



INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANO AMIGA

“Juntos transformando vidas”

MI META 2018 “MEJORAMIENTO CONTINUO “

¿Qué son las competencias? Un conjunto de conocimientos, actitudes, disposiciones y habilidades (cognitivas, socio afectivas y comunicativas), relacionadas entre sí para facilitar el desempeño flexible y con sentido de una actividad en contextos relativamente nuevos y retadores.

COMPONENTES DE LA COMPETENCIA

COGNITIVO: SABER CONOCER

PROCEDIMENTAL: SABER HACER

ACTITUDINAL: SABER SER

COMPETENCIAS GENERALES DEL AREA

Interpretativa: Desde la Educación Física, la competencia motriz es un tipo de inteligencia sobre las acciones, inteligencia operativa que supone conocer qué hacer, cómo hacerlo, cuándo y con quién actuar, en función de las condiciones cambiantes del medio. Los escolares aprenden a ser competentes debido a que **interpretan** mejor las situaciones que reclaman una actuación eficaz de ellos y porque desarrollan los recursos necesarios para responder de forma ajustada a las demandas de la situación. Esto supone el desarrollo de un sentimiento de capacidad para actuar, confianza de salir airoso y alegría para enfrentar las situaciones-problema planteada.

Argumentativa: Desde la Educación Física, se ve inmersa la competencia argumentativa a partir de la adaptación espontánea que originan los procesos de pensamiento: el niño descubre cierto número de nociones abstractas antes de expresarlas y verbalizarlas, tales como la noción de cantidad, de sucesión y ubicación espacial o temporal, de regularidad e irregularidad, o nociones de estructuras. Las posibilidades de formación del lenguaje corporal y motriz abren espacio a formas de expresión y socialización, allí, las habilidades y capacidades físicas, deben coordinarse, adecuarse y proyectarse en la búsqueda y alcance de objetivos propios de diferentes exigencias de diferentes contextos que se presenten en la vida. A partir de su motricidad el ser humano estructura sus relaciones con el mundo, en procesos de adaptación, sobrevivencia, producción y como elemento generador de creatividad, de uso estético, deportivo, lúdico y recreativo. Son innumerables las invenciones de juegos, deportes, danzas o múltiples modalidades de expresión motriz, propias de cada cultura y cada sociedad en donde el ser humano puede **argumentar** por medio de sus saberes físicos.

Propositiva: Desde la Educación Física, para el desarrollo de las competencias específicas se requiere implementar una didáctica que oriente la formación de estudiantes autónomos, capaces de tomar decisiones, participar de manera **propositiva** y **transferir** los aprendizajes de la clase a la vida cotidiana. Este propósito implica realizar cambios de comportamientos relativamente estables y duraderos, por medio de experiencias que permitan desplegar la conducta futura de forma competente. En esta perspectiva, las metodologías de enseñanza-aprendizaje se deben estructurar desde la comprensión del conocimiento (saber qué), los procedimientos de aprendizaje (saber cómo se hace) y el uso aplicativo del conocimiento (saber qué se hace con lo que se sabe) en un contexto y una situación determinados. Una didáctica de enseñanza de la Educación Física para el desarrollo de competencias específicas, suponen llevar a cabo transformaciones en cada uno de los aspectos del proceso formativo, a las cuales debe responder la acción del docente.

COMPETENCIAS ESPECIFICAS DEL AREA

- **COMPETENCIA MOTRIZ.**

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

La competencia motriz comprende el conocimiento y desarrollo del cuerpo, las condiciones físicas para enfrentar distintas tareas en situaciones diversas, las actitudes lúdicas que dan el carácter creativo y divertido a las actividades motrices, además, del aprendizaje y desarrollo de técnicas de movimiento para ser eficientes ante cada situación. El ser humano es el ser que viene al mundo más desprotegido desde el punto de vista corporal, porque debe desarrollar sus patrones de movimiento. A través del movimiento el ser humano realiza el aprendizaje de sí mismo y del mundo para sobrevivir y adaptarse. En consecuencia, los apoyos y estímulos adecuados con las características de desarrollo que reciba un niño desde los primeros años, abren muchas alternativas de conocimiento y habilidad para su desempeño en la vida.

