

**SECRETARIA DE EDUCACIÓN**

**ÁREA: EDUCACIÓN FISICA**

**GRADO: 5 PERIODO: 1 INTENSIDAD HORARIA: 20**

**OBJETIVOS DEL GRADO:** Mejorar por medio de la práctica de actividades físicas, la capacidad motora básica para el desarrollo de procesos de crecimiento físico.

|  |
| --- |
| **EJES GENERADORES PARA EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE:**  se han estructurado 4 EJES CURRICULARES que deben ser trabajados de manera interrelacionada, dinámica e integradora durante todo el año, estos son:**1. ACTIVIDAD FÍSICA y SALUD:** Nociones y conceptos para la práctica del ejercicio físico y efectos del ejercicio físico sobre el organismo.**2. DESARROLLO PERCEPTIVO MOTRIZ. (Estimulación perceptivo motriz):** Conocimiento y dominio del cuerpo. Senso percepciones y experiencia motrices básicas.**3. HABILIDADES Y DESTREZAS FÍSICO MOTRICES:** Capacidades físicas condicionales: Fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad, Formación deportiva básica, Iniciación deportiva y Deporte escolar.**4. EXPRESIONES SOCIOMOTRICES: Interacción social:** Actitudes y valores culturales, lúdicos, deportivos, recreativos de socialización e integración. Con estos contenidos se debe ejercer una acción pedagógica encaminada a satisfacer las necesidades individuales y sociales del escolar. |
| **ESTANDARES:****Desarrollo motor:** Controlo de forma global y segmentaria la realización de movimientos técnicos. Ajusto los movimientos de mi cuerpo en la manipulación de objetos.**Técnicas del cuerpo:** Aplico formas básicas de movimiento en la realización de diferentes prácticas deportivas. Cuido mi postura en la realización de diferentes prácticas y modalidades gimnásticas.**Condición física:** Identifico pruebas que me indiquen el estado de mis capacidades físicas y registro los resultados. Identifico mis capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos y juegos.**Lúdica motriz:** Analizo diversas situaciones de juego y doy respuesta a ellas. Acepto y pongo en práctica las reglas de juego.**Lenguajes corporales:** Identifico técnicas de expresión corporal que llevan a la regulación emocional en situaciones dejuego y actividad física. Reconozco y ejecuto danzas y prácticas lúdicas de tradición regional con lenguaje verbal y noverbal.**Cuidado de sí mismo:** Reflexiono sobre la importancia de la actividad física para mi salud. Decido mi tiempo de juego y actividad física. |
| **DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE**Competencia: Expresiva corporal: Identifico diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional.Lenguajes corporales Reconozco y ejecuto danzas y prácticas lúdicas de tradición regional con lenguaje verbal y no verbal.Interpreta mensajes directos e indirectos en algunas imágenes, símbolos o gestos Produce textos verbales y no verbales a partir de los planes textuales que elabora según la tipología a desarrollar. |
| **MATRICES:** Competencia comunicativa escritura, componente semántico: Prevé temas, contenidos, ideas o enunciados, para producir textos que respondan a diversas necesidades comunicativas. Elige un contenido o tema acorde con un propósitoCompetencia comunicativa, componente espacial métrico: Utilizar sistemas de coordenadas para ubicar figuras planas u objetos y escribir su localización. Ubicar una figura u objeto en un sistema de coordenadas a partir de condiciones. Descubrir la ubicación de una figura u objeto en un sistema de coordenadas. |
| **COMPETENCIAS:****Competencia motriz:** 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.**Competencia expresiva corporal: I**dentifico y ejecuto prácticas deportivas y recreativas de mi gusto y comparto con mis compañeros.**Competencia axiológica corporal:** Decido la utilización adecuada y productiva de mi tiempo de juego y actividad física, en beneficio de mi calidad de vida. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:**¿Cómo puedo hacer uso creativo de mi tiempo libre para mi formación personal? | **CONTENIDOS**Generalidades de la educación físicaCapacidades físicas condicionales y coordinativasHabilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidadJuego y deporte.Glosario. | **INDICADORES DE DESEMPEÑO** |
| **CONCEPTUALES** | **PROCEDIMENTALES** | **ACTITUDINALES** | Identificación de posibilidades motrices para usar su tiempo libre.Realización de formas de juego donde se trabaja el ajuste y control corporal.Demostración de interés por hacer un uso adecuado y creativo del tiempo libre.Identificación y reconocimiento de los conceptos básicos de educación física, y los aplica enlas actividades físicas favoreciendo su salud. |
| Identifica y reconoce los conceptos básicos de la educación física a partir de conocimientos previos.Diferencia las capacidades físicas condicionales y coordinativas.Elabora su glosario de términos de la educación física. | Propone juegos y actividades partiendo de los conceptosbásicos de educación física.Aplica las capacidades físicas condicionales y coordinativas en juegos y actividades motrices de clase y de uso del tiempo libre.Ejecuta los patronesbásicos de movimiento, manteniendo el control corporal en ejercicios y juegos. | Reconoce la educación física como medio de crecimiento personal.Manifiesta su creatividad cuandoconstruye el glosariode términos de la educación física.Demuestra interés por hacer un uso adecuado y creativo del tiempo libre. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **METODOLOGIA** | **RECURSOS** | **ACTIVIDADES** |
| A partir del trabajo en clase, que ha de ser preferencialmente grupal se deben dar oportunidades para que el estudiante se forme una visión clara de un medio ambiente social y familiar. Para lograr lo anterior en clase de educación física seguiremos los siguientes criterios a saber: ESTRATEGIAS METACOGNITIVAS Hace posible el control del propio aprendizaje mediante: La concentración de la atención, la planeación del aprendizaje, la evaluación del propio aprendizaje.ESTRATEGIAS AFECTIVAS Ayudan a los estudiantes a ganar control sobre sus emociones, actitudes, motivaciones y valores, permiten: la disminución de la ansiedad, la propia estimulación, la medición de nuestra temperatura emocional.ESTRATEGIAS SOCIALES Apoyan a los estudiantes en: su interacción con otros y comprender la formulación de preguntas, la cooperación con otros, la empatía con otros. | HUMANOS: Directivos docentes, docentes, estudiantes, padres de familia y comunidad en general.FÍSICOS: Planta física de la Institución (placa cubierta) y elementos e implementos deportivos.MEDIOS Y AYUDAS: Películas, televisores, computadores, diapositivas, videos, d.v.d., video beam, entre otros..MATERIAL DIDÁCTICO: textos, fotocopias, videos, talleres, lecturas, obras revistas, periódicos, láminas, carteles … entre otros.  | Explicación teórico-práctica del docenteConsultasTrabajo en individual.Trabajo en parejas.Trabajo en equipoSustentación de trabajosRealización de talleresExposicionesPresentación de películas y videos |
