|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Docentes:** | Katerine Arroyo Córdoba  *Oscar Anderson Rueda Quintana*  Claudia Alcaraz Gómez  Adiela María Querubín Arango | | |
| **Área** | **Educación Física** | **Grado:** | **1** |
| **Año:** | **2020** | **Versión:** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Objetivo de Grado:** | * Explorar y reconocer su propio cuerpo para que por medio de esta actividad el niño se identifique y se comience a valorar. |

**PRIMER PERIODO**

|  |  |
| --- | --- |
| **Objetivo de Periodo:** | Identificar el esquema corporal, las direccionalidad en relación con el cuerpo y las posturas adecuadas para mantener el cuerpo sano |
| **Pregunta problematizadora** | ¿Reconozco mi cuerpo y lo manejo en el espacio? |
| **Proyectos Institucionales, cátedras y temas transversales** | **Proyecto de tiempo libre.** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lineamientos Curriculares;**  **Estándares de Competencias; DBA; MATRIZ REFERENCIA -ICFES** | **Competencias: Redactada con base en los componentes, dimensiones, ámbitos** | **Ejes temáticos/**  **saberes** | **Componentes del Aprendizaje** | | |
| **Cognitivo** | **Procedimental** | **Actitudinal (No comportamental)** |
| Estándares básicos de competencia:  Utilizo mis segmentos corporales por medio de las expresiones rítmicas y reconozco mi cuerpo como un medio para generar sonidos. | **Competencia motriz** Busco posibilidades de movimiento con mi cuerpo a nivel global y segmentario. Exploro formas básicas de movimiento en conexión con pequeños elementos y sin ellos | * Esquema corporal. * las partes del cuerpo * tipos de movimientos con su cuerpo   Ubicación en el espacio teniendo en cuenta la direccionalidad. | * Ejecuta las posibilidades de movimiento a nivel global y   Segmentario | Manifiesta de manera verbal y corporal diferentes expresiones para comunicarse a partir de juegos y actividad física. | Realizo las orientaciones sobre higiene corporal antes, durante y después de la actividad física. |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Indicadores de Desempeño (Consecuente con el desarrollo de la competencia: Avance en el desarrollo cognitivo, desempeño en situaciones cotidianas de acuerdo al modelo pedagógico)** | | | | |
| **Competencia** | **Desempeño Bajo** | **Desempeño básico** | **Desempeño Alto** | **Desempeño Superior** |
| **E.1** |  |  |  |  |
|  | Se le dificulta utilizar segmentos corporales por medio de las expresiones rítmicas. | Algunas veces practicautilizar segmentos corporales por medio de las expresiones rítmicas. | Reconoce por medio de las expresiones rítmicas su cuerpo | Reconoce y demuestra por medio de las expresiones rítmicas su cuerpo como un medio para generar sonidos |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Docentes:** | Katerine Arroyo Córdoba  *Oscar Anderson Rueda Quintana*  Claudia Alcaraz Gómez  Adiela María Querubín Arango | | |
| **Área** | **Educación Física** | **Grado:** | **2** |
| **Año:** | **2020** | **Versión:** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Objetivo de Grado:** | Explorar formas básicas del movimiento en relación a diferentes situaciones y contextos. Descubriendo las diferentes emociones del ser individual y social a través del movimiento y la expresión corporal |

**PRIMER PERIODO**

|  |  |
| --- | --- |
| **Objetivo de Periodo:** | Descubrir las diferentes emociones del ser individual y social a través del movimiento y la expresión corporal. |
| **Pregunta problematizadora** | ¿Qué expresa mi cuerpo a través del ritmo y la actividad física? |
| **Proyectos Institucionales, cátedras y temas transversales** | **Proyecto de tiempo libre.** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lineamientos Curriculares;**  **Estándares de Competencias; DBA; MATRIZ REFERENCIA -ICFES** | **Competencias: Redactada con base en los componentes, dimensiones, ámbitos** | **Ejes temáticos/**  **saberes** | **Componentes del Aprendizaje** | | |
| **Cognitivo** | **Procedimental** | **Actitudinal (No comportamental)** |
| Estándares básicos de competencia:  . Controla elementos con un segmento corporal manteniendo el resto del cuerpo relajado. | **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 cumplo las orientaciones sobre los tiempos para el juego y realizar actividad física. | Control corporal.  Control de la respiración.  Tensión y relajación.  Equilibrio dinámico y estático.  Direccionalidad.  Los contenidos de esta unidad serán adaptados para los niños con necesidades | 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. |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Indicadores de Desempeño (Consecuente con el desarrollo de la competencia: Avance en el desarrollo cognitivo, desempeño en situaciones cotidianas de acuerdo al modelo pedagógico)** | | | | |
| **Competencia** | **Desempeño Bajo** | **Desempeño básico** | **Desempeño Alto** | **Desempeño Superior** |
| **E.1** | Le cuesta mantener una adecuada postura de relajación de su cuerpo. | Mantiene una adecuada postura en la relajación de su cuerpo | Asocia e identifica elementos corporales manteniendo relajado su cuerpo**.** | Asocia y ejecuta elementos corporales manteniendo relajado su cuerpo**.** |
|  |  | . |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Docentes:** | Katerine Arroyo Córdoba  *Oscar Anderson Rueda Quintana*  Claudia Alcaraz Gómez  Adiela María Querubín Arango | | |
| **Área** | **Educación Física** | **Grado:** | **3** |
| **Año:** | **2020** | **Versión:** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Objetivo de Grado:** | Explorar formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos, en forma individual y pequeños grupos. Explorando e identificando emociones a través del movimiento corporal y su interacción con el otro. |

