

PLAN DE ESTUDIOS DEL ÁREA DE (EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE)

1. IDENTIFICACIÓN DEL ÁREA

IDENTIFICACIÓN			
AREA	EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE		
ASIGNATURAS	EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE		
JEFE DEL AREA	ANA CAROLINA TABARES ZAPATA		
PROYECTOS DEL AREA	EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE, EL FOMENTO DE LAS DIVERSAS CULTURAS, LA PRÁCTICA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE FORMATIVO		
DOCENTES	ÁREA O ASIGNATURAS	CURSOS	IHS
PAULA ANDREA AGUDELO	EDUCACIÓN FÍSICA	1°1	2
AMANDA POVEDA	EDUCACIÓN FÍSICA	1°2	2
LUZ ELVIA BUSTAMANTE	EDUCACIÓN FÍSICA	1°3	2
GLORIA MARIA QUINTERO	EDUCACIÓN FÍSICA	1°4	2
MARISSA ROJAS	EDUCACIÓN FÍSICA	2°1	2
MARIA ELVIA RENDON	EDUCACIÓN FÍSICA	2°2	2
LEONOR ORTIZ	EDUCACIÓN FÍSICA	2°3	2
VILMA	EDUCACIÓN FÍSICA	2°4	2
NELSY LEONOR CHAVARRIA	EDUCACIÓN FÍSICA	2°5	2
JAIR AGUAS	EDUCACIÓN FÍSICA	3°1	2
ALEJANDRA GALLEGO	EDUCACIÓN FÍSICA	3°2	2
MARIA EVELIA CANO	EDUCACIÓN FÍSICA	3°3	2
GLORIA RESTREPO	EDUCACIÓN FÍSICA	3°4	2
BEATRIZ MARIN	EDUCACIÓN FÍSICA	3°5	2
JHON DARIO MESA	EDUCACIÓN FÍSICA	4°1,4°2,4°3,4°4	2
JHON DARIO MESA	EDUCACIÓN FÍSICA	5°1,5°2,5°3,5°4	2

FARID MUÑOZ	EDUCACIÓN FÍSICA	6°1,6°2,6°3,6°4	2
ANA CAROLINA TABARES	EDUCACIÓN FÍSICA	6°5	2
ANA CAROLINA TABARES	EDUCACIÓN FÍSICA	7°1, 7°2, 7°3	2
ANA CAROLINA TABARES	EDUCACIÓN FÍSICA	8°1, 8°2, 8°3	2
ANA CAROLINA TABARES	EDUCACIÓN FÍSICA	9°1,9°2	2
ANA CAROLINA TABARES	EDUCACIÓN FÍSICA	10°1, 10°2, 10°3	1
ANA CAROLINA TABARES	EDUCACIÓN FÍSICA	11°1	1

2. JUSTIFICACIÓN

La Educación física es un área que necesita del desarrollo de todas y cada una de las facultades, capacidades y habilidades del ser humano esenciales para su locomoción, su desarrollo físico y psicomotriz, entre otros.

Se plantea desde el modelo pedagógico una formación desde lo humanista, en donde los estudiantes tienen una formación integral para la vida, es decir todas las áreas del conocimiento apuntan hacia esa meta, y la Educación física no debe ser la excepción, por eso se pretende desde el eje central del área dinamizar y canalizar todas las actividades hacia este propósito.

Es una disciplina encargada del desarrollo psicomotriz de las personas. Se define como un proceso de formación permanente y social, que se fundamenta en la concepción integral de la persona, de su dignidad, de sus derechos y deberes, del perfeccionamiento morfológico y funcional del organismo y la formación de habilidades motrices importantes.

Si se tiene en cuenta que la salud corporal es considerada como un factor que incide significativamente en la calidad de vida del individuo y ésta a su vez está determinada por la calidad del movimiento de sus órganos, sistemas, segmentos corporales, se puede afirmar que la Educación Física entendida como áreas que tiene la responsabilidad de contribuir con la formación del cuerpo y su capacidad de movimiento, posee un compromiso directo con los procesos de mejoramiento y conservación de la salud y por lo tanto con los procesos productivos y comunicativos del hombre.

Debe también propender por la construcción de una nueva cultura de la corporalidad, por el mejoramiento de las capacidades físicas, la salud, la capacidad psicomotora, la promoción de valores y actitudes necesarias para la sana convivencia, como también por la recreación y el deporte; estos son tomados como medio de formación de la dimensión corporal, cognitiva, ética y afectiva en la persona.

La Educación Física no puede faltar en la vida del ser humano, puesto que su desarrollo intelectual está íntimamente relacionado con el proceso de su desarrollo corporal que incide en el comportamiento psicofísico y social.

A nivel curricular, el conocimiento de los estudiantes, especialmente a nivel motriz requiere de un docente que conozca y comprenda no solo las dimensiones del ser humano y sus relaciones con los demás en los diferentes contextos, sino también el profesor que particulariza las etapas de su desarrollo y sus diferentes características. La sociedad actual ha influido en que los jóvenes expresen mayor necesidad e interés acerca de su corporalidad y del uso del tiempo libre. Esto hace que la orientación curricular sea diversa

y creativa, con mucha versatilidad para satisfacer esas necesidades en los diferentes ciclos y niveles.

En lo concerniente a la metodología, una parte de la clase se destina al componente teórico y en él se abordan los temas específicos de cada grado referentes al área; un segundo componente se utiliza en el trabajo de acondicionamiento físico general y en tercer lugar queda el espacio para la práctica deportiva de acuerdo con los fundamentos que se están desarrollando en el periodo respectivo.

3. DIAGNÓSTICO DEL ÁREA

La Institución Educativa Fundadores, de carácter oficial ofrece formación a niños, niñas y jóvenes en las jornadas mañana y tarde organizados en preescolar, educación básica, educación media académica y técnica también el programa de “Procesos Básicos”, con dos sedes.

La Institución Educativa Fundadores, inician labores en el año 2017, está ubicado en la comuna 13 en el barrio “El socorro” de la ciudad de Medellín, Antioquia, en la Cra 101 # 47C -85, teléfono 2528045, con reconocimiento oficial bajo la resolución n 014907 de 2016, bajo la administración del secretario de educación el Sr. Juan Diego Barajas.

Formación de los docentes, con la pedagógica que proporciona los fundamentos para el desarrollo de procesos cualificados integrales de enseñanza y aprendizaje, debidamente orientados y acordes con las expectativas sociales, culturales, colectivas y ambientales de la familia y de la sociedad.

En el contexto social y cultural de donde provienen nuestros estudiantes, se perciben intereses hacia el deporte en general. Son jóvenes apasionados, unos más, otros menos, pero en general los muchachos se encuentran motivados en el área. Los medios de comunicación han influido y saben que el área de Educación Física es importante es importante para el desarrollo de ellos.

FORTALEZA

Los estudiantes se sienten identificados en el deporte, lo llevan en la sangre y hace parte de las fibras más profundas de su ser; cada semana esperan felices el día y la hora de su clase para compartir con cierta libertad y espontaneidad lo que saben en el deporte que más les agrada, tanto para quienes lo hacen bien, como para aquellos que les es extraño. Gozan, se sienten felices y se liberan energías negativas, el área en su parte práctica los renueva interiormente.

La educación física se encarga desde preescolar en el reconocimiento de la exploración y educación del propio cuerpo, estimulando desde el preescolar el esquema corporal, el ajuste postural y la coordinación. En la primaria el trabajo se refuerza teniendo en cuenta los anteriores aspectos, a esto se le suma el desarrollo de las cualidades motrices de base y la iniciación deportiva

DEBILIDADES

Nuestros estudiantes provienen de estrato medio-bajo y bajo-bajo por la tanto carecen de recursos económicos, provienen de padres o madres con poca

preparación académica y cabeza de familia, muchos hasta criados por sus abuelos, pero con una conciencia deportiva arraigada, ven el área de Educación Física, como un lugar apropiado para la recreación y el deporte que contrarresta el ocio de sus hijos, disminuye la agresividad y rebeldía, ayudándoles a canalizar los ímpetus propios de su personalidad volátil por la edad por la que transitan. Además, los prepara para llegar a ser glorias en el deporte si se lo proponen y aprovechan el área.

Los alumnos desde la básica primaria hasta la media vocacional presentan un regular desarrollo motriz, en las cualidades físicas como: flexibilidad, elasticidad, ritmo, coordinación y destrezas básicas.

4. OBJETIVOS

4.1. OBJETIVO GENERAL DEL AREA

Procesar, LA EDUCACIÓN FÍSICA como parte de las necesidades del hombre, lo cual genera el estudio y conocimiento en sus diferentes etapas del desarrollo o situaciones especiales dada por la actividad, edad, enfermedad, lesiones, tratamientos y objetivos, lo cual lleva a establecer las características del ser humano y sus necesidades de movimiento, desde la concepción, nacimiento, lactancia, niñez, pre-adolescencia, adolescencia, edad adulta y tercera edad.

4.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS

4.2.1 OBJETIVOS DE LA LEY 115 DE 1994

PROPÓSITOS DE LA EDUCACIÓN BÁSICA PRIMARIA:

El plan de estudios y el fortalecimiento de los contenidos básicos. El nuevo plan de estudios y los programas de asignatura que lo integran tienen como propósito organizar la enseñanza y el aprendizaje de contenidos básicos, para asegurar que los niños:

1. Desarrollen actitudes propicias para el aprecio y disfrute de las artes y el ejercicio físico y deportivo.

De acuerdo con esta concepción, los contenidos básicos son medio fundamentales para que los alumnos logren los objetivos de la formación integral.

2. En tal sentido, el término “básico” no alude a un conjunto de conocimientos mínimos o fragmentarios, sino justamente a aquello que permite adquirir, organizar y aplicar saberes de diverso orden y complejidad creciente.

3. Uno de los propósitos centrales del plan y los programas de estudio es estimular las habilidades que son necesarias para el aprendizaje permanente. Por esta razón, se ha procurado que en todo momento la adquisición de conocimientos esté asociada con los ejercicios desde las diferentes competencias.

OBJETIVOS ESPECIFICOS PARA EDUCACIÓN BÁSICA PRIMARIA

- Se familiariza con sus capacidades, temporo-espaciales.
- Identifica las partes que conforman su esquema corporal.
- Inicia sus procesos lúdicos-deportivos.
- Conoce normas de higiene y cuidado de su cuerpo.

PROPÓSITOS DE LA EDUCACIÓN BÁSICA SECUNDARIA:

Reorganizar, sistematizar y profundizar los saberes adquiridos en la educación primaria y avanzar en la adquisición de nuevos saberes que sienten las bases para la continuación de los estudios superiores.

1. Capacitar a los alumnos para que sean sujetos de transformación social, esto quiere decir, que no solo los alumnos adquieran esos saberes, sino que, puedan reconocerlos como aquellos conocimientos necesarios, pero a la vez precarios, inestables y siempre cambiantes, producto del constante movimiento de la ciencia, las artes y la filosofía al que tienen el derecho fundamental de acceder como sujetos sociales.
2. Valorar la interacción entre pares de una misma clase o de diferentes clases como productora de aprendizajes, es decir, reconocer los saberes que posee cada sujeto como instrumento y producto del vínculo con los otros, ya que, "somos y nos constituimos en sujetos en relación con otro".
3. Brindar oportunidades para conocer los distintos ámbitos productivos. Esto implica incluir el trabajo como objeto de conocimiento que permita a los alumnos reconocer, problematizar y cuestionar el mundo productivo en el cual están inmersos o al cual se incorporaran en breve.
4. Se pretende constituir un espacio que reconozca y aproveche las prácticas juveniles y los saberes socialmente aprendidos para fortalecer la identidad, la ciudadanía y la preparación para el mundo adulto. De esta manera la inserción en la escuela haría posible la formación de sujetos libres para expresarse, actuar y transformar la sociedad.
5. Realiza actividades físicas que lo conlleven a mejorar sus capacidades físicas.
6. Participa en actividades deportivas tanto curriculares como extracurriculares.
7. Desarrolla los diferentes gestos técnicos básicos de las actividades deportivas.
8. Promover en el estudiante hábitos de higiene y cuidados del cuerpo y la salud.