| **EVALUACION** |
| **CRITERIO** | **PROCESO** | **PROCEDIMIENTO** | **FRECUENCIA** |
| Participación activa en clase.Consultas y exposiciones.Trabajo en equipo.Autoevaluación – hetero evaluación - coevaluación | Trabajo activo durante la clase práctica y/o elaboración de informe en caso de enfermedad o no presentación del uniforme.Consultas e informe escrito.Evaluación escrita acerca de los contenidos en el semestreEjercicio para desarrollar las relaciones interpersonales, a través de la exposición de temas específicosAutoevaluación y valoración que cada estudiante realiza del trabajo realizado de acuerdo a unos parámetros asignados.Hetero evaluación y valoración que cada equipo realiza del trabajo realizado de acuerdo a unos parámetros asignados | Cada estudiante debe demostrar disponibilidad para llegar a clase, presentarse con el uniforme adecuado y estar atento a las indicaciones para realizar las diferentes actividadesCon base en los contenidos se dará un tema para ser investigado y expuesto ante el grupo (algunas de manera individual y otras grupales), presentando trabajo escrito y/o utilizando medios gráficos como: mapas conceptuales, cartelerasCada estudiante al finalizar cada semestre académico, presentará una prueba tipo “Saber”, que dará cuenta del proceso asimilado durante este.Se realizarán diferentes actividades, dentro de las clases, en pequeños equipos de trabajo, para afianzar conceptos y conocimientos. se evalúan los siguientes aspectos: Participación activa en clase, responsabilidad con tareas, presentación del uniforme y disciplina en las actividadesSe realizarán diferentes actividades, dentro de las clases individual para afianzar conceptos y conocimientos. Se realizarán diferentes actividades, dentro de las clases, en pequeños equipos de trabajo, para afianzar conceptos y conocimientos. se evalúan los siguientes aspectos: Participación activa en clase, responsabilidad con tareas, presentación del uniforme y disciplina en las actividades | Todas las clases durante cada periodoUna vez por periodoUna por semestre.Varias veces por periodo, se puede presentar en la mayoría de las clases.Una vez al finalizar el periodo académicoUna vez al finalizar el periodo académico |
| **PLAN DE APOYO**Se realizarán a partir de un plan de trabajo que permita la superación de las deficiencias observadas durante el período, después de haber participado en todos los procesos formativos del área durante este; de este proceso deberán quedar evidencias escritas. (Plan de actividades de apoyo y superación, evidencias copia alumno, profesor y carpeta de consejo académico).Al finalizar cada periodo, se planea en cada área el proceso de trabajo para la recuperación de las debilidades académicas de las competencias y logros en que los alumnos tienen problemas. Si al cierre del año persisten las dificultades académicas, se continúa con el plan de apoyo y superación, para sustentarlo durante las dos primeras semanas del año lectivo siguiente. (Cap. 2 Artículo 8. Criterios de evaluación y promoción del SIEE)A continuación se presenta un banco de actividades que servirán para los planes de apoyo de acuerdo al grado, la temática y la situación. |
| **PLAN DE RECUPERACIÓN**Identificación de posibilidades motrices para usar su tiempo libre. Taller teórico – práctico sobre uso adecuado del tiempo libre.Realización de formas de juego donde se trabaja el ajuste y control corporal. Taller teórico – práctico sobre el ajuste y control corporal.Demostración de interés por hacer un uso adecuado y creativo del tiempo libre. Taller teórico – práctico sobre el uso adecuado y creativo del tiempo.Identificación y reconocimiento de los conceptos básicos de educación física, y los aplica en las actividades físicas favoreciendo su salud. Taller teórico – práctico sobre los conceptos básicos de educación física. | **PLAN DE NIVELACIÓN**Se realizan cuando un estudiante llega a la institución bien sea al iniciar el año escolar o durante cualquier periodo. Se sugiere realizar los siguientes pasos: 1. Evaluación diagnóstica: Esta evaluación permite detectar el estado en que se encuentra el estudiante, o el grupo en general, en especial los conocimientos previos que tienen y los vacíos y dificultades que manifiestan respecto al tema de estudio. 2.Revisión del cuaderno del estudiante de la institución de procedencia. 3.Taller que recopile los temas vistos. 4.Que el estudiante se ponga al día con la ayuda de sus compañeros. 5.Revisión en el cumplimiento de actividades de nivelación Evaluación oral y escrita Para ello se brinda:Consultas y sustentación.Talleres.Prueba escrita y práctica sobre competencias a nivelar | **PLAN DE PROFUNDIZACIÓN**A los estudiantes adelantados que no requieren actividades de apoyo se recomiendas las siguientes actividades: 1.Resolución de cuestionarios 2.Lecturas guiadas con base en preguntas.3.Elaboración de talleres que amplíen temáticas vistas. 4. Análisis de textos sobre temáticas relacionadas que amplíen temas5.Talleres prácticos6.Trabajos escritos7.Visitas a páginas en internet que afiancen aprendizajes. |
| **ADECUACIONES CURRICULARES**: Se contextualizan los temas tratados a las situaciones de la vida cotidiana, se traen nuevas prácticas corporales a la clase de educación física desde la vivencia personal de los estudiantes, se deben presentar exposiciones con temas actuales relacionados con la educación física, el deporte, la salud, la nutrición, la estética entre otros. |
| **OBSERVACIONES**. |



