

## Contenido

INTRODUCCION .....	2
APORTE DEL ÁREA AL LOGRO DE LOS FINES DE LA EDUCACIÓN .....	3
APORTE DEL AREA AL LOGRO DE LOS OBJETIVO DE CADA NIVEL .....	3
OBJETIVO GENERAL .....	4
REFERENTES TEORICOS .....	4
OBJETO DE APRENDIZAJE .....	7
OBJETO DE ENSEÑANZA.....	8
FUNDAMENTOS EPISTEMOLOGICO .....	9
IMPLICACIONES PEDAGOGICAS .....	10
CUADRO DE CONTENIDOS.....	12
METODOLOGIA .....	17
ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA .....	18
CRONOGRAMA EVALUATIVO .....	24
CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES PEDAGOGICAS .....	24
RECURSOS.....	24
BIBLIOGRAFIA .....	25

## **INTRODUCCION**

El plan de estudios surge por el artículo 79 de la ley de 1994 del capítulo 2, donde se nos pide establecer un esquema estructurado de las áreas obligatorias y fundamentales que formen parte del currículo de los establecimientos educativos.

El plan de estudio del área de Educación Física, conforme a la ley, engrosara el proyecto educativo institucional, este ha sido elaborado con bases a los principios del desarrollo integral del alumno de Compusocial la formación de valores deportivos, espirituales del ser humano, enmarcados en los conceptos básicos de la Educación Física como son en su estructura a un desarrollo del hombre en su aspecto motor que conlleve al perfeccionamiento de habilidades y destrezas físicas desde el aprestamiento y aplicación en aprendizaje interdisciplinario , hasta la puesta en práctica de esquemas para el logro de objetivos, con base a la lúdica, la recreación, el deporte y el conocimiento del ser humano en sus diferentes campos, desarrollando capacidad de crítica, de adaptación e identificación con la personalidad y la problemática social en los diferentes procesos de la vida.

Queremos mostrar la necesidad de la Educación Física a partir del movimiento y el conocimiento en la formación del ciudadano Colombiano y en especial del alumno de Compusocial.

Se debe adquirir un compromiso reciproco por parte de los educadores y las instituciones (nacionales, departamentales, municipales, y educativas) para buscar perfeccionar la calidad de la educación de modo que se de respuesta clara y con justicia a las necesidades, características, valores y aspiraciones de nuestros alumnos para el mañana. Para que este proceso se lleve a cabo se debe estar reestructurando continuamente los planes y programas que hasta hoy se han llevado.

El diseño de este plan de estudio está apoyado también en nuestra experiencia como docentes en los fundamentos generales de la Educación Física y materiales de apoyo, basados en la reflexión y en aspectos de índole filosófico, sociológico, epistemológico y pedagógico que nos permitan abrir una brecha en forma de paradigma de la búsqueda de una educación ideal y con una firme idea de contribuir en el hombre real del mañana. En

este se concibe el aprendizaje significativo, como un proceso y un conjunto de experiencias que duren toda la vida transferible a otras situaciones y presente en los diferentes contextos

### **APORTE DEL ÁREA AL LOGRO DE LOS FINES DE LA EDUCACIÓN**

La Educación Física se integra a los fines de la educación abordando elementos que promocionan y fortalecen estilos de vida saludables. Además desde la práctica del ejercicio, la potencialización de cualidades físicas, el sano esparcimiento, la ejecución de tareas individuales o en equipo y el entrenamiento de personas para la competitividad más que para la competencia, la Educación Física prepara y/o vigoriza las condiciones para el acceso y la comprensión del bagaje intelectual.

### **APORTE DEL AREA AL LOGRO DE LOS OBJETIVO DE CADA NIVEL**

El área aporta a este objetivo en la autonomía que tienen los estudiantes para orientar y liderar una actividad en el desarrollo de una clase, igualmente para asumir sus responsabilidades en el cumplimiento de las normas de una actividad.

La educación física se identifica con este objetivo en aceptar la diferencia que hay entre los sexos permitiendo exista un respeto y valoración mutua; a través de la formación y la práctica de algunas disciplinas deportivas.

La educación física permite un trabajo con la persona orientándola a que sea profesional integra, afronta con altura los inconvenientes que se presenten a nivel personal o profesional.

Los objetivos consignados en todos los programas son flexibles y posibilitan múltiples experiencias a los estudiantes con el fin de enriquecer sus vivencias y abrir alternativas de expresión psicomotriz que el estudiante pueda de múltiples maneras expresar a través de su movimiento o su lenguaje lo que piensa y siente mucho más importante que una fundamentación técnico-deportiva, sigue siendo la preocupación por la socialización de los estudiantes; el estímulo permanente al diálogo, el trabajo en grupo, la crítica y el desarrollo de su autonomía personal .La educación física, recreación y deporte deben ser retomados como medio de formación, por cuanto se concreta en

actividades de carácter lúdico que permitan el desarrollo de las dimensiones corporal-comunicativa ética y afectiva del hombre.

### **OBJETIVO GENERAL**

Adquirir actitudes de solidaridad y participación con la comunidad, mediante experiencias físicas, deportivas y recreativas, valorando la importancia de la práctica de actividades físicas como medio para utilizar el tiempo libre; además se convierten en factores que influyen en la prevención del alcoholismo y la drogadicción en el ser humano.