PROPÓSITOS DE LA EDUCACIÓN MEDIA

- -Maneja los diferentes conceptos teóricos y prácticos básicos acerca de la preparación física.
- -Participa en actividades deportivas cumpliendo a cabalidad con sus normas.
- -Afianza los diferentes gestos técnicos y tácticos de las disciplinas deportivas.
- -Aplica hábitos de higiene y cuidado de su cuerpo y su salud.
- -Desarrollo equilibrado, equitativo y sostenible del hombre para la convivencia social.
- -Mejoramiento de la capacidad crítica, creativa, laboral y la producción colectiva.
- -Mejoramiento de la capacidad comunicativa.
- -Conservación y mejoramiento de la salud física mental.
- -Orientación del espíritu de superación frente a la solución de problemas.
- -Mejoramiento de la capacidad de interacción con el entorno a través del movimiento.
- -Promoción del desarrollo científico y tecnológico.
- -Desarrollo de la conciencia para la conservación, protección y mejoramiento del medio ambiente.

PROPÓSITOS POR CONJUNTO DE GRADOS DESDE EL DISEÑO CURRICULAR POR CICLOS

CICLO 1: Pre-escolar primero y segundo: Al terminar este ciclo los estudiantes estarán en capacidad de demostrar las competencias y/o habilidades del área.

PROPÓSITO PARA EL GRADO PREESCOLAR: Promocionar la actividad física, la lúdica, la recreación en los niños y niñas, en el medio natural a través del conocimiento de su cuerpo y el desarrollo de acciones motrices generadoras de placer y disfrute, que contribuyan a la socialización e integración del ser humano en su contexto social.

PROPÓSITO PARA EL GRADO PRIMERO: Desarrollar en los niños y niñas habilidades motrices básicas que consoliden la memoria motriz y los hábitos de vida saludable, por medio de distintas experiencias lúdicas y recreativas, fortaleciendo el desarrollo de valores y actitudes de convivencia ciudadana que propendan por el bienestar individual y colectivo.

PROPÓSITO PARA EL GRADO SEGUNDO: Afianzar en los niños y niñas el desarrollo de habilidades motrices básicas que fortalezcan la memoria motriz y los hábitos de vida saludable, por medio de distintas experiencias formativas, lúdicas y recreativas, que poco a poco

consoliden la integración y una sana convivencia ciudadana en el ambiente, propendiendo por el bienestar de la persona en el medio social.

CICLO 2: Tercero, cuarto, quinto: Al terminar este ciclo los estudiantes estarán en capacidad de demostrar las competencias y/o habilidades del área.

PROPÓSITO PARA EL GRADO TERCERO: Propiciar oportunidades de desarrollo en los niños y niñas para que afiancen las destrezas motrices básicas, los gestos deportivos de la gimnasia y el atletismo y el fomento de hábitos saludables, por medio de formas jugadas, manejo de pequeños elementos y juegos pre-deportivos y la vivencia de valores sociales y personales que permitan el mejoramiento de su calidad de vida.

GRADO CUARTO: Fortalecer en los niños y niñas los patrones básicos de movimiento, el mejoramiento de sus capacidades físicas, las habilidades y destrezas, los hábitos de vida saludable, el desarrollo de valores sociales y el cuidado del medio ambiente por medio de los juegos pre-deportivos, los mini deportes y las actividades colectivas y grupales que contribuyan a la socialización, la integración y la convivencia social.

GRADO QUINTO: Fomentar hábitos de higiene y salud física, el desarrollo de la percepción, las practicas lúdico-recreativas y el espíritu deportivo, por medio del juego como elemento dinamizador, de los juegos pre-deportivos, y la iniciación deportiva, que fortalezcan la formación integral del niño y la niña para generar ambientes de aprendizaje en armonía con el entorno natural y la convivencia social

CICLO 3: Sexto séptimo: Al terminar este ciclo los estudiantes estarán en capacidad de demostrar las competencias y/o habilidades del área.

PROPÓSITO PARA EL GRADO SEXTO: Fortalecer hábitos saludables, de higiene, limpieza, nutrición y alimentación en los niños y niñas que conlleven al fortalecimiento de su cuerpo y al mejoramiento de los patrones básicos de locomoción, manipulación y equilibrio a partir del desarrollo de habilidades y destrezas básicas y el desarrollo de prácticas recreo-deportivas en diferentes ambientes que promuevan los valores sociales y contribuyan a la formación integral del ser humano.

PROPÓSITO PARA EL GRADO SÉPTIMO: Proporcionar a los estudiantes posibilidades de movimiento, el mejoramiento de sus habilidades y destrezas físico atléticas, la cualificación de hábitos de vida saludable, el desarrollo de las capacidades condicionales, y la iniciación deportiva por medio del desarrollo del juego, las actividades lúdico recreativas en el medio natural, los juegos pre-deportivos y las acciones dirigidas, permitiendo la vivencia de valores sociales y una adecuada interacción con el entorno social.

CICLO 4: Octavo, noveno: Al terminar este ciclo los estudiantes estarán en capacidad de demostrar las competencias y/o habilidades del área.

PROPÓSITO PARA EL GRADO OCTAVO: Facilitar el desarrollo físico, psíquico y mental de los estudiantes a través de la realización de prácticas físicas saludables, que mejoren el nivel de sus capacidades motrices y permita comprender y aceptar su identidad corporal y valorar el movimiento como elemento fundamental de la interacción con el ambiente, con los demás y consigo mismo posibilitando la integralidad del ser humano.

PROPÓSITO PARA EL GRADO NOVENO: Proporcionar las condiciones necesarias para la cualificación de la actividad física, el mejoramiento de las capacidades motrices y los patrones de movimiento aplicados al desarrollo de los fundamentos deportivos individuales y colectivos, y al desarrollo de experiencias lúdicas y recreativas en convivencia con la naturaleza, propiciando el respeto y el fomento de los valores sociales que permitan la formación de seres integrales útiles a la sociedad.

CICLO 5: Décimo, undécimo: Al terminar este ciclo los estudiantes estarán en capacidad de demostrar las competencias y/o habilidades del área.

PROPÓSITO PARA EL GRADO DÉCIMO: Desarrollar en los jóvenes liderazgo, motivación y espíritu, lúdico, deportivo y recreativo a través de la planeación, organización y desarrollo de estilos de vida saludable encaminados a fortalecer el desarrollo personal y social, haciendo uso adecuado del medio ambiente, fomentando valores sociales y hábitos de vida saludable que generen socialización, integración y convivencia social.

PROPÓSITO PARA EL GRADO UNDÉCIMO: Proyectar la formación de seres humanos autónomos útiles a la sociedad, con conocimientos,

habilidades y destrezas cognitivas y físicas, capaces de establecer y promover estilos de vida saludable, aprovechar y conservar los recursos físicos y naturales del medio, comprender el desarrollo físico del ser humano, fomentar procesos de iniciación y desarrollo deportivo en el contexto social y así contribuir a generar una mejor calidad de vida.

4.2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Generar procesos de investigación que faciliten el conocimiento de las necesidades de movimiento del Ser humano de acuerdo a sus etapas de desarrollo.

Lograr el mejoramiento psicológico, socio-afectivo y motor mediante actividades físicas que permitan equilibrio funcional.

Obtener estimulación oportuna que favorezca el desarrollo integral.

Adquirir hábitos de movimiento que respondan a las necesidades del trabajo físico requerido para mantenimiento y mejoramiento de la salud y superación de las tensiones de la vida moderna.

Identificar las aptitudes en el ámbito de la Educación Física para un mejor desempeño motor o la orientación vocacional.

Participar en actividades físicas, deportivas y recreativas en forma individual y comunitaria, utilizando positivamente el tiempo libre, para contribuir al desarrollo social del medio.

Valorar la importancia de la práctica de actividades físicas como medio de prevención de las enfermedades y promoción de la salud.

Resaltar los valores propios del medio para afianzar la identidad y el nacionalismo.

Mejorar por medio de la práctica de actividades físicas, la capacidad motora básica para el desarrollo motriz.

OBJETIVOS DEL AREA EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA FUNDADORES

4.1.1 Conocer, utilizar y valorar su cuerpo y el movimiento como medio de exploración, descubrimiento y disfrute de sus posibilidades motrices, de

relación con las demás personas y como recurso para organizar su tiempo libre.

4.1.2 Comprender y valorar los efectos que la práctica de actividades físicas, la higiene, la alimentación y los hábitos posturales tienen sobre la salud, manifestando hábitos de actitud responsable hacia su propio cuerpo y el de los demás.

4.1.3 Utilizar sus capacidades físicas, habilidades motrices y el conocimiento del cuerpo para adaptar el movimiento a cada situación motriz.

4.1.4 Regular y dosificar el esfuerzo, llegando a un nivel de autoexigencia acorde con sus posibilidades y la naturaleza de la tarea motriz.

4.1.5 Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento para comunicarse con las demás personas, aplicándolos también a distintas manifestaciones culturales, rítmicas y expresivas, con especial atención a las de Canarias.

4.1.6 Participar con respeto y tolerancia en distintas actividades físicas, evitando discriminaciones y aceptando las reglas establecidas, resolviendo los conflictos mediante el diálogo y la mediación.
Resolver problemas motores en entornos habituales y naturales, seleccionando y aplicando principios y reglas en la práctica de actividades físicas, lúdicas, deportivas y expresivas.

4.1.7 Conocer, vivenciar y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas y deportivas como elementos culturales, con especial atención a las manifestaciones motrices de Canarias, mostrando una actitud reflexiva, crítica y responsable desde la perspectiva de participante, espectador y consumidor.

5. MARCO LEGAL

Además del asunto legal, Igualmente de conformidad con la ley, el marco legal se apoya en los siguientes lineamientos legales:

SEGÚN LA CONSTITUCIÓN POLÍTICA, CAPÍTULO II, ARTÍCULO 67, 70, 71, 75 Y 76 DICE:

Artículo 67: “La educación es un derecho de la persona y un servicio público que tiene una función social; con ella se busca el acceso al conocimiento, a la ciencia, a la técnica, y a los demás bienes y valores de la cultura”.

Artículo 70: “El estado tiene el deber de promover y fomentar el acceso a la cultura de todos los colombianos en igualdad de oportunidades, por medio de educación permanente y la enseñanza científica, técnica, artística y profesional en todas las etapas del proceso de creación de la identidad nacional.

La cultura en sus diversas manifestaciones es fundamento de la nacionalidad. El estado reconoce la igualdad y dignidad de todas las que conviven en el país. El estado promoverá la investigación, la ciencia, el desarrollo y la difusión de valores culturales de la nación”.