**SECRETARIA DE EDUCACIÓN**

**ÁREA: EDUCACIÓN FISICA**

**GRADO: 5 PERIODO: 2 INTENSIDAD HORARIA: 20**

**OBJETIVOS DEL GRADO:** Mejorar por medio de la práctica de actividades físicas, la capacidad motora básica para el desarrollo de procesos de crecimiento físico,

|  |
| --- |
| **EJES GENERADORES PARA EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE:**  se han estructurado 4 EJES CURRICULARES que deben ser trabajados de manera interrelacionada, dinámica e integradora durante todo el año, estos son:**1. ACTIVIDAD FÍSICA y SALUD:** Nociones y conceptos para la práctica del ejercicio físico y efectos del ejercicio físico sobre el organismo.**2. DESARROLLO PERCEPTIVO MOTRIZ. (Estimulación perceptivo motriz):** Conocimiento y dominio del cuerpo. Senso percepciones y experiencia motrices básicas.**3. HABILIDADES Y DESTREZAS FÍSICO MOTRICES:** Capacidades físicas condicionales: Fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad, Formación deportiva básica, Iniciación deportiva y Deporte escolar.**4. EXPRESIONES SOCIOMOTRICES: Interacción social:** Actitudes y valores culturales, lúdicos, deportivos, recreativos de socialización e integración. Con estos contenidos se debe ejercer una acción pedagógica encaminada a satisfacer las necesidades individuales y sociales del escolar. |
| **ESTANDARES:****Desarrollo motor:** Controlo formas y duración de movimientos en rutinas rítmicas sencillas.**Técnicas del cuerpo:** Aplico técnicas de tensión, relajación y control del cuerpo.**Condición física:** Identifico movimientos y actividades de calentamiento y recuperación en la actividad física.**Lúdica motriz:** Reconozco a mis compañeros como co-constructores del juego.**Lenguajes corporales:** Reconozco movimientos que se ajusten al ritmo musical.**Cuidado de sí mismo:** Valoro mi capacidad para realizar actividad física adecuada con mis condiciones personales |
| **DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE**Competencia: Expresiva corporal: Identifico diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional.Lenguajes corporales Reconozco y ejecuto danzas y prácticas lúdicas de tradición regional con lenguaje verbal y no verbal.Interpreta mensajes directos e indirectos en algunas imágenes, símbolos o gestos Produce textos verbales y no verbales a partir de los planes textuales que elabora según la tipología a desarrollar. |
| **MATRICES:** Competencia comunicativa escritura, componente semántico: Prevé temas, contenidos, ideas o enunciados, para producir textos que respondan a diversas necesidades comunicativas. Elige un contenido o tema acorde con un propósitoCompetencia comunicativa, componente espacial métrico: Utilizar sistemas de coordenadas para ubicar figuras planas u objetos y escribir su localización. Ubicar una figura u objeto en un sistema de coordenadas a partir de condiciones. Descubrir la ubicación de una figura u objeto en un sistema de coordenadas |
| **COMPETENCIAS:** **Competencia motriz:** Controlo formas específicas de movimiento y duración de las mismas aplicadas e intencionadas individual y en equipo. Identifico movimientos y actividades de calentamiento y recuperación en la actividad física. Reconozco a mis compañeros como co-constructores del juego.**Competencia expresiva corporal:** Reconozco e implemento movimientos y decisiones de juego y actividad física.**Competencia axiológica corporal:** Valoro mi capacidad para realizar actividad física adecuada teniendo en cuenta mis condiciones personales. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:**¿Cómo puedo identificar mis condiciones y características físicas individuales para la práctica de la actividad física, los juegos y el deporte? | **CONTENIDOS**Expresión rítmicaHistoria del folclor colombianoInstrumentos de percusiónLos bailes folclóricos colombianosCoreografías | **INDICADORES DE DESEMPEÑO** |
| **CONCEPTUALES** | **PROCEDIMENTALES** | **ACTITUDINALES** | Reconocimiento de las diferentes condiciones físicas en las diversas prácticas corporales.Aplicación y desarrollo de las diferentes condiciones físicas por medio de expresiones motrices individuales y colectivas.Aceptación y demostración de interés por mejorar sus condiciones físicas.Utilización del baile y la danza como mediode expresión corporal, valorando yresaltando la importancia del folclor colombiano. |
| Selecciona los ritmos musicales folclóricos que más se destacan en el departamento de Antioquia.Utiliza instrumentos de percusión para emitir sonidos siguiendo ritmos musicales del folclore colombiano.Ejecuta y coordina los movimientos básicos de la danza siguiendo un ritmo musical. | Construye con la ayuda de sus compañeros de grupo la coreografía de un baile folclórico colombiano.Relaciona la música y los bailes folclóricos típicos en el departamento de Antioquia. | Valora y resalta la importancia de los bailes folclóricosUtiliza la música colombiana y la danza como un medio de interacción y socialización con sus compañeros de clase |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **METODOLOGIA** | **RECURSOS** | **ACTIVIDADES** |
| A partir del trabajo en clase, que ha de ser preferencialmente grupal se deben dar oportunidades para que el estudiante se forme una visión clara de un medio ambiente social y familiar. Para lograr lo anterior en clase de educación física seguiremos los siguientes criterios a saber: ESTRATEGIAS METACOGNITIVAS Hace posible el control del propio aprendizaje mediante: La concentración de la atención, la planeación del aprendizaje, la evaluación del propio aprendizaje.ESTRATEGIAS AFECTIVAS Ayudan a los estudiantes a ganar control sobre sus emociones, actitudes, motivaciones y valores, permiten: la disminución de la ansiedad, la propia estimulación, la medición de nuestra temperatura emocional.ESTRATEGIAS SOCIALES Apoyan a los estudiantes en: su interacción con otros y comprender la formulación de preguntas, la cooperación con otros, la empatía con otros. | HUMANOS: Directivos docentes, docentes, estudiantes, padres de familia y comunidad en general.FÍSICOS: Planta física de la Institución (placa cubierta) y elementos e implementos deportivos.MEDIOS Y AYUDAS: Películas, televisores, computadores, diapositivas, videos, d.v.d., video beam, entre otros..MATERIAL DIDÁCTICO: textos, fotocopias, videos, talleres, lecturas, obras revistas, periódicos, láminas, carteles … entre otros.  | Explicación teórico-práctica del docenteConsultasTrabajo en individual.Trabajo en parejas.Trabajo en equipoSustentación de trabajosRealización de talleresExposicionesPresentación de películas y videos |