### **REFERENTES TEORICOS**

En educación física tenemos como objeto del conocimiento el estudio del movimiento. Al abordar el campo del desarrollo en el ser, se encuentra un complejo mundo cuyas dimensiones deben considerarse en forma global, organizada y sistemática. Es decir cuando se pretende brindar estímulos con el propósito de buscar el desarrollo motor, debe tenerse en cuenta que se va a realizar una actividad con un ser que tiene unas características generales propias de la especie y de orden, biológico, psicológico, social y cultural que cualquier tipo de intervención debe tener presentes aspectos internos y externos del ser, ya que esto incide directamente o indirectamente en todas las dimensiones del desarrollo humano.

### **RECREACIÓN**

Es una necesidad básica del hombre, es una acción que posibilita a los individuos los medios eficaces para obtener una educación permanente del hombre, en donde encuentra múltiples satisfacciones con el desarrollo de actividades, obteniendo como beneficio el mejoramiento de su estado anímico.

Una verdadera recreación debe poseer tres elementos fundamentales: libertad de decisión, creatividad y satisfacción personal.

La recreación presenta valores específicos para todas las fases de la vida humana. En la adolescencia su finalidad es esencialmente pedagógica; en la juventud es formativa y lleva al recreando a reafirmar los buenos hábitos adquiridos en la fase anterior, canaliza

las tendencias antisociales, favorece el equilibrio emocional; alivia las tensiones individuales presentadas por la carga de problemas sociales, sirve como elemento integrador, unificador y amplía las oportunidades para el desarrollo cultural. En la edad madura, la recreación es recompensadora, conduce al individuo a la práctica correspondiente y vigoriza el sentimiento de participación social, además favorece la continuidad de los ejercicios físicos de conservación encontrando en la práctica regular las motivaciones para la salud y el bienestar general.

### **GIMNASIA**

Por ser la actividad gimnástica una forma sistematizada de ejercicios físicos, se considera como eje temático de la educación física, la recreación y el deporte.

Debemos aclarar y manejar varios conceptos dentro de los propósitos trazados por dicha actividad:

**Terapéutica:** que consiste en una serie de ejercicios seleccionados que ayudan a suavizar molestias físicas o restaurar funciones a personas discapacitadas.

**Competitiva:** son los máximos grados de desarrollo técnicos y donde buscamos que el individuo llegue a altos rendimientos y lo convirtamos en una máquina productiva sin tener en cuenta el desarrollo integral del atleta; es decir, serie de pruebas preestablecida para determinar un ganador.

**Educativa:** es un programa que instruye a los estudiantes en el mejoramiento y desarrollo de todas las aptitudes físicas como: fuerza, ritmo, balance, agilidad, coordinación, equilibrio, velocidad y resistencia.

### **DEPORTE**

Parlebas definió juego deportivo en 1981 como: "situación motriz de enfrentamiento codificada, denominada juego o deporte por las instancias sociales. Un juego deportivo se define por su sistema de reglas que determinan su lógica interna."

Esta definición nos da una visión competitiva del deporte, no permite ver el deporte como placer o actividad despreocupada. Pongamos el ejemplo de quien realiza 20 minutos de

trote todos los días a modo de desestrés, ejercicio diario, etc., ese individuo no enfrenta más que su fuerza de voluntad y no sigue más reglas que las impuestas por el mismo, sin embargo no deja de realizar una actividad deportiva.

En el artículo **Definición de Deporte** de Jorge Antonio Muñoz, éste distingue 5 tipos de deporte:

**Alto Rendimiento:** en este se entrena con el fin de vencer al adversario, o bajar marcas establecidas. El hilo conductor aquí es la competencia, lo importante es lograr el resultado. Se considera exclusivo, discriminatorio e inhumano.

**Profesional:** se define básicamente igual que el de Alto Rendimiento, pero con la salvedad de que genera ganancias y espectáculo.

**Formativo:** se implanta a edades tempranas con el fin de que el individuo adquiera las capacidades motrices necesarias para responder a los estímulos físicos que impone la vida diaria, e ir descubriendo sus capacidades funcionales. Son bases generales, no un deporte concreto.

**Para Todos, Recreativo o Salud:** este busca optimizar el bienestar y la calidad de vida. Un elemento importante que aparece en este tipo es el deporte por salud, y el deporte como medio de diversión.

"La actividad física medida y controlada es beneficiosa para la salud, está al alcance de todos y todas y su práctica resulta placentera". - Instrumento: aquí la actividad deportiva es vista como el motor que activa a la organización o institución a la que promueve. Tiene un alto grado de competitividad debido que mediante la obtención de logros, la imagen crece y con ella los nuevos socios y negocios del ente. Podemos entonces resumir que el deporte es indudablemente un ejercicio físico que sirve para generar las capacidades motrices, y mantener el buen estado de salud si su práctica es metódica. De acuerdo a como lo encare el deportista el deporte será competencia, diversión, trabajo, salud, placer, etc.

**OBJETO DE APRENDIZAJE**

Los objetos de aprendizaje son las competencias fraseológicas y/o perceptivas, socio y físico motrices. Se denomina desarrollo motriz una serie de cambios en las competencias motrices; es decir, en la capacidad para realizar progresiva y eficientemente diversas y nuevas acciones motrices que se producen fundamentalmente desde el nacimiento hasta la edad adulta. Por medio de este desarrollo se logran procesos de adaptación orgánica y social que ayudan al dominio propio y del medio ambiente, hechos que posibilitan a su vez usar las capacidades motrices como un medio que contribuya a los procesos de interacción con los demás.

El desarrollo motriz conduce a cambios en la estructura del individuo que se presenta progresivamente, dando lugar al aprendizaje de diferentes habilidades motrices, que contribuyen a sus procesos de desarrollo biológico, del pensamiento y de integración social, todos estos procesos se producen en interrelación continua, de manera que generan espacios para lograr la autonomía en el ser, propósito fundamental en la formación de las personas.

