



ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA

ÁREAS EN CONEXIÓN: Ciencias Naturales, Tecnología, Matemáticas, Química, Física, Artística y Educación Física

Objetivos generales: De conformidad con la ley 115 de 1994, los objetivos de la educación física son:

-La valoración de la higiene y la salud del propio cuerpo y la formación para la protección de la naturaleza y el medio ambiente.

- El conocimiento y ejercitación del cuerpo, la participación y organización juvenil y la utilización adecuada del tiempo libre, mediante la práctica de la educación física la recreación y los deportes adecuados a la edad y conducentes a un desarrollo físico armónico.

También es de enseñanza obligatoria como proyecto pedagógico transversal el aprovechamiento del tiempo libre, el fomento de las diversas culturas, la práctica de la educación física, la recreación y el deporte formativo.

Fines del sistema educativo colombiano:

- 1. El pleno desarrollo de la personalidad sin más limitaciones que las que imponen los derechos de los demás y el orden jurídico, dentro de un proceso de formación integral, física, psíquica, intelectual, moral, espiritual, social, afectiva, ética, cívica y los demás valores humanos.*
- 2. La formación en el respeto a la vida y a los demás derechos humanos, a la paz, a los principios democráticos, de convivencia, pluralismo, justicia, solidaridad y equidad, así como en el ejercicio de la tolerancia y de la libertad.*
- 10. La adquisición de una conciencia para la conservación, protección y mejoramiento del medio ambiente, de la calidad de vida, del uso racional de los recursos naturales, de la prevención de desastres, dentro de una cultura ecológica y del riesgo y la defensa del patrimonio cultural de la nación.*
- 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.*
- 12. La formación para la promoción y preservación de la higiene, la prevención integral de problemas socialmente relevantes, la educación física, la recreación y el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre.*

Marco conceptual del área: Pensar el área de Educación Física desde el fundamento epistemológico implica la identificación de las diversas visiones de la misma.

Al área de Educación física Recreación y Deporte le corresponden la formación de estudiantes competentes para vivir humanamente, teniendo como referente las dimensiones antropológicas del cuerpo, el movimiento y el juego. En esta concepción formativa, lo corporal es la condición de posibilidad de ser, estar y actuar en el mundo. El juego es la condición posibilidad de lo lúdico como ejercicio de la libertad y de la creatividad humana.



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

La formación en Educación Física, Recreación y Deporte en el ámbito educativo no solo permite el desarrollo y fortalecimiento de las competencias básicas. Supone también el desarrollo y apropiación de unas competencias específicas propias del área.

- **La competencia motriz**, entendida como la construcción de una corporeidad autónoma que otorga sentido al desarrollo de habilidades motrices, capacidades físicas y técnicas de movimiento reflejadas en saberes y destrezas útiles para atender el cultivo personal y las exigencias siempre cambiantes del entorno con creatividad y eficiencia.
- **La competencia expresiva corporal**, debe entenderse como el conjunto de conocimientos acerca de sí mismo (ideas, sentimientos, emociones) de técnicas para canalizar la emocionalidad (liberar tensiones, superar miedos, aceptar su cuerpo), de disponibilidad corporal y comunicativa con los otros, a través de la expresión y la representación posible, flexible, eficiente y creativa, de gestos, posturas, espacio, tiempo e intensidades
- **La competencia axiológica corporal** entendida como el conjunto de valores culturalmente determinados como vitales conocimientos y técnicas adquiridos a través de actividades físicas y lúdicas para construir un estilo de vida orientado a su cuidado y preservación, como condición necesaria para la comprensión de los valores sociales y el respeto por el medio ambiente.

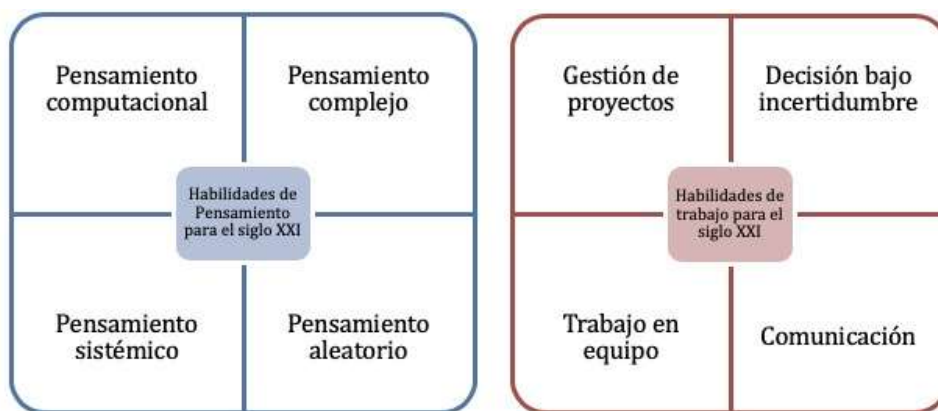
Marco Legal:

- Ley 115 de 1994 y artículos que definen los fines de la educación, determinan las normas técnicas curriculares, los lineamientos, el plan de estudios, los logros, las competencias, contenidos y metas.
- La Constitución política de 1991 reconoce el derecho al deporte en su capítulo II.
- El artículo 52 de la Constitución Política Colombiana expone "se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación , a la práctica del deporte y el aprovechamiento del tiempo libre"



- La Ley 181 de 1995 al referirse a los principios, expresa "El deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, son elementos fundamentales de la educación y factor básico en la formación integral de la persona. Su fomento, desarrollo y práctica son parte integrante del servicio público educativo y constituyen gasto público social"
- Los lineamientos curriculares de Educación Física del 2000, orientando y formando en la construcción del proceso educativo en cada uno de los actores que intervienen en la comunidad educativa.
- La UNESCO en su carta internacional de la educación física y el deporte en 1978 establece "En su artículo primero, que la práctica de la educación física y el deporte es un derecho fundamental de todos."
- Decreto 1421 de 2017 Educación Inclusiva.
- Ley 1503/2011 Hábitos, comportamientos y conductas seguras en la vía