| **EVALUACION** |
| **CRITERIO** | **PROCESO** | **PROCEDIMIENTO** | **FRECUENCIA** |
| Participación activa en clase.Consultas y exposiciones.Trabajo en equipo.Autoevaluación – hetero evaluación - coevaluación | Trabajo activo durante la clase práctica y/o elaboración de informe en caso de enfermedad o no presentación del uniforme.Consultas e informe escrito.Evaluación escrita acerca de los contenidos en el semestreEjercicio para desarrollar las relaciones interpersonales, a través de la exposición de temas específicosAutoevaluación y valoración que cada estudiante realiza del trabajo realizado de acuerdo a unos parámetros asignados.Hetero evaluación y valoración que cada equipo realiza del trabajo realizado de acuerdo a unos parámetros asignados | Cada estudiante debe demostrar disponibilidad para llegar a clase, presentarse con el uniforme adecuado y estar atento a las indicaciones para realizar las diferentes actividadesCon base en los contenidos se dará un tema para ser investigado y expuesto ante el grupo (algunas de manera individual y otras grupales), presentando trabajo escrito y/o utilizando medios gráficos como: mapas conceptuales, cartelerasCada estudiante al finalizar cada semestre académico, presentará una prueba tipo “Saber”, que dará cuenta del proceso asimilado durante este.Se realizarán diferentes actividades, dentro de las clases, en pequeños equipos de trabajo, para afianzar conceptos y conocimientos. se evalúan los siguientes aspectos: Participación activa en clase, responsabilidad con tareas, presentación del uniforme y disciplina en las actividadesSe realizarán diferentes actividades, dentro de las clases individual para afianzar conceptos y conocimientos. Se realizarán diferentes actividades, dentro de las clases, en pequeños equipos de trabajo, para afianzar conceptos y conocimientos. se evalúan los siguientes aspectos: Participación activa en clase, responsabilidad con tareas, presentación del uniforme y disciplina en las actividades | Todas las clases durante cada periodoUna vez por periodoUna por semestre.Varias veces por periodo, se puede presentar en la mayoría de las clases.Una vez al finalizar el periodo académicoUna vez al finalizar el periodo académico |
| **PLAN DE APOYO**Se realizarán a partir de un plan de trabajo que permita la superación de las deficiencias observadas durante el período, después de haber participado en todos los procesos formativos del área durante este; de este proceso deberán quedar evidencias escritas. (Plan de actividades de apoyo y superación, evidencias copia alumno, profesor y carpeta de consejo académico).Al finalizar cada periodo, se planea en cada área el proceso de trabajo para la recuperación de las debilidades académicas de las competencias y logros en que los alumnos tienen problemas. Si al cierre del año persisten las dificultades académicas, se continúa con el plan de apoyo y superación, para sustentarlo durante las dos primeras semanas del año lectivo siguiente. (Cap. 2 Artículo 8. Criterios de evaluación y promoción del SIEE)A continuación se presenta un banco de actividades que servirán para los planes de apoyo de acuerdo al grado, la temática y la situación. |
| **PLAN DE RECUPERACIÓN**Reconocimiento de las diferentes condiciones físicas en las diversas prácticas corporales. Taller teórico sobre las condiciones físicas en las diversas prácticas corporales haciendo énfasis en la danza.Aplicación y desarrollo de las diferentes condiciones físicas por medio de expresiones motrices individuales y colectivas. Taller práctico sobre las condiciones físicas en las diversas prácticas corporales haciendo énfasis en la danza.Aceptación y demostración de interés por mejorar sus condiciones físicas. Taller teórico – práctico sobre las condiciones físicas.Utilización del baile y la danza como medio de expresión corporal, valorando y resaltando la importancia del folclor colombiano. Taller teórico – práctico sobre el baile y la danza y la importancia del folclor colombiano. | **PLAN DE NIVELACIÓN**Se realizan cuando un estudiante llega a la institución bien sea al iniciar el año escolar o durante cualquier periodo. Se sugiere realizar los siguientes pasos: 1. Evaluación diagnóstica: Esta evaluación permite detectar el estado en que se encuentra el estudiante, o el grupo en general, en especial los conocimientos previos que tienen y los vacíos y dificultades que manifiestan respecto al tema de estudio. 2.Revisión del cuaderno del estudiante de la institución de procedencia. 3.Taller que recopile los temas vistos. 4.Que el estudiante se ponga al día con la ayuda de sus compañeros. 5.Revisión en el cumplimiento de actividades de nivelación Evaluación oral y escrita Para ello se brinda:Consultas y sustentación.Talleres.Prueba escrita y práctica sobre competencias a nivelar | **PLAN DE PROFUNDIZACIÓN**A los estudiantes adelantados que no requieren actividades de apoyo se recomiendas las siguientes actividades: 1.Resolución de cuestionarios 2.Lecturas guiadas con base en preguntas.3.Elaboración de talleres que amplíen temáticas vistas. 4. Análisis de textos sobre temáticas relacionadas que amplíen temas5.Talleres prácticos6.Trabajos escritos7.Visitas a páginas en internet que afiancen aprendizajes. |
| **ADECUACIONES CURRICULARES**: Se contextualizan los temas tratados a las situaciones de la vida cotidiana, se traen nuevas prácticas corporales a la clase de educación física desde la vivencia personal de los estudiantes, se deben presentar exposiciones con temas actuales relacionados con la educación física, el deporte, la salud, la nutrición, la estética entre otros. |
| **OBSERVACIONES**. |