**PRIMER PERIODO**

|  |  |
| --- | --- |
| **Objetivo de Periodo:** | Demostrar una actitud positiva y una aptitud psicomotriz básica que favorezca una futura práctica deportiva, adquiriendo alternativas de integración grupal y lúdica. |
| **Pregunta problematizadora** |  |
| **Proyectos Institucionales, cátedras y temas transversales** | **Proyecto de tiempo libre.** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lineamientos Curriculares;**  **Estándares de Competencias; DBA; MATRIZ REFERENCIA -ICFES** | **Competencias: Redactada con base en los componentes, dimensiones, ámbitos** | **Ejes temáticos/**  **saberes** | **Componentes del Aprendizaje** | | |
| **Cognitivo** | **Procedimental** | **Actitudinal (No comportamental)** |
| Competencias básicas: uso que el estudiante hace de la educación física para comprender, utilizar, aplicar y comunicar conceptos y procedimientos de la actividad física y los deportes. Competencia ciudadana: Me comunico a través del diálogo constructivo con los otros (comunicativa) regular emociones, valorar las emociones (emociones) cuidar el bienestar de otros, respetar al otro (integradora). Competencia laboral: Demuestro capacidad de adaptación al grupo, trabajo en equipo, toma de decisiones, creatividad, solución de problemas que me permitan adaptarme al medio ambiente escolar y de la comunidad. | **Competencia motriz:** Identifico variaciones en mi respiración, pulsaciones cardiacas y sudoración en diferentes actividades físicas.  **Competencia expresiva corporal:** Reconozco los gestos y cambios de mi cuerpo y los gestos faciales en reposo y movimiento.  **Competencia axiológica corporal**: Atiendo las orientaciones sobre mis tiempos para jugar, sentir e interactuar con los demás. | . Esquema corporal.  Manejo y control de direcciones  Formas simultáneas, secundarias o series.  Control de la espiración.  Control corporal en rollos y giros.  Equilibrio  Coordinación Dinámica general.  Los contenidos de esta unidad serán adaptados para los niños con necesidades educativas especiales dependiendo de la discapacidad que presente. | 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. |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Indicadores de Desempeño (Consecuente con el desarrollo de la competencia: Avance en el desarrollo cognitivo, desempeño en situaciones cotidianas de acuerdo al modelo pedagógico)** | | | | |
| **Competencia** | **Desempeño Bajo** | **Desempeño básico** | **Desempeño Alto** | **Desempeño Superior** |
| **E.1** | Se le dificulta interactuar con diversos juegos y actividades rítmicas en trabajos cooperativos. | Algunas veces se integra para la realización de los juegos y actividades rítmicas. En los grupos cooperativos. | .Interactúa con sus compañeros en trabajo cooperativos para la realización de los juegos y actividades rítmicas. | .Fácilmente interactúa y propone actividades en trabajos cooperativos para la realización de los juegos y actividades rítmicas. |
|  |  | . |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Docentes:** | Katerine Arroyo Córdoba  *Oscar Anderson Rueda Quintana*  Claudia Alcaraz Gómez  Adiela María Querubín Arango | | |
| **Área** | **Educación Física** | **Grado:** | **4** |
| **Año:** | **2020** | **Versión:** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Objetivo de Grado:** | Reconocer los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos. Identificando diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional. |

**PRIMER PERIODO**

|  |  |
| --- | --- |
| **Objetivo de Periodo:** | Reconocer y vivenciar su corporeidad interactuando con elementos gimnásticos |
| **Pregunta problematizadora** | ¿Cómo controlo de forma global y segmentaría la realización de movimientos gimnásticos? |
| **Proyectos Institucionales, cátedras y temas transversales** | **Proyecto de tiempo libre.** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lineamientos Curriculares;**  **Estándares de Competencias; DBA; MATRIZ REFERENCIA -ICFES** | **Competencias: Redactada con base en los componentes, dimensiones, ámbitos** | **Ejes temáticos/**  **saberes** | **Componentes del Aprendizaje** | | |
| **Cognitivo** | **Procedimental** | **Actitudinal (No comportamental)** |
| **Estándares básicos de competencias:**  Identifica cómo las emociones afectan su cuerpo cuando está alegre, triste, deprimido, decaído y asustado.  Identifica el valor de la condición física y su importancia para su salud. Adquiere pensamiento crítico reflexivo a través de la lúdica, deporte y la recreación aplicando destrezas y habilidades físicas y motrices. | **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 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. | . Equilibrio.  Movimientos corporales con utilización de elementos gimnásticos.  Desplazamientos  Direccionalidad. | Reflexiono sobre la importancia de la actividad física para mi salud.. | 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 |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Indicadores de Desempeño (Consecuente con el desarrollo de la competencia: Avance en el desarrollo cognitivo, desempeño en situaciones cotidianas de acuerdo al modelo pedagógico)** | | | | |
| **Competencia** | **Desempeño Bajo** | **Desempeño básico** | **Desempeño Alto** | **Desempeño Superior** |
| **E.1** | Manifiesta dificultad en expresar sus emociones. | Desarrolla algunas destrezas que le permiten expresar sus emociones. | Desarrolla diferentes destrezas que le permiten expresar sus emociones | Participa y recrea diferentes juegos y actividades en donde expresa sus emociones. |
|  |  | . |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Docentes:** | Katerine Arroyo Córdoba  *Oscar Anderson Rueda Quintana*  Claudia Alcaraz Gómez  Adiela María Querubín Arango | | |
| **Área** | **Educación Física** | **Grado:** | **5** |
| **Año:** | **2020** | **Versión:** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Objetivo de Grado:** | Reconocer los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos.  Identificando diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional. |

**PRIMER PERIODO**

|  |  |
| --- | --- |
| **Objetivo de Periodo:** | Controlar de forma global y segmentaría la realización de movimientos técnicos.  Formas y duración de movimientos en rutinas rítmicas sencillas |
| **Pregunta problematizadora** | ¿Poseo y afianzo mis destrezas motrices en la realización de diferentes actividades gimnásticas? |
| **Proyectos Institucionales, cátedras y temas transversales** | **Proyecto de tiempo libre.** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lineamientos Curriculares;**  **Estándares de Competencias; DBA; MATRIZ REFERENCIA -ICFES** | **Competencias: Redactada con base en los componentes, dimensiones, ámbitos** | **Ejes temáticos/**  **saberes** | **Componentes del Aprendizaje** | | |
| **Cognitivo** | **Procedimental** | **Actitudinal (No comportamental)** |
| **Estándares básicos de competencias: Competencias:** motriz (desarrollo personal, interacción social y productividad), laboral, ciudadana, emocional y comunicativa  **Estándares básicos de competencias:** Valora la capacidad para realizar actividad física adecuada con sus condiciones personales.  . | **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:** 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 mi calidad de vida | . Esquema corporal.  Volteos gimnásticos.  Coordinación dinámica general con aros, cuerdas, bastones y mancuernas.  Pequeños esquemas gimnásticos.  Flexibilidad.  Los contenidos de esta unidad serán adaptados para los niños con necesidades educativas especiales dependiendo de la discapacidad que presente. | Identifica posibilidades motrices adecuadas para usar su tiempo libre. | . Realiza formas de juego donde se trabaja el ajuste y control corporal. | Demuestra interés por hacer un uso adecuado y creativo del tiempo libre. |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Indicadores de Desempeño (Consecuente con el desarrollo de la competencia: Avance en el desarrollo cognitivo, desempeño en situaciones cotidianas de acuerdo al modelo pedagógico)** | | | | |
| **Competencia** | **Desempeño Bajo** | **Desempeño básico** | **Desempeño Alto** | **Desempeño Superior** |
| **E.1** | Presenta dificultades para valorar la capacidad al realizar actividad física adecuada con sus condiciones personales. | Algunas veces valora la capacidad para realizar actividad física adecuada con sus condiciones personales. | Presenta diferentes alternativas para valorar la capacidad al realizar actividad física adecuada con sus condiciones personales. | Conoce y valora la capacidad para realizar actividad física adecuada con sus condiciones personales. |
|  |  | . |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Docentes:** | **Katerine Arroyo Córdoba** | | |
| **Área** | **Educación Física Recreación y deportes** | **Grado:** | **6** |
| **Año:** | **2020** | **Versión:** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Objetivo de Grado:** | Experimentar el progreso motriz y de sociabilidad que se adquiere mediante el aprendizaje y la práctica de diferentes actividades deportivas |