Artículo 71: “La búsqueda del conocimiento y la expresión artísticas son libres. Los planes de desarrollo económico y social incluirán el fomento a las ciencias y, en general, a la cultura. El Estado creará incentivos para personas e instituciones que desarrollen y fomenten la ciencia y la tecnología y las demás manifestaciones culturales y ofrecerá estímulos especiales a personas e instituciones que ejerzan estas actividades”.

Artículo 75: “El aspecto electromagnético es un bien público in enajenable e imprescriptible sujeto a la gestión y control del Estado. Se garantiza la igualdad de oportunidades en el acceso a su uso en los términos que fije la ley”.

Artículo 76: “La intervención estatal en el aspecto electromagnético utilizado para los servicios de televisión, estará a cargo de un organismo de derecho público con personería jurídica, autonomía administrativa, patrimonial y técnica, sujeta a un régimen legal propio”.

SEGÚN LA LEY GENERAL DE EDUCACIÓN (LEY 115 DE 1994) TÍTULO I, ARTÍCULO 5 FINES DE LA EDUCACIÓN: NUMERAL 5, 7, 9, 11, Y 13, DICE:

Numeral 5: “La adquisición y generación de los conocimientos científicos y técnicos más avanzados, humanísticos, históricos, sociales, geográficos y

estéticos, mediante la apropiación de hábitos intelectuales adecuados para el desarrollo del saber”.

Numeral 7: “El acceso al conocimiento, la ciencia, la técnica y demás bienes y valores de la cultura, el fomento de la investigación y el estímulo a la creación artística en sus diferentes manifestaciones”.

Numeral 9: “El desarrollo de la capacidad crítica, reflexiva y analítica que fortalezcan el avance científico y tecnológico nacional, orientado con prioridad al mejoramiento cultural y de la calidad de la vida de la población, a la participación en la búsqueda de alternativas de solución a los problemas y al progreso social y económico del país”.

Numeral 11: “La formación en la práctica del trabajo, mediante los conocimientos técnicos y habilidades, así como en la valoración del mismo como fundamento del desarrollo individual y social”.

Numeral 13: “La promoción en la persona y en la sociedad de la capacidad para crear, investigar, adoptar la tecnología que se requiere en los procesos de desarrollo del país y le permita al educando ingresar al sector productivo”.

LEY 181, de 1995, Ley Marco del Deporte de 1995

Conocida también como ley marco del deporte en Colombia. “regula el derecho a la práctica de la educación física, el deporte, la recreación y aprovechamiento del tiempo libre y establece la implantación, el fomento, patrocinio, masificación, planificación, coordinación, ejecución, asesoramiento y práctica de la educación física”.

Establece además el Sistema Nacional del Deporte y la reglamentación pertinente para garantizar el acceso de toda la población a la práctica de la educación física, la recreación y el deporte

-Educación Física:

Como toda disciplina científica apunta al servicio del hombre como ente total. Tiene como objeto de estudio el movimiento humano y considera al ser con enfoque motor desde el nacimiento hasta la muerte; establece toda una gama de posibilidades de investigación que genera respuestas al objeto de estudio desde el hombre mismo.

Es una disciplina de carácter pedagógico que tiene como medio el deporte y que se conjugan con actividades físico recreativas, para desarrollar armónicamente las capacidades y habilidades del individuo, y que permiten un mejor desenvolvimiento en su vida.

la Educación Física, tiene como fin, valorar, estudiar y evaluar el movimiento, sus características e incidencias en los procesos del desarrollo del hombre en

el orden cognoscitivo, socio-afectivo y motor, teniendo al estudiante como el eje del aprendizaje.

- Aprovechamiento del tiempo libre:

Construcción que el ser humano hace de él, en beneficio de su enriquecimiento personal y del disfrute de la vida, en forma individual y colectiva. Tiene como funciones básicas el descanso, la diversión, el complemento de la formación, la socialización, la creatividad, el desarrollo personal, la liberación en el trabajo y la recuperación psicobiológicas.

“El proyecto aprovechamiento del tiempo libre, es de responsabilidad comunitaria y social y tiene una alta posibilidad de concreción en propuestas como la de la ciudad educadora, en la cual todos los espacios de la ciudad pueden albergar, con sentido formativo, a los niños y jóvenes en sus búsquedas artísticas, deportivas, expresivas, intelectuales o de pasar tranquilamente su tiempo.

Los criterios y procedimientos para el aprovechamiento del tiempo libre se forman en la escuela y se experimentan en proyectos micro, pero se extienden a la vida del estudiante y la comunidad. Generan un espacio de autonomía para la organización estudiantil, juvenil y comunitaria que compromete a toda la institución, no sustituye la clase de Educación Física y es una de las alternativas de formación del estudiante en aspectos lúdicos y en el diseño de proyectos pedagógicos.” Lineamientos Curriculares.

- La educación extra escolar:

Es la que utiliza el tiempo libre, la recreación y el deporte como instrumento fundamental para la formación integral de la niñez y de los jóvenes y para la transformación del mundo juvenil con el propósito que este incorpore sus ideas, valores y su propio dinamismo interno.

- Formación integral:

Es la formación que lleva al individuo a una integralidad armónica que permite un conocimiento desde lo personal, hasta ajustarse a un entorno social.

-El Juego:

Fenómeno primario de la vida relacionado con toda la persona a la cual afecta de manera emocional, cognitiva y volitiva, que cumple las funciones de la conformación e interpretación del mundo en forma simbólica transferido de manera individual.

El juego representa una importante herramienta de la cultura para introducir a los individuos al universo normativo corporal.

“Las maneras permitidas, los puntos de contacto, los gestos y comportamientos admitidos y requeridos se ofrecen en formas de juego con las cuales se perfila un lenguaje ético corporal⁶⁶. Jugar también es conocer algunas veces mecánicamente otras no- lo mundano, lo cotidiano, lo familiar, lo cultural y también lo sagrado. La solidaridad, la reciprocidad, la generosidad, lo propio, el respeto, la entrega, la atención, lo particular y lo general, lo igual

y lo diferente lo vive una y otra vez cuando jugamos de pequeños y continuamos jugando ya de adultos en la vida⁶⁷.

Desde estos conceptos se plantea para el currículo la reinterpretación y uso del juego en la escuela, para hacer de él una vivencia de la formación cultural y personal no tomada de manera parcial y esquemática o mecánica. Su desarrollo requiere unas condiciones y un ambiente adecuado y claridad sobre los propósitos que se pretenden en los procesos de formación.” Lineamientos Curriculares.

-El deporte:

Es una actividad que proporciona experiencias lúdicas, organizativas, sociales, técnicas y comunicativas y requiere planeación y adecuación a las características de maduración y desarrollo de los estudiantes.

“El deporte, ha adquirido su propia especificidad como fenómeno social y se constituye como objetivo y medio de formación. Como fenómeno social tiene diferentes connotaciones como pasatiempo, diversión, recreación y competencia. En tal sentido y orientado hacia finalidades formativas el deporte es uno de los principales medios a través de los cuales se realiza la educación física.

El deporte es una actividad que proporciona experiencias lúdicas, organizativas, sociales, técnicas y comunicativas y requiere planeación y adecuación a las características de maduración y desarrollo de los estudiantes.

Por ello es necesario tener en cuenta que dentro de la educación física el deporte no se basa en los objetivos de rendimiento y competencia que implican selección y entrenamiento de los más aventajados, sino que realiza un proceso de recontextualización para orientar las ventajas que provienen de las características del deporte y la motivación que puede proporcionar a todos los estudiantes y no solamente a los más diestros.” Lineamientos Curriculares.

-Recreación:

Actividades lúdicas encaminadas a desarrollar lo expresivo, la sensibilidad y la creatividad de cada individuo.

“La recreación ha tenido un proceso de evolución y reconocimiento como necesidad y práctica social de expresión, esparcimiento, integración personal y sentido de pertenencia a un grupo y una cultura. En el marco de la institución escolar la recreación está integrada a la educación física en diferentes planos. Por un lado, como principio pedagógico y didáctico de toda actividad física, por otro como un proceso de desarrollo del estudiante a través de dominios de conocimiento y competencia al respecto de lo expresivo, lo Indico, lo sensible y lo creativo y como un factor determinante de carácter social y cultural en las orientaciones del currículo.” Lineamientos Curriculares.

- Danzas y expresión corporal:

Representa el vivir cotidiano del ser humano es una forma más del lenguaje, que posee el hombre para comunicarse y expresarse a través de su cuerpo.

“El lenguaje corporal manifiesta las vivencias, sentimientos, sensaciones, ideas y pensamientos que se expresan en formas de rituales, danzas y Juegos. Estas manifestaciones representan buena parte de las costumbres, creencias y situaciones de la vida cotidiana de los pueblos.

La institución escolar debe ofrecer la opción para que niños y jóvenes se vinculen a los procesos de organización que promuevan la danzas y la expresión, tanto por su contenido cultural y artístico como por la riqueza que ofrecen para la formación de quienes participan en su proceso. En este proyecto se construyen alternativas de enriquecimiento y desarrollo de la cultura del país.” Lineamientos Curriculares.

-Motricidad:

Evolución armónica del ser humano que se desarrolla a través de las prácticas corporales y motoras.

- Formación deportiva:

“No se pueden desconocer los problemas que atraviesan al deporte moderno, el afán de las marcas y triunfos, y detrás de ellos el poder económico de quienes lo organizan y lo venden y deforman sus posibilidades educativas, ante lo cual se ha iniciado una la organización de las escuelas de formación deportiva como un proyecto educativo de gran responsabilidad, tanto para las instituciones educativas como para el mundo del deporte. Si se quiere hacer del deporte una acción formativa se necesita fundamentar su dirección pedagógica y organización en los procesos. Tanto a los niños como a los jóvenes de manera natural y espontánea, les gusta practicar el deporte, inclusive, buscan los mecanismos para "ganar" tiempo y dedicarlo a su disfrute. La institución escolar debe orientar este interés y el talento de los alumnos para generar procesos educativos y organizativos en torno al deporte escolar.” Lineamientos Curriculares.

- Actividad Física y Salud:

“Al plantear la correspondencia entre la educación física y las exigencias sociales y culturales el campo de la salud aparece implícito. Pero no es suficiente reconocer que la salud es uno de los objetivos de la educación física, pues es necesario que en las instituciones escolares se construya una pedagogía social que desarrolle esta relación. El proyecto pedagógico de actividad física y salud da la opción de construir las particularidades y especificidades en el campo preventivo, de mantenimiento, o de recuperación de la salud a través de la actividad física.

6. LINEAMIENTOS CURRICULARES

El colectivo de docentes que integran el área de educación física, recreación y deporte del municipio, tomó como referencia los estándares sugeridos, los propuestos por el Grupo de Investigación “Acción Motriz” de Hipólito Camacho Coy, ya que los del Ministerio de Educación Nacional y del departamento, aún siguen en construcción, evaluación y revisión.

EJES CURRICULARES DEFINIDOS PARA EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE

Los contenidos se han estructurado en 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. Censo 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.