Mapa de habilidades



Metodología general para desarrollar habilidades STEM

Dado que la Institución Educativa San José ha determinado el marco Educativo STEM como el eje orientador que permea la adquisición de habilidades, el fortalecimiento de competencias, y por supuesto, la construcción de conocimientos a partir del trabajo colaborativo y el aprendizaje significativo e inclusivo, se pretende según los niveles de escolaridad, abordar los procesos a partir de tres grandes líneas STEM, estas son:

- **Proyectos de aula o Proyecto de Investigación:**



- **Metodología de la pregunta o indagación:**
- **Resolución de Problemas o Retos:**

Flexibilización curricular

Según nuestro Sistema de Evaluación Institucional los estudiantes con Necesidades Educativas Especiales (NEE) y que son diagnosticados con todo tipo de barreras para el aprendizaje, se determina una promoción regular fundamentada en una flexibilización de saberes que atienda el ritmo y estilo de aprendizaje de cada estudiante y con base en los desempeños esperados para ellos. La promoción será determinada por la comisión de promoción atendiendo a las directrices dadas desde la comisión de evaluación; el equipo de docentes y profesionales podrán proponer la repitencia de un grado a la comisión de promoción respectiva si las estudiantes no alcanzan la consecución de las competencias mínimas establecidas y flexibilizadas para ellos.

Según nuestro Sistema de Evaluación Institucional los estudiantes con Necesidades Educativas Especiales (NEE) y que son diagnosticados con todo tipo de barreras para el aprendizaje, se determina una promoción regular fundamentada en una flexibilización de saberes que atienda el ritmo y estilo de aprendizaje de cada estudiante y con base a los desempeños esperados para ellos. La promoción será determinada por la comisión de promoción atendiendo a las directrices dadas desde la comisión de evaluación; el equipo de docentes y profesionales podrán proponer la repitencia de un grado a la comisión de promoción respectiva si las estudiantes no alcanzan la consecución de las competencias mínimas establecidas y flexibilizadas para ellos.

Teniendo en cuenta lo anterior, las áreas integradas realizarán actividades concretas como:

- Reconocimiento de las dificultades y fortalezas de los estudiantes a través del diagnóstico enviado por el docente orientador.
- Flexibilización de evaluaciones para que las estudiantes accedan al conocimiento de acuerdo con sus capacidades.
- Afianzamiento de temas a través de estrategias más accesibles para ellos, como conversatorios personalizados, exposiciones, producciones escritas, entre otras.
- Asesorías permanentes para aclarar conceptos y superar competencias.
- Leer en voz alta los textos guías, con el fin de asegurar que la estudiante haya entendido las actividades que allí se sugieren.
- Dar tiempo adicional y prudencial para la realización de las actividades.



- Revisar los trabajos de los estudiantes en clase con el fin de aclarar confusiones que pueda haber.
- Seguir las sugerencias de parte de los docentes de la UAI y orientador escolar para determinar cómo se pueden orientar mejor las clases.
- Verificar oportunamente los soportes necesarios, excusas, certificados de incapacidad y tratamientos que estén llevando y así facilitar espacios a estudiantes con NEE, dejando claro que la actividad práctica no se reemplaza con actividades escritas, sin embargo cada una puede comprender cuales son las limitaciones para la educación física y los beneficios de la misma y así cumplir con las practicas desde sus propias limitaciones ya que el ejercicios casi en ningún caso está totalmente prohibido porque puede ser realizado por cadenas segmentarias corporales.

GRADO PRIMERO	INTENSIDAD HORARIA: 1HS
PREGUNTAS ESENCIALES DEL GRADO	
¿Cómo establezco relaciones entre las funciones de los cinco sentidos? ¿Cómo describo mi cuerpo y el de mis compañeras? ¿Por qué es importante identificar necesidades de cuidado de mi cuerpo y el de otras personas? ¿Qué alimentos saludables nos brinda el PAE? ¿Cómo puedo expresar con mi cuerpo los sonidos y movimientos de la naturaleza? ¿Cómo puedo ser más elástico y flexible? ¿Qué desplazamientos y formaciones debo realizar en los actos cívicos, culturales y recreativos?	
PERÍODO: 1	
APRENDIZAJES BÁSICOS Y HABILIDADES	
-Reconoce que la alimentación saludable es importante para un buen desempeño escolar(PAE) -Identifica la expresión corporal y educación rítmica y la imitación de sonidos de los animales como medios que facilitan nuestra expresión corporal. -Desarrolla actividades elásticas y flexibles conllevan a un equilibrio general estático. -Ejecuta desplazamientos y formaciones que desarrollan hábitos de auto cuidado con el medio que nos rodea. -Identifica y afianza lo relacionado con las diversas partes del cuerpo. -Identifica los movimientos articulares en cabeza, tronco, extremidades y pelvis.	Comunicación Colaboración Motivación



Evidencias de aprendizaje y tareas

- Propone alimentos que le ayudan a un buen desarrollo nutricional.
- Reconoce la expresión rítmica que facilita la expresión corporal.
- Propone diferentes juegos, ejercicios y actividades que implican la utilización y combinación de las habilidades motrices básicas.
- Ubica el cuerpo en el espacio y en relación con objetos.
- Explora formas básicas de movimiento aplicado y modalidades gimnásticas.
- Juegos con pequeños elementos (pelotas, aros, bastones, cuerdas).

PERÍODO: 2

APRENDIZAJES BÁSICOS Y HABILIDADES

- Reconoce la importancia del autocuidado de nuestro cuerpo (higiene, deporte, alimentación.)
- Identifica como la alimentación contribuye a un buen desarrollo físico y mental (PAE)
- Realiza juegos y rondas que desarrollan los órganos de los sentidos activos y limitados.
- Utiliza diferentes elementos en espacios y estructuras permiten un desarrollo físico activo.
- Realiza juegos que permiten identificar los roles y actividades jerárquicas.
- Explora sus capacidades físicas en diversidad de juegos y actividades.

- Comunicación
- Colaboración
- Motivación

Evidencias de aprendizaje y tareas

- Registra cambios físicos ocurridos en su cuerpo durante el crecimiento, tales como peso, talla, longitud de brazos, piernas, pies y manos, así como algunas características que no varían como el color de ojos.
- Describe su cuerpo y predice los cambios que se producirán en un futuro, a partir de los ejercicios de comparación que realiza entre un niño y un adulto.
- Describe y registra similitudes y diferencias físicas que observa entre niños y niñas de su grado reconociéndose y reconociendo al otro.
- Establece relaciones hereditarias a partir de las características físicas de sus padres, describiendo diferencias y similitudes.
- Deduce que una alimentación balanceada aporta un desarrollo físico y mental.