Haciendo énfasis en la motricidad, es necesario tener conocimientos claros sobre la evolución biológica, psicológica y social del ser, y conocimientos específicos sobre pedagogía de la motricidad para formar procesos de desarrollo en la formación del ser, contener conocimientos de una serie de actividades físicas, juegos y técnicas motrices, ya que se requiere aplicar los estímulos fisicomotrices con cuidado y en el momento y la forma adecuada para no cometer errores que puedan incidir negativamente en el desarrollo de la salud del ser.

Es necesario partir del hecho de que el trabajo se va a realizar con personas y como tal, la complejidad de la tarea que se propone es significativa y la magnitud del compromiso bastante grande, lo que exige un alto grado de responsabilidad, capacidad, amor por parte de las personas que orientan el proceso.

En el área de Educación Física, además de conocimientos básicos de biología, fisiología, psicología y sociología se debe tener, entre otros, conocimientos específicos sobre

pedagogía motriz, teoría y metodología de la educación física, y concretamente sobre todos los aspectos implicados en el desarrollo desde el prenatal hasta la madurez plena, para así lograr que se lleve a feliz término la transferencia de las tareas propuestas y que efectivamente se presenten los beneficios que supuestamente se esperan.

Fundamentalmente el maestro debe desarrollar la capacidad para plantear los estímulos en el momento oportuno según el periodo de desarrollo en que se encuentre el ser, para así aprovechar al máximo el potencial de todas las posibilidades y lograr personas más competentes en todas sus facetas y específicamente en la motricidad, con el propósito central de contribuir a la formación de personas sanas, felices, sociables y socializadas que aporten a la construcción de una sociedad que centre sus intereses en el bien común.

### **OBJETO DE ENSEÑANZA**

Los contenidos de la Educación Física para la escuela primaria, hacen referencia las conductas sicomotoras agrupadas con fines didácticos en tres grandes campos a saber: Esquema Corporal, Conductas Motrices de base y Conductas Tempero Espaciales. En las unidades didácticas de los diferentes grados se desarrollan de manera integrada teniendo en cuenta que a medida que se va avanzando en edad y escolaridad, las exigencias se hacen mayores y el tratamiento más complejo.

En todas las unidades la preocupación está concentrada en la participación activa y permanente de los estudiantes durante los juegos y actividades de grupo derivadas de los deportes mencionados o de uno de sus elementos constructivos; la preocupación del maestro no será entonces la de lograr con los niños una ejecución técnica. Lo que realmente preocupa es el desarrollo de las competencias sicomotoras, el fomento de una actividad favorable hacia la actividad física, el esfuerzo del alumno por superarse y la construcción de valores sociales.

En la educación básica secundaria y media se continúa con el desarrollo de las competencias motrices, alrededor de los ejes temáticos de: Deporte, recreación, cultura física y organización. Para desarrollar los contenidos se recurre a un ordenamiento secuencial y sistemático de los aspectos a tratar en los diferentes grados, en

concordancia con el desarrollo motor, cognoscitivo y socio afectivo del estudiante, garantizando niveles progresivos de exigencia, los cuales se han agrupado así:

Niveles de categoría de movimientos.

Mejoramiento y combinación de categorías de movimiento.

Socialización y aplicación de experiencias.

Perfeccionamiento de los fundamentos técnicos del movimiento.

### **FUNDAMENTOS EPISTEMOLOGICO**

A continuación se contemplan algunos aspectos teóricos relacionados con la articulación del área de Educación Física en el currículum educativo Colombiano.

El objeto de estudio de la educación física son las conductas motrices, como distintivo original al interior de la pedagogía. Conducta motriz entendida como un comportamiento integral, de base práctica o motora, que articula en el sujeto emociones, sentimientos, pensamientos... y expresiones concretas externas; al tiempo que se establecen relaciones sociales de comunicación específicas.

Por su carácter pedagógico, la educación física, si aspira a una misión exitosa, ha de inscribirse en un proyecto interdisciplinario con las demás áreas de la educación.

En Colombia podríamos diferenciar dos líneas conceptuales en torno a la educación física: La Pedagógica, que reivindica prioritariamente el papel educativo del movimiento humano en sus múltiples expresiones, de las cuales el deporte es tan solo una más y la deportiva, de origen alemán, que reivindica prioritariamente el papel del deporte como fenómeno cultural que adquiere diversas connotaciones: competitivas, recreativas, sociológicas, comerciales y estéticas.

En la primera, la científicidad deberá buscarse especialmente en la pedagogía y las ciencias sociales. En la segunda, la científicidad está determinada especialmente por el aporte de las ciencias aplicadas al deporte; es esta postura el deporte desplaza en concepto de educación física. No obstante, las dos posiciones tienen puntos de contacto, de convergencia, por ejemplo en cuanto a superar la concepción de la educación física como un accionar netamente instrumental y reclamar un necesario enfoque interdisciplinario para su comprensión, proyección y trascendencia.

La educación física es hoy por hoy, un saber predominantemente técnico – instrumental, que solamente podrá trascender su predominio tecnológico, convirtiéndose en un poderoso medio de educación al inscribirse y articularse al saber pedagógico, más exactamente a un determinado proyecto pedagógico.

Corresponde a la educación física contribuir a la pedagogía en su concepción de hombre, sociedad, educación y conocimiento, desde su especificidad motriz, integrando a sus procesos de enseñanza – aprendizaje las consecuencias didácticas- metodológicas que de ellos se desprenden.