**PRIMER PERIODO**

|  |  |
| --- | --- |
| **Objetivo de Periodo:** | Promover la participación en la clase de educación física, por medio de actividades corporales motivantes, que posibilite al estudiante reconocer la importancia de la actividad física para su desarrollo integral. |
| **Método para desarrollar las competencias (Pregunta problematizadora, situaciones problema, situación comunicativa…)** | ¿Qué aportes podría brindarme la educación física para mi formación motriz e integral? |
| **Proyectos Institucionales, cátedras y temas transversales** | **Tiempo libre**  **Seguridad vial (**-Elementos de tránsito: transito, transporte, transitar, movilidad, accesibilidad, elemento físico. -Peatón: Historia del peatón. Comportamientos del peatón |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lineamientos Curriculares;**  **Estándares de Competencias;DBA; MATRIZ REFERENCIA -ICFES** | **Competencias: Redactada con base en los componentes, dimensiones, ámbitos** | **Ejes temáticos/**  **saberes** | **Componentes del Aprendizaje** | | |
| **Cognitivo** | **Procedimental** | **Actitudinal (No comportamental)** |
| Relaciono las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos.  Combino diferentes movimientos técnicos en la realización de prácticas deportivas.  Comprendo los conceptos de las pruebas que miden mi capacidad física y hago aplicación de ellas.  Interpreto situaciones de juego y propongo diversas soluciones.  Demuestro como las situaciones de juego me ayudan a respetar las condiciones y mejoro las relaciones con mis compañeros. | COMPETENCIA MOTRIZ: Combino las técnicas y tácticas de movimientos en diversas situaciones y contextos.  COMPETENCIA EXPRESIVA CORPORAL: Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones.  COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL: Comprendo el valor que tiene la actividad física para la formación personal. | * Historia de la educación física y la gimnasia * Clases de gimnasia * Medidas de seguridad e higiene deportiva * Sistema óseo y sus funciones * Los contenidos de esta unidad serán adaptados para los jóvenes con | Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de mis emociones en situaciones de juego y actividad física. | * Flexibilidad * Volteos adelante y sus variantes * Vuelta lateral * Esquemas gimnásticos con pelotas, bastones, aros y lazos. | * Realizar en forma fluida los volteos y sus variantes * Aplicar en esquemas gimnásticos las destrezas adquiridas * Reconocer la importancia de la higiene deportiva y del sistema óseo * Asumir una actitud de responsabilidad y cuidado con su cuerpo y el de sus compañeros |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Indicadores de Desempeño (Consecuente con el desarrollo de la competencia: Avance en el desarrollo cognitivo, desempeño en situaciones cotidianas de acuerdo al modelo pedagógico)** | | | | |
| **Competencia** | **Desempeño Bajo** | **Desempeño básico** | **Desempeño Alto** | **Desempeño Superior** |
| **E.1** |  |  |  |  |
| Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida. | Realiza en forma fluida los volteos y sus variantes y los aplica en sus esquemas gimnásticos | Reconoce la importancia de la higiene deportiva y el sistema óseo | Conoce la conceptualización de la educación física y la gimnasia | Asume una actitud de responsabilidad y cuidado con su cuerpo y el de sus compañeros durante las prácticas gimnasticas |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Docentes:** | **Katerine Arroyo Córdoba** | | |
| **Área** | **Educación Física Recreación y deportes** | **Grado:** | **7** |
| **Año:** | **2020** | **Versión:** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Objetivo de Grado:** | Experimentar el progreso motriz y de sociabilidad que se adquiere mediante el aprendizaje y la práctica de diferentes actividades deportivas |