**SECRETARIA DE EDUCACIÓN**

**ÁREA: EDUCACIÓN FISICA**

**GRADO: 5 PERIODO: 3 INTENSIDAD HORARIA: 20**

**OBJETIVOS DEL GRADO:** Mejorar por medio de la práctica de actividades físicas, la capacidad motora básica para el desarrollo de procesos de crecimiento físico

|  |
| --- |
| **EJES GENERADORES PARA EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE:**  se han estructurado 4 EJES CURRICULARES que deben ser trabajados de manera interrelacionada, dinámica e integradora durante todo el año, estos son:**1. ACTIVIDAD FÍSICA y SALUD:** Nociones y conceptos para la práctica del ejercicio físico y efectos del ejercicio físico sobre el organismo.**2. DESARROLLO PERCEPTIVO MOTRIZ. (Estimulación perceptivo motriz):** Conocimiento y dominio del cuerpo. Senso percepciones y experiencia motrices básicas.**3. HABILIDADES Y DESTREZAS FÍSICO MOTRICES:** Capacidades físicas condicionales: Fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad, Formación deportiva básica, Iniciación deportiva y Deporte escolar.**4. EXPRESIONES SOCIOMOTRICES: Interacción social:** Actitudes y valores culturales, lúdicos, deportivos, recreativos de socialización e integración. Con estos contenidos se debe ejercer una acción pedagógica encaminada a satisfacer las necesidades individuales y sociales del escolar. |
| **ESTANDARES:****Desarrollo motor:** Relaciono variaciones en mi respiración en la actividad física y relajación.**Técnicas del cuerpo:** Aplico reglas sencillas en diferentes prácticas deportivas individuales y de grupo.**Condición física:** Identifico hábitos de comportamiento saludable para el adecuado desarrollo de la actividad física.**Lúdica motriz:** Propongo momentos de juego en el espacio escolar.**Lenguajes corporales:** Realizo secuencias de movimientos con música, aplicando los tres ejes del cuerpo: adelante-atrás, arriba- abajo, izquierda-derecha, de forma individual y grupal.**Cuidado de sí mismo:** Realizo actividad física actuando con respeto hacia mi cuerpo. |
| **DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE**Competencia: Expresiva corporal: Identifico diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional.Lenguajes corporales Reconozco y ejecuto danzas y prácticas lúdicas de tradición regional con lenguaje verbal y no verbal.Interpreta mensajes directos e indirectos en algunas imágenes, símbolos o gestos Produce textos verbales y no verbales a partir de los planes textuales que elabora según la tipología a desarrollar. |
| **MATRICES:** Competencia comunicativa escritura, componente semántico: Prevé temas, contenidos, ideas o enunciados, para producir textos que respondan a diversas necesidades comunicativas. Elige un contenido o tema acorde con un propósitoCompetencia comunicativa, componente espacial métrico: Utilizar sistemas de coordenadas para ubicar figuras planas u objetos y escribir su localización. Ubicar una figura u objeto en un sistema de coordenadas a partir de condiciones. Descubrir la ubicación de una figura u objeto en un sistema de coordenadas |
| **COMPETENCIAS:** **Competencia motriz:** Relaciono variaciones en mi respiración en la actividad física y relajación. Aplico reglas sencillas en diferentes prácticas deportivas individuales y de grupo. Identifico hábitos y aplico acciones de vida saludable y la actividadfísica como parte de ella. Propongo momentos de juego en el espacio escolar.**Competencia expresiva corporal:** Realizo secuencias de movimientos con pequeños elementos y ritmos de forma individual y grupal.**Competencia axiológica corporal:** Realizo actividad física actuando con respeto hacia mi cuerpo, el de mis compañeros y el ambiente. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:**¿Qué importancia tiene la comunicación corporal en situaciones de juego?  | **CONTENIDOS**Minibaloncesto Historia, los tableros y la cancha de minibaloncestoFundamentos técnicos: bote de balón, pases, lanzamientos.Reglamento básicoJuego | **INDICADORES DE DESEMPEÑO** |
| **CONCEPTUALES** | **PROCEDIMENTALES** | **ACTITUDINALES** | Conocimiento de los diferentes tipos de comunicación y los emplea en situaciones de juego.Aplicación y desarrollo de habilidades de comunicación corporal y verbal asertiva en las diferentes prácticas motrices.Aceptación y demostración de responsabilidad en el cuidado de su cuerpo y en su interrelación con los otros.Fortalecimiento de las capacidades físicas y habilidades motrices básicas y sus combinaciones a partir de los fundamentos físicos, técnicos y tácticos deminibaloncesto. |
| Identifica los espacios y elementos básicos necesarios para el desarrollo de las actividades deportivas.Conoce la historia y las reglas básicas de minibaloncesto y lasaplica en las actividades de la clase y eventos deportivos internos.Selecciona las capacidades físicas ylas habilidades básicas que se mejoran a través de las actividades de minibaloncesto. | Demuestra afición por el minibaloncesto, valorando su práctica como medio para su desarrollo y crecimiento personal.Asocia y coordina los patrones básicos de movimientos con los fundamentos técnicos básicos de minibaloncesto. | Utiliza su tiempo libreen la práctica de actividades deportivas y lo valora en función de sus ideas y sentimientos.Identifica las relaciones interpersonales, losvalores de equidad ytolerancia que sepresentan en lasactividades motricesque fomentan el desarrollo deportivo en el individuo y la sociedad |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **METODOLOGIA** | **RECURSOS** | **ACTIVIDADES** |
| A partir del trabajo en clase, que ha de ser preferencialmente grupal se deben dar oportunidades para que el estudiante se forme una visión clara de un medio ambiente social y familiar. Para lograr lo anterior en clase de educación física seguiremos los siguientes criterios a saber: ESTRATEGIAS METACOGNITIVAS Hace posible el control del propio aprendizaje mediante: La concentración de la atención, la planeación del aprendizaje, la evaluación del propio aprendizaje.ESTRATEGIAS AFECTIVAS Ayudan a los estudiantes a ganar control sobre sus emociones, actitudes, motivaciones y valores, permiten: la disminución de la ansiedad, la propia estimulación, la medición de nuestra temperatura emocional.ESTRATEGIAS SOCIALES Apoyan a los estudiantes en: su interacción con otros y comprender la formulación de preguntas, la cooperación con otros, la empatía con otros. | HUMANOS: Directivos docentes, docentes, estudiantes, padres de familia y comunidad en general.FÍSICOS: Planta física de la Institución (placa cubierta) y elementos e implementos deportivos.MEDIOS Y AYUDAS: Películas, televisores, computadores, diapositivas, videos, d.v.d., video beam, entre otros..MATERIAL DIDÁCTICO: textos, fotocopias, videos, talleres, lecturas, obras revistas, periódicos, láminas, carteles … entre otros.  | Explicación teórico-práctica del docenteConsultasTrabajo en individual.Trabajo en parejas.Trabajo en equipoSustentación de trabajosRealización de talleresExposicionesPresentación de películas y videos |