PERÍODO: 3



APRENDIZAJES BÁSICOS Y HABILIDADES

-Identifica alimentos que brindan beneficios o perjuicios de acuerdo a su clasificación (PAE).
 -Desarrolla actividades lúdicas y motrices en las que experimenta el deporte la trayectoria, la distancia, la altura y la profundidad.
 -Participa del trabajo cooperativo como forma de potenciar la práctica de juegos pre-deportivos.
 -Juega siguiendo las orientaciones que se dan.

Comunicación
 Colaboración
 Motivación

Evidencias de aprendizaje y tareas

-Clasifica los alimentos del PAE y deduce su valor nutricional.
 -Realiza actividades lúdicas y motrices con las cuales se puede experimentar la trayectoria, la distancia, la altura y la profundidad.
 -Ejecuta ejercicios contruoidos con balanceo del cuerpo con pelotas, en extremidades inferiores y superiores.

GRADO SEGUNDO

INTENSIDAD HORARIA: 1HS

PREGUNTAS ESENCIALES DEL GRADO

¿Por qué es importante establecer relaciones entre las funciones de los cinco sentidos?
 ¿Cómo describo mi cuerpo y el de mis compañeras?
 ¿Por qué es importante identificar las necesidades de cuidado de mi cuerpo y el de otras personas?
 ¿Por qué es importante aplicar el respeto y el cuido los seres vivos y los objetos de mi entorno?
 ¿Cómo influyen las prácticas de autocuidado en el estado de salud de las personas?

PERÍODO: 1

APRENDIZAJES BÁSICOS Y HABILIDADES

- Reconoce la importancia de los juegos tradicionales.
- Reconoce su propio cuerpo y el de sus compañeras
- Explora prácticas de tradición de danza y lúdicas de la familia

Comunicación
 Colaboración
 Motivación



ESTRUCTURA GENERAL DEL ÁREA

- Utiliza la actividad gimnástica como medio que posibilite el desarrollo y disfrute de las actividades físicas y contribuir a la mejora de las capacidades coordinativas y las habilidades motrices básicas.

Evidencias de aprendizaje y tareas

- Identifica en los juegos tradicionales su propio cuerpo y el de sus compañeras.
- Explora formas básicas de movimiento y combinaciones con elementos y sin ellos.
- Explora pruebas de medición de capacidades físicas y lleva registro de ellas.
- Atiende las orientaciones sobre el tiempo para jugar y realizar actividades físicas.
- Explora posibilidades de movimiento siguiendo ritmos de percusión y musicales.
- Contribuye en la estructuración de los patrones básicos de movimiento que permiten la adquisición de habilidades manipulativas, de locomoción y estabilidad a la vez que favorecen la autonomía y la socialización de los niños.

PERÍODO: 2

APRENDIZAJES BÁSICOS Y HABILIDADES

Explora las posibilidades de movimiento en su propio cuerpo a nivel global y segmentario.
Reconoce y valora la comunicación por medio de las capacidades expresivo-motrices.

Comunicación
Colaboración
Motivación

Evidencias de aprendizaje y tareas

- Explora manifestaciones expresivas para comunicar mis emociones (tristeza, alegría, ira, entre otras) en situaciones de juego y actividad física.
- Aplica las recomendaciones sobre higiene corporal, antes, durante y después de la actividad física.
- Resuelve las diversas situaciones que los juegos representan.
- Construye juguetes para lúdica y recreación.

PERÍODO: 3

APRENDIZAJES BÁSICOS Y HABILIDADES

Describe aspectos esenciales de la vida cotidiana como el desplazamiento, dieta y protección.

Comunicación
Colaboración
Motivación



Relaciona las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos.	
Evidencias de aprendizaje y tareas	
<ul style="list-style-type: none"> • Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de mis emociones en situaciones de juego y actividad física. • Exploro manifestaciones expresivas para comunicar mis emociones (tristeza, alegría, ira, entre otras) en situaciones de juego y actividad física. • Aplica las recomendaciones sobre higiene corporal antes, durante y después de la actividad física • Maneja y contrala direcciones básicas y posiciones básicas <p>Estructura la distinción de los ritmos por medio de la música y los instrumentos de percusión.</p>	

GRADO TERCERO	INTENSIDAD HORARIA: 1HS
PREGUNTAS ESENCIALES DEL GRADO	
<p>¿Por qué es importante establecer relaciones entre las funciones de los cinco sentidos? ¿Por qué es importante identificar las necesidades de cuidado del propio cuerpo y el de otras personas?</p>	
PERÍODO: 1	
APRENDIZAJES BÁSICOS Y HABILIDADES	
<p>Coordina la dinámica y el manejo de pequeños elementos</p> <p>Coordina juegos con la pelota, aro, cintas y otros elementos</p> <p>Utiliza la actividad gimnástica como medio que posibilita el desarrollo y disfrute de las actividades físicas y contribuir a la mejora de las capacidades coordinativas y las habilidades motrices básicas.</p>	<p>Comunicación</p> <p>Colaboración</p> <p>Motivación</p>
Evidencias de aprendizaje y tareas	
<ul style="list-style-type: none"> • Demuestra coordinación en ejercicios con diferentes objetos • Fundamenta momentos y circunstancias en las que se demuestra desarrollo de la disciplina, el respeto, la autoestima, hábitos higiénicos, prevención y atención de accidentes. • Aplica formaciones de acuerdo a las necesidades requeridas • Realiza actividades de motricidad fina y gruesa para cuidar de su salud mental y física. 	



- Explora posibilidades de movimiento del cuerpo a nivel global y segmentario.
- Adquirir autonomía y confianza en las posibilidades expresivas del propio cuerpo.

