con precisión y autonomía mi proyecto personal de actividad física, salud y calidad de vida
INDICADORES DE DESEMPEÑO			CONTENIDOS
ÁMBITO CONCEPTUAL (Saber Conocer)	ÁMBITO PROCEDIMENTAL (Saber Hacer)	ÁMBITO ACTITUDINAL (Saber Ser)	• Acondicionamiento físico • Juegos cooperativos y tradicionales • Ejercicios y juegos de: resistencia, velocidad, fuerza, flexibilidad, equilibrio • Carrusel físico • Circuito de fuerza • Transferencia deportiva • Voleibol, tácticas ofensivas y defensivas
Identifica las prácticas corporales autóctonas y las adaptaciones que se pueden establecer y que contribuyen a mejorar la calidad de vida.	Demuestra capacidad para aplicar procedimientos y actividades físicas que ayuden a mejorar su calidad de vida.	Aplica a su vida cotidiana prácticas corporales saludables.	

SI YO MEJORO, TODO MEJORA A MI ALREDEDOR

INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA
 APROBADA POR RESOLUCIÓN N° 16225 DEL 27 DE NOVIEMBRE DE 2002
 Planes de área 2018

79

4 PERIODO			
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:	EJES ESTANDARES O LINEAMIENTOS		
Como puedo mejorar el pensamiento táctico deportivo a partir del trabajo en equipo?	COMPETENCIA MOTRIZ	COMPETENCIA EXPRESIVO CORPORAL	COMPETENCIA AXIOLOGICA CORPORAL
	Domino técnicas y tácticas de prácticas deportivas específicas. Aplico para mi vida cotidiana tácticas que generen una cultura física y hábitos saludables. Valoro el tiempo de ocio para mi formación y tomo el juego como una alternativa importante.	Construyo y planifico acciones diversas y dinámicas que permitan innovación y creatividad en los hábitos de vida.	Comprendo la importancia de construir en colectivo los elementos que hacen parte del bienestar de la institución y de la sociedad a la cual pertenezco.
INDICADORES DE DESEMPEÑO			CONTENIDOS
ÁMBITO CONCEPTUAL (Saber Conocer)	ÁMBITO PROCEDIMENTAL (Saber Hacer)	ÁMBITO ACTITUDINAL (Saber Ser)	• Test físicos, diagnóstico y resultados de la condición física: Peso, talla, velocidad, resistencia, fuerza, flexibilidad, etc. • Acondicionamiento físico • Juegos cooperativos y tradicionales • Baloncesto, tácticas individual, tácticas ofensivas y defensivas
Identifica la lógica y los intereses de la práctica motriz individual y colectiva. Relaciona los cambios en cuanto a su rendimiento físico ocurridos durante el año con respecto a su entrenamiento deportivo	Aplica en situaciones de juego los fundamentos técnicos y los principios de convivencia Interpreta los resultados obtenidos mediante la aplicación de los test físicos	Fomenta la responsabilidad y la cooperación en la práctica de los juegos y deportes	

SI YO MEJORO, TODO MEJORA A MI ALREDEDOR

INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA
 APROBADA POR RESOLUCIÓN N° 16225 DEL 27 DE NOVIEMBRE DE 2002
 Planes de área 2018

80

GRADO UNDECIMO

		INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA			
		GESTIÓN ACADÉMICA	MALLA CURRICULAR		
IHS:	PLAN DE ÁREA:	ÁREA/ASIGNATURA:	GRADO	DOCENTE:	AÑO:
	EDUCACION FISICA	EDUCACION FISCA	ONCE	HELMER LEON FRANCO CUADROS	2018

OBJETIVOS:

- Definir las prácticas cotidianas de hábitos de vida saludables según intereses y aportes a su bienestar.
- Elaborar propuestas de hábitos de vida personales y socializarlas con sus compañeros.
- Asegurar la confianza y autonomía en la decisión de apropiarse actividades que favorecen el cuidado de sí mismo.