| **EVALUACION** |
| **CRITERIO** | **PROCESO** | **PROCEDIMIENTO** | **FRECUENCIA** |
| Participación activa en clase.Consultas y exposiciones.Trabajo en equipo.Autoevaluación – hetero evaluación - coevaluación | Trabajo activo durante la clase práctica y/o elaboración de informe en caso de enfermedad o no presentación del uniforme.Consultas e informe escrito.Evaluación escrita acerca de los contenidos en el semestreEjercicio para desarrollar las relaciones interpersonales, a través de la exposición de temas específicosAutoevaluación y valoración que cada estudiante realiza del trabajo realizado de acuerdo a unos parámetros asignados.Hetero evaluación y valoración que cada equipo realiza del trabajo realizado de acuerdo a unos parámetros asignados | Cada estudiante debe demostrar disponibilidad para llegar a clase, presentarse con el uniforme adecuado y estar atento a las indicaciones para realizar las diferentes actividadesCon base en los contenidos se dará un tema para ser investigado y expuesto ante el grupo (algunas de manera individual y otras grupales), presentando trabajo escrito y/o utilizando medios gráficos como: mapas conceptuales, cartelerasCada estudiante al finalizar cada semestre académico, presentará una prueba tipo “Saber”, que dará cuenta del proceso asimilado durante este.Se realizarán diferentes actividades, dentro de las clases, en pequeños equipos de trabajo, para afianzar conceptos y conocimientos. se evalúan los siguientes aspectos: Participación activa en clase, responsabilidad con tareas, presentación del uniforme y disciplina en las actividadesSe realizarán diferentes actividades, dentro de las clases individual para afianzar conceptos y conocimientos. Se realizarán diferentes actividades, dentro de las clases, en pequeños equipos de trabajo, para afianzar conceptos y conocimientos. se evalúan los siguientes aspectos: Participación activa en clase, responsabilidad con tareas, presentación del uniforme y disciplina en las actividades | Todas las clases durante cada periodoUna vez por periodoUna por semestre.Varias veces por periodo, se puede presentar en la mayoría de las clases.Una vez al finalizar el periodo académicoUna vez al finalizar el periodo académico |
| **PLAN DE APOYO**Se realizarán a partir de un plan de trabajo que permita la superación de las deficiencias observadas durante el período, después de haber participado en todos los procesos formativos del área durante este; de este proceso deberán quedar evidencias escritas. (Plan de actividades de apoyo y superación, evidencias copia alumno, profesor y carpeta de consejo académico).Al finalizar cada periodo, se planea en cada área el proceso de trabajo para la recuperación de las debilidades académicas de las competencias y logros en que los alumnos tienen problemas. Si al cierre del año persisten las dificultades académicas, se continúa con el plan de apoyo y superación, para sustentarlo durante las dos primeras semanas del año lectivo siguiente. (Cap. 2 Artículo 8. Criterios de evaluación y promoción del SIEE)A continuación se presenta un banco de actividades que servirán para los planes de apoyo de acuerdo al grado, la temática y la situación. |
| **PLAN DE RECUPERACIÓN**Conocimiento de los diferentes tipos de comunicación y los emplea en situaciones de juego. Taller teórico sobre los diferentes tipos de comunicación en situaciones de juego.Aplicación y desarrollo de habilidades de comunicación corporal y verbal asertiva en las diferentes prácticas motrices. Taller práctico sobre los diferentes tipos de comunicación en situaciones de juego.Aceptación y demostración de responsabilidad en el cuidado de su cuerpo y en su interrelación con los otros. Exposición sobre el autocuidado.Fortalecimiento de las capacidades físicas y habilidades motrices básicas y sus combinaciones a partir de los fundamentos físicos, técnicos y tácticos de minibaloncesto. Taller teórico – práctico sobre las capacidades físicas y habilidades motrices básicas a partir de los fundamentos físicos, técnicos y tácticos de minibaloncesto. | **PLAN DE NIVELACIÓN**Se realizan cuando un estudiante llega a la institución bien sea al iniciar el año escolar o durante cualquier periodo. Se sugiere realizar los siguientes pasos: 1. Evaluación diagnóstica: Esta evaluación permite detectar el estado en que se encuentra el estudiante, o el grupo en general, en especial los conocimientos previos que tienen y los vacíos y dificultades que manifiestan respecto al tema de estudio. 2.Revisión del cuaderno del estudiante de la institución de procedencia. 3.Taller que recopile los temas vistos. 4.Que el estudiante se ponga al día con la ayuda de sus compañeros. 5.Revisión en el cumplimiento de actividades de nivelación Evaluación oral y escrita Para ello se brinda:Consultas y sustentación.Talleres.Prueba escrita y práctica sobre competencias a nivelar | **PLAN DE PROFUNDIZACIÓN**A los estudiantes adelantados que no requieren actividades de apoyo se recomiendas las siguientes actividades: 1.Resolución de cuestionarios 2.Lecturas guiadas con base en preguntas.3.Elaboración de talleres que amplíen temáticas vistas. 4. Análisis de textos sobre temáticas relacionadas que amplíen temas5.Talleres prácticos6.Trabajos escritos7.Visitas a páginas en internet que afiancen aprendizajes. |
| **ADECUACIONES CURRICULARES**: Se contextualizan los temas tratados a las situaciones de la vida cotidiana, se traen nuevas prácticas corporales a la clase de educación física desde la vivencia personal de los estudiantes, se deben presentar exposiciones con temas actuales relacionados con la educación física, el deporte, la salud, la nutrición, la estética entre otros. |
| **OBSERVACIONES**. |