- **COMPETENCIA EXPRESIVA-CORPORAL.**

Debe comprenderse 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 expresiva corporal se entiende 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), y de mejorar la disponibilidad corporal y comunicativa mediante la expresión y la representación. Así pues, la expresión corporal se comprende como la exteriorización y comunicación de emociones, sensaciones o ideas a través de actitudes y gestos que hacen posible la liberación de tensiones internas. La expresión corporal, que es anterior a la expresión verbal, se manifiesta de manera espontánea o elaborada. Toda expresión humana está mediada por el cuerpo: asociada a la comunicación por gestos y acciones controladas, o por la integración de la palabra, el sonido y el movimiento. Dicha comunicación se realiza a través de los lenguajes expresivos, que son el medio y el canal de los procesos de creación. Así mismo, es importante resaltar que los procesos senso-perceptivos, además de dar cuenta del movimiento, ubican y orientan la relación del sujeto consigo mismo y el mundo exterior.

- **COMPETENCIA AXIOLOGICA-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.

Esta competencia se fundamenta en reconocer y valorar el cuerpo en su manifestación personal y relacional, desde una perspectiva individual y grupal. En ella se integran dos componentes: el cuidado de sí mismo y la interacción social. El olvido del cuerpo en la educación ha sido una constante, un asunto que no ha merecido toda la importancia que tiene. Simplemente que se sabe que el cuerpo está ahí, que nos acompaña siempre, pero que no necesita más que unos cuidados de carácter higiénico. De manera general, toda la atención en la formación se ha concedido a lo que se considera en la tradición de la cultura occidental lo verdaderamente esencial: el intelecto, el pensamiento. Parece algo elemental reconocer que la naturaleza humana es ser corporal e infortunadamente el

abandono de lo corporal ha resultado demasiado costoso en varios aspectos. En la relación con el mundo (objetos y demás seres humanos), al no cultivar la sensibilidad para desarrollar competencias en ver y no sólo mirar, escuchar y no sólo oír, sentir al tacto y no sólo tocar, disfrutar aromas y no sólo oler, degustar y no sólo captar sabores. La competencia axiológica corporal se manifiesta en la vida cotidiana, porque el cuerpo se carga de valores como resultado de explorarlo y vivenciarlo intencionalmente en sus distintas manifestaciones: cuando se equilibran racionalmente y con comprensión los tiempos de trabajo –descanso, esfuerzo– y recuperación; al lograr claridad sobre la importancia de practicar hábitos alimenticios saludables para mantener el vigor y la disponibilidad necesaria en las actividades cotidianas, que se manifiestan en la realización de la actividad física; cuando se identifican y diferencian con precisión los beneficios de tener estilos de vida saludables y los graves perjuicios que se presentarán si se practican malos hábitos.

COMPETENCIAS QUE EL ESTUDIANTE VA ALCANZAR EN EL GRADO PRIMERO.

1. Explora posibilidades de movimiento en su cuerpo a nivel global y segmentario.
2. Ubica su cuerpo en el espacio y en relación con objetos.
3. Explora formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes actividades físicas, situaciones y contextos que estén de acuerdo con sus posibilidades.
4. Realiza secuencias de movimientos, aplicando los tres ejes del cuerpo: adelante-atrás, arriba-abajo, izquierda-derecha. De forma individual y grupal.
5. Identifica las normas y principios establecidos para la realización de las prácticas propias de la actividad física.
6. Explora manifestaciones expresivas para comunicar sus emociones (tristeza, alegría, ira, entre otras) en situaciones de juego y actividad física.
7. Atiende las indicaciones del docente sobre la forma correcta de realizar los ejercicios.
8. Resuelve las diversas situaciones que la actividad le presenta.
9. Aplica las recomendaciones sobre higiene corporal, antes, durante y después de la actividad física.

COMPETENCIAS QUE EL ESTUDIANTE VA ALCANZAR EN EL GRADO SEGUNDO.

1. Ejecuta prácticas de desplazamientos, saltos, giros y manipulaciones en las sesiones de clase.
2. Controla el movimiento en diversos espacios, al desplazarse y manipular objetos.
3. Ajusta los movimientos de su cuerpo en la manipulación de objetos.
4. Combina movimientos con uso de elementos, al sentir el estímulo asignado.
5. Combina las técnicas y tácticas de movimiento en diversas situaciones y contextos.
6. Interpreta los momentos donde poner en práctica sus aprendizajes sobre desplazamientos, saltos, giros y manipulaciones.
7. Atiende las indicaciones del profesor sobre la forma correcta de realizar los ejercicios.
8. Reflexiona sobre la importancia de la actividad física para su salud.
9. Sigue orientaciones sobre hidratación, nutrición e higiene para el adecuado desarrollo de la actividad física.