4.4. EJES CURRICULARES Y COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

Organización de contenidos

Para el diseño curricular del plan de área de educación física, recreación y deporte de ejes curriculares, con su correspondiente competencia específica:

EJE CURRICULAR N° 1: ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

Componente Físico – motor. Los estudiantes tienen necesidad de desarrollar y adquirir hábitos saludables de higiene, limpieza, nutrición, alimentación e hidratación para beneficio y mantenimiento de su cuerpo y para el desarrollo armónico de sus capacidades físicas básicas, mediante el aprendizaje y la práctica reflexiva de actividades y ejercicios corporales, el conocimiento de su propia capacidad al iniciar sus prácticas físicas, la toma de decisiones con criterio para seleccionar actividades aeróbicas y anaeróbicas en beneficio de su salud, valorando y respetando su cuerpo y por tanto su persona, para aumentar sus potencialidades. Este componente incluye el conocimiento y la valoración de la salud, así como la utilización de actividades físicas.

La actividad física corresponde a cualquier acción física que genere movimiento, es cualquier actividad que haga trabajar al cuerpo más fuerte de lo normal. La actividad física beneficiará a nuestra salud siempre y cuando esta la realicemos correctamente.

Competencia Físico motriz: Es aquella que el factor dependiente de su determinación es el estado y condición física de todos y cada uno de los componentes somáticos, siempre verificable cuantitativamente. La mejora de la calidad de vida pasa por un uso responsable de los recursos naturales, la preservación del medio ambiente, el consumo racional y responsable y la educación para la salud. Los juegos y deportes en la naturaleza y los contenidos actitudinales asociados a los mismos, el juego con materiales reciclados y reutilizados, la adquisición de hábitos saludables de ejercicio físico para la ocupación del tiempo de ocio, se dirigen en esa línea. Se contribuye en esta competencia al conocimiento y valoración de los beneficios para la salud de la actividad física, de la higiene, la corrección postural y la alimentación equilibrada. También al conocimiento de los riesgos inherentes a la práctica de ejercicio o el deporte en relación al medio, a los materiales o a la ejecución, y de los riesgos asociados al sedentarismo, al consumo de sustancias tóxicas o al abuso del ocio audiovisual.

EJE CURRICULAR N° 2. DESARROLLO PERCEPTIVO MOTRIZ

Componente Psicomotor. Las capacidades coordinativas o cualidades motrices, constituyen la parte cualitativa de movimiento corporal, por lo que estos aspectos, se orientan a mejorar cualitativamente los movimientos de púberes y adolescentes; y a enriquecer las posibilidades motrices. Promueve el desarrollo de las capacidades coordinativas, perceptivas y expresivas, relacionadas con el espacio, el tiempo y las relaciones; es decir se pone énfasis en la coordinación, el equilibrio y el ritmo; como elementos de creación y afectividad.

En este aspecto se agrupan contenidos cuyo objetivo es estimular el desarrollo de la percepción y la coordinación motriz (ubicación en el espacio y en el tiempo, equilibrio, lateralidad, coordinación viso motriz y psicomotriz). Estos contenidos se enfatizan en los tres primeros grados de la educación primaria y continúan en los grados superiores para estimular las capacidades físicas coordinativas. Para este eje curricular se establece la competencia Psicomotriz y la Competencia Perceptiva Motriz.

Competencia Psicomotriz: Es aquella de carácter neurobiológico, que en la literatura encontramos como dependiente de las manifestaciones lúdico-praxeológicas, es decir claramente dependientes del desarrollo cognoscitivo integrado a la motricidad e incluye un apartado que en literatura específica se ha identificado como el aspecto perceptivo-motriz el cual trata como una competencia específica dentro de la motricidad.

Competencia Perceptiva Motriz: Es aquella de carácter neurobiológico dependiente de los programas perceptivo motor. Se difiere de la propuesta anterior en que mientras lo psicomotriz se refiere a la evolución de las nociones, lo perceptivo motriz como su nombre lo indica se refiere a la percepción como tal.

EJE CURRICULAR N° 3 HABILIDADES FÍSICO MOTRICES (FÍSICO DEPORTIVAS)

Componente Físico Motor. Los estudiantes tienen necesidad de desarrollar armónicamente sus capacidades físicas básicas, mediante el aprendizaje y la práctica reflexiva de actividades y ejercicios corporales, el conocimiento de su propia capacidad al iniciar sus prácticas físicas, la toma de decisiones con criterio para seleccionar actividades aeróbicas y anaeróbicas en beneficio de su salud, valorando y respetando su cuerpo y por tanto su persona, para aumentar sus potencialidades. Este componente incluye el conocimiento y la valoración de la salud, así como la utilización de actividades físicas; comprende a las “cualidades físicas”: capacidades de fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad que representan la parte cuantitativa del movimiento corporal.

Competencia Físico Motriz: Es aquella que el factor dependiente de su determinación es el estado y condición física de todos y cada uno de los componentes somáticos, siempre verificable cuantitativamente. Hace referencia a lo que en la literatura específica de área designamos como capacidades condicionales: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.

EJE CURRICULAR N° 4 EXPRESIONES SOCIOMOTRICES

Componente Socio Motriz. Las necesidades de los alumnos, relacionadas con su dimensión socio-motriz; requieren de ser atendidas en el desarrollo, mejora y aplicación de habilidades específicas y destrezas motoras, para la libre elección de participar responsablemente en actividades físicas, deportivas, lúdicas y recreativas. Promueve la capacidad de relación mediante el aprendizaje, la práctica y la participación de los estudiantes en los deportes más comunes, así como la toma de conciencia de la importancia de adquirir conocimientos y prácticas permanentes de la actividad deportiva, lúdica y recreativa, en beneficio de su desarrollo personal.

Competencia Socio Motriz: Es aquella que se refiere y se determina en función de los otros y la motricidad, implica la dialéctica entre cooperación y oposición de la motricidad y corporalidad de los otros dentro de un mismo entorno. Fácilmente identificable en la facilidad de trabajo de equipo y en la resolución de problemas que suscita la motricidad y asea en un juego, deporte, coreografía etc.

Implícitamente los ejes curriculares articulan unos elementos o aspectos denominados componentes, que están implícitos en el desarrollo de los contenidos.

4.5. COMPONENTES DE LA ESTRUCTURA CURRICULAR

Para efectos operativos del currículo, se proponen los siguientes componentes, los cuales están implícitos en todos los contenidos de los diferentes ejes curriculares y se evaluarán a través de los indicadores de desempeño:

- **SALUD:** Higiene y limpieza. Hábitos saludables. Medidas de seguridad y Prevención de accidentes. Promoción de la salud. Auto cuidado. Alimentación Nutrición. Estilos de vida saludable.
- **VALORES:** Liderazgo. Autodisciplina. Solidaridad. Cooperación. Participación. Motivación, etc.
- **SEXUALIDAD:** Educación para la igualdad de oportunidades en ambos sexos. Trabajo mixto. Trabajo cooperativo. Atención a la diversidad.
- **MEDIO AMBIENTE:** Conservación y protección, Aprovechamiento del entorno, Reciclaje, y manejo de residuos, Orientación en el medio, Hábitos de sentido vial de observación psicomotórico, relacionados con la noción de espacio y tiempo (desplazamiento, empleo de senderos, puentes, parques).
- **COMPETENCIA SOCIAL Y CIUDADANA:** Ayudando a aprender a convivir, desde la elaboración y aceptación de las reglas, desde el respeto a la autonomía personal, la participación y la valoración de la diversidad: Respeto y defensa de los derechos humanos, Educación Física, Convivencia y Paz, Educación física, participación y responsabilidad democrática. Educación Física, pluralidad, identidad y valoración de las diferencias.

EDUCACIÓN FÍSICA E INTERVENCIÓN PEDAGÓGICA

La Educación Física ha tenido a través de su historia una indeterminación conceptual producto de las múltiples acepciones que puede tener en un contexto específico, de igual manera las concepciones de cuerpo, sociedad y ser humano que se tiene en un momento determinado orientan las acepciones que hacia ella se otorgan.

La falta de construcción teórica propia del área es un factor importante que genera la debilidad conceptual; por esto, sus bases teóricas han surgido de otras áreas del conocimiento como la biología, la Psicología, la fisiología y la pedagogía; esta última con mayor fuerza, dando lugar a tendencias como la deportivista, la expresiva o la educación física de base.

7. PERSPECTIVAS DESDE EL MODELO PEDAGÓGICO

PARAMETROS	¿COMO?
AMBIENTES DE APRENDIZAJES	Es el medio donde el alumno se sienta bien con el entorno, donde debe de ser cómodo y práctico para la ejecución de la materia. Son: • El aula de clase • La cancha • El coliseo Los lugares de salidas pedagógicas y torneos externos.
METODOLOGÍA (Específica para el área o asignatura)	La metodología en el área de Educación Física tiene que estar basada en la metodología de la Institución, en donde la enseñanza y el aprendizaje debe ir de la mano, para que los alumnos le vean la importancia y el amor por la materia El proceso de enseñanza-aprendizaje debe adecuarse a las diferencias y peculiaridades de los alumnos y alumnas, en la Primaria el aprendizaje debe tratarse como vivenciado y global, el juego constituye el eje en torno al cual deben girar las actividades motrices con él se perfeccionan diferentes destrezas y habilidades. El desarrollo de habilidades y destrezas deben partir de las básicas para llegar a las específicas. Las actividades que se plantean deben ser fácilmente accesibles para todos los alumnos y alumnas de forma que no supongan discriminación.
ESTRATEGIAS DIDACTICAS	Son desde la parte escrita y práctica. Resúmenes, mapas conceptuales, talleres, actividades escritas.

		Test, ejercicios repetitivos, ejercicios dirigidos, actividades motrices, juegos modificados, rondas, juegos naturales, juegos con reglas.
RELACIÓN MAESTRO-ALUMNO		La relación del maestro – alumno, debe ser respetuosa, sincera y amigable, en donde ambos se lleven muy bien y tengan el respeto mutuo.
RECURSOS Y HERRAMIENTAS		Implementación deportiva como mallas, balones, pitos, tarjetas, clavos, cuerdas mancuernas, pelotas de fundamentación, ajedrez, bastones, aros, juegos de salón, juegos de mesa, elásticos, conos separadores, colchonetas.
EVALUACIÓN		. La evaluación es por periodo y es práctica y escrita, preguntas tipo ICFES.

