

PLAN DE ÁREA:

**Educación Física,
Recreación y Deportes**



1. IDENTIFICACIÓN

ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

PROFESORES: MARÍA EDILMA GALEANO PÉREZ
CARLOS ALBERTO MONSALVE ZAPATA
CESAR AUGUSTO SIERRA SIERRA
SERGIO VALENCIA TOBÓN

FECHA: 2018



Institución Educativa
Barrio Santa Margarita

"Educamos en el saber y en valores con calidad para la vida"

Contenido

	Pág.
1. Identificación	2
2. Justificación	4
3. Fundamentación legal	5
4. Objetivos	5
a. General	5
b. Específicos por grados	5
5. Metodología	7
6. Evaluación	9
7. Integración del área	14
8. Recursos	16
9. Diseño curricular	18
10. Planes de mejoramiento	103
11. Bibliografía	104

2. JUSTIFICACIÓN

La Institución Educativa Barrio Santa Margarita, cuenta con tres sedes, ofrece el servicio educativo desde el grado transición hasta el grado undécimo. Está compuesta por la Sede Principal, la Sede Pedro Nel Ospina y la Sede Santa Margarita. Acoge los barrios Las Margaritas, La Cascada, Vallejuelos, Las Flores, y La Aurora. La mayoría de los estudiantes pertenecen a estratos socio – económicos uno y dos, algunos de ellos son desplazados y/o provienen de barrios desintegrados.

- Se observa en los estudiantes de la básica primaria de las sedes Pedro Nel Ospina y Santa Margarita, manifestaciones motrices rudimentarias, con un desconocimiento de aprendizajes de movimientos guiados.
- En general, los estudiantes no presentan un desarrollo motriz acorde con su edad.
- Se evidencia una participación activa en juegos, donde de manera espontánea se estimulan algunas habilidades motrices básicas.

Con base a la descripción anterior y partiendo de unos principios posmodernos donde la tecnología absorbe la atención de los jóvenes de todos los estratos sociales y donde se hace imperativo un trabajo por la sana convivencia y la paz, se requiere implementar un programa que contemple la Educación Física desde la formación de personas con valores en el respeto, la disciplina, la comunicación asertiva, la cooperación y la participación en procesos de interacción escolar. El área de educación física se ve abocada a la utilización de nuevas formas, estrategias y metodologías que apoyen y puedan convencer a las nuevas generaciones de estudiantes sobre la necesidad de la práctica deportiva, el buen uso del tiempo libre, la cultura física y la lúdica como un hábito permanente para el mantenimiento y conservación de la salud y la sana convivencia.

La educación física, el deporte y la recreación contribuyen a la formación y desarrollo de los estudiantes desde los aspectos físico, psíquico, social, intelectual, biológico, fisiológico y afectivo, permitiendo un trabajo armónico e integrador con posibilidad de crecer en valores, de adquirir responsabilidades y sobre todo de crecer con principios básicos en la promoción de la salud, llevando a que el estudiante se muestre tal como es y que se manifieste a través del movimiento, con deseos e intereses por su mejoramiento personal.

3. FUNDAMENTACIÓN LEGAL

- a. Constitución Política de Colombia de 1991 (Art 67, 70). Determina que la educación es una obligación del estado, de la sociedad y de la familia y que es un derecho de la persona y es un servicio público que tiene una función social y con ella se busca el acceso al conocimiento, a la ciencia, a la técnica y a los demás bienes y valores de la cultura para la adecuada formación del ciudadano.
- b. Ley 115 de 1994 (Art 13, 20, 21, 22, 23, 30) por la cual se expide la Ley General de Educación.
- c. Decreto 1075 de 2015, Por medio del cual se expide el Decreto Único Reglamentario del Sector Educación.
- d. Lineamientos Curriculares en Educación Física, Recreación y Deportes, 1998.
- e. Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte. (Documento No. 15. MEN, 2010)
- f. Orientaciones curriculares del decreto 1075, (Art 2.3, 3.1, 6.2) desarrollo de asignaturas (DBA) Estrategias de mejoramiento de componentes curriculares, Educación Física. Edit. Los Tres Editores. S.A.S 2017

4. OBJETIVOS

a. GENERAL

Formar estudiantes conscientes de su corporeidad, que puedan alcanzar mejores condiciones de vida a través la práctica de la actividad física, los deportes y la recreación, del cuidado de su salud y de una ética corporal basada en la comprensión de sí mismos y de su interacción con los otros para sostener relaciones armónicas con su entorno natural y social.

b. ESPECÍFICOS POR GRADOS

- **Primero:** Reconocer de manera global y segmentaria las diferentes partes del cuerpo para su cuidado y aplicación en acciones básicas de movimiento.

- **Segundo:** Mejorar las formas básicas de movimiento corporal, percibiendo cambios en su organismo a través de la exploración de acciones dancísticas y pre-deportivas.
- **Tercero:** Aplicar las normas y orientaciones en la práctica deportiva, recreativa y lúdica en beneficio de la salud y la comprensión del cuerpo.
- **Cuarto:** Aplicar reglas básicas de juego demostrando habilidades y destrezas para el aprendizaje de la fundamentación técnica deportiva.
- **Quinto:** Aplicar las reglas de juego en el mejoramiento de las habilidades físicas y el desempeño deportivo, en forma articulada, secuenciada y graduada para aplicarlas a la vida.
- **Sexto:** Interpretar las reglas del juego para lograr un sentido crítico que contribuya al mejoramiento de las relaciones interpersonales desarrollando habilidades mentales a través de actividades lúdicas.
- **Séptimo:** Aplicar las reglas del juego con un sentido crítico que contribuya al mejoramiento de las relaciones interpersonales, identificando las normas y espacios deportivos, para facilitar el uso adecuado y seguro de los implementos y otras actividades propias de la educación física.
- **Octavo:** Reconocer la importancia del mejoramiento de las capacidades físicas, su aplicación articulada y progresiva en la vida y el deporte a través del movimiento rítmico y el ejercicio físico para afianzar la interacción social.
- **Noveno:** Mejorar las habilidades y destrezas en el aprendizaje de formas técnicas de movimiento y su aplicación en el deporte para la prevención de lesiones deportivas más comunes y el cuidado de la postura.
- **Décimo:** Adquirir conocimientos básicos para la organización de eventos deportivos y afianzar hábitos motores que contribuyan a la conservación de la salud.
- **Undécimo:** Afianzar hábitos motores que permitan un mejor desempeño para la vida, aplicando el pensamiento formal en actividades de carácter deportivo que implican estudio, planeación y ejecución de estrategias.

5. METODOLOGÍA

Desde el área de educación física aplicamos el modelo pedagógico conceptual con alternativas didácticas, partiendo siempre desde unos conceptos básicos como estrategia para el proceso enseñanza aprendizaje y como referentes científicos hacia una aplicación práctica de los ejes temáticos abordados durante cada periodo.

La metodología aplicada a la Educación física, busca desarrollar las competencias: kinestésico y de movimiento, comunicativo lúdico, integrador, biopsicosocial y tiene los siguientes momentos:

1. Pregunta Central
2. Indagación de ideas
3. Búsqueda de nuevos conocimientos
4. Estructuración de los nuevos conocimientos
5. Aplicación de los conocimientos a nuevas situaciones

1. Pregunta Central: Para esta fase, será necesaria hacer uso los conceptos propios de la educación, que busque formular una pregunta que sirva de hilo conductor para el desarrollo de la clase. Así pues, para la construcción de estas preguntas se partirá de un cuestionamiento personal, que se relacione directamente con los temas del área.

2. Indagación de ideas: Luego de la construcción de las preguntas, los estudiantes iniciarán las indagaciones a través de las diferentes actividades físicas y deportivas propuestas para tal fin. Es probable el uso de material bibliográfico que permita una mejor comprensión. El propósito es que esa indagación de ideas se relacione directamente con su espacio, para que logren ser interesantes y significativas para ellos.

3. Búsqueda de nuevos conocimientos: Esta búsqueda está directamente relacionada con la indagación, ya que luego de la confrontación de las situaciones problemas con su contexto, deben llevar a cabo la relación que se puede establecer con lo que se propone en el área, es decir, este es el momento en el que las situaciones reales y particulares se vuelven universales, para adquirir el nuevo saber, la nueva habilidad y el nuevo concepto. Esta se adquiere a través de la puesta en marcha de actividades físicas y deportivas que redunden en el bienestar de todos los estudiantes.

4. Estructuración de los nuevos conocimientos: La búsqueda de los nuevos conocimientos a partir de la socialización, la puesta en escena de situaciones reales, la adquisición de habilidades físicas llevará al estudiante a construir un nuevo concepto dentro del saber específico. Esta estructuración de nuevos saberes en el área, se trabajarán a partir del desarrollo de diferentes estrategias de trabajo como carruseles, ejecución de ejercicios y deportes, circuitos, torneos y demás actividades propias del área.

5. Aplicación de los conocimientos a nuevas situaciones: Teniendo en cuenta todo el proceso, y terminando con la estructuración de los nuevos conocimientos, se le pedirá a los estudiantes que demuestren de forma práctica lo aprendido. Estas

nuevas destrezas y habilidades, deberán ser socializadas a partir del desarrollo de carruseles, ejecución de ejercicios y práctica deportiva, circuitos, torneos, etc. Todo esto permitirá corroborar el proceso de aprendizaje.

En consecuencia, también se plantean especificación de alternativas didácticas:

“Los Estilos de Enseñanza pueden clasificarse de acuerdo a las siguientes características: las actitudes del profesor en la clase, la forma de relacionarse con los alumnos, la forma de organizar el ambiente de aprendizaje, los objetivos, los contenidos propuestos y las formas de evaluar, las formas de motivación a los alumnos y las reglas que se siguen en la clase. En síntesis, el estilo de enseñanza se adopta según la personalidad del profesor, los objetivos, los contenidos, formas de evaluar y el contexto general de la clase”. Delgado Noguera (1991) (tomado de la Propuesta pedagógica para el área de educación física en la básica primaria teniendo como referente la promoción de la salud. Informe final de práctica, Beatriz Elena Chaverra Fernandez biatachf@yahoo.es Licenciada en Educación Física. Instituto Universitario de Educación Física. Universidad de Antioquia. Medellín Colombia. 2004 Avala la publicación: Profesora Águeda Lucía Valencia Deossa, Magíster en Salud Colectiva, Universidad de Antioquia).