COMPETENCIAS QUE EL ESTUDIANTE VA ALCANZAR EN EL GRADO TERCERO.

1. Reconoce los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos.
2. Ejecuta actividades y prácticas de desplazamientos, saltos, giros y manipulaciones en las sesiones de clase.
3. Manipula diversos elementos con sus segmentos corporales.
4. Controla el movimiento en diversos espacios, al desplazarse y manipular objetos.
5. Participa en los juegos individuales y colectivos propuestos en la clase.
6. Resuelve las diversas situaciones que el juego le presenta.
7. Explora la práctica de diferentes juegos deportivos individuales y grupales que impliquen el dominio y control de elementos.
8. Atiende las indicaciones del profesor sobre la forma correcta de realizar los ejercicios.
9. Explora juegos y actividades físicas de acuerdo con su edad y posibilidades.

COMPETENCIAS QUE EL ESTUDIANTE VA ALCANZAR EN EL GRADO CUARTO.

1. Identifica técnicas de expresión corporal que llevan a la regulación emocional en situaciones de juego y actividad física.
2. Realiza secuencias de movimientos con música, aplicando los tres ejes del cuerpo: adelante-atrás, arriba-abajo, izquierda-derecha. De forma individual y grupal.
3. Explora diversidad de actividades físicas que estén de acuerdo con sus posibilidades.
4. Explora posibilidades de movimiento siguiendo ritmos musicales diversos.
5. Explora pruebas de medición de sus capacidades físicas y lleva registro de ellas.
6. Explora sus capacidades físicas en diversidad de juegos y actividades.
7. Comprende los conceptos de las capacidades físicas, al participar en actividades propias de cada una de ellas.
8. Reconoce sus potencialidades para realizar actividad física orientada hacia su salud.
9. Explora la práctica de diferentes juegos deportivos individuales y grupales.

COMPETENCIAS QUE EL ESTUDIANTE VA ALCANZAR EN EL GRADO QUINTO.

1. Realiza secuencias de movimientos con música, aplicando los tres ejes del cuerpo: adelante-atrás, arriba- abajo, izquierda-derecha, de forma individual y grupal.
2. Ejecuta danzas y prácticas lúdicas de tradición regional con lenguaje verbal y no verbal.
3. Explora prácticas de tradición de danza y lúdicas de la familia.
4. Explora movimientos con diferentes ritmos musicales.
5. Realiza gestos, representaciones y bailes.
6. Participa en los juegos individuales y colectivos propuestos en la clase.
7. Aplica reglas sencillas en diferentes prácticas deportivas individuales y de grupo.
8. Interpreta situaciones de juego y propone diversas soluciones.
9. Comprende que la práctica física se refleja en su calidad de vida.

COMPETENCIAS QUE EL ESTUDIANTE VA ALCANZAR EN EL GRADO SEXTO.

1. Comprende los conceptos de las pruebas que miden su capacidad física y hace aplicación de ellas.
2. Comprende los efectos fisiológicos de la respiración en el desarrollo de la actividad física.
3. Aplica procedimientos de actividad física y pausas de descanso para controlar la fatiga en la realización de actividades físicas.
4. Aplica en su vida cotidiana prácticas de actividad física y hábitos saludables.
5. Explora formas básicas de movimiento aplicados a formas y modalidades gimnásticas.
6. Ejecuta actividades y prácticas de saltos y manipulaciones en las sesiones de clase.
7. Comprende la importancia de la actividad física para una vida saludable.
8. Aplica las capacidades coordinativas en la ejecución de actividades.
9. Selecciona las técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos en diferentes contextos.

COMPETENCIAS QUE EL ESTUDIANTE VA ALCANZAR EN EL GRADO SÉPTIMO.