COMPETENCIAS:

Competencia motriz.
 Competencia expresiva corporal.
 Competencia axiológica corporal.

1 PERIODO

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA	EJES ESTANDARES O LINEAMIENTOS		
De qué manera las practicas recreativas permiten potenciar el desarrollo humano y social?	COMPETENCIA MOTRIZ	COMPETENCIA EXPRESIVO CORPORAL	COMPETENCIA AXIOLOGICA CORPORAL
	Hago parte de la construcción de festivales y rondas con los estudiantes de la institución. Establezco con los compañeros indicadores que muestren las manifestaciones y hábitos del sujeto y los grupos.	Participo en la organización y seguimiento de actividades institucionales que ayuden al desarrollo del ser.	Concientizo a mis compañeros del buen uso del tiempo libre y el juego.
INDICADORES DE DESEMPEÑO			CONTENIDOS
ÁMBITO CONCEPTUAL (Saber Conocer)	ÁMBITO PROCEDIMENTAL (Saber Hacer)	ÁMBITO ACTITUDINAL (Saber Ser)	• Pruebas diagnósticas de la condición física: Peso, talla, velocidad, resistencia, fuerza, flexibilidad, etc. • Acondicionamiento físico • Generalidades corazón ✓ Anatomía y fisiología del corazón ✓ Reacción del corazón frente al ejercicio ✓ Factores de riesgo ✓ Enfermedades del corazón • Carrusel físico de fuerza
Diferencia los fundamentos y principios de recreación, lúdica ocio, tiempo libre y ritmo, establecidos y espontáneos, desde las condiciones contextuales y poblacionales. Relaciona el desempeño cardiaco con el rendimiento físico	Propone juegos recreativos, tradicionales y de ritmo, apoyados en condiciones y características específicas. Aplica test físicos como herramienta de medición de su condición física	Adopta una actitud crítica ante las diferentes propuestas de las actividades recreativas.	

SI YO MEJORO, TODO MEJORA A MI ALREDEDOR

INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA
 APROBADA POR RESOLUCIÓN N° 16225 DEL 27 DE NOVIEMBRE DE 2002
 Planes de área 2018

81

2 PERIODO			
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA	EJES ESTANDARES O LINEAMIENTOS		
Como hago parte para la implementación y participación de los estudiantes en las prácticas corporales para mejorar la calidad de vida del sujeto y del contexto?	COMPETENCIA MOTRIZ	COMPETENCIA EXPRESIVO CORPORAL	COMPETENCIA AXIOLOGICA CORPORAL
	Diseño actividades para desarrollarlas institucionalmente.	Demuestro con evidencias y resultados la importancia de asumir estilos de vida saludables.	Hago parte de la construcción del proyecto de vida de mis compañeros.
	Preparo presentaciones teórico prácticas, que motiven a la práctica motriz.		
	Establezco estrategias que muestren la cotidianidad institucional y las opciones y propuestas de mejora		
INDICADORES DE DESEMPEÑO			CONTENIDOS
ÁMBITO CONCEPTUAL (Saber Conocer)	ÁMBITO PROCEDIMENTAL (Saber Hacer)	ÁMBITO ACTITUDINAL (Saber Ser)	- Diseño de fixtures y clasificación de programaciones deportivas - Acondicionamiento físico - Pruebas diagnósticas de la condición física: Peso, talla, velocidad, resistencia, fuerza, flexibilidad, etc. - Circuito físicos grupales - Transferencia deportiva
Demuestra con resultados y con apoyos conceptuales y científicos los beneficios de asumir los hábitos de vida saludable. Seguimiento y control a su condición física mediante la aplicación de los test físicos	Propone diferentes tipos de prácticas motrices y los proyecta a su comunidad.	Progresar en la adquisición de hábitos saludables cotidianos y los proyecta en su contexto.	
3 PERIODO			
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:	EJES ESTANDARES O LINEAMIENTOS		
Como relaciono la práctica deportiva con la salud del sujeto y el colectivo?	COMPETENCIA MOTRIZ	COMPETENCIA EXPRESIVO CORPORAL	COMPETENCIA AXIOLOGICA CORPORAL
	Utilizo técnicas y metodologías que me permitan observar y registrar los cambios físicos y fisiológicos durante la práctica deportiva.	Presento a la institución el registro de los resultados presentados en las actividades deportivas.	Registro de los resultados presentados en las actividades deportivas. Me intereso en presentar propuestas que construyan y prevengan situaciones de riesgo y conflicto dentro del juego.
	Establezco parámetros de medición de las manifestaciones y relaciones entre los estudiantes que participan en los encuentros deportivos.		
INDICADORES DE DESEMPEÑO			CONTENIDOS