**PRIMER PERIODO**

|  |  |
| --- | --- |
| **Objetivo de Periodo:** | Explorar las emociones en relación con las expresiones motrices, reconociendo el valor de estas para el desarrollo de su ser corporal y social. |
| **Método para desarrollar las competencias (Pregunta problematizadora, situaciones problema, situación comunicativa…)** | ¿Qué aportes me puede brindar la gimnasia para mi desarrollo motor y mi corporeidad? |
| **Proyectos Institucionales, cátedras y temas transversales** | **Tiempo libre**  **Seguridad vial (**-Elementos de tránsito: transito, transporte, transitar, movilidad, accesibilidad, elemento físico. -Peatón: Historia del peatón. Comportamientos del peatón |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lineamientos Curriculares;**  **Estándares de Competencias;DBA; MATRIZ REFERENCIA -ICFES** | **Competencias: Redactada con base en los componentes, dimensiones, ámbitos** | **Ejes temáticos/**  **saberes** | **Componentes del Aprendizaje** | | |
| **Cognitivo** | **Procedimental** | **Actitudinal (No comportamental)** |
| Controlo el movimiento en diversos espacios al desplazarme y manipular objetos.  Reconozco mi condición corporal y motriz a través de la exploración de modalidades gimnásticas.  Aplico recomendaciones complementarias para mejorar mis condiciones y expresiones motrices.  Comprendo la importancia de aplicar los criterios de trabajo para el desarrollo de personalidad.  Participo en la aplicación de pruebas  físicas como herramienta para conocer mis posibilidades corporales y motrices. | Competencia Motriz:  Combino las técnicas y tácticas de movimientos en diversas situaciones y contextos.  Competencia Expresiva Corporal:  Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones.  Competencia axiológica Corporal: Comprendo el valor que tiene la actividad física para la formación personal. | * Conceptualización de capacidades físicas * Beneficios de la actividad física * Sistema muscular y sus funciones * Aparatos y pruebas gimnásticas femeninas y masculinas | Reconozco la importancia de la gimnasia a manos libres como beneficio para la salud.  Identifico posibles causas de errores en el aprendizaje de los gestos de la técnica de la vertical en dos apoyos y volteretas. | -Rollos y sus variantes  -Parada de manos  Trípode y quinta  -Vuelta lateral  -Pirámides gimnásticas | -Explorar sus capacidades en la realización de las destrezas gimnasticas  Participar en la creación de pirámides  -Asume una actitud de cooperación en las diferentes actividades |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Indicadores de Desempeño (Consecuente con el desarrollo de la competencia: Avance en el desarrollo cognitivo, desempeño en situaciones cotidianas de acuerdo al modelo pedagógico)** | | | | |
| **Competencia** | **Desempeño Bajo** | **Desempeño básico** | **Desempeño Alto** | **Desempeño Superior** |
| **E.1** |  |  |  |  |
| Como inciden los Ejercicios Gimnásticos para mi salud y bienestar. | Demuestra actitud de perseverancia en la práctica de las diferentes destrezas gimnásticas, Valorando sus avances motrices y el de sus compañeros. | Realizo ejercicios de gimnasia a manos libres. | Identifica el sistema muscular, sus funciones y los beneficios de la actividad física en este sistema y en su salud. | Reconoce los aparatos y pruebas gimnásticas |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Docentes:** | **Katerine Arroyo Córdoba** | | |
| **Área** | **Educación Física Recreación y deportes** | **Grado:** | **8** |
| **Año:** | **2020** | **Versión:** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Objetivo de Grado:** | Seleccionar técnicas de movimiento propias de cada actividad, con el fin de perfeccionar su ejecución. |

**PRIMER PERIODO**

|  |  |
| --- | --- |
| **Objetivo de Periodo:** | Tomar decisiones sobre la práctica de los principios fundamentales que enseña la educación física para la formación del ser. |
| **Método para desarrollar las competencias (Pregunta problematizadora, situaciones problema, situación comunicativa…)** | ¿Puedo mantener o mejorar mi salud, mejorando mis capacidades físicas? |
| **Proyectos Institucionales, cátedras y temas transversales** | **Tiempo libre**  **Seguridad vial (**-Elementos de tránsito: transito, transporte, transitar, movilidad, accesibilidad, elemento físico. -Peatón: Historia del peatón. Comportamientos del peatón |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lineamientos Curriculares;**  **Estándares de Competencias;DBA; MATRIZ REFERENCIA -ICFES** | **Competencias: Redactada con base en los componentes, dimensiones, ámbitos** | **Ejes temáticos/**  **saberes** | **Componentes del Aprendizaje** | | |
| **Cognitivo** | **Procedimental** | **Actitudinal (No comportamental)** |
| Mejoro las capacidades sicomotrices mediante la práctica de las habilidades motrices en los juegos deportivos y recreativos  Comprendo y aplico hábitos saludables antes y después de las prácticas de los juegos, el deporte y la recreación. | Competencia Motriz: Selecciona técnicas de movimientos para perfeccionar mi ejecución.  Competencia Expresiva Corporal: Selecciona las técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos en diferentes contextos. Competencia axiológica Corporal: Tomo decisiones sobre los aspectos fundamentales de la actividad física para la formación personal | * Factores que inciden en la condición física   Resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad   * Hábitos nutricionales * Sistema cardio-pulmonar y sus funciones * Incidencia del ejercicio en el organismo. * Los contenidos de esta unidad serán adaptados para los jóvenes con dificultades especiales dependiendo de la discapacidad que presente. | Identifica cómo la práctica motriz incide favorablemente en su desarrollo físico.  Practica de forma habitual y regulada actividades físicas destinadas a mejorar su salud y bienestar. | Identificar y explicar el funcionamiento del sistema cardio-pulmonar.  Identificar las falencias que se tiene en la alimentación.  Participar de las actividades que promueven el mejoramiento de la condición física. | -  Promover la práctica de actividades físicas que mejoren la condición física y la salud.  Motivar la adquisición de hábitos alimenticios sanos. |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Indicadores de Desempeño (Consecuente con el desarrollo de la competencia: Avance en el desarrollo cognitivo, desempeño en situaciones cotidianas de acuerdo al modelo pedagógico)** | | | | |
| **Competencia** | **Desempeño Bajo** | **Desempeño básico** | **Desempeño Alto** | **Desempeño Superior** |
| **E.1** |  |  |  |  |
| Afianzo y fortalezco las habilidades y las capacidades motrices específicas, mediante las expresiones motrices que me permiten tener un estilo de vida saludable y mejorar la interacción con las personas que me rodean y los espacios en que habito. | Demuestra actitud de perseverancia frente al mejoramiento de sus capacidades físicas. | Reconoce la importancia de tener hábitos saludables | Identifica el sistema cardio-pulmonar y sus funciones | Aprovechas las prácticas deportivas para socializarse valorando su trabajo y el de sus compañeros. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Docentes:** | **Oscar Rueda Quintana** | | |
| **Área** | **Educación Física Recreación y deportes** | **Grado:** | **CS 6-7** |
| **Año:** | **2020** | **Versión:** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Objetivo de Grado:** | Tomar decisiones sobre la práctica de los principios fundamentales que enseña la educación física para la formación del ser. |