8. MALLA CURRICULAR

INSTANCIAS VERIFICADORAS

Son las actividades por competencias que son planeadas y llevadas a cabo por el docente en la clase y Ensayos, mapas mentales, mapas conceptuales, trabajos manuales, Trabajos en grupo, Quiz, talleres,etc que están en concordancia con los estándares, los DBA

GRADO: PRIMERO		IHS 2	
ÁREA ASIGNATURA	Y/O	DOCENTE	GRUPOS:
EDUCACIÓN FÍSICA		PAULA AGUDELO AMANDA POVEDA LUZ BUSTAMANTE GLORIA QUINTERO	1°1 1°2 1°3 1°4
PERIODO	1	2	3
PREGUNTA ORIENTADORA	¿Cuáles son mis segmentos corporales y como los muevo?	¿Cómo muevo mi cuerpo en relación a un espacio y a un tiempo?	¿Cómo me relaciono con los objetos a través del movimiento de mi cuerpo?
TEMATICAS	Competencia motriz Esquema corporal: - Conocimiento del propio cuerpo - La tensión y la relajación - La respiración - Lateralidad Competencia expresiva corporal Los segmentos corporales y su percepción estática y dinámica Competencia axiológica corporal. Confianza en sí mismo y sus posibilidades de movimiento	Competencia motriz Ubicación espacio-temporal El cuerpo y su relación con ciertos puntos de referencia: - Arriba-abajo - Adentro- afuera - Adelante-atrás - Cerca-lejos - Izquierda-derecha (a un lado-al otro) El cuerpo y su secuencias de acción en patrones de movimiento fundamentales: - Locomotor: arrastrarse, gatear, rodar, caminar,	Competencia motriz Indagación motriz del entorno a partir de procesos de clasificación, seriación y cantidad. Competencia expresiva corporal Exploración de lo que es posible hacer con el movimiento mediante formas jugadas y en su aplicación sobre acciones cotidianas, mejorando su

		correr, brincar, deslizarse, galopar, saltar, brincar y combinaciones de los mismos. - No locomotor: Doblar, estirar, torcer, virar y combinación de los mismos. - Manipulativo: Lanzar, atrapar, batear, patear, halar, rebotar. Competencia expresiva corporal Secuencias de acción en patrones de movimiento a través de rondas, juegos, formas jugadas Competencia axiológica corporal Integración de los alumnos a través de rondas, juegos y formas jugadas.	equilibrio estático y dinámico, su orientación espacial y sobre todo su coordinación motriz. Competencia axiológica corporal Siente y registra información acerca del estado de su cuerpo y valora sus desempeños motrices.
--	--	--	--

ESTANDARES O CRITERIOS	• Reconoce sus diferentes segmentos corporales, los nombra. • Identifica las características físicas que presenta • Ubica y percibe sus segmentos corporales tanto estática como dinámicamente. • Establece semejanzas y diferencias entre las características físicas propias, y la de los demás.	• Identifica y nombra conceptos de ubicación espacio-temporal. • Exploro y vivencio secuencias de acción en patrones de movimiento a través de rondas, juegos, formas jugadas. • Establece diferentes maneras de diálogos y modos de comunicación para llegar a acuerdos	• Identifica las cualidades del entorno que se pueden descubrir a partir de las acciones de su propio cuerpo: forma, tamaño, consistencia, humedad, textura, superficie, peso, temperatura, color y características específicas (elasticidad, rebote, resistencia, plegabilidad, etcétera). • Conoce y explora distintas acciones que se pueden realizar mediante su cuerpo, con otros cuerpos o cosas. • Disfruta la relación con su propio cuerpo, con sus compañeros y dentro del espacio de trabajo.
INSTANCIAS VERIFICADORAS	Dibuja el cuerpo, identificado los	Observa las diferentes	Por medio de diversas

	diferentes segmentos. Combina los movimientos en diferentes situaciones mostrada por el docente. Explorar de forma básicas los movimiento y combinaciones que muestra el docente.	posibilidades del movimiento y sus combinaciones y luego las ejecuta. Repite los movimientos demostrados. Ubica sus movimientos de acuerdo a su sector corporal.	actividades físicas se muestra de acuerdo con sus posibilidades. Explora las diferentes modalidades del juego y selecciona juegos de acuerdo con sus preferencias.
PEFIL ACTITUDINAL DESDE EL SER Y EL CONVIVIR	Sensibilidad, respeto y admiración por la práctica deportiva, sico-social y biológica del ejercicio físico y del movimiento corporal expresado en la educación física, los deportes y la recreación.		
ACTIVIDADES DE APOYO	NIVELACIÓN	Taller escrito sobre el tema abordado en el periodo. (trabajos manuales, dibujos)	
	RECUPERACIÓN	Trabajo practico de lo realizado en el periodo (juegos lúdicos)	
	PROFUNDIZACIÓN	Trabajos manuales y juegos lúdicos	

GRADO: SEGUNDO		IHS 2	
ÁREA Y/O ASIGNATURA EDUCACIÓN FÍSICA	DOCENTE MARISSA ROJAS MARIA ELVIA RENDON LEONOR ORTIZ VILMA NELSY CHAVARRIA	GRUPOS: 2°1 2°2 2°3 2°4 2°5	
PERIODO	1	2	3
PREGUNTA ORIENTADORA	¿Qué expresa mi cuerpo a través del ritmo y la actividad física?	¿Qué cambios percibo de mi cuerpo cuando juego?	¿Qué siente mi cuerpo a través del Juego individual y grupal?
TEMATICAS	Competencia motriz Descubro posibilidades de movimiento siguiendo diversos ritmos musicales. Exploro técnicas corporales de tensión, relajación y control del cuerpo. Competencia expresiva corporal vivencio y comprendo los sentimientos que genera las prácticas de danza y ritmo propuesto y espontaneo. Competencia axiológica corporal. Atiendo y cumpla las orientaciones sobre los tiempos	Competencia motriz Atiendo las indicaciones para realizar el calentamiento al iniciar la actividad de clase y la recuperación al finalizar la actividad física. Competencia expresiva corporal Reconozco los cambios corporales y fisiológicos propios y el de los demás. Competencia axiológica corporal Coopero con la participación y atención de las orientaciones para sentir mi	Competencia motriz Exploro la práctica de diferentes Juegos individuales y grupales. Participo en juegos de acuerdo con mis preferencias y posibilidades del contexto escolar. Competencia expresiva corporal Exploro gestos y expresiones motrices en diferentes actividades. Identifico variaciones en mi respiración y sistema cardiaco en diferentes Actividades físicas.

	para el juego y realizar actividad física.	cuerpo y el de mis compañeros.	Competencia axiológica corporal Identifico mis habilidades y posibilidades motrices cuando me esfuerzo en la actividad física.
ESTANDARES O CRITERIOS	• 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.	• Identifica las reacciones y cambios de su cuerpo cuando realiza actividad física. • Desarrolla diferentes juegos y actividades rítmicas reconociendo las posibilidades de su Cuerpo. • Respeta el desempeño en los juegos de sus compañeros.	• 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 cardíaco a partir de diferentes prácticas corporales. • Respeta y reconoce las diferencias presentadas entre los diferentes estudiantes del grupo.
INSTANCIAS VERIFICADORAS	Dibuja el cuerpo, identificado los diferentes segmentos.	Observa las diferentes posibilidades del movimiento y sus combinaciones y luego las ejecuta.	Por medio de diversas actividades físicas se muestra de acuerdo con sus posibilidades.

	Combina los movimientos en diferentes situaciones mostrada por el docente. Explorar de forma básicas los movimiento y combinaciones que muestra el docente. Demuestra respeto hacia el propio cuerpo y confianza en sí mismo.	Repite los movimientos demostrados. Ubica sus movimientos de acuerdo a su sector corporal. Desarrollo de actividades motrices en diversos tiempos y espacios utilizando varios patrones de movimiento.	Explora las diferentes modalidades del juego y selecciona juegos de acuerdo con sus preferencias. Identificación de los movimientos corporales de acuerdo con las exigencias de la actividad física
PEFIL ACTITUDINAL DESDE EL SER Y EL CONVIVIR	Sensibilidad, respeto y admiración por la práctica deportiva, sico-social y biológica del ejercicio físico y del movimiento corporal expresado en la educación física, los deportes y la recreación.		
ACTIVIDADES DE APOYO	NIVELACIÓN	Taller escrito sobre el tema abordado en el periodo. (trabajos manuales, dibujos)	
	RECUPERACIÓN	Trabajo practico de lo realizado en el periodo (juegos lúdicos)	
	PROFUNDIZACIÓN	Trabajos manuales y juegos lúdicos	

GRADO: TERCERO		IHS 2	
ÁREA Y/O ASIGNATURA EDUCACIÓN FÍSICA	DOCENTE JAIR AGUAS ALEJANDRA GALLEGO MARIA EVELINA CANO GLORIA RESTREPO BEATRIZ MARIN	GRUPOS: 3°1 3°2 3°3 3°4 3°5	
PERIODO	1	2	3
PREGUNTA ORIENTADORA	¿Qué partes tiene mi cuerpo y cómo funcionan cuando me muevo?	¿En qué contribuye el movimiento y la actividad física de mi cuerpo a la calidad de vida?	¿Cuáles son los cambios fisiológicos cuando aplico diferentes habilidades motrices básicas en algunas situaciones de juego?
TEMATICAS	Competencia motriz. 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. Competencia expresiva corporal. Reconozco los gestos y cambios de mi cuerpo y los gestos faciales en	Competencia motriz. Sigo orientaciones sobre hidratación, nutrición, higiene y convivencia para el adecuado desarrollo de la actividad física. Competencia expresiva corporal. Exploro y coordino las posibilidades de mis movimientos con diferentes situaciones de la clase. Competencia axiológica corporal.	Competencia motriz. Exploro cambios fisiológicos que se presentan entre actividad física – pausa - actividad física, que estén de acuerdo con mis posibilidades corporales y cognitivas. Comparto mis cambios y mejoras de los gestos motrices y fisiológicos con mis compañeros de clase. Competencia expresiva corporal. Vivencio y reconozco gestos corporales y

	reposo y movimiento. Competencia axiológica corporal. Atiendo las orientaciones sobre mis tiempos para jugar, sentir e interactuar con los demás.	Manifiesto interés por la práctica de juegos y actividad física de acuerdo con mi edad y mis posibilidades.	habilidades motrices individuales y en equipo. (Transversalizado con el Proyecto Tiempo Libre) Competencia axiológica corporal. Atiendo las indicaciones del profesor sobre la forma correcta de realizar los ejercicios y apporto al trabajo de mis compañeros de clase.
ESTANDARES O CRITERIOS	• 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.	• Identifica las prácticas de una nutrición saludable y su influencia en la realización de actividades motrices individuales y grupales en beneficio de la convivencia. • Sigue orientaciones durante la realización de la actividad física que favorecen su bienestar. • Asume la importancia de poner en práctica actitudes saludables para	• Identifica las habilidades motrices básicas a partir de diferentes situaciones de juego, reflexionando sobre los cambios fisiológicos presentados en la realización de juegos y actividad física. • Realiza formas básicas de movimiento y sus combinaciones en situaciones de juego. • Realiza formas básicas de movimiento y sus

		mejorar su bienestar.	combinaciones en situaciones de juego. • Respeta las normas establecidas en la realización de juegos.
INSTANCIAS VERIFICADORAS	Demuestra respeto hacia el propio cuerpo y confianza en sí mismo por medio de la actividad física Trabajo en equipo realizo la actividad del respeto mutuo y de los demás. Desarrollar las diferentes actividades rítmicas lúdico – recreativas para el reconocimiento de las variaciones de su cuerpo	Juego de respeto por su cuerpo y el de los demás. Manejo de su cuerpo por sector: derecho e izquierdo, precisando su coordinación y afianzando su lado dominante Utilización de diferentes formas de posturas, posiciones y movimientos en planos o alturas.	Resolver las diversas situaciones que el juego me presenta con mis capacidades cuando me esfuerzo en la actividad física. Exploro las diferentes pruebas de mis capacidades físicas por medio del juego. Desarrollo de actividades motrices en diversos tiempos y espacios utilizando varios patrones de movimiento.
PEFIL ACTITUDINAL DESDE EL SER Y EL CONVIVIR	Sensibilidad, respeto y admiración por la práctica deportiva, sico-social y biológica del ejercicio físico y del movimiento corporal expresado en la educación física, los deportes y la recreación.		
	NIVELACIÓN		

ACTIVIDADES DE APOYO		Taller escrito sobre el tema abordado en el periodo. (trabajos manuales, dibujos, sopa de letras)
	RECUPERACIÓN	Trabajo practico de lo realizado en el periodo (juegos lúdicos)
	PROFUNDIZACIÓN	Trabajos manuales y juegos lúdicos