PERÍODO: 2

APRENDIZAJES BÁSICOS Y HABILIDADES

-Realiza movimientos del cuerpo utilizando ritmos mediante la música e instrumentos que pueden ser hechos con material de reciclaje

-Potencia valores como la comunicación, la cooperación, el compañerismo y la participación por medio de los juegos en equipo

Comunicación
Colaboración
Motivación

Evidencias de aprendizaje y tareas

- Disfruta de los diversos ritmos musicales
- Valora la importancia del manejo de técnicas en el manejo de diversos implementos.
- Aplica las recomendaciones sobre higiene corporal, antes, durante y después de la actividad física.
- Exploro manifestaciones expresivas para comunicar mis emociones (tristeza, alegría, ira, entre otras) en situaciones de juego y actividad física.
- Desarrolla la coordinación viso-manual (lanzar, recibir, saltar, atrapar y caer) y viso-pédica (patear, controlar y detener).
- Desarrollo de hábitos de autodominio, compañerismo, modestia y respeto por las reglas de juego.

PERÍODO: 3

APRENDIZAJES BÁSICOS Y HABILIDADES

Ejecuta diversas habilidades para la expresión corporal

Disfruta del trabajo físico y colaborativo

Acepta la victoria y la derrota como elementos propios del juego.

Realiza trabajos físicos guiados con pelotas, aros, cuerdas, cintas y estructuras

Participa en juegos competitivos valorados.

Comunicación
Colaboración
Motivación

Evidencias de aprendizaje y tareas

- Utiliza diversos materiales (aros, cintas, conos, bolas, etc., entre otras) en los que demuestra el buen manejo de la lateralidad en ejercicios físicos guiados
- Expresa con sus movimientos una buena ubicación temporo-espacial, la movilidad articular y las diversas posiciones corporales que hace con su cuerpo.
- Construcción de juguetes para lúdica y recreación



- Aplico las recomendaciones sobre higiene corporal, antes, durante y después de la actividad física.

GRADO CUARTO		INTENSIDAD HORARIA: 1HS	
PREGUNTAS ESENCIALES DEL GRADO			
¿Por qué es importante el conocimiento de sí mismo? ¿Qué implementos permiten potencializar capacidades perceptivo motrices? ¿Qué actividades, juegos y de más contribuyen al desarrollo y/o mejoramiento de las capacidades físicas? ¿Por qué debo practicar pre-deportivos en la institución? ¿Qué hábitos saludables debo implementar en mi vida? ¿Por qué se requiere realizar actividades rítmicas-danzarías, artísticas, deportivas, ludo-recreativas en el proceso escolar?			
PERÍODO: 1			
APRENDIZAJES BÁSICOS Y HABILIDADES			
Imagen, concepto y esquema corporal.		Pensamiento complejo. Pensamiento sistémico. Comunicación. Trabajo en equipo.	
Capacidades perceptivo motrices		Pensamiento complejo. Pensamiento sistémico. Comunicación. Trabajo en equipo.	
Evidencias de aprendizaje y tareas			
- Elaborar una representación gráfica de sí mismo, hablar sobre ella y recibir feedback en su equipo de trabajo; finalmente, realizar nuevamente su representación gráfica y copiar su propia apreciación. - Presentar una descripción sobre sí mismo. - Efectuar diversidad de actividades en mejora del esquema corporal. - Ejecutar series utilizando pequeños elementos (aros, bastones, cuerdas, entre otros), donde haya interiorización de las capacidades perceptivo motrices.			
PERÍODO: 2			
APRENDIZAJES BÁSICOS Y HABILIDADES			
Capacidades físicas		Pensamiento complejo. Pensamiento sistémico. Comunicación. Trabajo en equipo.	
Predeportivos		Pensamiento complejo. Pensamiento sistémico. Comunicación. Trabajo en equipo.	
Evidencias de aprendizaje y tareas			



ESTRUCTURA GENERAL DEL ÁREA

<ul style="list-style-type: none"> - Pegar gráficas que represente cada una de las capacidades físicas. - Participar dinámicamente en juegos, actividades para ejercitar cada una de las capacidades físicas. - Realizar acercamiento a diferentes deportes (atletismo, baloncesto), mediante juegos predeportivos. 	
PERÍODO: 3	
APRENDIZAJES BÁSICOS Y HABILIDADES	
Rítmico–danzarías, artísticas, deportivas, ludo recreativas	Pensamiento complejo y Pensamiento sistémico. Comunicación Trabajo en equipo. Pensamiento Aleatorio.
Descripción de hábitos saludables que deben implementarse.	Pensamiento complejo y Pensamiento sistémico. Comunicación Trabajo en equipo. Pensamiento aleatorio.
Evidencias de aprendizaje y tareas	
<ul style="list-style-type: none"> - Realizar un montaje coreográfico en equipos. - Participar en partidos de baloncesto teniendo presente reglamento básico. - Exponer, en equipo, temas relacionados con hábitos saludables, tales como: sueño reparador, alimentación saludable, higiene personal, utilización de aparatos tecnológicos. - Participar activamente en actividades ludo recreativas. 	

GRADO QUINTO	INTENSIDAD HORARIA: 1HS
PREGUNTAS ESENCIALES DEL GRADO	
¿Por qué es importante el análisis y el reconocimiento de la victoria y la derrota en el juego? ¿Qué elementos permiten potencializar capacidades en el juego? ¿Qué actividades, juegos y de más contribuyen al desarrollo y/o mejoramiento de las capacidades físicas? ¿Por qué debo practicar diferentes actividades físicas? ¿Por qué es importante la práctica de los pre-deportivos? ¿Por qué es importante tener una alimentación saludable?	
PERÍODO: 1	
APRENDIZAJES BÁSICOS Y HABILIDADES	



ESTRUCTURA GENERAL DEL ÁREA

Elementos propios del juego.	Pensamiento complejo. Pensamiento sistémico. Comunicación. Trabajo en equipo.
Capacidades físicas.	Pensamiento complejo. Pensamiento sistémico. Comunicación. Trabajo en equipo.
Evidencias de aprendizaje y tareas	
<ul style="list-style-type: none">- Hacer diferentes juegos practicando las diferentes capacidades físicas.- Proponer juegos propios.- Efectuar diversidad de actividades en mejora de las capacidades físicas.- Fortalecer debilidades con diferentes materiales de apoyo (aros, bastones, cuerdas, entre otros), donde haya interiorización de las capacidades físicas.	
PERÍODO: 2	
APRENDIZAJES BÁSICOS Y HABILIDADES	
Juegos recreo-deportivos.	Pensamiento complejo. Pensamiento sistémico. Comunicación. Trabajo en equipo.
Coordinación y ritmo.	Pensamiento complejo. Pensamiento sistémico. Comunicación. Trabajo en equipo.
Evidencias de aprendizaje y tareas	
<ul style="list-style-type: none">- Realizar juegos pre-deportivos.- Participar dinámicamente en juegos, recreo- deportivos.- Demostración y ejecución de (baloncesto y voleibol), mediante juegos pre-deportivos.	
PERÍODO: 3	
APRENDIZAJES BÁSICOS Y HABILIDADES	
Rítmico–danzarías, artísticas, deportivas, ludo recreativas	Pensamiento complejo y Pensamiento sistémico. Comunicación Trabajo en equipo. Pensamiento Aleatorio.
Descripción de hábitos saludables que deben implementarse.	Pensamiento complejo y Pensamiento sistémico. Comunicación Trabajo en equipo.