**PRIMER PERIODO**

|  |  |
| --- | --- |
| **Objetivo de Periodo:** | Reconocer la importancia de la higiene deportiva. |
| **Método para desarrollar las competencias (Pregunta problematizadora, situaciones problema, situación comunicativa…)** | ¿Cómo puedo integrarme de forma creativa y lúdica en mi contexto social (barrio, institución)? |
| **Proyectos Institucionales, cátedras y temas transversales** | **Tiempo libre**  **Seguridad vial (**-Elementos de tránsito: transito, transporte, transitar, movilidad, accesibilidad, elemento físico. -Peatón: Historia del peatón. Comportamientos del peatón |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lineamientos Curriculares;**  **Estándares de Competencias;DBA; MATRIZ REFERENCIA -ICFES** | **Competencias: Redactada con base en los componentes, dimensiones, ámbitos** | **Ejes temáticos/**  **saberes** | **Componentes del Aprendizaje** | | |
| **Cognitivo** | **Procedimental** | **Actitudinal (No comportamental)** |
| Aplico y experimento las diferentes habilidades motrices específicas, a través de las expresiones  motrices que me permitan interactuar en la cotidianidad con la cultura local y regional  Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación motriz | Corporal  Expresiva  Comunicativa  Ciudadanas | Concepto de organizaciones deportivas.  Comité deportivo  Grupos juveniles  Grupos culturales  Los contenidos de esta unidad serán adaptados para los jóvenes con necesidades educativas especiales dependiendo de la discapacidad que presente | Identifica las organizaciones deportivas, y grupos juveniles de su barrio.  Practica con esmero los ejercicios técnicos del voleibol.  Aplica las cualidades motrices en la ejecución de las actividades técnicas básicas del voleibol  Participa en los juegos propuestos de forma integradora y cooperativa.  Demuestra interés por alcanzar algunas destrezas básicas, según sus capacidades  Expresa algunos de los aspectos relacionados con la Ed. Física  Utiliza en forma adecuada los implementos deportivos.  Porta adecuadamente el uniforme de Educación Física. | Consultar las organizaciones juveniles e infantiles que hay en el barrio  Practicar el voleibol de forma recreativa  Adquirir algunas técnicas motrices básicas para desarrollar la lógica interna del deporte | Practicar con esmero los ejercicios técnicos del voleibol propuestos para la clase.  Interesarse por las propuestas de organización juvenil e infantil de su barrio.  Disfrutar de la lúdica y el juego como medio para la integración grupal |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Indicadores de Desempeño (Consecuente con el desarrollo de la competencia: Avance en el desarrollo cognitivo, desempeño en situaciones cotidianas de acuerdo al modelo pedagógico)** | | | | |
| **Competencia** | **Desempeño Bajo** | **Desempeño básico** | **Desempeño Alto** | **Desempeño Superior** |
| **E.1** |  |  |  |  |
| Aplico y experimento las diferentes habilidades motrices específicas, a través de las expresiones  motrices que me permitan interactuar en la cotidianidad con la cultura local y regional | Comprende el significado y el sentido de las habilidades motrices en la estructura del juego colectivo  Comprende la importancia de las habilidades motrices dentro de la estructura del juego colectivo como un elemento que contribuye al aprendizaje deportivo.  Comprende y aplica hábitos saludables antes y después de las prácticas de los juegos, el deporte y la recreación | Practica diferentes posiciones, posturas y  recomendaciones para realizar tareas en mi  vida diaria  Mejora las capacidades físicomotrices mediante la práctica de las habilidades motrices en los juegos deportivos y recreativos.  Valora mi propia habilidad motriz como punto de partida para alcanzar una superación personal y de equipo. | Identifica y aplica elementos relacionados con la coordinación y el equilibrio, que contribuyen a mejorar mi salud y la de la sociedad.  Aplica y utiliza hábitos relacionados con las expresiones motrices y el cuidado responsable del cuerpo, como el calentamiento y la relajación.  Comparte sus conocimientos y habilidades con las personas de mi entorno: familia, escuela y barrio. | Experimenta y domina las habilidades motrices en la resolución de los problemas que surgen en el juego y las actividades.  Afianza los patrones básicos de movimiento, mediante el ejercicio, los juegos y el deporte.  Valora y práctico los juegos tradicionales como medio de formación personal, cultural y por su aporte al aprendizaje y desarrollo de las habilidades motrices. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Docentes:** | **Oscar Rueda Quintana** | | |
| **Área** | **Educación Física Recreación y Deportes** | **Grado:** | **CS 8-9** |
| **Año:** | **2020** | **Versión:** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Objetivo de Grado:** | Promover el afianzamiento y desarrollo de las habilidades y capacidades físicas básicas, conociendo y adquiriendo prácticas para la conservación de la salud |