Desde nuestro concepto definimos las alternativas didácticas como aquellas formas y estrategias variadas que conducen a los estudiantes a los diferentes aprendizajes y que apoyan el modelo conceptual, entre las cuales adoptamos las siguientes alternativas:

- Método sintético, global o analítico
- Selección de grupos por habilidades físicas y alternativas comunes
- Formas jugadas
- Ensayo error
- Asignación de tareas
- Libre exploración
- Circuitos
- Tareas al aire libre
- Descubrimiento guiado
- Naturaleza y salidas activas
- El rincón del lesionado

6. EVALUACIÓN

Se tiene en cuenta aptitudes, actitudes y desempeños del área y de la vida cotidiana, registrando los indicadores de logros y teniendo en cuenta las características individuales. Además, se adopta el diálogo con el estudiante y padre de familia, como elemento de reflexión y análisis, para obtener información que complementa la obtenida en la observación práctica y en las pruebas escritas.

En educación física se han optado criterios de evaluación que cumplan con los propósitos del modelo pedagógico y que permitan evidenciar los aprendizajes de los estudiantes, entre los cuales tenemos: en lo teórico, pruebas orales y escritas, como parciales, exámenes de periodo y semestrales, consultas, sustentación y exposición de talleres, solución de problemas y situaciones; y en lo práctico, la asimilación del desempeño motriz, juegos, pruebas prácticas grupales e individuales, y la sustentación práctica de conceptos relacionados a la educación física.

Referente a la autoevaluación y la coevaluación por parte de los mismos estudiantes, se tendrá en cuenta para lograr una conciencia del proceso y los avances obtenidos, los conceptos personales y de los compañeros.

Las evaluaciones y sus resultados serán tan claros en su intención e interpretación, que no lleven a conflictos entre alumnos y profesores.

En el proceso de seguimiento y evaluación también se implementan estrategias pedagógicas para apoyar a los estudiantes que presenten debilidades y quienes presenten desempeños superiores en su proceso formativo, así mismo, Los estudiantes con necesidades educativas especiales, diagnosticadas por profesional competente, serán evaluados de acuerdo con su desarrollo individual y ritmo de aprendizaje.

Además de lo anterior, el SIEE de la Institución Educativa, en sus artículos 5, 6 y 7, propone las características, los propósitos y los criterios de evaluación respectivamente.

Características:

a. Democrática: posee diversas dinámicas de evaluación, donde se dan procesos de diálogo, comprensión y mejoramiento. Su sentido es la formación significativa de una comunidad pluralista, justa, divergente, progresista, donde se comprende, se convive y se valora al sujeto, a la comunidad y al entorno, conforme a los Principios Institucionales.

b. Integral: donde se tienen en cuenta todos los aspectos o dimensiones del desarrollo del estudiante, los cuales, a través de todo tipo de pruebas orales o escritas, permiten evidenciar el proceso de aprendizaje y organización del conocimiento. Se le aplicarán las pruebas que permitan la consulta de textos, notas, solución de problemas y situaciones, ensayos, análisis,

interpretación, proposición, conclusiones, y otras formas que los docentes consideren pertinentes y que independicen los resultados, de factores relacionados solamente con simples recordaciones o memorización de palabras, nombres, fechas, datos, cifras, resultado final, sin tener en cuenta el proceso del ejercicio y que no se encuentren relacionadas con la constatación de conceptos y factores cognoscitivos.

Se tiene en cuenta aptitudes, actitudes y desempeños cotidianos, registrando en detalle los indicadores de logros en los cuales se desarrollan y que demuestren los cambios de índole cultural, personal y social del estudiante.

El diálogo con el estudiante y padre de familia, como elemento de reflexión y análisis, para obtener información que complemente la obtenida en la observación y en las pruebas escritas.

Se permitirá la autoevaluación y la coevaluación por parte de los mismos estudiantes, para lograr una conciencia del proceso y los avances obtenidos.

Conversatorios con la misma intención del diálogo, realizados entre el profesor y el educando o un grupo de ellos.

c. Cualitativa: teniendo como fin la mejora de la calidad en un contexto educativo, que supone un proceso que atiende sistemas de planeación, diseño, ejecución o aplicaciones, aunque se exprese en diferentes conceptos numéricos, simbólicos o gráficos.

d. Continua: es decir que se realiza en forma permanente haciendo un seguimiento al estudiante, que permita observar el progreso y las dificultades que se presenten en su proceso de formación.

e. Sistemática: se realiza la evaluación teniendo en cuenta los principios pedagógicos y que guarde relación con los fines, objetivos de la educación, la visión y misión del plantel, los estándares de competencias de las diferentes áreas, los logros, indicadores de logro, lineamientos curriculares o estructura científica de las áreas, los contenidos, métodos y otros factores asociados al proceso de formación integral de los estudiantes.

f. Flexible: se tienen en cuenta los ritmos de desarrollo del estudiante en sus distintos aspectos de interés, capacidades, ritmos de aprendizaje, dificultades, limitaciones de tipo afectivo, familiar, nutricional, entorno social, discapacidad de cualquier índole, estilos propios, dando un manejo diferencial y especial según las problemáticas relevantes o diagnosticadas por profesionales.

Los profesores identificarán las características personales de sus estudiantes en especial las destrezas, posibilidades y limitaciones, para darles un trato justo y equitativo en las evaluaciones.

g. Interpretativa: se permite que los estudiantes comprendan el significado de los procesos y los resultados que obtienen, y junto

con el profesor, hagan reflexiones sobre los alcances y las fallas para establecer correctivos pedagógicos que le permitan avanzar en su desarrollo de manera normal.

Las evaluaciones y sus resultados serán tan claros en su intención e interpretación, que no lleven a conflictos entre alumnos y profesores.

h. Participativa: porque es colegiada e implica responsabilidad social y se involucra en la evaluación al estudiante, docente, padre de familia y otras instancias que aporten a realizar unos buenos métodos en los que sean los estudiantes quienes desarrollen las clases, los trabajos en foros, mesa redonda, trabajo en grupo, debate, seminario, exposiciones, prácticas de campo y de taller, con el fin de que alcancen entre otras las competencias de analizar, interpretar y proponer, con la orientación y acompañamiento del profesor.

i. Formativa: nos permite reorientar los procesos y metodologías educativas, cuando se presenten indicios de no aprobación en algún área, analizando las causas y buscando que lo aprendido en clase, incida en las actitudes de los alumnos en el salón, en la calle, en el hogar y en la comunidad en que se desenvuelve.

j. Consecuente: En cuanto responde a los estándares de calidad, lineamientos curriculares y plan integral de área.

Propósitos:

- Identificar las características personales, intereses, ritmos y estilos de aprendizaje en los estudiantes para valorar sus avances.
- Reorientar los procesos educativos relacionados con el desarrollo integral de los estudiantes.
- Implementar estrategias pedagógicas para apoyar a los estudiantes que presenten debilidades y quienes presenten desempeños superiores en su proceso formativo.
- Ajustar e implementar el plan de mejoramiento Institucional teniendo presente la evaluación de los estudiantes.

Criterios:

- Los Estándares Básicos de Competencias y los Lineamientos Curriculares diseñados por el MEN.
- Las áreas y/o asignaturas serán valoradas con una escala numérica de UNO (1,0) a CINCO (5,0) y se tendrá en cuenta una cifra entera y una cifra decimal.
- Las áreas que se componen por asignaturas promediarán sus resultados y en caso de pérdida de una asignatura, si el promedio del área es superior o igual a TRES (3,0) (para los grados de primero a noveno) o TRES PUNTO CINCO (3,5) (para

los grados décimo y undécimo) se considerará aprobada.

- d. El desarrollo de competencias que determine la Institución, en cualquiera de las dimensiones o de las áreas o asignaturas. Estas se entienden como el conjunto de conocimientos y habilidades alcanzada por los estudiantes. Las competencias de cada área y/o asignatura o proyecto deben ser conocidos por los estudiantes al iniciar cada período.
- e. Los Indicadores de desempeño elaborados por la Institución, entendidos como señales que marcan el punto de referencia tomado para valorar el estado en el que se encuentra el proceso, como las acciones manifiestas del estudiante que sirven como referencia para determinar el nivel de aprendizaje, con respecto a un área y/o asignatura o proyecto.
- f. El desarrollo de actividades de apoyo, de forma permanente y continua, cuando los estudiantes obtengan un desempeño bajo en alguna área y/o asignatura o proyecto.
- g. El desarrollo de los principios de la Institución definidos en el PEI.
- h. Los estudiantes con necesidades educativas especiales, diagnosticadas por profesional competente, serán evaluados de acuerdo con su desarrollo individual y ritmo de aprendizaje, de acuerdo al **Capítulo IV** de este documento.
- i. El desarrollo y cumplimiento de los procesos metodológicos de la evaluación tales como:

Seguimiento (70%). Comprende desde la semana uno (1) a la semana nueve (9) de cada periodo académico. Esto comprende la realización de actividades, estrategias y evaluaciones que evidencien el avance de los estudiantes teniendo en cuenta los siguientes aspectos: conceptual, procedimental y actitudinal. El seguimiento tendrá un valor del 70% dentro del periodo. Como mínimo, los estudiantes deberán tener en el sistema académico de la institución, tres valoraciones numéricas de acuerdo con la escala de valoración vigente. Estas deberán ser ingresadas al sistema al término de la semana tres (3), la semana seis (6) y la semana nueve (9) de cada uno de los periodos.