Como se puede vislumbrar desde la definición anterior, la Educación Física ofrece la tarea pedagógica, elementos básicos para la iniciación de la persona en el proceso cognitivo.

El movimiento es aprendizaje. Favorece el aprestamiento sensorial, perceptivo, atencional y memorístico, es decir los dispositivos básicos para la incorporación, retención y recuperación de conocimientos y los procesos de análisis y síntesis.

Sea cual sea la etapa evolutiva del individuo, adolescencia, adultez, o vejez, el desarrollo y/o ejercitación de su dimensión física, favorece sus desempeños en las demás áreas de su desarrollo como personal, irradiado en su entorno social.

### **IMPLICACIONES PEDAGOGICAS**

No se puede entender la educación física como el proceso que tiende a la acumulación superpuesta de hábitos y datos, o como se ha dicho a la implantación del mayor número posible de hechos en jóvenes y adultos, sino más bien al proceso de vivir de un modo que las exprese conscientes críticamente de sí y de su entorno. Pues estas son las personas que, aprendiendo a forjar, reconocer y defender su propio proyecto pueden hacer lo mismo como un proyecto comunitario.

Se cree en la idea aún vigente de que la resolución de la conflictiva social, económica, cultural y política en el municipio de Medellín pasa en el quehacer educativo por la liberación de la estructura personal total del ser humano y la consolidación de su conciencia crítica, más por la sujeción a esquemas y programas redactados en otros municipios y departamentos.



## EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

**FECHA: Marzo de 2012**

**VERSIÓN : 02**

**Página 11 de 25**

La educación física presenta para su tratamiento y práctica, proceso que apunta al mejor desarrollo de la base biológica, de la madurez emocional, de la confianza y seguridad en sí mismo, de las capacidades de autodominio: sentir, pensar, actuar y crear libremente; ayuda a direccionar comportamientos negativos; cultiva la voluntad para llegar inclusive a romper el atavismo y el tradicionalismo.

**CUADRO DE CONTENIDOS**

CLEI III					
PROCESOS	SISTEMA	OBJETIVOS	TEMATICA SUGERIDA	LOGRO	COMPETENCIA
Esquema corporal y los procesos del movimiento.	"Mi Cuerpo – Su Estructura Y Funcionalidad."	Identificar los segmentos corporales y la funcionalidad de cada uno de estos en relación al desarrollo de actividades.	Reconocimiento del cuerpo.	Diferenciación de los diferentes segmentos corporales y la funcionalidad de cada uno de los mismos.	<b>Propositiva.</b> Identifica los segmentos corporales y sus posibilidades de movimiento mediante la ejecución de diferentes actividades.
		Desarrollar actividades que permitan la estimulación y potenciación de las Habilidades motrices básicas.	Desarrollo de habilidades motrices básicas: Correr. Saltar. Atrapar. Lanzar.	Desarrollo de acciones aplicadas a desplazamientos, lateralidad y ubicación espacial.	<b>Procedimental.</b> Discrimina algunas distancias y trayectorias recorridas por los cuerpos mediante la realización de actividades de lanzamientos, conducción y recepción.
Representaciones a partir de iniciativas propias.	Representación de situaciones de la vida a través del juego.	Identificar en el juego un espacio para el trabajo cooperativo y los vínculos sociales.	Juegos tradicionales. Juegos cooperativos. Juegos de conjunto. Iniciación a los juegos pre deportivos.	Identifico la importancia del juego desde la acción de trabajo en equipo. Preferencias y actividades deportivas y lúdicas.	<b>Propositiva.</b> Describe las características de los juegos de equipo, identificando la práctica de algunos de ellos. Relaciona sus propias posibilidades de movimiento individual y de equipo con las requeridas por los juegos de conjunto.

CLEI IV					
PROCESOS	SISTEMA	OBJETIVOS	TEMATICA SUGERIDA	LOGRO	COMPETENCIA
El juego como facilitador del Vínculo social.	Juegos autóctonos y tradicionales.	Proponer actividades de tipo competitivo, de ocio y recreación a partir de su participación en juegos autóctonos y tradicionales.	Actividades lúdicas deportivas: Juegos deportivos. Juegos cooperativos. Juegos autóctonos.	Valoración y preferencias frente a las actividades deportivas y lúdicas.	<b>Procedimental.</b> Participa activamente de diversas actividades lúdicas, recreativas, pre-deportivas y socioculturales.

		Reconocer la importancia de la práctica de actividades deportivas y lúdicas.	El juego como actor motriz. Potencialización de las habilidades motrices básicas.	Conocimiento y ejecución de los mini deportes.	<b>Propositiva.</b> Relaciona sus propias posibilidades de movimiento individual y de equipo con las requeridas por los juegos de conjunto.
Hábitos de cuidado personal y de su entorno.	Cuerpo, interacción e Iniciativa.	Reconoce el valor del cuerpo y aplica acciones de cuidado y respeto por este.	Cuerpo, acción y entorno. Construcción y apropiación de movimientos. Hábitos de cuidado personal y de su entorno.	Utiliza el entorno como el lugar de realización de sus posibilidades corporales.	<b>Procedimental.</b> Participa activamente de diversas actividades lúdicas, recreativas, pre-deportivas y socioculturales.