ESTRUCTURA GENERAL DEL ÁREA

Pensamiento aleatorio.

Evidencias de aprendizaje y tareas

- Realizar un montaje coreográfico en equipos e individual.
- Participar en partidos de baloncesto teniendo presente reglamento básico.
- Exponer, en equipo, temas relacionados con hábitos saludables, tales como: sueño reparador, alimentación saludable, higiene personal, utilización de aparatos tecnológicos.
- Participar activamente en actividades ludo recreativas.



GRADO SEXTO		INTENSIDAD HORARIA: 1HS	
PREGUNTAS ESENCIALES DEL GRADO			
¿Para qué el desarrollo físico-motriz? ¿Qué son las capacidades coordinativas? ¿El por qué una vida saludable? ¿Cuál es la importancia de la fundamentación deportiva en los diferentes deportes? ¿Cuáles son las normas de higiene y seguridad para el desarrollo de las actividades físicas? ¿Para qué es importante el movimiento? ¿Por qué se requiere el desarrollo de las capacidades coordinativas? ¿Por qué debo mantener un desarrollo adecuado de las capacidades condicionales? ¿Qué es tener una buena salud? ¿Vivo un estilo de vida saludable?			
PERÍODO: 1			
APRENDIZAJES BÁSICOS Y HABILIDADES			
Experimento y domino las habilidades motrices en la resolución de los problemas que surgen en el juego y las actividades.		Pensamiento complejo Pensamiento sistémico Comunicación	
Evidencias de aprendizaje y tareas			
-Explicar correctamente cada una de las cualidades físicas. - Reconozco la importancia de la preparación física en el desarrollo motriz. -Diseñar planes de mejoramientos de las capacidades físicas de las estudiantes. -Fortalezas y debilidades de cada una de ellas.			
PERÍODO: 2			
APRENDIZAJES BÁSICOS Y HABILIDADES			
Practico actividades lúdicas, recreativas y deportivas en la naturaleza y a través de ellas cuido y respeto el medio ambiente.		Pensamiento complejo. Pensamiento sistémico. Comunicación. Trabajo en equipo.	
Evidencias de aprendizaje y tareas			
Historia y reglas de voleibol. Reconozco la fundamentación deportiva en el juego del Voleibol Fundamentación técnica Servicio, recepción, voleo,			
PERÍODO: 3			
APRENDIZAJES BÁSICOS Y HABILIDADES			
Mejoro las capacidades fisicomotrices mediante la práctica de habilidades		Pensamiento complejo y Pensamiento sistémico.	



ESTRUCTURA GENERAL DEL ÁREA

motrices en los juegos deportivos y recreativos	Comunicación Trabajo en equipo.
Evidencias de aprendizaje y tareas	
<p>Juegos predeportivos. Reconozco la importancia del juego y la lúdica. Trabajo escrito y demostración de los juegos. Demostración y ejecución de los juegos personalizados.</p>	

GRADO SEPTIMO	INTENSIDAD HORARIA: 1HS
PREGUNTAS ESENCIALES DEL GRADO	
<p>¿Para qué el desarrollo físico-motriz? ¿Qué son las capacidades coordinativas? ¿El por qué una vida saludable? ¿Cuál es la importancia de la fundamentación deportiva en los diferentes deportes? ¿Cuáles son las normas de higiene y seguridad para el desarrollo de las actividades físicas? ¿Para qué es importante el movimiento? ¿Por qué se requiere el desarrollo de las capacidades coordinativas? ¿Por qué debo mantener un desarrollo adecuado de las capacidades condicionales? ¿Qué es tener una buena salud? ¿Vivo un estilo de vida saludable?</p>	
PERÍODO: 1	
APRENDIZAJES BÁSICOS Y HABILIDADES	
Reconozco y aplico test de capacidades y habilidades que me permitan evidenciar mi condición física.	Pensamiento complejo. Pensamiento sistémico. Comunicación. Trabajo en equipo.
Evidencias de aprendizaje y tareas	
<p>- Reconozco la importancia de la preparación física en el desarrollo motriz - - Enlistar las Fortalezas y debilidades individuales.</p>	
PERÍODO: 2	
APRENDIZAJES BÁSICOS Y HABILIDADES	
Practico actividades lúdicas, recreativas y deportivas en la naturaleza y a través de ellas cuido y respeto el medio ambiente.	Pensamiento complejo. Pensamiento sistémico. Comunicación. Trabajo en equipo.



Evidencias de aprendizaje y tareas

Historia y reglas de voleibol.
 Reconozco la fundamentación deportiva en el juego del Voleibol
 Fundamentación deportiva en saques, antebrazos, dedos y juego colectivos.

PERÍODO: 3

APRENDIZAJES BÁSICOS Y HABILIDADES

Mejoro las capacidades fisicomotrices mediante la práctica de habilidades motrices en los juegos deportivos y recreativos.

Pensamiento complejo y
 Pensamiento sistémico.
 Comunicación
 Trabajo en equipo.
 Pensamiento Aleatorio.

Evidencias de aprendizaje y tareas

Organización y práctica de juegos pre deportivos.
 Planeación escrita de los juegos.
 Demostración y ejecución de los juegos personalizados.