Prueba parcial y/o semestral (20%). Las pruebas parciales hacen referencia a aquellas que se deben aplicar en todas las áreas y asignaturas en el periodo uno (1) y en el periodo tres (3) de cada año escolar. Estas deberán aplicarse en la semana ocho (8) de los periodos anteriormente mencionados. La prueba semestral es aquella que se aplicará en los periodos dos (2) y cuatro (4) de cada año escolar. La primera recogerá los contenidos abordado con los estudiantes durante el periodo uno (1) y dos (2) y la segunda los contenidos desarrollado durante los periodos tres (3) y cuatro (4). Tanto la prueba parcial como la semestral tendrán un valor del 20% dentro del periodo. Las pruebas semestrales serán aplicadas en la última semana de los meses de mayo y de octubre respectivamente. Estas pruebas serán diseñadas por los docentes titulares de área y serán estructuradas al estilo de las pruebas SABER. Para la implementación de lo expuesto anteriormente se debe tener en cuenta:

- a. Cada docente titular del área o asignatura será el encargado de diseñar, aplicar y valorar la evaluación parcial. Si hay más de un docente de la misma área y grado, deberán llegar a un acuerdo y estructurar la prueba de acuerdo a los contenidos comunes que los docentes hayan desarrollado con sus respectivos grupos.
- b. Para las pruebas semestrales se creará un comité que será el encargado de dar las pautas y condiciones para presentar las

- propuestas de pruebas, de revisar, estructurar y diseñar los cuadernillos y definir la logística de todo el proceso.
- c. Para las pruebas semestrales, los docentes titulares presentarán las propuestas de pruebas al comité, las cuales quedan sujetas a su revisión. Si son devueltas porque no cumplen los requerimientos, éstas serán reformuladas por el docente o los docentes que hayan presentado la propuesta. Aquí también aplica lo expresado en el numeral 1 de este literal (b).
 - d. Las propuestas de pruebas semestrales deben ser enviadas, por los docentes responsables, a más tardar el último viernes de los meses de abril y septiembre respectivamente.
 - e. El grado transición se regirá de acuerdo con la legislación vigente. También deberá incluir en sus procesos el seguimiento, la prueba parcial y semestral y la autoevaluación sin tener en cuenta los porcentajes anteriormente estipulados.
 - f. Tanto las pruebas parciales como semestrales deberán ser escritas y desarrolladas de manera física.

NOTA: En casos de inasistencia a la prueba parcial o semestral, el estudiante debe presentar excusa justificada con soporte médico o calamidad doméstica probada. El estudiante tendrá, durante la siguiente semana de aplicación de la prueba, el tiempo para presentar la excusa ante el coordinador respectivo y aplicar la prueba. Si durante este tiempo el estudiante no presenta la justificación y la prueba, debe acogerse a estrategias de apoyo del periodo, siempre y cuando el 100% del área sea inferior a desempeño básico. En el caso de la prueba semestral, la institución retendrá por una semana el cuadernillo de la prueba.

Autoevaluación (10%). La autoevaluación es una estrategia de gran importancia en la formación del estudiante y se define como la comprobación personal del propio aprendizaje y el descubrimiento y reconocimiento de las dificultades. El consejo académico será el encargado de diseñar la rúbrica de autoevaluación, la cual deberá dar cuenta de los aspectos a valorar para que este proceso sea responsable y honesto por parte de los estudiantes. La autoevaluación tendrá un valor del 10% dentro del periodo. Ésta se deberá aplicar a más tardar en la semana nueve (9) de cada periodo. Para que este proceso se cumpla el docente titular debe garantizar lo siguiente:

- a. Suministrar al estudiante la información clara y precisa de los referentes a evaluar (Indicadores, objetivos, competencias, contenidos, metodologías, esquemas evaluativos, y en general de todo lo enunciado como parte del proceso de Evaluación).
- b. Sensibilizar al estudiante frente a la objetividad y racionalidad de la autoevaluación e ilustrarle acerca de las dimensiones de la formación integral.
- c. Proveer al estudiante de una herramienta eficaz para consignar la información y los conceptos autovalorativos (rúbrica diseñada y aprobada por el consejo académico).
- d. Otorgar el espacio de tiempo necesario para la aplicación de la autoevaluación.
- e. Realizar el análisis del resultado de las autoevaluaciones para incorporarlas a las evaluaciones definitivas del período.

7. INTEGRACIÓN DEL ÁREA

El área de educación física presenta una estrecha relación y conexión directa con otras áreas del conocimiento y los proyectos institucionales y se pueden evidenciar a través de los siguientes ítems, donde los contenidos y los propósitos se complementan brindándole al plan de estudios una mayor solides, contemplado desde la integralidad del proceso educativo de la institución y beneficiando a los estudiantes en aspectos como:

- Posición crítica frente a situaciones injustas de la realidad cotidiana y de las normas vigentes
- El diseño de formas de vida más justas en el plano personal y social.
- Comportamientos coherentes con las normas elaboradas por los mismos alumnos y las dadas por la sociedad democráticamente, buscando la justicia y el bienestar social.
- Estímulo al diálogo como principal vía para la resolución de conflictos entre personas y grupos.
- Facilitación del encuentro entre personas cuyos intereses no necesariamente sean coincidentes.
- Educación para la igualdad de oportunidades de ambos sexos.

Entre las áreas y proyectos de mayor impacto e integración con educación física tenemos:

Ética y valores:

- Desarrollar actitudes básicas para la participación comprometida en la convivencia, la libertad, la democracia y la solidaridad.
- Desterrar tratamientos discriminatorios entre las personas en función de su sexo
- Fundamentación en valores desde el respeto por la norma en la práctica deportiva.
- Comportamientos éticos y morales en la práctica deportiva

Proyecto ambiental:

- Participar decidida y solidariamente en la resolución de los problemas ambientales.
- Cuidado y respeto por el medio ambiente
- Toma de conciencia frente al manejo adecuado de las basuras
- Respeto por la biodiversidad (fauna y flora)

Ciencias naturales:

- Crear hábitos de higiene física y mental, que permitan un desarrollo sano, un aprecio del cuerpo y su bienestar, una mejor calidad de vida y unas relaciones interpersonales basadas en el desarrollo de la autoestima.
- Generar conciencia frente a los buenos hábitos nutricionales.

- Reconocimiento de la fisiología y la anatomía humana.

Educación sexual:

- Appreciar los roles sexuales y el ejercicio de la sexualidad como comunicación plena entre las personas.
- Respeto por la diferencia de los integrantes de la institución educativa

Educación vial:

- Conocer y respetar las normas establecidas para la mejor organización y disfrute de la circulación vial.

Ciencias sociales:

- Proporcionar los instrumentos de análisis y crítica necesarios que permitan una opinión y actitud propias frente a las ofertas de la sociedad de consumo, y que capaciten para tomar conciencia ante el exceso de consumo de productos innecesarios.
- Desarrollar hábitos y actitudes de curiosidad, respeto y participación hacia las demás culturas del entorno.
- Promover actitudes que valoren adecuadamente el peso específico de la educación como motor de desarrollo de los pueblos.

Educación para los medios de comunicación:

- Utilizar instrumentos de análisis y crítica necesarios para construir una opinión propia, libre, justa y democrática.

Educación para los Derechos Humanos:

- Conocer, valorar y respetar los Derechos Humanos, como base de la no discriminación, el entendimiento y el progreso de todos los pueblos.

8. RECURSOS

Entendiendo los recursos como medios didácticos que sirven para lograr un objetivo. Son elementos culturales necesarios para la enseñanza con una intencionalidad definida y mediadores en contexto del proceso enseñanza aprendizaje. Es necesario determinar su utilización teniendo en cuenta los objetivos, contenidos, las actividades a desarrollar y sobre todo las características de los estudiantes a quienes van dirigidos.

El área utiliza recursos tales como:

Humanos:

- a. Estudiantes como centro del proceso enseñanza – aprendizaje.
- b. El profesor como facilitador de la enseñanza.
- c. Asesores y talleristas que eventualmente apoyan los procesos académicos del área.
- d. El Jefe de Área, directivas, personal de apoyo logístico y comunidad en general, valorando los conocimientos previos y la experiencia de cada persona como agente significativo.

Recursos didácticos:

Estos se seleccionarán de acuerdo a las necesidades e intereses de quienes participan en actos educativos: Textos, tablero, tiza, documentos, fotocopias, carteleras, mobiliario, afiches, periódicos.

Recursos tecnológicos:

- a. Internet, software, medios magnéticos.
- b. c Audiovisuales (Video Beam, DVD, grabadora, proyector).
- c. Televisor.
- d. Cableado HDMI – VGA.

Recursos físicos:

Espacios amplios, iluminados, agradables y variados que permiten el desarrollo de actividades educativas y culturales. Entre ellos su utilizan:

- a. Aula de clase.
- b. Sala de cómputo y de proyección.
- c. Laboratorios.
- d. Biblioteca Institucional.
- e. Canchas.
- f. Restaurante escolar.



Institución Educativa
Barrio Santa Margarita

"Educamos en el saber y en valores con calidad para la vida"

9. DISEÑO CURRICULAR

Grado: Primero



Institución Educativa
Barrio Santa Margarita

"Educamos en el saber y en valores con calidad para la vida"

Área	Educación Física, Recreación y Deportes	Grado	Primero
Asignatura	Educación Física, Recreación y Deportes	I.H.S.	Dos (2)
Objetivo del grado	Reconocer de manera global y segmentaria las diferentes partes del cuerpo para su cuidado y aplicación en acciones básicas de movimiento.		

Componente	Meta	Estándares Asociados
Kinestésico y de Movimiento	Al finalizar el grado primero, los estudiantes identificarán cambios fisiológicos que se presentan entre actividad física, pausa, actividad física.	<ul style="list-style-type: none"> • Ubico mi cuerpo en el espacio y en relación con objetos. • Identifico variaciones en mi respiración en diferentes actividades físicas. • Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario. • Exploro cambios fisiológicos que se presentan entre actividad física-pausa-actividad física. • Exploro la práctica de diferentes juegos deportivos, individuales y grupales.
Comunicativo – Lúdico	Al finalizar el grado primero, los estudiantes resolverán las situaciones que se presentan en la práctica de diferentes juegos deportivos, individuales y grupales.	<ul style="list-style-type: none"> • Atiendo las indicaciones para realizar el calentamiento al iniciar y recuperación al finalizar una actividad física. • Realizo distintas posturas en estado de quietud y el movimiento. • Resuelvo las diversas situaciones que el juego me presenta. • Exploro diversidad de actividades físicas que estén de acuerdo con mis posibilidades.
Integralizador Biopsicosocial	Al finalizar el grado primero, los estudiantes participarán en los juegos individuales y colectivos propuestos en la clase, siguiendo las orientaciones que se dan en ella.	<ul style="list-style-type: none"> • Sigo orientaciones sobre hidratación, nutrición e higiene para el adecuado desarrollo de la actividad física. • Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario. • Juegos siguiendo las orientaciones que se me dan. • Participo en juegos individuales y colectivos propuestos en clase.