GRADO: CUARTO		IHS 2	
ÁREA Y/O ASIGNATURA EDUCACIÓN FÍSICA	DOCENTE JHON DARIO MESA		GRUPOS: 4°1 4°2 4°3 4°4
PERIODO	1	2	3
PREGUNTA ORIENTADORA	¿Qué importancia tiene la actividad física para mi salud?	¿De qué soy capaz cuando juego y bailo?	¿Qué prácticas corporales me permiten potencializar el trabajo individual y en equipo?
TEMATICAS	Competencia motriz. 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. Competencia expresiva corporal. Identifico técnicas de expresión corporal que	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. Reconozco y ejecuto danzas y prácticas lúdicas de tradición regional con	Competencia motriz. Controlo formas y duración de movimientos en rutinas rítmicas sencillas. Aplico técnicas de tensión, relajación y control del cuerpo. Reconozco a mis compañeros como constructores del juego. Aplico reglas sencillas en diferentes prácticas deportivas individuales y de grupo. Competencia expresiva corporal. Reconozco movimientos que

	llevan a la regulación emocional en situaciones de juego y actividad física. Competencia axiológica corporal. Reflexiono sobre la importancia de la actividad física para mi salud.	lenguaje verbal y no verbal. Competencia axiológica corporal. Decido mí tiempo de juego y actividad física.	se ajusten al ritmo musical. Realizo secuencias de movimientos con música, aplicando los tres ejes del cuerpo: adelante - atrás, arriba - abajo, izquierda - derecha, de forma individual y grupal. Competencia axiológica corporal. Valoro mi capacidad para realizar actividad física adecuada con mis condiciones personales.
ESTANDARES O CRITERIOS	• 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.	• Identifica las capacidades físicas en la realización de juegos, ejercicios gimnásticos y danzas. • Practica juegos, ejercicios gimnásticos y danzas con sus compañeros. • Expresa con lenguaje verbal y no verbal los juegos, ejercicios gimnásticos y danzas.	Asocia los conceptos desarrollados en la clase con las diferentes prácticas corporales. • Reconoce reglas sencillas en diferentes prácticas motrices. • Desarrolla diferentes prácticas corporales que permiten trabajar en equipo. • Muestra interés por mejorar sus

			condiciones físicas.
INSTANCIAS VERIFICADORAS	Diferentes ejecuciones de actividad física saludable, pruebas de ejercicios y rutinas de repetición de ejercicios. Realización y participación en juegos de cooperación oposición, ejecuciones individuales y en grupos Ejecución de ejercicios de aplicación de la espacialidad, temporalidad y coordinación	Rutina de Calentamiento y Estiramiento general y específico. Carreras de obstáculos y relevos y actividades y pruebas gimnásticas. Ejecución de ejercicios predeportivos, juegos de deportes de conjunto y circuitos de habilidades motrices básicas.	Diferentes practicas corporales, movimientos y ejecuciones deportivas, lúdicas, rítmicas, actividad física saludable y rutinas de repetición de ejercicios. Combinaciones, a partir de las expresiones motrices y sus posibilidades de aplicación en el entorno, en la cotidianidad, en la lúdica y el deporte y las actividades físicas en general.
PEFIL ACTITUDINAL DESDE EL SER Y EL CONVIVIR	Sensibilidad, respeto y admiración por la práctica deportiva, sico-social y biológica del ejercicio físico y del movimiento corporal expresado en la educación física, los deportes y la recreación.		
	NIVELACIÓN		

ACTIVIDADES DE APOYO		Taller escrito sobre el tema abordado en el periodo. (trabajos manuales, dibujos, sopas de letras, crucigramas, quiz)
	RECUPERACIÓN	Trabajo practico de lo realizado en el periodo (predeportivos)
	PROFUNDIZACIÓN	Trabajos manuales y predeportivos

GRADO: QUINTO		IHS 2	
ÁREA Y/O ASIGNATURA EDUCACIÓN FÍSICA	DOCENTE JHON DARIO MESA	GRUPOS: 5°1 5°2 5°3 5°4	
PERIODO	1	2	3
PREGUNTA ORIENTADORA	¿Cómo puedo hacer uso adecuado y creativo de mi tiempo libre para mi formación personal?	¿Cómo puedo identificar mis condiciones y características físicas individuales para la práctica de la actividad física, los juegos y el deporte?	¿Qué importancia tiene la comunicación corporal en situaciones de juego?
TEMATICAS	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. (Transver Proyecto Tiempo Libre) Acepto y pongo en práctica las reglas de juego. (Transver	Competencia motriz. Controlo formas específicas de movimiento y duración de las mismas aplicadas e intencionadas individual y en equipo. (Transver Proyecto Tiempo Libre) Identifico movimientos y actividades de calentamiento y recuperación en la actividad física. Reconozco a mis compañeros como co-constructores del juego.	Competencia motriz. Relaciono variaciones en mi respiración en la actividad física y relajación. Aplico reglas sencillas en diferentes prácticas deportivas individuales y de grupo. Propongo la realización de juegos y actividades físicas que practico en mi comunidad. Competencia expresiva corporal.

	Proyecto Tiempo Libre) Competencia expresiva corporal. Identifico 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 sus hábitos de vida	Competencia expresiva corporal. 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.	Realizo secuencias de movimientos con pequeños elementos y ritmos de forma individual y grupal. 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. Realizo actividad física actuando con respeto hacia mi cuerpo, el de mis compañeros y el ambiente.
ESTANDARES O CRITERIOS	• 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	• Reconoce las diferentes condiciones físicas en las diversas prácticas corporales. • Desarrolla las diferentes condiciones físicas por medio de expresiones	• Reconoce el estado de su condición física y su relación con su estado emocional. Desarrolla habilidades de comunicación corporal y verbal asertiva en las diferentes

	un uso adecuado y creativo del tiempo libre.	motrices individuales y colectivas. • Muestra interés por mejorar sus condiciones físicas.	prácticas motrices. • Participa de forma activa en las diferentes expresiones motrices la interacción con los demás. • Asume con responsabilidad el cuidado de su cuerpo y su interrelación con los otros.
INSTANCIAS VERIFICADORAS	Carreras de obstáculos y relevos y actividades y pruebas gimnásticas. Ejecución de ejercicios de aplicación de la espacialidad, temporalidad y coordinación. Circuitos y competencias atléticas y de patrones básicos de movimiento	Rutina de Calentamiento y Estiramiento y general y específico. Ejecución de ejercicios de aplicación de la espacialidad, temporalidad y coordinación. Participación y desempeño en las actividades lúdico recreativas echas por el docente	Realizar las prácticas corporales, movimientos y ejecuciones deportivas, lúdicas y de actividad física saludable, pruebas de ejercicios. Combinaciones, realización de juegos y actividades físicas que practico en la clase. Tomo el tiempo de juego como momento independiente del tiempo libre.
PEFIL ACTITUDINAL DESDE EL SER Y EL CONVIVIR	Sensibilidad, respeto y admiración por la práctica deportiva, sico-social y biológica del ejercicio físico y del movimiento corporal expresado en la educación física, los deportes y la recreación.		

ACTIVIDADES DE APOYO	NIVELACIÓN	Taller escrito sobre el tema abordado en el periodo. (trabajos manuales, dibujos, sopas de letras, crucigramas, quiz)
	RECUPERACIÓN	Trabajo practico de lo realizado en el periodo (predeportivos)
	PROFUNDIZACIÓN	Trabajos manuales y predeportivos

GRADO: SEXTO		IHS 2	
ÁREA ASIGNATURA	Y/O	DOCENTE	GRUPOS:
EDUCACIÓN FÍSICA		FARID MUÑOZ	6°1
			6°2
			6°3
			6°4
		CAROLINA TABARES	6°5
PERIODO	1	2	3
PREGUNTA ORIENTADORA	¿De qué manera la actividad física mejora mi calidad de vida?	¿Por qué la gimnasia me ayuda a explorar mis posibilidades de movimiento?	¿Cuál es la relación de la actividad física contemporánea y los hábitos físicos y sociales saludables?
TEMATICAS	Conceptos de la Educación física Formaciones: Fila Hilera Círculo Semicírculo... Capacidades Motrices Básicas: Fuerza Flexibilidad Resistencia Velocidad Pre-deportivos Normas de comportamiento Uniforme e Higiene.	Historia del Atletismo Fundamentos y pruebas del Atletismo Iniciación a la reglamentación Historia del Baloncesto Fundamentos del Baloncesto Iniciación a la reglamentación Juegos predeportivos Expresiones rítmicas "FESTIVAL DE COREOGRAFIAS" Comportamiento Uniforme Higiene	Historia Microfútbol "futbol, fútbol sala, futbol de salón" Fundamentación técnica del "futbol, fútbol sala, futbol de salón" Técnica defensiva y ofensiva "futbol, fútbol sala, futbol de salón" Fundamentación en el voleibol: técnica defensiva y ofensiva del voleibol Juegos pre-deportivos

ESTANDARES O CRITERIOS	• Identificación de capacidades corporales y de su sentido. • Relación y diferenciación de espacios y tiempos ambientes. • Organización de movimientos de acuerdo con un fin. • Hábitos de cuidado personal y de su entorno. • Representación de ideas sentimientos y valores. • Construcción y apropiación de movimientos.	• Reconoce y escribe las diferentes pruebas que haya referente al deporte. • Ejecuta los movimientos del deporte con su técnica, potencializando sus capacidades. • Disfruta realizando las actividades y juegos como medio para interactuar con los demás • Experimenta las posibilidades y finalidades del movimiento. • Desarrolla diferentes prácticas corporales que permiten trabajar en equipo.	• Asocia los conceptos desarrollados en la clase con las diferentes prácticas corporales. • Ejecuta los movimientos del deporte con su técnica, potencializando sus capacidades. • Disfruta realizando las actividades y juegos como medio para interactuar con los demás. • Muestra interés por mejorar sus condiciones físicas.
INSTANCIAS VERIFICADORAS	Rutina de Calentamiento y Estiramiento general y específico. Circuitos y test de velocidad, resistencia, flexibilidad y fuerza Carreras de obstáculos y relevos y actividades y pruebas	Realización y participación en juegos de cooperación oposición, ejecuciones individuales y en grupos Juegos deportivos de conjunto con balón comunes en el medio: baloncesto.	Juegos deportivos de conjunto con balón comunes en el medio: fútbol, futbolsala y el voleibol. Por medio del juego realizar actividades de habilidades de comunicación corporal y verbal asertiva en las diferentes

	Realizar un taller escritos de los temas vistos	Ejecución de ejercicios predeportivos, juegos de deportes individual y de conjunto Realizar un taller de las reglas básicas de los deportes vistos Inventa un ritmo y coreografía diferente al de los demás grupos, con el tema propuesto. Ajusto mis movimientos al movimiento de mis compañeros y al ritmo de la música.	prácticas deportivas. Comprender por medio del deporte y el ejercicio físico, que la práctica física se refleja en mi calidad de vida. Realizar un taller escritos de los temas vistos
PEFIL ACTITUDINAL DESDE EL SER Y EL CONVIVIR	Sensibilidad, respeto y admiración por la práctica deportiva, sico-social y biológica del ejercicio físico y del movimiento corporal expresado en la educación física, los deportes y la recreación.		
ACTIVIDADES DE APOYO	NIVELACIÓN	Taller escrito sobre el tema abordado en el periodo. (trabajos escritos, trabajos manuales, dibujos, sopas de letras, crucigramas, quiz)	
	RECUPERACIÓN	Trabajo practico de lo realizado en el periodo (test, pruebas físicas, circuitos)	
	PROFUNDIZACIÓN	Trabajos escritos con practicas deportivas referente al periodo	