GRADO OCTAVO

INTENSIDAD HORARIA: 1HS

PREGUNTAS ESENCIALES DEL GRADO

¿Para qué el desarrollo físico-motriz?
 ¿Qué son las capacidades coordinativas?
 ¿El por qué una vida saludable? ¿Cuál es la importancia de la fundamentación deportiva en los diferentes deportes?
 ¿Cuáles son las normas de higiene y seguridad para el desarrollo de las actividades físicas? ¿Para qué es importante el movimiento?
 ¿Por qué se requiere el desarrollo de las capacidades coordinativas?
 ¿Por qué debo mantener un desarrollo adecuado de las capacidades condicionales?
 ¿Qué es tener una buena salud?
 ¿Vivo un estilo de vida saludable?

PERÍODO: 1

APRENDIZAJES BÁSICOS Y HABILIDADES

Reconozco y aplico test de capacidades y habilidades que me permitan evidenciar mi condición física.

Pensamiento complejo.
 Pensamiento sistémico.
 Comunicación.
 Trabajo en equipo.

Evidencias de aprendizaje y tareas

-Explicar correctamente cada una de las cualidades físicas.
 - Reconozco la importancia de la preparación física en el desarrollo motriz
 -Diseñar planes de mejoramientos de las capacidades físicas de las estudiantes.
 -Fortalezas y debilidades de cada una de ellas.

**ESTRUCTURA GENERAL DEL ÁREA**

PERÍODO: 2

APRENDIZAJES BÁSICOS Y HABILIDADES

Comprendo y aplico la lógica interna (tiempo, espacio, técnica, reglamento y comunicación) del juego y del deporte, que me permiten desempeñarme en un contexto.

Pensamiento complejo.
Pensamiento sistémico.
Comunicación.
Trabajo en equipo.

Evidencias de aprendizaje y tareas

Historia y reglas de voleibol.
Reconozco la fundamentación deportiva en el juego del Voleibol
Fundamentación deportiva en saques, antebrazos, dedos y juego colectivos. Bloqueo.
Juego completo con reglas.

PERÍODO: 3

APRENDIZAJES BÁSICOS Y HABILIDADES

Hago buen uso de los implementos deportivos y material didáctico que me permitan practicar de la educación física, la recreación y el deporte

Pensamiento complejo y
Pensamiento sistémico.
Comunicación
Trabajo en equipo.
Pensamiento Aleatorio.

Evidencias de aprendizaje y tareas

Juegos predeportivos.
Reconozco la importancia del juego y la lúdica.
Trabajo escrito y demostración de los juegos.
Demostración y ejecución de los juegos personalizados.

GRADO NOVENO**INTENSIDAD HORARIA: 1HS****PREGUNTAS ESENCIALES DEL GRADO**

¿Para qué el desarrollo físico-motriz?
¿Qué son las capacidades coordinativas?
¿El por qué una vida saludable?
¿Cuál es la importancia de la fundamentación deportiva en los diferentes deportes?
¿Cuáles son las normas de higiene y seguridad para el desarrollo de las actividades físicas? ¿Para qué es importante el movimiento?
¿Por qué se requiere el desarrollo de las capacidades coordinativas?
¿Por qué debo mantener un desarrollo adecuado de las capacidades condicionales?
¿Qué es tener una buena salud? ¿Vivo un estilo de vida saludable?

**ESTRUCTURA GENERAL DEL ÁREA**

PERÍODO: 1

APRENDIZAJES BÁSICOS Y HABILIDADES

Reconozco y aplico tests de capacidades y habilidades que me permitan evidenciar mi condición física.

Pensamiento complejo
Pensamiento sistémico
Comunicación

Evidencias de aprendizaje y tareas

-Explicar correctamente cada una de las cualidades físicas. - Reconozco la importancia de la preparación física en el desarrollo motor.

-Diseñar planes de mejoramientos de las capacidades físicas de los estudiantes.

-Fortalezas y debilidades de cada una de ellas.

PERÍODO: 2

APRENDIZAJES BÁSICOS Y HABILIDADES

Comprendo y aplico la lógica interna (tiempo, espacio, técnica, reglamento y comunicación) del juego y del deporte, que me permiten desempeñarme en un contexto.

Pensamiento complejo.
Pensamiento sistémico.
Comunicación.
Trabajo en equipo.

Evidencias de aprendizaje y tareas

Historia y reglas de voleibol.

Reconozco la fundamentación deportiva en el juego del Voleibol

Fundamentación deportiva en saques, antebrazos, dedos y juego colectivo.

Bloqueo.

Juego completo con reglas.

PERÍODO: 3

APRENDIZAJES BÁSICOS Y HABILIDADES

Hago buen uso de los implementos deportivos y material didáctico que me permitan practicar de la educación física, la recreación y el deporte.

Pensamiento complejo y
Pensamiento sistémico.
Comunicación
Trabajo en equipo.

Evidencias de aprendizaje y tareas

Juegos predeportivos.

Reconozco la importancia del juego y la lúdica.

Trabajo escrito y demostración de los juegos.

Demostración y ejecución de los juegos personalizados.



GRADO DECIMO		INTENSIDAD HORARIA: 1HS	
PREGUNTAS ESENCIALES DEL GRADO			
<p>¿Para qué el desarrollo físico-motriz? ¿Para qué es importante el movimiento? ¿Por qué se requiere el desarrollo de las capacidades coordinativas? ¿Cuáles son las capacidades coordinativas? ¿Cuáles y para qué sirven las normas de higiene y seguridad en el desarrollo de las actividades físicas? ¿Por qué debo mantener un desarrollo adecuado de las capacidades condicionales? ¿Qué es tener una buena salud? ¿Para qué una vida saludable? ¿Vivo un estilo de vida saludable? ¿Soy consciente de la necesidad de proteger y preservar el medio ambiente y proyecto este elemento en mi vida diaria?</p>			
PERÍODO: 1			
APRENDIZAJES BÁSICOS Y HABILIDADES			
Capacidades Coordinativas		Pensamiento complejo	
		Pensamiento sistémico	
Medio Ambiente...		Comunicación	
Evidencias de aprendizaje y tareas			
<ul style="list-style-type: none"> - Nombro las capacidades coordinativas. - Relaciono las características de cada una de ellas en la actividad práctica. - Realizo cada una de las actividades prácticas planteadas en clase. 			
PERÍODO: 2			
APRENDIZAJES BÁSICOS Y HABILIDADES			
Capacidades Condicionales		Pensamiento complejo.	
		Pensamiento sistémico.	
Hábitos saludables...el autocuidado.		Comunicación.	
		Trabajo en equipo.	
Evidencias de aprendizaje y tareas			
<ul style="list-style-type: none"> - Nombro elementos que determinan el desarrollo de estas capacidades en los seres humanos. - Realizo un plan de actividad física personal. - Enlisto hábitos de vida saludable y posibles acciones a implementar. - Lista de hábitos o acciones de protección del ambiente. 			
PERÍODO: 3			