PERIODO I		
Competencia para el periodo		
Ubica su cuerpo en relación con objetos y en el espacio, identificando variaciones en la respiración y atendiendo indicaciones para el calentamiento y la recuperación durante la actividad física, además de seguir orientaciones sobre hidratación, nutrición e higiene para el adecuado desarrollo de la misma.		
Indicadores de logro		
Conceptual	Procedimental	Actitudinal
Identificación del cuerpo en el espacio, teniendo presente las variaciones en la respiración durante el desarrollo de la actividad física y la comprensión de la importancia del cuidado de su cuerpo.	Ubicación del cuerpo en el espacio y la relación con otros objetos, manejando las variaciones de la respiración y el cuidado del mismo durante la realización de actividades físicas.	Seguimiento a la orientación que se le da para el cuidado de su cuerpo en la realización de actividades relacionadas con la ubicación en el espacio y la relación con objetos.

Desempeños	Temas	DBA asociados	Periodo de clase
Ubico mi cuerpo en el espacio y en relación con objetos.	<ul style="list-style-type: none"> Relación dinámica entre movimiento corporal y objetos. Rondas y juegos que integran el esquema corporal. Ubicación en el entorno a través de juegos o pre deportivos: izquierda, derecha, arriba, abajo Reconocimiento del cuerpo: extremidades superiores e inferiores, etc. 	Relaciona su cuerpo mediante objetos, teniendo en cuenta su higiene para un adecuado desarrollo.	5
Identifico variaciones en mi respiración en diferentes actividades físicas.	<ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de poca duración con pulsaciones de baja, media y alta frecuencia cardiaca; y pulsaciones en forma adecuada y ordenada con vuelta a la calma (recuperación). Formas básicas y primeras combinaciones de lateralidad. Formas básicas y primeras combinaciones: caminar, trotar, correr lento-rápido 		5
Atiendo las indicaciones para realizar el calentamiento al iniciar y recuperación al finalizar una actividad física.	<ul style="list-style-type: none"> Primeros hábitos de vida social, higiénicos y comportamentales para realizar una actividad física. Hábitos y normas de seguridad personales con los implementos, con el entorno, con los compañeros. 		5

<p>Sigo orientaciones sobre hidratación, nutrición e higiene para el adecuado desarrollo de la actividad física.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios pre deportivos y juegos lúdicos que requieran de hidratación antes, durante y después de cada actividad. • Rondas y juegos que integran el esquema corporal. 		<p>5</p>
--	--	--	----------



Institución Educativa
Barrio Santa Margarita

"Educamos en el saber y en valores con calidad para la vida"

PERIODO II		
Competencia para el periodo		
Explora posibilidades de movimiento corporal a nivel global y segmentario, implementando técnicas de tención, relajación y control del cuerpo, realizando distintas posturas en estado de quietud y de movimiento.		
Indicadores de logro		
Conceptual	Procedimental	Actitudinal
Exploración de posibilidades de movimiento del cuerpo a nivel global y segmentario, realizando distintas posturas desde la tensión, relajación y control del cuerpo.	Realización de distintas posturas en estado de quietud y movimiento.	Exploración de técnicas corporales de tensión, relajación y control del cuerpo a través de los distintos movimientos.

Desempeños	Temas	DBA asociados	Periodo de clase
Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario.	<ul style="list-style-type: none"> • Caminar, correr, saltar, lanzar, subir, bajar. • De pie, sentado, cubito dorsal, cubito abdominal, cuadrúpeda. • Desplazamientos del cuerpo: pruebas y competencias. • Equilibrio con y sin objetos en la mano, al pasar de un lado a otro. • Manejo y traslado de balones a diferentes ritmos y diferentes direcciones. 		8
Realizo distintas posturas en estado de quietud y el movimiento.	<ul style="list-style-type: none"> • Control de objetos, superación de obstáculos. • Ejercicios adelante, atrás, de lado, arriba, abajo. • Manejo de extremidades e implementos con un solo pie, una sola mano, con ambas. 	Realiza movimientos corporales en distintas posturas tanto en estado de quietud como de movimiento.	6
Exploro técnicas corporales de tención, relación y control del cuerpo.	<ul style="list-style-type: none"> • Con mayor complejidad, manejo de extremidades e implementos con un solo pie, con una sola mano y con ambas. • Traslado de implementos con diferentes ritmos y a diferentes direcciones. • Equilibrio con y sin objetos en la mano, al pasar de un lado a otro. 		6

PERIODO III		
Competencia para el periodo		
Resuelve las diversas situaciones que el juego representa, siguiendo las orientaciones dadas, y explora cambios fisiológicos que se presentan entre actividad física-pausa-actividad física.		
Indicadores de logro		
Conceptual	Procedimental	Actitudinal
Reconocimiento de situaciones que se presentan entre actividad física-pausa-actividad física, explorando cambios fisiológicos y siguiendo las orientaciones que se le den.	Participación en las diversas situaciones de juego, explorando cambios físicos y siguiendo orientaciones.	Realización de actividades de juego siguiendo orientaciones.

Desempeños	Temas	DBA asociados	Periodo de clase
Exploro cambios fisiológicos que se presentan entre actividad física – pausa – actividad física.	<ul style="list-style-type: none"> • Funciones del cuerpo, patrones fundamentales del movimiento. • Realización de tareas de motricidad fina y gruesa. • Ejercicios de respiración, tensión, relajación y sensaciones plantares. 		8
Resuelvo las diversas situaciones que el juego me presenta.	<ul style="list-style-type: none"> • Actividades de mini-competencia en diferentes sitios. • Realización de tareas de motricidad fina y gruesa. • Gimnasia básica: rolo adelante y rolo atrás. • Gimnasia básica: posiciones invertidas, arcos, parada de manos con poca dificultad. 	Sigue las orientaciones dadas en diferentes situaciones que el juego representa.	6
Juego siguiendo las orientaciones que se me dan.	<ul style="list-style-type: none"> • Ejecución de juegos de imitación, relevos y rondas que impliquen coordinación, equilibrio y ritmo. • Manipulación y uso de diversos elementos, teniendo en cuenta la relación espacio-tiempo. • Actividades orientando el respeto por las normas, reglas y medidas de seguridad y comportamiento en la clase. 		6

PERIODO IV		
Competencia para el periodo		
Practica de juegos individuales, colectivos y deportivos, con diversidad de actividades propuestas en clases según mis posibilidades.		
Indicadores de logro		
Conceptual	Procedimental	Actitudinal
Identificación de diferentes prácticas de juegos individuales, colectivos y deportivos acordes a sus posibilidades.	Realización de diferentes juegos propuestos en clases desde sus posibilidades.	Participación activa en diferentes juegos individuales, colectivos y deportivos desde sus posibilidades.

Desempeños	Temas	DBA asociados	Periodo de clase
Exploro la práctica de diferentes juegos deportivos, individuales y grupales.	<ul style="list-style-type: none"> Realización de juegos de equipo que implican cooperación y oposición. Elaboración y participación en los juegos: calle, piso y mesa. 	Participa de las actividades propuestas en clase ya sean juegos individuales, colectivos y deportivos.	8
Exploro diversidad de actividades físicas que estén de acuerdo con mis posibilidades.	<ul style="list-style-type: none"> Desarrollo de carruseles infantiles o rondas. pre-deportivo gimnasia de suelo, flexibilidad, fuerza Gimnasia de suelos: rollos y media luna. Gimnasia de suelo: paloma, flic-flac. Gimnasia básica: equilibrio barra. 		6
Participo en juegos individuales y colectivos propuestos en clase.	<ul style="list-style-type: none"> Realización de mini-juegos (mini futbol, mini voleibol, etc.). Continuar con mini-juegos (mini baloncesto). Juegos de relevos y actividades lúdicas individuales y colectivas. 		6

Grado: Segundo



Institución Educativa
Barrio Santa Margarita

"Educamos en el saber y en valores con calidad para la vida"

Área	Educación Física, Recreación y Deportes	Grado	Segundo
Asignatura	Educación Física, Recreación y Deportes	I.H.S.	Dos (2)
Objetivo del grado	Mejorar las formas básicas de movimiento corporal, percibiendo cambios en su organismo a través de la exploración de acciones dancísticas y pre-deportivas.		

Componente	Meta	Estándares Asociados
Kinestésico y de Movimiento	Al finalizar el grado segundo, los estudiantes realizarán calentamiento al iniciar y al final de la actividad física, identificarán formas básicas de movimientos en las modalidades gimnásticas y medirán sus capacidades físicas llevando registro de ellas.	<ul style="list-style-type: none"> • Atiendo las indicaciones para realizar el calentamiento al iniciar, y recuperación, al final de la actividad física. • Exploro formas básicas de movimiento y combinaciones con elementos y sin ellos. • Exploro pruebas de medición de mis capacidades físicas y llevo registro de ellas. • Juego de acuerdo con mis preferencias en el contexto escolar.
Comunicativo – Lúdico	Al finalizar el grado segundo, los estudiantes seguirán orientaciones sobre hidratación, nutrición, e higiene para el adecuado desarrollo de la actividad física, además ejecutarán formas básicas de movimiento y combinaciones, con elementos y sin ellos, en diversas actividades de juego.	<ul style="list-style-type: none"> • Sigo orientaciones sobre hidratación, nutrición, e higiene para el adecuado desarrollo de la actividad física. • Exploro formas básicas de movimiento aplicadas a forma y modalidades gimnásticas. • Exploro mis capacidades físicas en diversidad de juegos y actividades. • Exploro el juego como un momento especial en la escuela.
Integralizador Biopsicosocial	Al finalizar el grado segundo, los estudiantes manejarán el tiempo para jugar y realizar actividades físicas, tanto individuales como colectivas, reconociendo el juego como un momento especial en la escuela.	<ul style="list-style-type: none"> • Atiendo las orientaciones de mi tiempo para jugar y realizar actividades físicas. • Exploro técnicas corporales de tensión, relajación y control del cuerpo. • Exploro cambios fisiológicos que se presentan en actividad física-pausa-actividad física. • Exploro prácticas de tradición de danza y lúdicas de la familia.