**PRIMER PERIODO**

|  |  |
| --- | --- |
| **Objetivo de Periodo:** | Identificar adecuadamente y precisa todos los aspectos académicos y disciplinarios como una estrategia que retro-alimente al estudiante. |
| **Método para desarrollar las competencias (Pregunta problematizadora, situaciones problema, situación comunicativa…)** | ¿De qué manera me puedo vincular a las organizaciones juveniles y deportivas de mi colegio, mi barrio y mi ciudad? |
| **Proyectos Institucionales, cátedras y temas transversales** | **Tiempo libre**  **Seguridad vial (**-Elementos de tránsito: transito, transporte, transitar, movilidad, accesibilidad, elemento físico. -Peatón: Historia del peatón. Comportamientos del peatón |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lineamientos Curriculares;**  **Estándares de Competencias;DBA; MATRIZ REFERENCIA -ICFES** | **Competencias: Redactada con base en los componentes, dimensiones, ámbitos** | **Ejes temáticos/**  **saberes** | **Componentes del Aprendizaje** | | |
| **Cognitivo** | **Procedimental** | **Actitudinal (No comportamental)** |
| Afianzo y fortalezco las habilidades y las capacidades motrices específicas, mediante las  expresiones motrices que me permiten tener un estilo de vida saludable y mejorar la interacción con las personas que me rodean y los espacios en que habito.  Manifiesto sentimientos de respeto y afecto hacia los compañeros y las compañeras, valorando su creatividad y opinión en las actividades y los juegos.  Comparto mis conocimientos y habilidades con las personas de mi entorno: familia, escuela y barrio | Afianzo y fortalezco las habilidades y las capacidades motrices específicas, mediante las expresiones motrices que me permiten tener un estilo de vida saludable y mejorar la interacción con las personas que me rodean y los espacios en que habito | Festivales recreativos.  Cooperación.  Comunicación.  Liderazgo.  Compromiso.  Voleibol como actividad recreativa  Los contenidos de esta unidad serán adaptados para los jóvenes con necesidades educativas especiales dependiendo de la discapacidad que presente. | Identifica las diferentes organizaciones deportivas y recreativas juveniles de la ciudad  Practica en forma correcta los ejercicios técnicos del voleibol.  Busca desarrollar sus cualidades motrices mediante la ejecución de ejercicios de voleibol  Se integra de forma colaborativa en las diferentes prácticas deportivas y recreativas.  Demuestra interés por alcanzar algunas destrezas básicas, según sus capacidades  Expresa algunos de los aspectos relacionados con la Ed. Física.  Utiliza en forma adecuada los implementos deportivos.  Porta adecuadamente el uniforme de Educación Física. | Identificar las diferentes organizaciones deportivas y recreativas juveniles de la zona  Practicar en forma correcta los fundamentos del voleibol. | Comprometerse con el desarrollo de las cualidades motrices mediante la fundamentación del voleibol.  Integrarse de forma colaborativa en las diferentes prácticas deportivas y recreativas. |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Indicadores de Desempeño (Consecuente con el desarrollo de la competencia: Avance en el desarrollo cognitivo, desempeño en situaciones cotidianas de acuerdo al modelo pedagógico)** | | | | |
| **Competencia** | **Desempeño Bajo** | **Desempeño básico** | **Desempeño Alto** | **Desempeño Superior** |
| **E.1** |  |  |  |  |
| Afianzo y fortalezco las habilidades y las capacidades motrices específicas, mediante las  expresiones motrices que me permiten tener un estilo de vida saludable y mejorar la interacción  con las personas que me rodean y los espacios en que habito | Practica juegos tradicionales que me permiten valorar la cultura.  Practica diferentes expresiones motrices en medio natural, demostrando cuidado para su conservación.  Comprende que las expresiones motrices son un medio de comunicación y manifestación del ser humano que le permite interactuar con los demás. | Comprende e interpreto conceptos en la reglamentación, relacionados con el manejo del tiempo y el espacio de las expresiones motrices.  Realiza juegos y ejercicios para el desarrollo de las capacidades físicomotrices que contribuyen al mejoramiento de mi salud.  Utiliza mis capacidades y habilidades como medios para trabajar en equipo. | Identifica la coordinación y el equilibrio como elementos esenciales en el aprendizaje de los deportes y otras manifestaciones de las expresiones motrices que me permitan desempeñarme en la vida diaria.  Reconoce y valoro las capacidades y las habilidades físicas de mis compañeros y compañeras, respetando las diferencias de género.  Reconoce y respeto las fortalezas y las debilidades de mis compañeros y compañeras durante la práctica de las expresiones motrices. | Comprende y aplico la lógica interna (tiempo, espacio, técnica, reglamento y comunicación) del juego y el deporte, que me permitan desempeñarme en un contexto.  Adquiere dominio en la ejecución de las habilidades específicas de las expresiones motrices de autoconocimiento, recreativas y deportivas.  Asume la práctica deportiva desde el triunfo y la derrota como un espacio de aprendizaje para mi vida cotidiana. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Docentes:** | **Oscar Rueda Quintana** | | |
| **Área** | **Educación Física Recreación y Deportes** | **Grado:** | **9°** |
| **Año:** | **2020** | **Versión:** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Objetivo de Grado:** | Afianzar el desarrollo de las habilidades y capacidades físicas básicas, conociendo y adquiriendo prácticas para la conservación de la salud |

**PRIMER PERIODO**

|  |  |
| --- | --- |
| **Objetivo de Periodo:** | Reconocer las habilidades motrices específicas en las expresiones motrices deportivas y recreativas |
| **Método para desarrollar las competencias (Pregunta problematizadora, situaciones problema, situación comunicativa…)** | ¿Cómo puedo reconocer el papel que juegan las capacidades físicas en las diferentes modalidades atléticas? |
| **Proyectos Institucionales, cátedras y temas transversales** | **Tiempo libre**  **Seguridad vial (**-Elementos de tránsito: transito, transporte, transitar, movilidad, accesibilidad, elemento físico. -Peatón: Historia del peatón. Comportamientos del peatón |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lineamientos Curriculares;**  **Estándares de Competencias;DBA; MATRIZ REFERENCIA -ICFES** | **Competencias: Redactada con base en los componentes, dimensiones, ámbitos** | **Ejes temáticos/**  **saberes** | **Componentes del Aprendizaje** | | |
| **Cognitivo** | **Procedimental** | **Actitudinal (No comportamental)** |
| Afianzo y fortalezco las habilidades y las capacidades motrices específicas, mediante las expresiones motrices que me permiten tener un estilo de vida saludable y mejorar la interacción con las personas que me rodean y los espacios en que habito.  Reconozco y aplico test de capacidades y habilidades que me permitan evidenciar mi condición física  Reconozco y valoro las capacidades y las habilidades físicas de mis compañeros y compañeras, respetando las diferencias de género. | Afianzo y fortalezco las habilidades y las capacidades motrices específicas, mediante las expresiones motrices que me permiten tener un estilo de vida saludable y mejorar la interacción con las personas que me rodean y los espacios en que habito. | Test para medir las capacidades físicas.  Procedimientos básicos en los primeros auxilios.  El sistema nervioso y sus funciones.  Los contenidos de esta unidad serán adaptados para los jóvenes con necesidades educativas especiales dependiendo de la discapacidad que presente. | Realiza en tiempo adecuado las pruebas propuestas  Da cuenta de forma escrita de los conceptos de capacidad física y conceptos básicos de primeros auxilios.  Participa positivamente de la dinámica grupal.  Relaciona y reconoce la importancia del desarrollo de las capacidades físicas con la salud.  Demuestra interés por alcanzar algunas destrezas básicas, según sus capacidades.  Expresa algunos de los aspectos relacionados con la Ed. Física.  Utiliza en forma adecuada los implementos deportivos.  Porta adecuadamente el uniforme de Educación Física. | Aplicar diferentes test para medir la condición física.  Elaboración de tabla para medir su capacidad física.  Identificar las capacidades físicas que posee para elaborar plan de mejoramiento.  Identificar la incidencia del sistema nervioso en la realización de la actividad física.  Aplica algunos de los pasos a seguir en primeros auxilios. | Participar activamente de los test y las pruebas atléticas.  Tomar la iniciativa en el momento de realizar las pruebas.  Demostrar interés en la organización e implementación de un plan de trabajo de mejoramiento de las capacidades físicas. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Indicadores de Desempeño (Consecuente con el desarrollo de la competencia: Avance en el desarrollo cognitivo, desempeño en situaciones cotidianas de acuerdo al modelo pedagógico)** | | | | |
| **Competencia** | **Desempeño Bajo** | **Desempeño básico** | **Desempeño Alto** | **Desempeño Superior** |
| **E.1** |  |  |  |  |
| Afianzo y fortalezco las habilidades y las capacidades motrices específicas, mediante las  expresiones motrices que me permiten tener un estilo de vida saludable y mejorar la interacción  con las personas que me rodean y los espacios en que habito | Practica juegos tradicionales que me permiten valorar la cultura.  Practica diferentes expresiones motrices en medio natural, demostrando cuidado para su conservación.  Comprende que las expresiones motrices son un medio de comunicación y manifestación del ser humano que le permite interactuar con los demás. | Comprende e interpreto conceptos en la reglamentación, relacionados con el manejo del tiempo y el espacio de las expresiones motrices.  Realiza juegos y ejercicios para el desarrollo de las capacidades físicomotrices que contribuyen al mejoramiento de mi salud.  Utiliza mis capacidades y habilidades como medios para trabajar en equipo. | Identifica la coordinación y el equilibrio como elementos esenciales en el aprendizaje de los deportes y otras manifestaciones de las expresiones motrices que me permitan desempeñarme en la vida diaria.  Reconoce y valoro las capacidades y las habilidades físicas de mis compañeros y compañeras, respetando las diferencias de género.  Reconoce y respeto las fortalezas y las debilidades de mis compañeros y compañeras durante la práctica de las expresiones motrices. | Comprende y aplico la lógica interna (tiempo, espacio, técnica, reglamento y comunicación) del juego y el deporte, que me permitan desempeñarme en un contexto.  Adquiere dominio en la ejecución de las habilidades específicas de las expresiones motrices de autoconocimiento, recreativas y deportivas.  Asume la práctica deportiva desde el triunfo y la derrota como un espacio de aprendizaje para mi vida cotidiana. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Docentes:** | **Oscar Rueda Quintana** | | |
| **Área** | **Educación Física Recreación y Deportes** | **Grado:** | **10°** |
| **Año:** | **2020** | **Versión:** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Objetivo de Grado:** | Identificar los diferentes sistemas de entrenamiento aplicándolos como un medio para desarrollar sus capacidades físicas de manera saludable |