APRENDIZAJES BÁSICOS Y HABILIDADES	
Ritmo y equilibrio. Proyección	Pensamiento complejo y Pensamiento sistémico. Comunicación Trabajo en equipo.
Evidencias de aprendizaje y tareas	
<ul style="list-style-type: none"> -Montaje de coreografía siguiendo indicaciones precisas. -Trabajo practico constante en clase. - Selección de ejercicios de equilibrio desde diferentes posiciones. 	

GRADO UNDECIMO	INTENSIDAD HORARIA: 1HS
PREGUNTAS ESENCIALES DEL GRADO	
¿Para qué el desarrollo físico-motriz? ¿Para qué es importante el movimiento? ¿Por qué se requiere el desarrollo de las capacidades coordinativas? ¿Cuáles son las capacidades coordinativas? ¿Cuáles son las normas de higiene y seguridad para el desarrollo de las actividades físicas? ¿Por qué debo mantener un desarrollo adecuado de las capacidades condicionales? ¿Qué es tener una buena salud? ¿Para qué una vida saludable? ¿Vivo un estilo de vida saludable? ¿Soy consciente de la necesidad de proteger y preservar el medio ambiente y proyecto este elemento en mi vida diaria?	
PERÍODO: 1	
APRENDIZAJES BÁSICOS Y HABILIDADES	
Capacidades coordinativas. Medio Ambiente...	Pensamiento complejo Pensamiento sistémico Comunicación
Evidencias de aprendizaje y tareas	
<ul style="list-style-type: none"> - Identifico las capacidades coordinativas. - Relaciono las características de cada una de ellas en la actividad práctica. - Realizo cada una de las actividades prácticas planteadas en clase. 	
PERÍODO: 2	

**APRENDIZAJES BÁSICOS Y HABILIDADES**

Capacidades Condicionales	Pensamiento complejo. Pensamiento sistémico.
Actividad física y salud... autocuidado	Comunicación. Trabajo en equipo.
Evidencias de aprendizaje y tareas	
<ul style="list-style-type: none"> -Listado de características de las capacidades condicionales. -Ejecución de 3 ejercicios específicos de cada capacidad. -Trabajo constante en clase. 	
PERÍODO: 3	
APRENDIZAJES BÁSICOS Y HABILIDADES	
Ritmo	Pensamiento complejo y Pensamiento sistémico.
Actividades Físicas alternativas.	Comunicación Trabajo en equipo.
Evidencias de aprendizaje y tareas	
<ul style="list-style-type: none"> - Conversatorio sobre los temas planteados. - Planeación, organización y presentación de coreografía de danza específica. - Planeación y presentación por parejas de 2 ejercicios de una actividad física alternativa. 	

APRENDIZAJES BÁSICOS POR GRADO Y PERIODO

Grados	Periodo	APRENDIZAJES BÁSICOS
1°	1	Identifica habilidades motrices básicas: manipulación, locomoción, estabilización
	2	Identifica las partes del cuerpo en sí misma y en sus compañeros
	3	Utiliza los espacios y los recursos para realizar rollo adelante y atrás
2°	1	Identifica desplazamientos con direccionalidad definida
	2	Identifica las capacidades motrices básicas

**ESTRUCTURA GENERAL DEL ÁREA**

Grados	Periodo	APRENDIZAJES BÁSICOS
	3	Reconoce la coordinación segmentada y realiza ejercicios de equilibrio: estático y dinámico
3°	1	Identifica acciones que involucran la coordinación motriz gruesa y fina
	2	Identifica la percepción de ritmos lentos rápidos e intermedios
	3	Identifica ejercicios básicos guiados, utilizando pelotas, aros, cuerdas y cintas en diferentes superficies además de ejercicios gimnásticos, juegos y rondas
4°	1	Ejecuto con calidad series de movimiento con pequeños elementos que mejoran la imagen, el concepto y el esquema corporal, al igual, que las capacidades perceptivo motrices.
	2	Realizo actividades físicas y juegos predeportivos que permiten el mejoramiento de las capacidades físicas y el acercamiento a algunos deportes.
	3	Utilizo en mi vida cotidiana prácticas de actividad física, deporte, recreación y hábitos saludables.
5°	1	Analizo y reconozco la victoria y la derrota como elementos propios del juego.
	2	Manifiesto la capacidad de reacción en los juegos recreo-deportivos.
	3	Experimento y práctico algunas actividades físicas y tengo buenos hábitos saludables.
6°	1	Experimento y domino las habilidades motrices en la resolución de los problemas que surgen en el juego y las actividades.
	2	Practico actividades lúdicas, recreativas y deportivas en la naturaleza y a través de ellas cuido y respeto el medio ambiente.

**ESTRUCTURA GENERAL DEL ÁREA**

Grados	Periodo	APRENDIZAJES BÁSICOS
	3	Mejoro las capacidades fisicomotrices mediante la práctica de habilidades motrices en los juegos deportivos y recreativos.
7°	1	Experimento y domino las habilidades motrices en la resolución de los problemas que surgen en el juego y las actividades.
	2	Practico actividades lúdicas, recreativas y deportivas en la naturaleza y a través de ellas cuido y respeto el medio ambiente.
	3	Mejoro las capacidades fisicomotrices mediante la práctica de habilidades motrices en los juegos deportivos y recreativos.
8°	1	Experimento y domino las habilidades motrices en la resolución de los problemas que surgen en el juego y las actividades.
	2	Practico actividades lúdicas, recreativas y deportivas en la naturaleza y a través de ellas cuido y respeto el medio ambiente.
	3	Mejoro las capacidades fisicomotrices mediante la práctica de habilidades motrices en los juegos deportivos y recreativos.
9°	1	Experimento y domino las habilidades motrices en la resolución de los problemas que surgen en el juego y las actividades.
	2	Practico actividades lúdicas, recreativas y deportivas en la naturaleza y a través de ellas cuido y respeto el medio ambiente.
	3	Mejoro las capacidades fisicomotrices mediante la práctica de habilidades motrices en los juegos deportivos y recreativos.