CLEI V

PROCESOS	SISTEMA	OBJETIVOS	TEMATICA SUGERIDA	LOGRO	COMPETENCIA
Fisiología humana y actividad física.	Sistemas corporales y su importancia en el desarrollo de las diferentes actividades físicas.	Estudiar los sistemas músculo-esquelético – nervioso y respiratorio y la funcionalidad de los mismos en el desarrollo de las prácticas deportivas. Conocer las ventajas del ejercicio y las desventajas de no hacerlo.	Sistemas fisiológicos: Muscular. Esquelético. Circulatorio. Endocrino. Inmune. Respiratorio. Fisiología del ejercicio: Cambios metabólicos. Actividad física y salud: Niñez. Adolescencia. Adulthood. Salud y nutrición.	Análisis y comprensión del funcionamiento de los sistemas fisiológicos en el desarrollo de la actividad física. Conocimiento segmentos corporales y su funcionalidad de necesidad primaria para el desarrollo de acciones motrices. Reconocimiento de Los beneficios en su organismo de la actividad física.	<b>Procedimental.</b> Maneja los distintos grupos musculares. Realiza trabajos de calentamiento general y específico. Disfruta de la práctica de la actividad física identificando la importancia y necesidad de una buena alimentación y de la práctica de actividad física. Reconoce las consecuencias del sedentarismo.

Desarrollo de capacidades físicas Desarrollo de capacidades físicas	Aplicación de tareas para el desarrollo de la fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad.	Ejecutar actividades individuales, colectivas, de aplicación, utilizando los ejes corporales.	Actividades de desarrollo de capacidades físicas. Fundamentación teórica del desarrollo y funcionalidad de sistema motriz y las capacidades físicas. Pruebas de campo para el desarrollo de capacidades físicas.	Ejecución de ejercicios de velocidad, flexibilidad, fuerza y agilidad para una valoración de las cualidades físicas.	<b>Procedimental.</b> Maneja ejercicios individuales, colectivos con y sin desplazamiento. Experimenta ejercicios relacionados con los ejes corporales.
		Ejecutar actividades individuales, colectivas, de aplicación, utilizando los ejes corporales.	Actividades de desarrollo de capacidades físicas. Fundamentación teórica del desarrollo y funcionalidad de sistema motriz y las capacidades físicas. Pruebas de campo para el desarrollo de capacidades físicas.	Ejecución de ejercicios de velocidad, flexibilidad, fuerza y agilidad para una valoración de las cualidades físicas.	<b>Procedimental.</b> Maneja ejercicios individuales, colectivos con y sin desplazamiento. Experimenta ejercicios relacionados con los ejes corporales.

CLEI VI

PROCESOS	SISTEMA	OBJETIVOS	TEMATICA SUGERIDA	LOGRO	COMPETENCIA
La actividad deportiva como proyección a la comunidad.	Elaboración y desarrollo de proyectos deportivos.	Identificar la importancia de las prácticas deportivas como parte fundamental para la proyección a la comunidad. Organizar eventos recreativos y deportivos para promover la integración institucional.	El deporte y la proyección a la comunidad. Administración deportiva. Elaboración de proyectos deportivos. Organización de eventos deportivos. Competencias deportivas y reglamentación. Deporte escolar y deporte social.	Elaboración y ejecución de proyectos que fortalezcan la integración institucional. Organización y ejecución de eventos gimnásticos para la valoración de juzgamiento.	<b>Propositiva.</b> Comprende el significado de organización deportiva y proyecto. Presenta proyectos para fortalecer la integración institucional. <b>Procedimental.</b> Organización y ejecución de eventos gimnásticos para la valoración de juzgamiento. Participa activamente en montaje de proyectos deportivos y recreativos.
Salud mental y salud física desde la ética deportiva y la actividad física.	Alteraciones y sustancias que atentan contra la salud del deportista.	Diferencia las diferentes sustancias dopantes y sus efectos en el organismo.	El dumping en el deporte. El dumping y sus efectos nocivos para la vida profesional del deportista. Alteraciones y sustancias que atentan contra la salud del deportista y del ser humano en las prácticas deportivas.	Reconoce las consecuencias que acarrear el uso de las sustancias dopantes.	<b>Propositiva.</b> Comprende la importancia de la ética en el deporte como forma de exclusión de prácticas nocivas como el dumping y el uso de sustancias que atenten contra la salud.
	Beneficios de la práctica deportiva.	Utilizar las actividades al aire libre como medio eficaz para el desarrollo de creatividad, la voluntad, el carácter, la entereza, la responsabilidad y la personalidad.	Ocio y recreación aplicados a la salud mental. La lúdica y las prácticas de comunidad. La actividad física y la proyección de la salud mental.	Reconoce de los beneficios de los ejercicios físicos en su organismo.	<b>Actitudinal.</b> Adopta una actitud crítica frente a la importancia de salud mental en beneficio de las relaciones sociales.

Desarrollo de capacidades físicas Desarrollo de capacidades físicas.	Aplicación de tareas para el desarrollo de la fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad.	Ejecutar actividades individuales, colectivas, de aplicación, utilizando los ejes corporales.	Actividades de desarrollo de capacidades físicas. Fundamentación teórica del desarrollo y funcionalidad de sistema motriz y las capacidades físicas. Pruebas de campo para el desarrollo de capacidades físicas.	Ejecución de ejercicios de velocidad, flexibilidad, fuerza y agilidad para una valoración de las cualidades físicas.	<b>Procedimental.</b> Maneja ejercicios individuales, colectivos con y sin desplazamiento. Experimenta ejercicios relacionados con los ejes corporales.
		Ejecutar actividades individuales, colectivas, de aplicación, utilizando los ejes corporales.	Actividades de desarrollo de capacidades físicas. Fundamentación teórica del desarrollo y funcionalidad de sistema motriz y las capacidades físicas. Pruebas de campo para el desarrollo de capacidades físicas.	Ejecución de ejercicios de velocidad, flexibilidad, fuerza y agilidad para una valoración de las cualidades físicas.	<b>Procedimental.</b> Maneja ejercicios individuales, colectivos con y sin desplazamiento. Experimenta ejercicios relacionados con los ejes corporales.