1. Aplica las capacidades coordinativas en la ejecución de actividades.
2. Selecciona las técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos en diferentes contextos.
3. Comprende los conceptos de las capacidades físicas, al participar en actividades propias de cada una de ellas.
4. Comprende los conceptos de las pruebas que miden su capacidad física y hace aplicación de ellas.
5. Relaciona la práctica de la actividad física y los hábitos saludables.
6. Reconoce procedimientos para realizar el calentamiento y recuperación en la actividad física.
7. Practica la relación entre actividad física y recuperación en la realización de los ejercicios físicos.
8. Identifica sus fortalezas y debilidades en la actividad física, para lograr metas y conservar la salud.
9. Relaciona la práctica de la actividad física y los hábitos saludables.

COMPETENCIAS QUE EL ESTUDIANTE VA ALCANZAR EN EL GRADO OCTAVO.

1. Combina movimientos con uso de elementos, al momento de la indicación.
2. Ejecuta características futbolísticas para la realización de esquemas de movimiento asertivos.
3. Perfecciona la calidad de ejecución de formas técnicas en diferentes prácticas deportivas y motrices.
4. Controla el movimiento en diversos espacios, al desplazarse y manipular objetos.
5. Domina técnicas y tácticas de prácticas deportivas.
6. Realiza actividades físicas alternativas siguiendo parámetros técnicos, físicos, de seguridad y ecológicos.
7. Aplica a su proyecto de actividad física fundamentos técnicos y tácticos.
8. Reconoce sus potencialidades para realizar actividad física orientada hacia mi salud.
9. Define con precisión y autonomía mi proyecto personal de actividad física, salud y calidad de vida.

COMPETENCIAS QUE EL ESTUDIANTE VA ALCANZAR EN EL GRADO NOVENO.

1. Participa en los juegos individuales y colectivos propuestos en la clase.
2. Acepta y pongo en práctica las reglas de juego.
3. Comprende las exigencias técnicas y tácticas en la práctica de deportes individuales y de conjunto.
4. Participa en la organización de los juegos de la institución, estableciendo acuerdos para su desarrollo.
5. Identifica métodos para el desarrollo de cada una de sus capacidades físicas y los aplico.
6. Domina técnicas y tácticas de prácticas deportivas.
7. Reconoce sus potencialidades para realizar actividad física orientada hacia mi salud.
8. Define con precisión y autonomía su proyecto personal de actividad física, salud y calidad de vida.
9. Instaura en sus día a día hábitos de postura e higiene corporal.

COMPETENCIAS QUE EL ESTUDIANTE VA ALCANZAR EN EL GRADO DECIMO.

1. Perfecciona la calidad de ejecución de formas técnicas en diferentes prácticas deportivas y motrices.
2. Explora la práctica de diferentes juegos deportivos individuales y grupales.
3. Domina técnicas y tácticas de prácticas deportivas.
4. Practica la relación entre actividad física y recuperación en la realización de los ejercicios físicos.
5. Identifica sus fortalezas y debilidades en la actividad física, para lograr metas y conservar la salud.
6. Relaciona la práctica de la actividad física y los hábitos saludables.
7. Conformo equipos de juego para participar en diversos eventos y contextos.
8. Practica técnicas deportivas para perfeccionar su ejecución.
9. Combina las técnicas y tácticas de movimiento en diversas situaciones y contextos.

COMPETENCIAS QUE EL ESTUDIANTE VA ALCANZAR EN EL GRADO DECIMO PRIMERO.

1. Explora prácticas de tradición de danza y lúdicas de la familia.
2. Ejecuta movimientos con diferentes ritmos musicales.
3. Reconoce danzas y prácticas lúdicas de tradición regional con lenguaje verbal y no verbal.
4. Reconoce procedimientos para realizar el calentamiento y recuperación en la actividad física.
5. Practica la relación entre actividad física y recuperación en la realización de los ejercicios físicos.
6. Domina técnicas y tácticas de prácticas deportivas.
7. Elabora su plan de condición física teniendo en cuenta fundamentos fisiológicos, técnicos y metodológicos.
8. Planifica el mejoramiento de su condición física a partir de la actualización de su ficha de evaluación.
9. Define con precisión y autonomía su proyecto personal de actividad física, salud y calidad de vida.

MARIA ELENA QUIROZ SANCHEZ
LIDER DE LA UNIDAD

ADRIANA VICTORIA LÓPEZ Z.
COORDINACION ACADEMICA