ESTRUCTURA GENERAL DEL ÁREA

Grados	Periodo	APRENDIZAJES BÁSICOS
10°	1	Reconozco la importancia de las capacidades coordinativas para la práctica de las expresiones motrices.
	2	Utilizo la actividad física, el deporte y la recreación como medios para el cuidado de mi salud y la adquisición de valores.
	3	Comprendo que la actividad física, la recreación y el deporte permiten un intercambio cultural en los ámbitos regional, nacional e internacional.
11°	1	Ejecuto con calidad secuencias de movimiento con elementos y obstáculos.
	2	Aplico en mi vida cotidiana prácticas de actividad física y hábitos saludables.
	3	Elaboro un montaje que combine danza-representación, determinando coreografía y planimetría.

TRANSVERSALIZACIÓN DE PROYECTOS

Número	Nombre del Proyecto	Aprendizajes de conexión entre la mallas y el proyecto
1	Recreación, Deporte y Tiempo Libre	Deporte Ritmo y equilibrio
2	Educación Ambiente	Consciencia de su preservación...
3	Gestión del Riesgo	Hábitos saludables y autocuidado
4	Plan Digital	Todos los temas planteados para el desarrollo del área, en todos los grados.



Evaluación STEM

Evaluación Formativa: La evaluación se lleva cabo mediante la utilización de instrumentos y técnicas o procedimientos que permiten verificar si los aprendizajes básicos han sido alcanzados según lo especifican las competencias básicas del área.

Es necesario que los docentes utilicen procedimientos e instrumentos objetivos, confiables y precisos para verificar si las competencias han sido alcanzadas, según lo especifican las competencias. Ellos son los responsables de la aplicación de diferentes técnicas de evaluación, tanto en forma individual como grupal.

- Actividades individuales y grupales en clase.
- Situaciones problema.
- Actividades lúdicas y artísticas.

Evaluación Integral:

La evaluación propuesta en la IE San José tiene como referentes: El decreto único reglamentario del sector educación 1075 del 2015, la ley general 115 de 1994, los estándares de calidad y los lineamientos del MEN.

Esta evaluación está fundamentada en las siguientes premisas:

- El estudiante es un ser humano en proceso continuo de formación.
- En San José con los estudiantes vivimos la excelencia educativa.
- Cada estudiante tiene su propio ritmo y estilo de aprendizaje que debe considerarse.
- Los estudiantes que presentan dificultades para aprender deben ser atendidos a través de acciones complementarias.
- La evaluación integral compete a las directivas, a los maestros, estudiantes y padres de familia.

Autoevaluación y Coevaluación:

La autoevaluación permite que el estudiante participe en su proceso de formación desde su responsabilidad y honestidad. La autoevaluación y la heteroevaluación se interiorizan en la institución como un proceso significativo en el quehacer tanto académico como comportamental ya que le permite a los estudiantes y docentes evaluar conjuntamente y de manera integral la culminación de cada período.



Este proceso se realiza con el estudiante buscando una actitud reflexiva y de confrontación, que le permita reconocer como ha sido su actitud frente al área, a sus responsabilidades, al docente y como parte importante de un grupo. La autoevaluación y heteroevaluación corresponde dentro de cada área al diez por ciento (10%) de cada período académico. Para la autoevaluación y heteroevaluación se contemplan los siguientes criterios:

- a. Asistencia.
- b. Inasistencias con y sin excusa.
- c. Participación en clase.
- d. Cumplimiento con todos los deberes contemplados en el manual de convivencia.
- e. Actitud ante las observaciones diversas relacionadas con el desempeño en el área.

Este proceso se lleva cabo 3 veces al año durante el año escolar; es decir, cada final de periodo. Sin excepción todas las áreas deben posibilitar la autoevaluación- heteroevaluación dentro de cada periodo académico, además de realizar la prueba de periodo.

La Coevaluación se comprende como el momento evaluativo entre pares, es decir, los compañeros y compañeras de los estudiantes que participan en el proceso de aprendizaje evalúan el desempeño de otros. Es necesario establecer criterios claros que orienten la reflexión y participación de los estudiantes en la evaluación de sus compañeros.

Se trata de hacer compatibles diferentes métodos de evaluación del aprendizaje del estudiante, aplicando la coevaluación para valorar algunas competencias de los alumnos, mediante la valoración de los trabajos realizados por los grupos de alumnos y expuestos en clase.

Retroalimentación:

La retroalimentación debe acompañar al proceso enseñanza-aprendizaje a lo largo de toda su extensión, con la intención de dar inmediata y oportuna información al alumno acerca de la calidad de su desempeño para que realice las correcciones necesarias con el objeto de mejorar su competencia.

La retroalimentación no está restringida sólo a corregir los errores y omisiones que cometa el aprendiz para que se haga cada vez más competente (retroalimentación negativa), si no, también, para que se dé cuenta de sus aciertos (retroalimentación positiva), como una forma de estimularlo para hacer las cosas cada vez mejor. Es una forma de aumentar su motivación intrínseca para aprender y/o trabajar con mayor eficiencia.



Referencias bibliográficas:

- Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte. Ministerio de Educación Nacional. Colombia aprende.2010.
- Palabra Maestra. Habilidades del siglo 21 para todos.
- MEN. (1994). Ley general de Educación: Ley 115 del 8 de febrero de 1994. Bogotá, Colombia: El trébol.
- ALONSO MARAÑÓN, P y otros(1994). La Educación Física y su didáctica. Madrid: Publicaciones I.C.C.E
- BLANDEZ ANGEL,J (1995)La utilización del material y del espacio en Educación Física. Barcelona: INDE
- BLÁZQUEZ,D (1990) Evaluar en Educación Física. Barcelona: INDE
- GUTIÉRREZ SANMARTIN, M. (1995) Valores sociales y deporte. La actividad física y el deporte como transmisores de valores sociales y personales. Madrid Gymnos.



ESTRUCTURA GENERAL DEL ÁREA