PERIODO I		
Competencia para el periodo		
Atiende indicaciones de calentamiento al inicio y al final, respetando los tiempos del juego, y teniendo en cuenta orientaciones de higiene, hidratación y nutrición.		
Indicadores de logro		
Conceptual	Conceptual	Conceptual
Reconocimiento de los diversos momentos de la actividad física y su importancia para el adecuado desarrollo de la misma.	Reconocimiento de los diversos momentos de la actividad física y su importancia para el adecuado desarrollo de la misma.	Reconocimiento de los diversos momentos de la actividad física y su importancia para el adecuado desarrollo de la misma.

Desempeños	Temas	DBA asociados	Periodo de clase
Atiendo las indicaciones para realizar el calentamiento al iniciar, y recuperación, al final de la actividad física.	<ul style="list-style-type: none"> Ejecución de la secuencia del calentamiento tanto general como específico. Realizar calentamientos identificando las diferentes articulaciones. Practica el ámbito saludable durante clase y para la vida, aseo e manos, aseo bucal, hidratación, uniforme limpio. Cuidado de su cuerpo y de los demás, previniendo accidentes durante clase. 	Identifica los momentos propuestos como lo son el calentamiento inicial, el juego, la vuelta a la calma y la hidratación.	8
Sigo orientaciones sobre hidratación, nutrición, e higiene para el adecuado desarrollo de la actividad física.	<ul style="list-style-type: none"> Intercambio deportivo orientado a la importancia de la hidratación antes, durante, y después. Identificación de órganos y sistema del cuerpo humano: vista, oído, tacto, gusto, corazón, pulmones, estomago (con canciones o juegos). 		6
Atiendo las orientaciones de mi tiempo para jugar y realizar actividades físicas.	<ul style="list-style-type: none"> Formaciones y avances manteniendo la coordinación, el puesto, el ritmo, trotando y corriendo. Intercambio deportivo manejando tiempo de finalización para volver 		6

	<p>a la calma.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Formaciones y avances manteniendo la coordinación, el puesto y el ritmo, caminando. • Formaciones básicas: fila, hilera, círculo, semicírculo, cuadrado. 		
--	--	--	--



Institución Educativa
 Barrio Santa Margarita

"Educamos en el saber y en valores con calidad para la vida"

PERIODO II		
Competencia para el periodo		
Explora formas básicas de movimientos, combinaciones y modalidades gimnásticas con elementos o sin ellos, teniendo en cuenta técnicas de relación, tensión y control del cuerpo.		
Indicadores de logro		
Conceptual	Procedimental	Actitudinal
Reconocimiento de formas básicas de movimiento combinadas con elementos y sin ellos, aplicando formas y modalidades gimnásticas a través de técnicas corporales de tención, relajación y control del cuerpo.	Exploración de movimientos con elementos y sin ellos, aplicados a la gimnasia implementando técnicas corporales de tención, relajación y control del cuerpo.	Participación de actividades gimnásticas con elementos y sin ellos, realizando de técnicas corporales de tención, relajación y control del cuerpo.

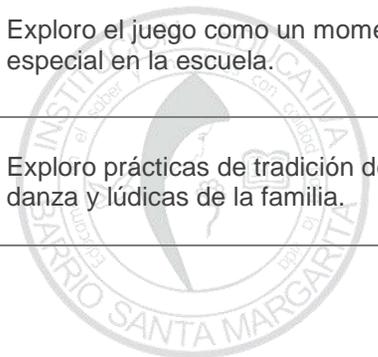
Desempeños	Temas	DBA asociados	Periodo de clase
Exploro formas básicas de movimiento y combinaciones con elementos y sin ellos.	<ul style="list-style-type: none"> Juegos de correr con objetos (pueden ser relevos). Juegos de saltar y correr. Juegos de lanzar a diferentes distancias (tiro al blanco). juegos con objetos y equilibrio. Movimientos corporales combinados. 		8
Exploro formas básicas de movimiento aplicadas a forma y modalidades gimnásticas.	<ul style="list-style-type: none"> Dominio de movimiento corporales lateralidad, direccionalidad, espacialidad y temporalidad. Actividades o movimiento de gimnasia (correr rollos, equilibrio). Actividades básicas de la gimnasia. 	Relaciona las formas básicas de movimiento con las modalidades gimnásticas.	6
Explorar técnicas corporales de tención, relajación y control del cuerpo.	<ul style="list-style-type: none"> Desarrollo de la coordinación, equilibrio y ritmo. Exploración de diferentes formas de equilibrio corporal. Realización de actividades y juegos que involucren las capacidades físicas. 		6

PERIODO III		
Competencia para el periodo		
Realiza actividades físicas y pruebas de medición, además de juegos, atendiendo cambios fisiológicos que se presentan en dichas actividades.		
Indicadores de logro		
Conceptual	Procedimental	Actitudinal
Identificación de las capacidades físicas y de los cambios fisiológicos que se presentan en la realización de actividad física y de algunas pruebas.	Desarrollo de juegos, actividades y pruebas de medición de las capacidades físicas, y los momentos de las mismas, llevando un registro datos.	Realización de actividades como el juego y pruebas de medición, donde toma registro de ellas para mejorar sus capacidades físicas.

Desempeños	Temas	DBA asociados	Periodo de clase
Exploro pruebas de medición de mis capacidades físicas y llevo registro de ellas.	<ul style="list-style-type: none"> Desarrollo de capacidades físicas: fuerza. Ejercicio o actividades para el desarrollo de flexibilidad. Ejercicios de desarrollo de la velocidad. Intercambio de capacidades para comparar nivel. Ejercicio o actividades para el desarrollo de la resistencia. 	Identifica la diferencia entre las actividades físicas y el juego.	8
Exploro mis capacidades físicas en diversidad de juegos y actividades.	<ul style="list-style-type: none"> Actividades para desarrollar capacidades: resistencia. Actividades para desarrollar la flexibilidad. Actividades para desarrollar capacidades: fuerza-velocidad. 		6
Exploro cambios fisiológicos que se presentan en actividad física – pausa – actividad física.	<ul style="list-style-type: none"> Exploración en deportes individuales y colectivos. Clases de deportes individuales y colectivos. 		6

PERIODO IV		
Competencia para el periodo		
Explora el juego desde sus preferencias como un momento especial en la escuela, y las tradiciones de danza y la lúdica en su entorno familiar.		
Indicadores de logro		
Conceptual	Procedimental	Actitudinal
Reconocimiento de juegos preferidos en la escuela y diferentes prácticas dancísticas y lúdicas familiares.	Participación en diferentes juegos de su preferencia y de actividades tradicionales como la danza.	Apreciación de danzas tradiciones y de lúdica familiar, representadas en juegos y actividades de sus preferencias.

Desempeños	Temas	DBA asociados	Periodo de clase
Juego de acuerdo con mis preferencias en el contexto escolar.	<ul style="list-style-type: none"> Realizar juegos tradicionales. Realizar juegos recreativos. Realizar juegos deportivos. Juegos de aprovechamiento libre. 	Identifica el juego como un momento especial en su entorno social y familiar.	8
Exploro el juego como un momento especial en la escuela.	<ul style="list-style-type: none"> Clasificación de juegos: realizar actividades de exploración. Ritmo y coordinación. Pirámides y coreografías. 		6
Exploro prácticas de tradición de danza y lúdicas de la familia.	<ul style="list-style-type: none"> Realizar juegos callejeros. Juegos de mesa. Exploración dancística: pasos básicos de la danza 		6



Institución Educativa Barrio Santa Margarita

"Educamos en el saber y en valores con calidad para la vida"

Grado: Tercero



Institución Educativa
Barrio Santa Margarita

"Educamos en el saber y en valores con calidad para la vida"

Área	Educación Física, Recreación y Deportes	Grado	Tercero
Asignatura	Educación Física, Recreación y Deportes	I.H.S.	Dos (2)
Objetivo del grado	Aplicar las normas y orientaciones en la práctica deportiva, recreativa y lúdica en beneficio de la salud y la comprensión del cuerpo.		

Componente	Meta	Estándares Asociados
Kinestésico y de Movimiento	Al finalizar el año grado tercero, los estudiantes ejecutarán posibles movimientos siguiendo ritmos de percusión y musicales diversos; además identificarán sus capacidades cuando se esfuerzan en la actividad física.	<ul style="list-style-type: none"> • Atiendo las indicaciones para realizar el calentamiento al iniciar, y recuperación, al finalizar la actividad física. • Exploro posibilidades de movimiento siguiendo el ritmo de percusión y musicales diversos. • Exploro posibilidades de movimiento siguiendo el ritmo de percusión y musicales diversos. • Exploro cambios fisiológicos que se presentan entre actividad física – pausa – actividad física. • Identifico mis capacidades cuando me esfuerzo en las actividades físicas.
Comunicativo – Lúdico	Al finalizar el año grado tercero, los estudiantes aplicarán recomendaciones sobre higiene corporal antes, durante y después de la actividad física; además manifestarán expresiones para comunicar sus emociones en situaciones de juego y actividad física siguiendo las orientaciones que se le dan.	<ul style="list-style-type: none"> • Sigo orientaciones sobre hidratación, nutrición e higiene para el adecuado desarrollo de la actividad física. • Realizo movimientos adecuados utilizando mi tren superior e inferior. • Exploro manifestaciones expresivas para comunicar mis emociones (tristeza, alegría, ira entre otras). • Expreso entusiasmo en las actividades propuestas en la clase. • Realizo de forma adecuada los diferentes gestos técnicos de los mini deportes. • Participo en las actividades lúdicas deportivas cumpliendo las normas básicas. • Discuto y concreto con mis compañeros reglas de juego. • Participo en juegos extra clase de manera frecuente. • Participo en la organización y ejecución de los proyectos lúdicos, deportivos.
Integralizador Biopsicosocial	Al finalizar el año grado tercero, los estudiantes realizarán técnicas corporales de tensión, relajación y control del cuerpo; además de resolver diferentes situaciones que el juego le presenta.	<ul style="list-style-type: none"> • Sigo orientaciones sobre hidratación, nutrición e higiene para el adecuado desarrollo de la actividad física. • Atiendo las indicaciones de profesor de forma correcta de realizar los ejercicios. • Realizo actividades de manipulación y conducción de pequeños elementos. • Realizo de forma adecuada los diferentes gestos técnicos de mini deportes. • Participo activamente de los juegos pre deportivos, y ejecuto diferentes actividades físico-motrices.