GRADO: SEPTIMO		IHS 2	
ÁREA ASIGNATURA EDUCACIÓN FÍSICA	Y/O	DOCENTE CAROLINA TABARES	GRUPOS: 7°1 7°2 7°3
PERIODO	1	2	3
PREGUNTA ORIENTADORA	¿Cómo reconozco mis fortalezas motrices y condiciones a mejorar?	¿Cómo me puedo comunicar a través de mi cuerpo, mis gestos y expresiones corporales?	¿Cómo optimizo y disfruto de los espacios para la práctica de actividades físicas propuestas en clase y las preferidas por el grupo?
TEMATICAS	Conceptos de la Educación física Formaciones: Fila Hilera Círculo Semicírculo... Capacidades Motrices Básicas: Fuerza Flexibilidad Resistencia Velocidad Test - Circuito Pre-deportivos gimnásticos. Normas de comportamiento. Uniforme e higiene	Aplicación de saltos, cambios de ritmo y dirección: Saltos, Carreras Cambio de ritmo, velocidad y dirección. Fundamentación al Baloncesto fundamentación teórica de las reglas principales Fundamentación al Ajedrez fundamentación teórica de las reglas principales Pre-deportivos Expresiones rítmicas "FESTIVAL DE COREOGRAFIAS" Comportamiento	Historia Microfútbol "futbol, fútbol sala, futbol de salón" Fundamentación técnica del "futbol, fútbol sala, futbol de salón" Técnica defensiva y ofensiva "futbol, fútbol sala, futbol de salón". Fundamentación en el voleibol: técnica defensiva y ofensiva del voleibol Pre-deportivos Deporte alternativo

		Uniforme	
		Higiene	
ESTANDARES O CRITERIOS	• Identifica las diferentes pruebas que le permiten conocer su condición y respuesta física y social. • Conocer los resultados de las pruebas físicas y de convivencia y se apropia de ella. • Valida la actividad física como una forma de asumir estilos de vida saludable	• Referencia los elementos teóricos del reglamento del deporte. • Combina creativamente los diferentes movimientos técnicos y tácticos • Expresa con su cuerpo los diferentes movimientos. • Disfruta con la realización de las actividades. • Desarrolla diferentes prácticas corporales que permiten trabajar en equipo.	• Comprende la importancia de mejorar la técnica defensiva del deporte • Valida la actividad deportiva como una forma de asumir estilos de vida saludable. • Disfruta con la realización de actividades deportivas • Ejecuta acciones deportivas, como hábito saludable.
INSTANCIAS VERIFICADORAS	Rutina de Calentamiento y Estiramiento general y específico. Circuitos y test de velocidad, resistencia, flexibilidad y fuerza Carreras de obstáculos y relevos y actividades pruebas	Realización y participación en juegos de saltos, carreras y cambios, con ejecuciones individuales y en grupos Juegos deportivos de conjunto con balón comunes en el medio: baloncesto. Ejecución de ejercicios	Juegos deportivos de conjunto con balón comunes en el medio: fútbol, futbolsala y el voleibol. Por medio del juego realizar actividades de habilidades de comunicación corporal y verbal asertiva en las diferentes prácticas deportivas.

	Realizar un taller escritos de los temas vistos	predeportivos, juegos de deportes individual y de conjunto Realizar un taller de las reglas básicas de los deportes vistos Inventa un ritmo y coreografía diferente al de los demás grupos, con el tema propuesto. Ajusto mis movimientos al movimiento de mis compañeros y al ritmo de la música.	Aplico las variables: tipo de ejercicio, duración, intensidad frecuencia, indicaciones y contraindicaciones en la práctica del ejercicio físico. Realizar un taller escritos de los temas vistos
PEFIL ACTITUDINAL DESDE EL SER Y EL CONVIVIR	Sensibilidad, respeto y admiración por la práctica deportiva, sico-social y biológica del ejercicio físico y del movimiento corporal expresado en la educación física, los deportes y la recreación.		
ACTIVIDADES DE APOYO	NIVELACIÓN	Taller escrito sobre el tema abordado en el periodo. (trabajos escritos, trabajos manuales, dibujos, sopas de letras, crucigramas, quiz)	
	RECUPERACIÓN	Trabajo practico de lo realizado en el periodo (test, pruebas físicas, circuitos)	
	PROFUNDIZACIÓN	Trabajos escritos con prácticas deportivas referente al periodo	

GRADO: OCTAVO		IHS 2	
ÁREA ASIGNATURA EDUCACIÓN FÍSICA	Y/O	DOCENTE CAROLINA TABARES	GRUPOS: 8º1 8º2 8º3
PERIODO	1	2	3
PREGUNTA ORIENTADORA	¿Como evaluó mi condición física de la aplicación de pruebas específicas?	¿cómo puedo optimizar el espacio con la práctica de las actividades físicas?	¿Cómo enriquezco mis movimientos corporales desde la aplicación adecuada de la técnica y los gestos deportivos?
TEMATICAS	Formaciones: Fila Hilera Círculo Semicírculo... Capacidades coordinativas Desplazamiento Saltos Lanzamientos Resistencia: aeróbica anaeróbica Test – circuitos Deportes individuales Deportes conjuntos Normas de comportamiento Uniforme e higiene	Ejercicio Cardio-respiratorio Ejercicio de mantenimiento físico Deportes alternativos Fundamentación técnica y táctica del Baloncesto Fundamentación teórica, reglas principales Juegos pre deportivos al voleibol Fundamentación técnica del voleibol Fundamentación técnica y táctica del Ajedrez pre-deportivos Expresiones rítmicas	Historia Microfútbol "futbol, fútbol sala, futbol de salón" Fundamentación técnica del "futbol, fútbol sala, futbol de salón" Técnica defensiva y ofensiva "futbol, fútbol sala, futbol de salón" Fundamentación técnico y táctica del Balonmano

		“FESTIVAL DE COREOGRAFIAS” Normas de comportamiento Uniforme e higiene	
ESTANDARES O CRITERIOS	• Identifica las diferentes pruebas que le permiten conocer su condición y respuesta física y social. • Identifica cómo el movimiento corporal incide en su desarrollo físico. • Selecciono actividades físicas para la conservación de mi salud. • Validad la actividad física como forma de asumir estilos de vida saludables.	• Referencia los elementos teóricos del reglamento del deporte. • Combina creativamente los diferentes movimientos técnicos y tácticos. • Expresa con su cuerpo los diferentes movimientos. • Disfruta con la realización de las actividades. • Desarrolla diferentes prácticas corporales que permiten trabajar en equipo.	• Selecciono actividades deportivas para el aprendizaje de un deporte para la vida. • Validad la actividad deportiva como forma de asumir un deporte para la vida • Comprende la importancia de mejorar la técnica defensiva ofensiva del deporte
INSTANCIAS VERIFICADORAS	Rutina de Calentamiento y Estiramiento general y específico. Circuitos y test de coordinativas Desplazamiento Saltos Lanzamientos y Resistencia: aeróbica anaeróbica	Organizo juegos para desarrollar en la clase de cooperación oposición, individuales y en grupos Juegos deportivos de conjunto con balón comunes en el medio: baloncesto, y voleibol	Juegos deportivos de conjunto con balón comunes en el medio: fútbol, futbolsala y el balonmano. Por medio del juego realizar actividades de habilidades de comunicación corporal y verbal asertiva en las

	Carreras de obstáculos y relevos y actividades y pruebas Realizar un taller escritos de los temas vistos	Comprendo la importancia de las reglas para el desarrollo del juego individual y de conjunto Realizar un taller escrito de las reglas básicas de los deportes vistos Inventa un ritmo y coreografía diferente al de los demás grupos, con el tema propuesto. Ajusto mis movimientos al movimiento de mis compañeros y al ritmo de la música.	diferentes prácticas deportivas. Procuro por medio de un taller cuidar mi postura en la práctica deportiva y la vida cotidiana. Realizar un taller escritos de los temas vistos
PEFIL ACTITUDINAL DESDE EL SER Y EL CONVIVIR	Sensibilidad, respeto y admiración por la práctica deportiva, sico-social y biológica del ejercicio físico y del movimiento corporal expresado en la educación física, los deportes y la recreación.		
ACTIVIDADES DE APOYO	NIVELACIÓN	Taller escrito sobre el tema abordado en el periodo. (trabajos escritos, trabajos manuales, dibujos, sopas de letras, crucigramas, quiz)	
	RECUPERACIÓN	Trabajo practico de lo realizado en el periodo (test, pruebas físicas, circuitos)	
	PROFUNDIZACIÓN	Trabajos escritos con prácticas deportivas referente al periodo	

GRADO: NOVENO		IHS 2	
ÁREA ASIGNATURA	Y/O	DOCENTE	GRUPOS:
EDUCACIÓN FÍSICA		CAROLINA TABARES	9°1 9°2
PERIODO	1	2	3
PREGUNTA ORIENTADORA	¿Como evaluó mi condición física de la aplicación de pruebas específicas?	¿por qué es significativo para mi vida fortalecer mis competencias motrices y principios y valores sociales por medio del deporte?	¿cómo logro establecer relaciones entre las diferentes expresiones y las deportivas?
TEMATICAS	Formaciones: Fila Hilera Círculo Semicírculo... Capacidades coordinativas Desplazamiento Saltos Lanzamientos Resistencia: aeróbica anaeróbica Test – circuitos Deportes individuales Deportes conjuntos Normas de comportamiento Uniforme e	Técnica defensiva y ofensiva del voleibol Técnica del ajedrez Ejercicio de mantenimiento física Lesiones deportivas Expresiones rítmicas “FESTIVAL DE COREOGRAFIAS” Comportamiento Uniforme Higiene	Historia Microfútbol "futbol, fútbol sala, futbol de salón" Fundamentación técnica del "futbol, fútbol sala, futbol de salón" Técnica defensiva y ofensiva "futbol, fútbol sala, futbol de salón" Actividad Física y Medio ambiente "ejercicios de mantenimiento físico" Normas de comportamiento Uniforme e

ESTANDARES O CRITERIOS	• Identifica las diferentes pruebas que le permiten conocer su condición y respuesta física y social. • Identifica cómo el movimiento corporal incide en su desarrollo físico. • Conoce los resultados de las pruebas físicas y se apropia de ellas para desarrollar acciones que aporten a su calidad de vida. • Valora la actividad física como forma de asumir estilos de vida saludables. • Valora la actividad física como medio para mejorar su salud.	• Comprende la importancia de mejorar la técnica defensiva ofensiva del deporte. • Potencializa sus capacidades por medio de la actividad física. • Ejecuta adecuadamente ejercicios y movimientos que requieren control corporal. • Muestra interés por establecer relaciones de empatía con los compañeros durante la realización de la actividad física. • Desarrolla diferentes prácticas corporales que permiten trabajar en equipo.	• Selecciono actividades deportivas para la conservación de mi salud. • Comprende la importancia de mejorar la técnica defensiva ofensiva del deporte • Practica de forma habitual actividades deportivas para mejorar su técnica. • Valora el deporte como practica y le da importancia para su vida.
INSTANCIAS VERIFICADORAS	Rutina de Calentamiento y Estiramiento general y específico. Circuitos y test de Capacidades coordinativas Desplazamiento Saltos	Selecciono Movimientos de desplazamiento y manipulación en la clase de Juegos deportivos de conjunto con balón comunes en el medio: voleibol	Juegos deportivos de conjunto con balón comunes en el medio: fútbol, futbolsala. Selecciono los diferentes ejercicios de actividad física