## METODOLOGIA

Las prácticas de la educación física exigen, en la realización misma, la comprensión del procedimiento conforme a la naturaleza, propósitos y contextos de la acción motriz.

Este punto de vista aclara sobre la necesidad de atender detalladamente los procedimientos de realización de las prácticas en Educación Física y cuestionar los modelos de enseñanza para hacer una didáctica no lineal sino múltiple.

Los procesos didácticos tienen el encargo de organizar, dosificar y valorar la enseñanza de la educación física como orientaciones pedagógicas que permiten el desarrollo de la dimensión y la lúdica.

El desarrollo de la metodología debe tener en cuenta unas condiciones y procedimientos que faciliten el aprendizaje, entendido como un proceso complejo que se produce bajo condiciones que están en permanente cambio de origen biológico, psicológico y socio-cultural, que deben tenerse en cuenta para la orientación de la enseñanza. Es decir, se debe permitir de las características, la experiencia y las motivaciones del estudiante.

Las metodologías a utilizar en el área de educación física son:

**APRENDIZAJE EN EQUIPO:** Esta propuesta implica un trabajo colectivo de discusión permanente, requiere una apropiación seria de herramientas teóricas que se discuten en un grupo determinado de estudiantes, quienes desempeñaran diferentes roles siguiendo, el patrón indicado, esto implica un proceso continuo de retroalimentación teoría y práctica, lo que garantiza que estos dos aspectos tengan sentido.

Claramente podemos destacar esta metodología en el área de la educación física en el desarrollo de un carrusel recreativo donde los participantes tendrán la oportunidad de pasar por distintas bases desempeñando diferentes roles y logrando todos el mismo fin.

**APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO:** Permiten adquirir nuevos significados mediante:

- a) Exploración de significados previos, haciendo un diagnóstico de saberes, habilidades y necesidades del estudiante.

El aprendizaje de los niños durante sus primeros años consiste en la interacción directa de su cuerpo con el entorno, las personas, los objetos y espacios donde está. Durante esta interacción, el cuerpo cumple una función de punto de partida, indispensable para conocer todo aquello que nos rodea.

- b) Profundización o transformación de significados, pasando de los conocimientos previos a los conocimientos nuevos mediante el análisis, la reflexión, la comprensión, el uso de los procesos básicos de pensamiento, aplicación de los procesos inductivo-deductivo y la aplicación del seguimiento crítico.

La claridad respecto a estos conocimientos previos permitirá a los maestros plantear a los niños diversas situaciones de aprendizaje en las cuáles se favorezca notablemente la percepción y la posibilidad de experimentar con los objetos y con el propio cuerpo.

- c) Verificación, evaluación, ordenación de nuevos significados: comparación de las experiencias previas con las nuevas teniendo en cuenta el desempeño que medirá la calidad del aprendizaje, de esta manera el aprendizaje será significativo para los estudiantes y lo relacionaran con experiencias concretas de su vida cotidiana. Pues no es de ignorarse que a través del estímulo a la inteligencia se crean estímulos a la autonomía personal, al reconocimiento de la diferencia, la creatividad y se generan bases para el desarrollo de las habilidades en la lecto-escritura, del pensamiento lógico matemático y de la estética en todas sus manifestaciones.

**LA EXPERIMENTAL:** Toda evaluación de competencias se hace sobre el desempeño, este mide la calidad del aprendizaje para evaluar el desempeño necesita métodos, técnicas e instrumentos. No todos los estudiantes pueden decir que alcanzarán el logro hasta tanto no lo demuestren.

### **ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA**

Se entienden como el conjunto de habilidades, para organizar y desarrollar el proceso educativo; también se puede asimilar al concepto de método expuesto por el autor de la cita, quién lo considera como una "síntesis de medidas educativas que se fundan sobre

conocimientos psicológicos, claros, seguros y concretos y sobre leyes lógicas y que realizadas con habilidad personal de artista alcanzan sin rodeo el fin previamente fijado" Constituyen en este programa el eslabón fundamental entre el enfoque teórico y la práctica; las estrategias de enseñanza permiten aplicar en los distintos momentos del quehacer educativo los elementos teóricos planteados. Se construye sobre tres principios fundamentales: Autonomía, democracia y participación. Las estrategias de enseñanza más que definirse como un manual de procedimientos o serie de pasos sucesivos a seguir para alcanzar un objetivo, son concebidas como una actitud de vida pedagógica, como un conjunto de valores que acompañan la gestión del docente, los cuales lo revisten de una autoridad moral y profesional que prevalece sobre la autoridad formal. En este sentido se trata de buscar una articulación permanente entre procedimientos y actitud pedagógica que tenga como escenario la práctica cotidiana del maestro. Así los métodos tradicionales como el analítico, el sintético, y otros menos convencionales como el psicocinético, entre otros, pueden tener plena vigencia en la medida que al ser aplicados tengan en cuenta los tres principios fundamentales mencionados anteriormente.