		<ul style="list-style-type: none"> • Participo en la organización y ejecución de los proyectos lúdicos, deportivos. • Exploro gestos, representaciones y bailes. • Exploro juegos y actividades físicas de acuerdo con mi edad y mis posibilidades.
--	--	--



Institución Educativa
Barrio Santa Margarita

"Educamos en el saber y en valores con calidad para la vida"

PERIODO I		
Competencia para el periodo		
Sigue indicaciones dadas por el profesor para realizar de calentamiento al inicio y al final durante el ejercicio, y de hábitos saludables para el desarrollo de la actividad física.		
Indicadores de logro		
Conceptual	Procedimental	Actitudinal
Identificación de tipos de calentamiento para una adecuada actividad física y la importancia de hábitos saludables para el adecuado desarrollo de la misma.	Implementación de hábitos saludables durante la realización de actividades físicas y el adecuado calentamiento para el desarrollo de las mismas.	Cumplimiento de orientaciones para mantener hábitos saludables y realizar un adecuado calentamiento antes durante y después de cada actividad física.

Desempeños	Temas	DBA asociados	Periodo de clase
Atiendo las indicaciones para realizar el calentamiento al iniciar, y recuperación, al finalizar la actividad física.	<ul style="list-style-type: none"> Realizar calentamiento de forma adecuada y ordenada con vuelta a la calma. Dibujar el cuerpo humano identificando sus partes y funciones. Conducta de entrada y recomendaciones generales para la clase. Elaboración de carteles sobre cultura física y salud para la práctica deportiva. Aplicación de formaciones y sistemas. 	Reconoce la importancia del calentamiento al inicio y la vuelta a la calma al final para un mejor desarrollo de la actividad física.	8
Sigo orientaciones sobre hidratación, nutrición e higiene para el adecuado desarrollo de la actividad física.	<ul style="list-style-type: none"> Clasificación de alimentos y bebidas hidratantes. Ejercicios pre-deportivos y juegos lúdicos que requieran de hidratación antes, durante y después de cada actividad. 		6
Atiendo las indicaciones de profesor de forma correcta de realizar los ejercicios.	Organización grupal. <ul style="list-style-type: none"> Responsabilidad y uso adecuado del uniforme de educación física. Respeto por la diferencia. Actitud y motivación por la práctica del ejercicio físico. Forma correcta de realizar los ejercicios. 		6

PERIODO II		
Competencia para el periodo		
Explora posibilidades de movimiento, formas básicas gimnásticas y técnicas corporales de tención, relajación y control del cuerpo, siguiendo el ritmo de percusión y musicales diversos.		
Indicadores de logro		
Conceptual	Procedimental	Actitudinal
Aplicación de movimiento a través de ritmos de percusión, musicales diversos, formas y modalidades gimnásticas, y técnicas corporales de tención, relajación y control corporal.	Exploración de movimiento siguiendo ritmos de percusión, musicales diversos y técnicas corporales de tención, relajación y control corporal, realizando formas y modalidades gimnásticas.	Cooperación en la realización de movimientos rítmicos y musicales de percusión, y en actividades gimnásticas con técnicas corporales de tención, relajación y control del cuerpo.

Desempeños	Temas	DBA asociados	Periodo de clase
Exploro posibilidades de movimiento siguiendo el ritmo de percusión y musicales diversos.	<ul style="list-style-type: none"> Actividades rítmicas y equilibrio corporal. Desarrollo actividades que impliquen especialidad, temporalidad, lateralidad y direccionalidad. 	Reconoce la coordinación del movimiento y control del cuerpo siguiendo el ritmo de percusión y música diversa.	4
Exploro formas básicas de movimiento aplicados a formas y modalidades gimnásticas.	<ul style="list-style-type: none"> Gimnasia con elementos (cuerdas). Gimnasia con elementos (bastones). Manipulación y usos de diferentes elementos en el espacio y en el tiempo. 		3
Exploro técnicas corporales de tención, relajación y control del cuerpo.	<ul style="list-style-type: none"> Gimnasia con elementos (aros). Realización de actividades que impliquen ubicación, estados de excitación y relajación. Actividades con algunos elementos que produzcan diferentes sentidos. 		4
Realizo movimientos adecuados utilizando mi tren superior e inferior.	<ul style="list-style-type: none"> Gimnasia con elementos (cuerdas, bastones, pelotas). 		3
Realizo actividades de manipulación y conducción de pequeños elementos.	<ul style="list-style-type: none"> Gimnasia con elementos (cuerdas, bastones, pelotas). 		3
Realizo de forma adecuada los diferentes gestos técnicos de mini deportes.	<ul style="list-style-type: none"> Revista gimnastica. 		3

PERIODO III		
Competencia para el periodo		
Realiza actividades físico motrices y pre-deportivas ejecutando gestos técnicos, expresando emociones y explorando cambios fisiológicos en dichas actividades.		
Indicadores de logro		
Conceptual	Procedimental	Actitudinal
Reconocimiento de gestos técnicos de algunos deportes, identificando emociones y cambios fisiológicos que se presentan durante la realización de la actividad.	Ejecución de gestos técnicos y cambios fisiológicos en diferentes momentos y en la actividad física, manifestando sus emociones durante la práctica, según su estado de ánimo.	Aplicación de algunos gestos técnicos durante la práctica de juegos y mini deportes, reconociendo sus emociones y cambios fisiológicos.

Desempeños	Temas	DBA asociados	Periodo de clase
Exploro cambios fisiológicos que se presentan entre actividades físicas – pausa – actividades físicas.	<ul style="list-style-type: none"> Realización de actividades lúdicas. Organización y ejecución de festivales deportivos. 	Identifica las habilidades motrices básicas y pre-deportivas para la ejecución de gestos técnicos.	4
Exploro manifestaciones expresivas para comunicar mis emociones (tristeza, alegría, ira entre otras).	<ul style="list-style-type: none"> Participación en las actividades pre deportivas propuestas en clase. Mini béisbol (se realiza con una raqueta de tenis). Mini tenis. 		4
Expreso entusiasmo en las actividades propuestas en la clase.	<ul style="list-style-type: none"> Realización de actividades lúdicas. Participación en las actividades pre deportivas propuestas en clase. Organización y ejecución de festivales deportivos. Mini baloncesto. Mini tenis. 		4
Realizo de forma adecuada los diferentes gestos técnicos de los mini deportes.	<ul style="list-style-type: none"> Clasificación básica de los deportes. Mini fútbol. 		4
Participo activamente de los juegos pre deportivos, y ejecuto diferentes actividades físico-motrices.	<ul style="list-style-type: none"> Mini voleibol. Mini kit bol. Mini tenis. 		4

PERIODO IV		
Competencia para el periodo		
Identifica sus capacidades cuando se esfuerza en las actividades físicas y participa en las actividades lúdicas deportivas cumpliendo las normas básicas.		
Indicadores de logro		
Conceptual	Procedimental	Actitudinal
Reconocimiento de la norma y de gestos, representaciones y ritmos musicales al realizar actividades físicas, y de juegos inter y extra clases.	Participación activa de juegos extra clases respetando la norma, concertando reglas.	Respeto por las normas y reglas de juegos extra clases y mini deportivos identificando sus capacidades, gestos representaciones, ritmos y bailes desarrollados la clase.

Desempeños	Temas	DBA asociados	Periodo de clase
Identifico mis capacidades cuando me esfuerzo en las actividades físicas.	<ul style="list-style-type: none"> Exploración dancística: pasos de confianza. Ritmo y coordinación Pirámides y coreografías. 	Participa de las actividades y juegos extra clase teniendo en cuenta las reglas estipuladas.	2
Participo en las actividades lúdicas deportivas cumpliendo las normas básicas.	<ul style="list-style-type: none"> Juegos de reglas Juegos de persecución Juegos modificados. Clasificación de juegos: tradicionales, callejeros, recreativos, deportivos. 		3
Discuto y concreto con mis compañeros reglas de juego.	<ul style="list-style-type: none"> Clasificación de juegos: tradicionales, callejeros, recreativos, deportivos. Ejecución de juegos de cooperación. 		2
Participo en juegos extra clase de manera frecuente.	<ul style="list-style-type: none"> Juegos modificados. 		2
Participo en la organización y ejecución de los proyectos lúdicos, deportivos.	<ul style="list-style-type: none"> Juegos de reglas. Juegos de persecución. 		3
Exploro movimientos con diferentes ritmos musicales.	<ul style="list-style-type: none"> Juegos de piso y cuerdas Exploración dancística: pasos básicos de la danza. Ritmo y coordinación. 		3
Exploro gestos, representaciones y bailes.	<ul style="list-style-type: none"> Juegos de piso y cuerdas Exploración dancística: pasos básicos de la danza. Ritmo y coordinación. 		2

Exploro juegos y actividades físicas de acuerdo con mi edad y mis posibilidades.	<ul style="list-style-type: none"> • Memoria, ritmo, coordinación y coreografías. 		3
--	--	--	---



Institución Educativa
Barrio Santa Margarita

"Educamos en el saber y en valores con calidad para la vida"

Grado: Cuarto



Institución Educativa
Barrio Santa Margarita

"Educamos en el saber y en valores con calidad para la vida"

Área	Educación Física, Recreación y Deportes	Grado	Cuarto
Asignatura	Educación Física, Recreación y Deportes	I.H.S.	Dos (2)
Objetivo del grado	Aplicar reglas básicas de juego demostrando habilidades y destrezas para el aprendizaje de la fundamentación técnica deportiva.		