**SECRETARIA DE EDUCACIÓN**

**ÁREA: EDUCACIÓN FISICA**

**GRADO: 5 PERIODO: 4 INTENSIDAD HORARIA: 20**

**OBJETIVOS DEL GRADO:**

Mejorar por medio de la práctica de actividades físicas, la capacidad motora básica para el desarrollo de procesos de crecimiento físico

|  |
| --- |
| **EJES GENERADORES PARA EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE:**  se han estructurado 4 EJES CURRICULARES que deben ser trabajados de manera interrelacionada, dinámica e integradora durante todo el año, estos son:**1. ACTIVIDAD FÍSICA y SALUD:** Nociones y conceptos para la práctica del ejercicio físico y efectos del ejercicio físico sobre el organismo.**2. DESARROLLO PERCEPTIVO MOTRIZ. (Estimulación perceptivo motriz):** Conocimiento y dominio del cuerpo. Senso percepciones y experiencia motrices básicas.**3. HABILIDADES Y DESTREZAS FÍSICO MOTRICES:** Capacidades físicas condicionales: Fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad, Formación deportiva básica, Iniciación deportiva y Deporte escolar.**4. EXPRESIONES SOCIOMOTRICES: Interacción social:** Actitudes y valores culturales, lúdicos, deportivos, recreativos de socialización e integración. Con estos contenidos se debe ejercer una acción pedagógica encaminada a satisfacer las necesidades individuales y sociales del escolar. |
| **ESTANDARES:****Desarrollo motor:** Realizo posturas corporales propias de las técnicas de movimiento.**Técnicas del cuerpo:** Propongo la realización de juegos y actividades física que practico en mi comunidad.**Condición física:** Identifico los cambios fisiológicos que se presentan entre actividad física-pausa-actividad física.**Lúdica motriz:** Tomo el tiempo de juego como momento independiente de tareas escolares.**Lenguajes corporales:** Identifico cómo las emociones afectan mi cuerpo cuando estoy alegre, triste, deprimido, decaído u ofuscado.**Cuidado de sí mismo:** Identifico el valor de la condición física y su importancia para mi salud. |
| **DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE**Competencia: Expresiva corporal: Identifico diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional.Lenguajes corporales Reconozco y ejecuto danzas y prácticas lúdicas de tradición regional con lenguaje verbal y no verbal.Interpreta mensajes directos e indirectos en algunas imágenes, símbolos o gestos Produce textos verbales y no verbales a partir de los planes textuales que elabora según la tipología a desarrollar. |
| **MATRICES:** Competencia comunicativa escritura, componente semántico: Prevé temas, contenidos, ideas o enunciados, para producir textos que respondan a diversas necesidades comunicativas. Elige un contenido o tema acorde con un propósitoCompetencia comunicativa, componente espacial métrico: Utilizar sistemas de coordenadas para ubicar figuras planas u objetos y escribir su localización. Ubicar una figura u objeto en un sistema de coordenadas a partir de condiciones. Descubrir la ubicación de una figura u objeto en un sistema de coordenadas |
| **COMPETENCIAS:** **Competencia motriz:** Propongo la realización de juegos y actividades físicas que practico en mi comunidad. Tomo el tiempo de juego como momento independiente de tareas escolares.**Competencia expresiva corporal**: 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.**Competencia axiológica corporal:** Identifico la importancia de la práctica motriz para mejorar mi condición física y su aporte para mi salud. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:**¿Cómo valoro mi condición física y su importancia para la salud e interacción con los demás? | **CONTENIDOS**Minivoleibol Historia, la cancha de minivoleibol.Fundamentos técnicos: saque, recepción, volea, posiciones y rotación en la canchaReglamento básicoJuego | **INDICADORES DE DESEMPEÑO** |
| **CONCEPTUALES** | **PROCEDIMENTALES** | **ACTITUDINALES** | Reconocimiento del estado de su condición física y su relación con su estado emocional.Participación de forma activa en las diferentes expresiones motrices mejorando la interacción con los demás.Identificación y toma conciencia de la importancia de mejorar y mantener la salud.Fortalecimiento de las capacidades físicas y habilidades motrices básicas y sus combinaciones a partir de los fundamentos físicos, técnicos y tácticos deMinivoleibol. |
| Identifica los espacios y elementos básicos necesarios para el desarrollo de las actividades deportivas.Conoce la historia y las reglas básicas deminivoleibol y las aplica en las actividades de la clase y en eventos internos deportivos.Selecciona las capacidades físicas y las habilidades básicas que se mejoran a través de las actividades de minibaloncesto. | Demuestra afición por el minivoleibol, valorando su práctica como medio para su desarrollo y crecimiento personal.Asocia y coordina los patrones básicos de movimientos con los fundamentos técnicos básicos de minivoleibol.  | Utiliza su tiempo libre en la práctica de actividad deportivas y lo valora en función de sus ideas, sentimientos.Identifica las relaciones interpersonales, los valores de equidad ytolerancia que se presentan en las actividades motrices que fomentan el desarrollo deportivo en el individuo y la sociedad. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **METODOLOGIA** | **RECURSOS** | **ACTIVIDADES** |
| A partir del trabajo en clase, que ha de ser preferencialmente grupal se deben dar oportunidades para que el estudiante se forme una visión clara de un medio ambiente social y familiar. Para lograr lo anterior en clase de educación física seguiremos los siguientes criterios a saber: ESTRATEGIAS METACOGNITIVAS Hace posible el control del propio aprendizaje mediante: La concentración de la atención, la planeación del aprendizaje, la evaluación del propio aprendizaje.ESTRATEGIAS AFECTIVAS Ayudan a los estudiantes a ganar control sobre sus emociones, actitudes, motivaciones y valores, permiten: la disminución de la ansiedad, la propia estimulación, la medición de nuestra temperatura emocional.ESTRATEGIAS SOCIALES Apoyan a los estudiantes en: su interacción con otros y comprender la formulación de preguntas, la cooperación con otros, la empatía con otros. | HUMANOS: Directivos docentes, docentes, estudiantes, padres de familia y comunidad en general.FÍSICOS: Planta física de la Institución (placa cubierta) y elementos e implementos deportivos.MEDIOS Y AYUDAS: Películas, televisores, computadores, diapositivas, videos, d.v.d., video beam, entre otros..MATERIAL DIDÁCTICO: textos, fotocopias, videos, talleres, lecturas, obras revistas, periódicos, láminas, carteles … entre otros.  | Explicación teórico-práctica del docenteConsultasTrabajo en individual.Trabajo en parejas.Trabajo en equipoSustentación de trabajosRealización de talleresExposicionesPresentación de películas y videos |