**PRIMER PERIODO**

|  |  |
| --- | --- |
| **Objetivo de Periodo:** | Establecer una orientación adecuada y precisa de todos los aspectos académicos y disciplinarios como una estrategia que retroalimente al estudiante |
| **Método para desarrollar las competencias (Pregunta problematizadora, situaciones problema, situación comunicativa…)** | ¿Cómo puedo mejorar o mantener mi salud mediante los diferentes métodos de entrenamiento físico? |
| **Proyectos Institucionales, cátedras y temas transversales** | **Tiempo libre**  **Seguridad vial (**-Elementos de tránsito: transito, transporte, transitar, movilidad, accesibilidad, elemento físico. -Peatón: Historia del peatón. Comportamientos del peatón |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lineamientos Curriculares;**  **Estándares de Competencias;DBA; MATRIZ REFERENCIA -ICFES** | **Competencias: Redactada con base en los componentes, dimensiones, ámbitos** | **Ejes temáticos/**  **saberes** | **Componentes del Aprendizaje** | | |
| **Cognitivo** | **Procedimental** | **Actitudinal (No comportamental)** |
| Reconozco la importancia de las expresiones motrices culturalmente determinadas, que permiten proyectarme a la comunidad, participando en propuestas de intervención social, adquiriendo así, un compromiso como agente propositivo de las practicas corporales.  Planeo y ejecuto un plan personal de preparación física para el mantenimiento de mi salud.  Utilizo el deporte, la educación física y la recreación como medios para el cuidado de mi salud y la adquisición de valores. | Reconozco la importancia de las expresiones motrices culturalmente determinadas, que permiten proyectarme a la comunidad, participando en propuestas de intervención social, adquiriendo así, un compromiso como agente propositivo de las practicas corporales. | • Identificar el beneficio del trabajo de las capacidades físicas en la consecución de una buena condición física.  • Identificar los métodos de entrenamiento de cada capacidad física.  • Conocer el concepto de salud y su relación con prácticas físicas adecuadas.  • Identificar el IMC propio para la consecución de un buen estado físico.  • Los contenidos de esta unidad serán adaptados para los jóvenes con necesidades educativas especiales dependiendo de la discapacidad que presente. | Define el concepto de capacidades físicas y sus características.  Identifica e Implementa los métodos de desarrollo de cada una de las capacidades físicas.  Comprende el concepto de salud y su relación con la actividad física.  Participa activamente de la clase buscando mejorar sus capacidades.  Demuestra interés por alcanzar algunas destrezas básicas, según sus capacidades  Expresa algunos de los aspectos relacionados con la Ed. Física.  Utiliza en forma adecuada los implementos deportivos.  Porta adecuadamente el uniforme de Educación Física. | Aplicar el IMC para un mejor desempeño físico.   Implementar métodos de entrenamiento adecuados para desarrollar cada una de sus capacidades.  Realizar las actividades en secuencia lógica y con precaución.  Aplicar diferentes test para medir las capacidades físicas. | Asumir una actitud de responsabilidad y cuidado con su cuerpo y el de sus compañeros en la aplicación de los métodos de entrenamiento.  Mostrar interés en la ejecución de cada una de las pruebas según su capacidad. |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Indicadores de Desempeño (Consecuente con el desarrollo de la competencia: Avance en el desarrollo cognitivo, desempeño en situaciones cotidianas de acuerdo al modelo pedagógico)** | | | | |
| **Competencia** | **Desempeño Bajo** | **Desempeño básico** | **Desempeño Alto** | **Desempeño Superior** |
| **E.1** |  |  |  |  |
| Reconozco la importancia de las expresiones motrices culturalmente determinadas, que permiten proyectarme a la comunidad, participando en propuestas de intervención social, adquiriendo así, un compromiso como agente propositivo de las practicas corporales. | Es consciente de la importancia de la actividad física como aspecto fundamental de mi desarrollo psicosexual.  Reconoce las capacidades físicomotrices como expresiones de una buena salud.  Respeta las prácticas deportivas y recreativas de los demás y cuido los espacios públicos deportivos de mi comunidad. | Participa en juegos recreativos, lúdicos y deportivos, mientras estimulo mi creatividad y mi capacidad intelectual.  Valora el desarrollo de las capacidades físicomotrices como elementos fundamentales de la práctica de la educación física, la recreación y el deporte.  Utiliza el deporte, la educación física y la recreación como medios para el cuidado de mi salud y la adquisición de valores. | Demuestra habilidad rítmica y argumento su importancia como elemento de la expresión corporal.  Valora y comprendo la importancia de la educación corporal como fundamento de la salud.  Interpreta y aplico adecuadamente los reglamentos de los deportes individuales y de conjunto como medio para propiciar el juego limpio. | Ejecuta motrizmente los principales ritmos modernos y tradicionales, como medio de comunicarme con el otro sexo y como expresión de mi sexualidad.  Conoce las posibilidades de mi cuerpo y a partir de ello propendo por un cuerpo armónico y sano, previniendo acciones que puedan involucrar lesiones físicas.  Promueve la práctica de actividades físicas como un elemento fundamental en las relaciones interpersonales |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Docentes:** | **Oscar Rueda Quintana** | | |
| **Área** | **Educación Física Recreación y Deportes** | **Grado:** | **11°** |
| **Año:** | **2020** | **Versión:** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Objetivo de Grado:** | Adquirir hábitos de auto – cuidado en el medio identificando los principales riesgos y posibles formas de prevención y tratamiento de enfermedades que se generen, utilizando la actividad física como elemento principal en la prevención. |