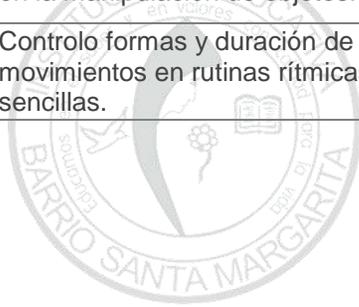
Componente	Meta	Estándares Asociados
Kinestésico y de Movimiento	Al finalizar el grado cuarto, los estudiantes identificarán hábitos de comportamiento saludable para el adecuado desarrollo de la actividad física y de pruebas que le indican el estado de sus capacidades físicas; controlarán de forma global y segmentaria la realización de movimientos técnicos, y cuidarán su postura en la realización de diferentes prácticas y modalidades gimnásticas.	<ul style="list-style-type: none"> • Relaciono variaciones en mi respiración, en la actividad física y relajación. • Controlo de forma global y segmentaria la realización de movimientos técnicos. • Identifico pruebas que me indiquen el estado de mis capacidades físicas y registro los resultados. • Cuido mi postura en la realización de diferentes prácticas y modalidades gimnásticas.
Comunicativo – Lúdico	Al finalizar el grado cuarto, los estudiantes propondrán momentos de juegos en el espacio escolar identificando sus capacidades al momento de realizar ejercicios físicos y juegos.	<ul style="list-style-type: none"> • Identifico movimientos y actividades de calentamiento y recuperación en la actividad física. • Ajusto los movimientos de mi cuerpo en la manipulación de objetos. • Identifico mis capacidades en la realización de ejercicios físicos y juegos. • Reconozco a mis compañeros como constructores del juego. • Propongo momentos de juego en el espacio escolar. • Tomo el tiempo de juego como momento independiente de tareas escolares.
Integralizador Biopsicosocial	Al finalizar el grado cuarto, los estudiantes analizarán diversas situaciones de juego para dar respuestas a ellas y reconocerán a sus compañeros como constructores del juego.	<ul style="list-style-type: none"> • Identifico hábitos de comportamiento saludables para el adecuado desarrollo de la actividad física. • Controlo formas y duración de movimientos en rutinas rítmicas sencillas. • Analizo diversas situaciones de juego y doy respuesta a ellas. • Participo de algunos juegos tradicionales.

PERIODO I		
Competencia para el periodo		
Relaciona variaciones en su respiración, identificando movimientos, actividades de calentamiento, recuperación y hábitos de comportamiento saludables de la actividad física.		
Indicadores de logro		
Conceptual	Procedimental	Actitudinal
Diferenciación de variaciones en la respiración al realizar movimientos, actividades de calentamiento, recuperación y hábitos de comportamiento saludables durante la práctica de la actividad física.	Realización de movimientos y actividades de calentamiento y recuperación, conservando hábitos de comportamiento saludables y relacionando variaciones en la respiración durante la actividad física.	Conservación de hábitos de comportamiento saludables y de respiración, al realizar actividades de calentamiento y relajación durante el desarrollo de la actividad física.

Desempeños	Temas	DBA asociados	Periodo de clase
Relaciono variaciones en mi respiración, en la actividad física y relajación.	<ul style="list-style-type: none"> • Conductas de entrada y recomendaciones generales para la clase. • Test de habilidades físicas y motrices. • Refuerzo de habilidades motrices. • Elaboración de carteles sobre cultura física y salud para la práctica deportiva. • Aplicación de formaciones y sistemas. 	Identifica la variación de respiración por medio de actividades y movimiento que aumentan en ritmo cardiaco.	8
Identifico movimientos y actividades de calentamiento y recuperación en la actividad física.	<ul style="list-style-type: none"> • Circuito perceptivo. • Circuito de acción motriz individual. • Circuitos de acciones motrices grupales. 		6
Identifico hábitos de comportamiento saludables para el adecuado desarrollo de la actividad física.	<ul style="list-style-type: none"> • Dibujo el cuerpo humano, identificando sus partes y funciones. • Ejecución de calentamiento. • Clasificación de alimentos y bebidas hidratantes. 		6

PERIODO II		
Competencia para el periodo		
Controla la realización de movimientos corporales técnicos, ajustándolos durante la manipulación de objetos y duración de movimientos en rutinas rítmicas sencillas.		
Indicadores de logro		
Conceptual	Procedimental	Actitudinal
Reconocimiento de movimientos técnicos, formas y de duración, en rutinas sencillas y del ajustando el cuerpo en la manipulación de objetos sencillos.	Realización de movimientos con objetos sencillos teniendo control global y segmentario del cuerpo en rutinas rítmicas.	Interiorización de los diferentes movimientos corporales controlando la forma global, segmentaria, y la duración en rutinas rítmicas sencillas.

Desempeños	Temas	DBA asociados	Periodo de clase
Controlo de forma global y segmentaria la realización de movimientos técnicos.	<ul style="list-style-type: none"> Ejecución de actividades en diferentes espacios y tiempo Frecuencia cardiaca y pulso, tensión y relajación. 	Identifica los movimientos corporales mediante el ritmo.	8
Ajusto los movimientos de mi cuerpo en la manipulación de objetos.	<ul style="list-style-type: none"> Gimnasia básica con pequeños elementos (cuerdas, bastones, hula-hulas). 		6
Controlo formas y duración de movimientos en rutinas rítmicas sencillas.	<ul style="list-style-type: none"> Ejecución de independencia segmentaria Expresiones rítmico-danzarías. 		6



Instituto Educativo
Barrio Santa Margarita

"Educamos en el saber y en valores con calidad para la vida"

PERIODO III		
Competencia para el periodo		
Analiza situaciones de juego que me permiten identificar mis capacidades a través del ejercicio y de pruebas que me indiquen su estado, tomando registros y dando respuestas de los resultados.		
Indicadores de logro		
Conceptual	Procedimental	Actitudinal
Reconocimiento de pruebas que indiquen el estado de las capacidades físicas al realizar ejercicios físicos y juegos, registrando los resultados.	Realización de pruebas y ejercicios físicos que permitan identificar el estado de las capacidades físicas en diversas situaciones de juego, dando respuesta a ellas.	Valoración de diversas situaciones de juegos, ejercicios y pruebas, que permiten identificar las capacidades físicas, tomando registro de los resultados obtenidos.

Desempeños	Temas	DBA asociados	Periodo de clase
Identifico pruebas que me indiquen el estado de mis capacidades físicas y registro los resultados.	<ul style="list-style-type: none"> • Test de fuerza y resistencia abdominal. • Test de resistencia aeróbica. • Test de flexibilidad. • Test de fuerza de bazos. • Test de velocidad. 	Reconoce sus capacidades físicas en diversas situaciones.	5
Identifico mis capacidades en la realización de ejercicios físicos y juegos.	<ul style="list-style-type: none"> • Primeras combinaciones deportes: duatlones (nadar, correr). • Combinaciones de deportes: triatlones (patinar, correr, nadar). 		5
Analizo diversas situaciones de juego y doy respuesta a ellas.	<ul style="list-style-type: none"> • Combinaciones de deportes (futbol, baloncesto). • Combinaciones de deportes (futbol, balonmano). • Test de potencia de miembros anteriores (de saltabilidad). 		5
Analizo diversas situaciones de juego y doy respuesta a ellas.	<ul style="list-style-type: none"> • Test de fuerza y resistencia abdominal. • Test de resistencia aeróbica. • Test de flexibilidad. • Test de fuerza de bazos. • Test de velocidad. 		5

PERIODO IV		
Competencia para el periodo		
Propone juegos y respeta a sus compañeros como constructores de momentos lúdicos en el espacio escolar, sin intervenir en otras actividades, participando de juegos tradicionales y cuida su postura en la realización de diferentes prácticas y modalidades gimnásticas.		
Indicadores de logro		
Conceptual	Procedimental	Actitudinal
Reconocimiento de espacios y momentos apropiados para los juegos que se proponen en el grupo, y de la postura adecuada al realizar actividades gimnásticas.	Formulación y ejecución de actividades dentro de la clase, reconociendo al compañero como constructor de juego e integrador del mismo, conservando la postura corporal en diferentes prácticas.	Respeto por los aportes del compañero al socializar y compartir el desarrollo de diferentes juegos, y de los espacios adecuados para la práctica del mismo cuidando la postura corporal.

Desempeños	Temas	DBA asociados	Periodo de clase
Cuido mi postura en la realización de diferentes prácticas y modalidades gimnásticas.	<ul style="list-style-type: none"> Ejercicios pre-básicos de gimnásticas (posturas). Pre-básicos: salto. 	Participa de las actividades o juegos propuestos en clase teniendo en cuenta las modalidades gimnásticas.	4
Reconozco a mis compañeros como constructores del juego.	<ul style="list-style-type: none"> Juegos tradicionales: Carrera de sacos individual, grupal. Elaboración de caballito de palo. 		4
Propongo momentos de juego en el espacio escolar.	<ul style="list-style-type: none"> Ronda, golosa. Pre-básicos: la rueda. 		4
Tomo el tiempo de juego como momento independiente de tareas escolares.	<ul style="list-style-type: none"> Pre-básicos: volteretas. Pre-básicos: flic-flac. 		4
Participo de algunos juegos tradicionales.	<ul style="list-style-type: none"> Halar la cuerda individual, grupal. Tejo infantil (con latas). 		4

Grado: Quinto



Institución Educativa
Barrio Santa Margarita

"Educamos en el saber y en valores con calidad para la vida"

Área	Educación Física, Recreación y Deportes	Grado	Quinto
Asignatura	Educación Física, Recreación y Deportes	I.H.S.	Dos (2)
Objetivo del grado	Aplicar las reglas de juego en el mejoramiento de las habilidades físicas y el desempeño deportivo, en forma articulada, secuenciada y graduada para aplicarlas a la vida.		