SI YO MEJORO, TODO MEJORA A MI ALREDEDOR

INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA
APROBADA POR RESOLUCIÓN N° 16225 DEL 27 DE NOVIEMBRE DE 2002
Planes de área 2018

82

ÁMBITO CONCEPTUAL (Saber Conocer)	ÁMBITO PROCEDIMENTAL (Saber Hacer)	ÁMBITO ACTITUDINAL (Saber Ser)	
Reconoce los cambios del sujeto presentados en situaciones de juego en los deportes individuales y de conjunto (voleibol).	Aplica acciones que aportan al buen desarrollo de las actividades.	Coopera y participa en juegos grupales respetando los roles, la individualidad y el género	• Circuito físicos grupales • Transferencia deportiva • Actividades de velocidad • Voleibol, tácticas ofensivas y defensivas • Torneo relámpago de voleibol • Juegos colectivos y de competencia • Actividad d relajación
4 PERIODO			
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:	EJES ESTANDARES O LINEAMIENTOS		
Como puedo intervenir en la comunidad para promocionar estilos de vida saludable?	COMPETENCIA MOTRIZ	COMPETENCIA EXPRESIVO CORPORAL	COMPETENCIA AXIOLOGICA CORPORAL
	Realizo actividades físicas alternativas siguiendo parámetros técnicos, físicos, de seguridad y ecológicos. Aplico mis conocimientos sobre la relación actividad física pausa-actividad física, en mi plan de condición física. Asumo con autonomía y compro- miso propio, o con los compañeros, las decisiones sobre el momento de juego.	Uso técnicas de expresión corporal y relajación para controlar y expresar mis emociones.	Cultivo hábitos de higiene postural, que contribuyan al mejora- miento de mi calidad de vida.
INDICADORES DE DESEMPEÑO			CONTENIDOS
ÁMBITO CONCEPTUAL (Saber Conocer)	ÁMBITO PROCEDIMENTAL (Saber Hacer)	ÁMBITO ACTITUDINAL (Saber Ser)	
Reconoce la promoción de la salud como estrategia para contribuir a la salud colectiva Interpreta los cambios en cuanto a su rendimiento físico ocurridos durante el año con respecto a su entrenamiento deportivo	Planea y propone actividades motrices que contribuyen al trabajo en grupo y a la proyección del trabajo en comunidad. Participa del seguimiento a su condición física mediante la aplicación de los test físicos	Coopera y participa en actividades promocionales de estilos de vida saludable respetando los roles, la individualidad y el género.	• Circuito físicos grupales • Transferencia deportiva • Acondicionamiento físico • Test físicos, interpretación de resultados: Peso, talla, velocidad, resistencia, fuerza, flexibilidad, etc. • Baloncesto, tácticas ofensivas y defensivas • Torneo relámpago

SI YO MEJORO, TODO MEJORA A MI ALREDEDOR

TOMADAS DE EXPEDICION CURRICULO

Los estándares que hacen parte de cada uno de los ejes en cada malla curricular han sido redactados con base en los siguientes documentos (algunos estándares se retoman literalmente):

- 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.