| **EVALUACION** |
| **CRITERIO** | **PROCESO** | **PROCEDIMIENTO** | **FRECUENCIA** |
| Participación activa en clase.Consultas y exposiciones.Trabajo en equipo.Autoevaluación – hetero evaluación - coevaluación | Trabajo activo durante la clase práctica y/o elaboración de informe en caso de enfermedad o no presentación del uniforme.Consultas e informe escrito.Evaluación escrita acerca de los contenidos en el semestreEjercicio para desarrollar las relaciones interpersonales, a través de la exposición de temas específicosAutoevaluación y valoración que cada estudiante realiza del trabajo realizado de acuerdo a unos parámetros asignados.Hetero evaluación y valoración que cada equipo realiza del trabajo realizado de acuerdo a unos parámetros asignados | Cada estudiante debe demostrar disponibilidad para llegar a clase, presentarse con el uniforme adecuado y estar atento a las indicaciones para realizar las diferentes actividadesCon base en los contenidos se dará un tema para ser investigado y expuesto ante el grupo (algunas de manera individual y otras grupales), presentando trabajo escrito y/o utilizando medios gráficos como: mapas conceptuales, cartelerasCada estudiante al finalizar cada semestre académico, presentará una prueba tipo “Saber”, que dará cuenta del proceso asimilado durante este.Se realizarán diferentes actividades, dentro de las clases, en pequeños equipos de trabajo, para afianzar conceptos y conocimientos. se evalúan los siguientes aspectos: Participación activa en clase, responsabilidad con tareas, presentación del uniforme y disciplina en las actividadesSe realizarán diferentes actividades, dentro de las clases individual para afianzar conceptos y conocimientos. Se realizarán diferentes actividades, dentro de las clases, en pequeños equipos de trabajo, para afianzar conceptos y conocimientos. se evalúan los siguientes aspectos: Participación activa en clase, responsabilidad con tareas, presentación del uniforme y disciplina en las actividades | Todas las clases durante cada periodoUna vez por periodoUna por semestre.Varias veces por periodo, se puede presentar en la mayoría de las clases.Una vez al finalizar el periodo académicoUna vez al finalizar el periodo académico |
| **PLAN DE APOYO**Se realizarán a partir de un plan de trabajo que permita la superación de las deficiencias observadas durante el período, después de haber participado en todos los procesos formativos del área durante este; de este proceso deberán quedar evidencias escritas. (Plan de actividades de apoyo y superación, evidencias copia alumno, profesor y carpeta de consejo académico).Al finalizar cada periodo, se planea en cada área el proceso de trabajo para la recuperación de las debilidades académicas de las competencias y logros en que los alumnos tienen problemas. Si al cierre del año persisten las dificultades académicas, se continúa con el plan de apoyo y superación, para sustentarlo durante las dos primeras semanas del año lectivo siguiente. (Cap. 2 Artículo 8. Criterios de evaluación y promoción del SIEE)A continuación se presenta un banco de actividades que servirán para los planes de apoyo de acuerdo al grado, la temática y la situación. |
| **PLAN DE RECUPERACIÓN**Reconocimiento del estado de su condición física y su relación con su estado emocional. Taller teórico sobre la condición física y su relación con su estado emocional.Participación de forma activa en las diferentes expresiones motrices mejorando la interacción con los demás. Taller teórico – práctico sobre las expresiones motrices y socialización del ser.Identificación y toma conciencia de la importancia de mejorar y mantener la salud. Exposición sobre la actividad física y la salud.Fortalecimiento de las capacidades físicas y habilidades motrices básicas y sus combinaciones a partir de los fundamentos físicos, técnicos y tácticos de Minivoleibol. Taller teórico – práctico sobre las capacidades físicas y habilidades motrices básicas el Minivoleibol. | **PLAN DE NIVELACIÓN**Se realizan cuando un estudiante llega a la institución bien sea al iniciar el año escolar o durante cualquier periodo. Se sugiere realizar los siguientes pasos: 1. Evaluación diagnóstica: Esta evaluación permite detectar el estado en que se encuentra el estudiante, o el grupo en general, en especial los conocimientos previos que tienen y los vacíos y dificultades que manifiestan respecto al tema de estudio. 2.Revisión del cuaderno del estudiante de la institución de procedencia. 3.Taller que recopile los temas vistos. 4.Que el estudiante se ponga al día con la ayuda de sus compañeros. 5.Revisión en el cumplimiento de actividades de nivelación Evaluación oral y escrita Para ello se brinda:Consultas y sustentación.Talleres.Prueba escrita y práctica sobre competencias a nivelar | **PLAN DE PROFUNDIZACIÓN**A los estudiantes adelantados que no requieren actividades de apoyo se recomiendas las siguientes actividades: 1.Resolución de cuestionarios 2.Lecturas guiadas con base en preguntas.3.Elaboración de talleres que amplíen temáticas vistas. 4. Análisis de textos sobre temáticas relacionadas que amplíen temas5.Talleres prácticos6.Trabajos escritos7.Visitas a páginas en internet que afiancen aprendizajes. |
| **ADECUACIONES CURRICULARES**: Se contextualizan los temas tratados a las situaciones de la vida cotidiana, se traen nuevas prácticas corporales a la clase de educación física desde la vivencia personal de los estudiantes, se deben presentar exposiciones con temas actuales relacionados con la educación física, el deporte, la salud, la nutrición, la estética entre otros. |
| **OBSERVACIONES**. |