Estas consideraciones reconocen al educador de **COMPUSOCIAL** como un profesional de la educación quien a partir de elementos teóricos construye sus propias **estrategias pedagógicas**. Las cuales deben caracterizarse principalmente por: Poseer una lógica, una sustentación teórica, ser económico y didáctico, adaptarse al contexto y manejar los principios didácticos de: **conciencia y actividad, sistematización, elevación gradual de las exigencias, atención individual y colectiva, fomento a la creatividad, socialización, conciencia ecológica, democracia, diálogo, dinamismo, vinculación con la práctica, correlación interdisciplinaria y vida social.**

a) Poseer una lógica, lo cual implica que debe guardar una coherencia con los objetivos educativos propuestos, con el enfoque general del área, con los sistemas de evaluación definidos y en general con todos los componentes curriculares establecidos para el desarrollo de un área determinada.

b) Poseer sustentación teórica, lo cual implica una conceptualización clara desde el punto de vista filosófico, sociológico, epistemológico, psicológico y pedagógico que dé cuenta del por qué se trabaja de una forma determinada y no de otra.

c) Ser "económica y didáctica": La economía de esfuerzos, de tiempo y de recursos es importante en cualquier proceso y más aún en la educación, dados los problemas de financiación cada vez más agudos; además, se debe garantizar eficiencia óptima en los resultados.

d) Adaptarse al contexto y al educador: no existen fórmulas metodológicas universales; el maestro como constructor de un proceso crea o adecua a partir de las características del contexto, de las exigencias del área y de sus propias características personales sus propias formas de trabajo.

Es necesario aclarar que si bien es cierto, el ideal de "un método único e inmutable no tiene ningún asidero" también es válido afirmar que la actividad educativa no puede estar al margen de una definición metodológica amplia, dinámica y flexible que le permita al educador orientar con acierto su trabajo, por esta razón aquí se invita a todos los profesores de Educación Física de COMPUSOCIAL a que definan su metodología de trabajo fundamentada en los siguientes **principios didácticos generales**, que en la práctica han dado muestra de ser de gran utilidad.

### **1. Conciencia y actividad.**

Este principio hace referencia a que el profesor y el estudiante deben comprender las tareas que van a desarrollar, saber cuál es su utilidad y ejecutarlas en forma activa y con interés; hecho que está directamente relacionado con la motivación hacia la clase, se debe pretender que los alumnos actúen conscientemente y no hacer de ellos ejecutores mecánicos de gestos técnicos.

### **2. Sistematización.**

Hace referencia a la continuidad del proceso para alcanzar los objetivos propuestos; cada nueva clase debe partir de la "huella" dejada en la clase anterior. En el trabajo de nuevos conceptos es necesario, además de la coherencia interna del área buscar puntos de referencia con otras áreas del plan de estudios para lograr una integración dinámica que asegure una mayor eficiencia.

### **3. Elevación gradual de las exigencias.**

El grado de dificultad de las destrezas motoras, así como la intensidad y la carga deben ir aumentando paulatinamente hasta llegar a un nivel que implique esfuerzo físico y mental de acuerdo con las características del desarrollo del escolar; es necesario tener en cuenta que el enfoque "biosicosocial" propuesto para el trabajo del área en toda la escolaridad precisa que en la clase se debe evitar el trabajo con niveles máximos de intensidad y carga, dado que el estudiante al terminar su sesión debe estar en condiciones físicas y anímicas para continuar con su jornada de estudio.

### **4. Atención individual y colectiva.**

El profesor debe tener en cuenta que el estudiante de una clase tiene una doble caracterización didáctica, "por una parte son individuos con rasgos psicofísicos particulares y distintos niveles de rendimiento, y por otro lado, forman un grupo colectivo a partir de ciertas características de afinidad que los identifican. En el primer caso el profesor debe respetar algunas de esas diferencias personales para la asignación de tareas y la exigencia de rendimiento; en el segundo caso, podrá algunas veces asignar y exigir tareas y rendimientos similares a todo el grupo".

### **5. Fomento de la creatividad.**

El profesor de Educación Física de COMPUSOCIAL debe preocuparse por fomentar la creatividad a partir del movimiento humano, toda persona posee un potencial expresivo inherente a su naturaleza de ser inteligente y ser capaz de construir y transformar la realidad circundante.

Las clases tradicionales de Educación Física diseñadas solo a partir de los fundamentos técnicos deportivos (en y por el deporte) restringen las posibilidades de creación no solo en los estudiantes, sino también en el profesor; buscar nuevas opciones de trabajo, constituye de entrada un desafío a las posibilidades de creación para maestros y alumnos.

### **6. Socialización.**

El profesor de Educación Física debe contribuir a la socialización del estudiante, motivando su integración y participación en el trabajo, clase y extractase. Es necesario fomentar el trabajo grupal dado que a partir de éste el estudiante debe mejorar su

competencia comunicativa, desarrollar su capacidad crítica y su responsabilidad ante los acuerdos de grupo entre otros.

### **7. Conciencia ecológica.**

El ser humano es también es un ser ecológico vive y se desarrolla dentro de un ecosistema modificado por él mismo; el grado de modificación varía según el sitio donde viva, así por ejemplo el hombre ciudadano está inmerso en un ecosistema altamente modificado, mientras que el campesino pertenece a un ecosistema medianamente modificado. Toda modificación implica en mayor o menor grado entrar en confrontación con ambientes naturales existentes y ésta confrontación en la mayoría de los casos genera destrucción de fuentes necesarias para la misma subsistencia, como: las fuentes de agua, los bosques y la capa de ozono, entre otras.

### **8. Democracia.**

Entendida como el respeto y el derecho que tienen tanto el profesor como los alumnos para proponer, innovar, criticar y exigir siempre y cuando haya justificaciones lógicas y de provecho común. Ej.: aceptar la proposición de los alumnos para subir y bajar a un árbol, si no representa peligro y conviene al objetivo.

Con un estilo de trabajo democrático, se combate el estilo autocrático tradicional (dictador de clase) y el estilo anárquico de dejar hacer, o hacer lo que se quiera. Se concibe además el plan clase como una verdadera guía flexible, no como un esquema rígido de trabajo.