**PRIMER PERIODO**

|  |  |
| --- | --- |
| **Objetivo de Periodo:** | Identificar una orientación adecuada y precisa de todos los aspectos académicos y disciplinarios como una estrategia que retroalimente al estudiante desde temáticas orientadas en la prevención de alteraciones posturales y problemas musculares |
| **Método para desarrollar las competencias (Pregunta problematizadora, situaciones problema, situación comunicativa…)** | ¿Qué papel juega la actividad física en la prevención de alteraciones posturales y problemas musculares? |
| **Proyectos Institucionales, cátedras y temas transversales** | **Tiempo libre**  **Seguridad vial (**-Elementos de tránsito: transito, transporte, transitar, movilidad, accesibilidad, elemento físico. -Peatón: Historia del peatón. Comportamientos del peatón |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lineamientos Curriculares;**  **Estándares de Competencias;DBA; MATRIZ REFERENCIA -ICFES** | **Competencias: Redactada con base en los componentes, dimensiones, ámbitos** | **Ejes temáticos/**  **saberes** | **Componentes del Aprendizaje** | | |
| **Cognitivo** | **Procedimental** | **Actitudinal (No comportamental)** |
| Reconozco la importancia de las expresiones motrices culturalmente determinadas, que permiten proyectarme a la comunidad, participando en propuestas de intervención social, adquiriendo así, un compromiso como agente propositivo de las practicas corporales.  Valoro la preparación previa para la práctica de las expresiones motrices deportivas individuales y colectivas  Soy consciente de la importancia de una práctica motriz con enfoque científico. | Reconozco la importancia de las expresiones motrices culturalmente determinadas, que permiten proyectarme a la comunidad, participando en propuestas de intervención social, adquiriendo así, un compromiso como agente propositivo de las practicas corporales. | • Conceptos de ergonomía.  • Enfermedades posturales  • Hábitos profilácticos.  • Concepto de salud.  • Concepto de calidad de vida.  • Relación entre salud, actividad física y calidad de vida.  • Los contenidos de esta unidad serán adaptados para los jóvenes con necesidades educativas especiales dependiendo de la discapacidad que presente. | Identifica conceptos básicos de ergonomía y los factores de riesgo en el puesto de trabajo.  Relaciona de forma positiva la actividad física con la salud.  Reconoce los factores que determinan la calidad de vida.  • Lleva en forma adecuada el uniforme de educación física (o ropa deportiva) para las diferentes prácticas de clase.  Demuestra interés por alcanzar algunas destrezas básicas, según sus capacidades  Expresa algunos de los aspectos relacionados con la Ed. Física.  Utiliza en forma adecuada los implementos deportivos.  Porta adecuadamente el uniforme de Educación Física. | Propone y realiza ejercicios de corrección de postural  Desarrollar guías de trabajo de los sistemas de entrenamiento.  Ejecuta actividades para evitar enfermedades posturales | Participa del análisis de los conceptos que abarca la ergonomía  Muestra interés por la temática desarrollada.  Implementa los conceptos aprendidos en la cotidianidad de la vida escolar |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Indicadores de Desempeño (Consecuente con el desarrollo de la competencia: Avance en el desarrollo cognitivo, desempeño en situaciones cotidianas de acuerdo al modelo pedagógico)** | | | | | |
| **Competencia** | **Desempeño Bajo** | | **Desempeño básico** | **Desempeño Alto** | **Desempeño Superior** |
| **E.1** |  | |  |  |  |
| Reconozco la importancia de las expresiones motrices culturalmente determinadas, que permiten proyectarme a la comunidad, participando en propuestas de intervención social, adquiriendo así, un compromiso como agente propositivo de las practicas corporales. | | Es consciente de la importancia de la actividad física como aspecto fundamental de mi desarrollo psicosexual.  Reconoce las capacidades físicomotrices como expresiones de una buena salud.  Respeta las prácticas deportivas y recreativas de los demás y cuido los espacios públicos deportivos de mi comunidad. | Participa en juegos recreativos, lúdicos y deportivos, mientras estimulo mi creatividad y mi capacidad intelectual.  Valora el desarrollo de las capacidades físicomotrices como elementos fundamentales de la práctica de la educación física, la recreación y el deporte.  Utiliza el deporte, la educación física y la recreación como medios para el cuidado de mi salud y la adquisición de valores. | Demuestra habilidad rítmica y argumento su importancia como elemento de la expresión corporal.  Valora y comprendo la importancia de la educación corporal como fundamento de la salud.  Interpreta y aplico adecuadamente los reglamentos de los deportes individuales y de conjunto como medio para propiciar el juego limpio. | Ejecuta motrizmente los principales ritmos modernos y tradicionales, como medio de comunicarme con el otro sexo y como expresión de mi sexualidad.  Conoce las posibilidades de mi cuerpo y a partir de ello propendo por un cuerpo armónico y sano, previniendo acciones que puedan involucrar lesiones físicas.  Promueve la práctica de actividades físicas como un elemento fundamental en las relaciones interpersonales |