	Lanzamientos y Resistencia: aeróbica anaeróbica Carreras de obstáculos y relevos y actividades y pruebas	Por medio de un taller comprendo las diferentes lesiones deportivas. Realizar un taller escrito de las reglas básicas de los deportes vistos Inventa un ritmo y coreografía diferente al de los demás grupos, con el tema propuesto. Ajusto mis movimientos al movimiento de mis compañeros y al ritmo de la música.	para la conservación de mi salud y el medio ambiente Procuro por medio de un taller cuidar mi postura en la práctica deportiva y la vida cotidiana. Realizo el ejercicio y miro capacidad para realizar actividad física orientada hacia mi salud Realizar un taller escritos de los temas vistos
PEFIL ACTITUDINAL DESDE EL SER Y EL CONVIVIR	Sensibilidad, respeto y admiración por la práctica deportiva, sico-social y biológica del ejercicio físico y del movimiento corporal expresado en la educación física, los deportes y la recreación.		
ACTIVIDADES DE APOYO	NIVELACIÓN	Taller escrito sobre el tema abordado en el periodo. (trabajos escritos, trabajos manuales, dibujos, sopas de letras, crucigramas, quiz)	
	RECUPERACIÓN	Trabajo practico de lo realizado en el periodo (test, pruebas físicas, circuitos)	
	PROFUNDIZACIÓN	Trabajos escritos con prácticas deportivas referente al periodo	

GRADO: DECIMO		IHS 2	
ÁREA ASIGNATURA	Y/O	DOCENTE	GRUPOS:
EDUCACIÓN FÍSICA		ANA TABARES	CAROLINA 10°1 10°2 10°3
PERIODO	1	2	3
PREGUNTA ORIENTADORA	¿Cómo ejercitarme en una rutina diaria que me permita mejorar mi condición física y el respeto por mi cuerpo?	¿De qué manera puedo hacer uso de mi tiempo libre para la transformación de la sociedad?	¿Cómo reconozco y contribuyo en la construcción de prácticas corporales autóctonas y alternativas?
TEMATICAS	Formaciones: Fila Hilera Círculo Semicírculo... Resistencia aeróbica y anaeróbica Fuerza y sus tipos Velocidad y sus tipos Flexibilidad activa y pasiva. Test – circuitos Principios técnicos y tácticos en el voleibol Salud, hábitos de vida Normas de comportamiento	Técnica ofensiva y defensiva del Baloncesto Principios tácticos del baloncesto Actividad física y salud Ejercicio de mantenimiento físico Nuevas tendencias Expresiones rítmicas “FESTIVAL DE COREOGRAFIAS” Comportamiento Uniforme Higiene	Primeros Auxilios Historia Microfútbol "futbol, fútbol sala, futbol de salón" Fundamentación técnica del "futbol, fútbol sala, futbol de salón" Técnica ofensiva y defensiva del fútbol. Ejercicio de mantenimiento físico Normas de comportamiento Uniforme Higiene

	Uniforme		
	Higiene		
ESTANDARES O CRITERIOS	• Relaciona de acuerdo a las manifestaciones motrices • Conoce la lógica interna de un plan de trabajo físico acorde a sus capacidades y necesidades. • Practica de forma habitual actividades físicas tendientes a mejorar su salud. • Reconoce sus capacidades motrices y respeta la de los demás. • Valora la actividad física como medio para mejorar su salud.	• Comprende la importancia de mejorar la técnica defensiva y ofensiva del deporte. • Potencializa sus capacidades por medio de la actividad física. • Ejecuta adecuadamente ejercicios y movimientos que requieren control corporal. • Reconoce sus capacidades motrices y respeta la de los demás. • Desarrolla diferentes prácticas corporales que permiten trabajar en equipo.	• Validad la actividad deportiva como forma de asumir estilos de vida saludables. • Propone ejercicios que pueden implementarse en una rutina diaria para mejorar y mantener su condición física. • Aplica a su vida cotidiana prácticas corporales saludables. • Fomenta la responsabilidad y la cooperación en la práctica de los juegos y deportes • Demuestra capacidad para aplicar procedimientos y actividades físicas que ayuden a mejorar su calidad de vida.
INSTANCIAS VERIFICADORAS	Rutina de Calentamiento y Estiramiento general y específico.	Realización y participación en juegos deportivos individuales y en grupos.	Juegos deportivos de conjunto con balón comunes en el medio: fútbol, futbolsala.

	Circuitos y test de velocidad, resistencia, flexibilidad y fuerza, aeróbica y anaeróbica Carreras de obstáculos y relevos y actividades y pruebas Desarrolla por medio del ejercicio habilidades de comunicación corporal y verbal asertiva en las diferentes prácticas motrices. Reconoce el estado de su condición física y su relación con su estado emocional.	Juegos deportivos de conjunto con balón comunes en el medio: baloncesto. Ejercicios con relación a la actividad física pausa- actividad física, en mi plan de condición física. a mi vida cotidiana prácticas corporales alternativas. Realizar un taller de las reglas básicas de los deportes vistos Inventa un ritmo y coreografía diferente al de los demás grupos, con el tema propuesto. Ajusto mis movimientos al movimiento de mis compañeros y al ritmo de la música.	Selecciono los diferentes ejercicios de actividad física para la conservación de mi salud y el medio ambiente Procuró por medio de un taller cuidar mi postura en la práctica deportiva y la vida cotidiana. Realizo el ejercicio y miro capacidad para realizar actividad física orientada hacia mi salud Realizar un taller escritos de los temas vistos
PEFIL ACTITUDINAL DESDE EL SER Y EL CONVIVIR	Sensibilidad, respeto y admiración por la práctica deportiva, sico-social y biológica del ejercicio físico y del movimiento corporal expresado en la educación física, los deportes y la recreación.		
ACTIVIDADES DE APOYO	NIVELACIÓN	Taller escrito sobre el tema abordado en el periodo. (trabajos escritos, trabajos manuales, dibujos, sopas de letras, crucigramas, quiz)	
	RECUPERACIÓN		

		Trabajo practico de lo realizado en el periodo (test, pruebas físicas, circuitos)
	PROFUNDIZACIÓN	Trabajos escritos con prácticas deportivas referente al periodo

GRADO: UNDECIMO		IHS 2	
ÁREA ASIGNATURA	Y/O	DOCENTE	GRUPOS:
EDUCACIÓN FÍSICA		CAROLINA TABARES	11°1
PERIODO	1	2	3
PREGUNTA ORIENTADORA	¿Qué prácticas corporales se pueden implementar para mejorar mi calidad de vida y la de los otros?	¿Como puedo mejorar la práctica deportiva a partir del trabajo en equipo?	¿Cómo relaciono la práctica deportiva con la salud del sujeto y el colectivo?
TEMATICAS	Formaciones: Fila Hilera Círculo Semicírculo... Test – circuitos Fuerza Resistencia Flexibilidad Velocidad Organización y administración deportiva Lesiones y prevención deportiva Normas de comportamiento Uniforme Higiene	Organización deportiva Actividad física y salud Ejercicio de mantenimiento físico “Abuso de las Drogas” Expresiones rítmicas “FESTIVAL DE COREOGRAFIAS” Comportamiento Uniforme Higiene	Abuso de las drogas en el deporte Historia Microfútbol "futbol, fútbol sala, futbol de salón" Fundamentación técnica del "futbol, fútbol sala, futbol de salón" Fundamentación técnico táctica del fútbol Eficiencia del ejercicio físico Ejercicios cardio respiratorio . Normas de comportamiento Uniforme

			Higiene
ESTANDARES O CRITERIOS	Conoce la lógica interna de un plan de trabajo físico acorde a sus capacidades y necesidades. Conoce los resultados de las pruebas físicas y se apropia de ellas para desarrollar acciones que aporten a su calidad de vida Construyo y planifico acciones diversas y dinámicas que permitan innovación y creatividad en los hábitos de vida. Potencializa sus capacidades por medio de la actividad física	Comprende la importancia de mejorar la técnica defensiva y ofensiva del deporte. Ejecuta adecuadamente ejercicios y movimientos que requieren control corporal. Valora las actividades y ejercicios como parte de su formación Muestra interés en la actividad física como medio para mejorar su salud.	Construyo y planifico acciones diversas y dinámicas que permitan innovación y creatividad en los hábitos de vida. Identifica la lógica y los intereses de la práctica deportiva colectiva. Diferencia los fundamentos teóricos del deporte colectivo. Valida la actividad física como forma de asumir estilos de vida saludables. Reconoce sus capacidades motrices y respeta la de los demás. Valora la actividad física como medio para mejorar su salud.
INSTANCIAS VERIFICADORAS	Rutina de Calentamiento y	Realización y participación en	Juegos deportivos de

	Estiramiento general y específico.	juegos deportivos individuales y en grupos.	conjunto con balón comunes en el medio: fútbol, futbolsala.
	Circuitos y test de velocidad, resistencia, flexibilidad y fuerza, aeróbica y anaeróbica	Juegos deportivos de conjunto con balón comunes en el medio: baloncesto.	Selecciono los diferentes ejercicios de actividad física para la conservación de mi salud y el medio ambiente
	Carreras de obstáculos y relevos y actividades y pruebas	Ejercicios con relación a la actividad física pausa- actividad física, en mi plan de condición física. a mi vida cotidiana	Procuro por medio de un taller cuidar mi postura en la práctica deportiva y la vida cotidiana.
	Desarrolla por medio del ejercicio habilidades de comunicación corporal y verbal asertiva en las diferentes prácticas motrices.	prácticas corporales alternativas.	Realizo el ejercicio y miro capacidad para realizar actividad física orientada hacia mi salud
	Reconoce el estado de su condición física y su relación con su estado emocional.	Realizar un taller de las reglas básicas de los deportes vistos	Realizar un taller escritos de los temas vistos
		Inventa un ritmo y coreografía diferente al de los demás grupos, con el tema propuesto.	
PEFIL ACTITUDINAL DESDE EL SER Y EL CONVIVIR	Sensibilidad, respeto y admiración por la práctica deportiva, sico-social y biológica del ejercicio físico y del movimiento corporal expresado en la educación física, los deportes y la recreación.		
ACTIVIDADES DE APOYO	NIVELACIÓN		
			Taller escrito sobre el tema abordado en el periodo. (trabajos manuales, dibujos)

	RECUPERACIÓN	Trabajo practico de lo realizado en el periodo (juegos lúdicos)
	PROFUNDIZACIÓN	Taller escrito sobre el tema abordado en el periodo. (trabajos escritos, trabajos manuales, dibujos, sopas de letras, crucigramas, quiz)
		Trabajo practico de lo realizado en el periodo (test, pruebas físicas, circuitos)
		Trabajos escritos con prácticas deportivas referente al periodo

8. BIBLIOGRAFIA

- Constitución política colombiana
- La ley general de educación en su artículo primero
- La ley del deporte (Ley 181 de enero 18 de 1995)
- GUTIERREZ, F. Ideogenomatesis en el lenguaje total. Editorial San José. 1995
- <https://es.wikipedia.org/wiki/Ocio>
- <https://www.definicionabc.com/social/tiempo-libre.php>