### **9. Diálogo.**

No puede hablarse de Educación Psicomotriz, si en las clases desaparece el diálogo profesor-alumno, alumno-alumno; se trata de combatir las clases basadas en el monólogo o en la pregunta eventual para asumir una relación más humana y provechosa. El diálogo, alumno-alumno puede ser estimulado mediante la proposición de tareas que deben ser resueltas en grupos. El diálogo alumno-profesor, puede ser estimulado mediante la participación del profesor como elemento orientador en cada uno de los grupos de trabajo y fomentando en el niño la exposición de motivos y razones de sus propuestas o ejecuciones.

**10. Dinamismo.**

Entendido como la continuidad rítmica y activa que la clase como unidad debe poseer de principio a fin; debe entenderse también como una invitación a la movilidad y a la actividad en oposición a las clases estáticas, sedentarias y de poca o ninguna acción, para tal fin es conveniente que el profesor no abuse de las explicaciones y demostraciones, como también que efectúe los cambios organizativos espaciales (de círculo a hileras por ejemplo) de manera rápida. No conviene ubicar actividades de quietud (sentados pasándose el balón con la mano) inmediatamente después de ejecuciones de gran actividad.

**11. Vinculación con la práctica.**

En la clase se debe permitir que el alumno establezca constantemente la relación dialéctica “Práctica – Teoría Práctica” las explicaciones y toda la conceptualización que sobre la práctica se hará para permitir que el alumno la “descubra”, se trata por ejemplo de que mediante la práctica de múltiples detenciones el alumno sea motivado a descubrir la posición del tronco más conveniente para una detención.

**12. Correlación interdisciplinaria.**

La clase de Educación Física debe ofrecer puntos de contacto con las otras asignaturas que el alumno está cursando. El maestro debe orientar la clase de tal manera que previo conocimiento de los contenidos que se están desarrollando en otras áreas, el diálogo y la vinculación Teoría-Práctica puedan enfocarse al establecimiento de una relación y una integración de conocimientos.

**13. Vida Social.**

A partir del trabajo clase, que ha de ser preferencialmente grupal se deben dar oportunidades para que el alumno se forme una visión clara de su medio ambiente social y familiar. La referencia que el maestro y la clase misma debe tener con la vida extraescolar del alumno son indispensables en todo trabajo de Educación Psicomotriz y debe llegar a la aceptación y acogimiento de algunas actividades "extraescolares" que por su marcado interés para el alumno pueden convertirse con adecuada orientación en excelentes medios de formación.

Es sabido por ejemplo, que los jóvenes de las escuelas públicas juegan dinero en sus barrios de múltiples maneras; el profesor puede rescatar algunos de esos juegos (el tejo, la cuarta, cinco huecos) y con una debida orientación darles una finalidad formativa.

### CRONOGRAMA EVALUATIVO

Total semanas 22

Semana 9 evaluación parcial acumulativa.

Semana 10 taller de actividades de apoyo.

Semana 19 evaluación final tipo pruebas saber.

Semana 20 taller de actividades de apoyo.

### CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES PEDAGOGICAS

<b>INSTITUCIÓN:</b> Colegio COMPUSOCIAL.
<b>AREA:</b> Educación Física, Recreación y Deportes.
<b>GRADO:</b> Clei III, IV, V, VI.
<b>NÚCLEO(S) TEMÁTICO(S):</b>
<b>ACTIVIDAD:</b> Salidas recreativas.
<b>OBJETIVO:</b> Brindar momentos de esparcimiento e integración.
<b>CONOCIMIENTO CONCEPTUAL:</b> Reconocer la importancia de las actividades lúdicas y recreativas, como momento de esparcimiento.
<b>CONOCIMIENTO PROCEDIMENTAL:</b> Participar de las actividades deportivas programadas para la salida.
<b>CONOCIMIENTO ACTITUDINAL:</b> Compartir dentro de un espacio de integración y competencia.

### RECURSOS

**Humanos:** Los estudiantes, profesores del área, docentes de la Institución, bibliotecarias, secretarias, auxiliares administrativos, técnicos, padres de familia, conferencistas, comunidad en general, coordinadores, directivos.

**Físicos:** Tablero, libros de texto, bibliotecas, juegos didácticos, computadores, imágenes, dibujos, implementos deportivos como balones, material reciclable, pelotas, colchonetas, conos, cuerdas, raquetas, mallas, LAS TICS:, Internet, videos, DVD, video bean.

Materiales impresos como carteles, guías ilustradas por cleis y gráficos murales.

Plegables que generen comunicación visual sobre el deporte sano en cuerpo sano ( no al sedentarismo).

Audiovisuales (videos).

**Institucionales:**

Bibliotecas.

Parques recreativos.

Convenios placas polideportivas.

Instituciones educativas y gubernamentales de la ciudad.

Canchas sintéticas

INDER

**BIBLIOGRAFIA**

- Currículo de Educación Física Recreación y Deporte MEN.
- Decreto 1860.
- Decreto 2343.
- Ley General de la Educación de 1994.
- PERA RESERO, Tucidades. Reglamento Oficial Ilustrado “Atletismo”. Santafé de Bogotá: Panamericana. 1998. Págs. 198. “Baloncesto”. Santafé de Bogotá: Panamericana. 1998. Págs. 198. “Voleibol”. Santafé de Bogotá: Panamericana. 1998. Págs. 198.
- Revista Educación Física y Deporte. Vol. 13, Números 1-2 Enero – Diciembre 1991.
- Universidad de Antioquia. Educación Física y Deporte.