Componente	Meta	Estándares Asociados
Kinestésico y de Movimiento	Al finalizar el grado quinto, los estudiantes ejecutarán posturas corporales propias de las técnicas de movimiento valorando la condición física y su importancia para su salud.	<ul style="list-style-type: none"> Identifico los cambios fisiológicos que se presentan entre actividad física – pausa – actividad física. Realizo posturas corporales propias de las tácticas de movimiento. Acepto y pongo en práctica las reglas de juego. Reconozco y ejecuto danza y prácticas lúdicas de tradición regional con lenguaje verbal y no verbal. Reconozco movimientos que se ajusten al ritmo de la música.
Comunicativo – Lúdico	Al finalizar el grado quinto, los estudiantes realizarán técnicas de expresión corporal que llevan a la regulación emocional en situaciones de juego y actividades físicas; realizarán secuencias de movimientos con música aplicando los ejes del cuerpo de forma individual y grupal; y reconocerán danzas y prácticas lúdicas de tradición regional con lenguaje verbal y no verbal.	<ul style="list-style-type: none"> Reflexiono sobre la importancia de la actividad física para mi salud. Aplico formas básicas de movimiento en la realización de diferentes prácticas deportivas. Identifico técnicas de expresión corporal que llevan a la regulación emocional en situaciones de juego y actividades físicas. Realizo secuencias de movimiento con música aplicando los tres ejes del cuerpo: adelante-atrás, arriba-abajo, izquierda-derecha forma individual y grupal. Decido mi tiempo de juego y actividad física.
Integralizador Biopsicosocial	Al finalizar el grado quinto, los estudiantes aplicarán reglas sencillas en diferentes prácticas deportivas individuales y de grupo.	<ul style="list-style-type: none"> Identifico el valor de la condición física y su importancia para mi salud. Aplico reglas sencillas en diferentes prácticas deportivas individuales y de grupo. Propongo la realización de juegos y actividades físicas que practico en mi comunidad. Identifico como las emociones afectan mi cuerpo cuando estoy alegre, triste, deprimido, dedicado u ofuscado. Valoro mi capacidad de realizar actividades física adecuadas con mis condiciones personales. Realizo actividad física adecuando con respecto a mi cuerpo.

PERIODO I		
Competencia para el periodo		
Identifica la importancia para su salud de la actividad y de la condición física, y los cambios fisiológicos que se presentan cuando se realizan.		
Indicadores de logro		
Conceptual	Procedimental	Actitudinal
Identificación de los cambios fisiológicos que se presentan entre actividad física – pausa – actividad física valorando la importancia de la actividad física para su salud.	Realización de actividades para mejorar la condición física, identificando los cambios fisiológicos dados en ella y la importancia de la misma para su salud.	Interés en mejorar su condición física como eje fundamental para la salud a través de la actividad y los cambios que se presentan en ella.

Desempeños	Temas	DBA asociados	Periodo de clase
Identifico los cambios fisiológicos que se presentan entre actividad física – pausa – actividad física.	<ul style="list-style-type: none"> Adaptación a la actividad física (lúdicas). Conducta de entrada: registro de datos básicos y médicos. Realizar una cartelera identificando la importancia del ejercicio. 		8
Reflexiono sobre la importancia de la actividad física para mi salud.	<ul style="list-style-type: none"> Identificar, diferencias y practicar los deportes según sus modalidades (individuales, grupales). Identificar, diferencias y practicar los deportes según sus modalidades (de combate, acuáticos, extremos, etc.). Normas de seguridad e higiene en mi cuerpo, de mis implementos y uniformes, de acuerdo con la actividad física del momento. 	Identifica los cambios fisiológicos y su importancia sobre la salud cuando se realiza una actividad física.	6
Identifico el valor de la condición física y su importancia para mi salud.	<ul style="list-style-type: none"> Acondicionamiento físico. Cuidado del entorno, hábitos de autoridad, cuidado de implementos, cuidado y respeto por el otro. Identificar la forma adecuada de realizar actividades deportivas para mantener una buena salud. Ventajas y desventajas de algunos deportes. 		6

PERIODO II		
Competencia para el periodo		
Aplica formas básicas y posturas corporales propias del movimiento, además de reglas sencillas en la realización de diferentes prácticas deportivas, tanto individuales como de grupo.		
Indicadores de logro		
Conceptual	Procedimental	Actitudinal
Reconocimiento de posturas corporales de movimiento y de sus reglas en la realización de diferentes prácticas deportivas.	Ejecución de tácticas de movimiento a través de diferentes posturas en la práctica deportiva respetando las reglas individuales y de grupo.	Cumplimiento de las reglas cuando realiza posturas corporales y formas básicas de movimiento en la realización de diferentes prácticas deportivas.

Desempeños	Temas	DBA asociados	Periodo de clase
Realizo posturas corporales propias de las tácticas de movimiento.	<ul style="list-style-type: none"> Realización de juegos que requieran posturas específicas para lanzar, saltar, patear, caminar y correr. Precepción de la contracción y relajación al respirar. Estiramiento del cuerpo al inspirar y relajación al espirar. Actividades que permitan desarrollarse como medio de aprovecha miento de tiempo libre. 	Realiza posturas corporales y aplica formas básicas de movimiento.	5
Aplico formas básicas de movimiento en la realización de diferentes prácticas deportivas.	<ul style="list-style-type: none"> Ejercicios básicos: lanzar una mano la pelota y con la otra, golpear. Ejercicios básicos: correr y driblar, con una mano, una pelota; lanzar, atrapar. Exploro el equilibrio corporal empleando el tacto y el oído sin que intervenga la vista. 		5
Aplico reglas sencillas en diferentes prácticas deportivas individuales y de grupo.	<ul style="list-style-type: none"> Realización de juegos que requieran posturas específicas para lanzar, saltar, patear, caminar y correr. Sincronización de movimiento que involucre orientación, trayectoria, dirección y ubicación, siguiendo 		5

	<p>un ritmo propio o externo.</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de ubicación y orientación: distancia, dirección y trayectorias, en actividades de iniciación deportiva, percepciones: táctiles, auditivas y visuales. 		
<p>Propongo la realización de juegos y actividades físicas que practico en mi comunidad.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Realizar actividades escogidas por los estudiantes (juegos de barrio). 		5



Institución Educativa
Barrio Santa Margarita

"Educamos en el saber y en valores con calidad para la vida"

PERIODO III		
Competencia para el periodo		
Acepta las reglas de juego, y las pone en práctica, e identifica técnicas de expresión corporal que llevan a la regulación emocional en situaciones de juego y actividades físicas, y de cómo afectan su cuerpo.		
Indicadores de logro		
Conceptual	Procedimental	Actitudinal
Identificación de las reglas de juego y los diferentes tipos de expresiones corporales que llevan a la regulación emocional en situaciones de juego y actividades físicas.	Ejecución adecuada de las reglas de juego, y de las expresiones corporales que llevan a la regulación emocional en situaciones de juego y actividades físicas.	Respeto por las reglas de juego y control de las expresiones corporales durante la práctica de actividad física.

Desempeños	Temas	DBA asociados	Periodo de clase
Acepto y pongo en práctica las reglas de juego.	<ul style="list-style-type: none"> Actividades de las reglas de juego y del triunfo la derrota, en encuestas deportivos. 	Realiza las actividades y juegos propuestos aplicando sus respectivas reglas e identifica una buena expresión corporal.	8
Identifico técnicas de expresión corporal que llevan a la regulación emocional en situaciones de juego y actividades físicas.	<ul style="list-style-type: none"> Deslizar el cuerpo de manera lateral, diagonal, adelante, atrás, para anticiparse a un móvil y golpearlo en el momento oportuno. Manipulación y equilibrio a través de pasar, lanzar, recibir. 		6
Identifico como las emociones afectan mi cuerpo cuando estoy alegre, triste, deprimido, dedicado u ofuscado.	<ul style="list-style-type: none"> Actividades de fomento de los lazos de amistad y fraternidad en el grupo 		6

PERIODO IV		
Competencia para el periodo		
Reconoce y ejecuta danzas y prácticas lúdicas a través de movimientos que se ajustan al ritmo de la música, realizando secuencias de movimiento en donde aplica los tres ejes del cuerpo, valorando su capacidad de realizar actividades físicas adecuadas con sus condiciones personales y su cuerpo.		
Indicadores de logro		
Conceptual	Procedimental	Actitudinal
Indagación sobre los diferentes tipos de danzas, prácticas lúdicas y musicales, y los ejes del cuerpo que permiten tener una mejor valoración de las condiciones físicas y corporales.	Ejecución de danzas y prácticas lúdicas que permitan realizar actividades físicas adecuadas a las condiciones personales, a través de ritmos musicales, aplicando los tres ejes del cuerpo.	Apreciación de la danza y las prácticas lúdicas de tradición regional y de ritmos musicales, aplicando los tres ejes del cuerpo, por medio de actividades físicas adecuadas a las condiciones personales.

Desempeños	Temas	DBA asociados	Periodo de clase
Reconozco y ejecuto danza y prácticas lúdicas de tradición regional con lenguaje verbal y no verbal.	<ul style="list-style-type: none"> Exploración: pases básicos de bailes típicos de la región pacífica. Exploración: pases básicos de bailes típicos de la región andina. 	Participa de las prácticas lúdicas a través de movimiento al ritmo de la música, realizando secuencias de movimiento.	4
Reconozco movimientos que se ajusten al ritmo de la música.	<ul style="list-style-type: none"> Actividades con aeróbicos como medio de expresión corporal a iteración social. Modelación: pases básicos de bailes típicos de la región pacífica. 		3
Realizo secuencias de movimiento con música aplicando los tres ejes del cuerpo: adelante-atrás, arriba-abajo, izquierda-derecha forma individual y grupal.	<ul style="list-style-type: none"> Actividades y videos para identificar los bailes típicos de la religión andina y la región pacífica y de caribe. Modelación: pases básicos de bailes típicos de la región andina. 		3
Decido mi tiempo de juego y actividad física.	<ul style="list-style-type: none"> Coreografía básica de bailes típicos de la religión andina. Coreografía básica de bailes típicos la región pacífica. 		3
Valoro mi capacidad de realizar actividades física adecuadas con mis condiciones personales.	<ul style="list-style-type: none"> Actividades y videos para identificar los bailes momentos de diferentes países. 		4

Realizo actividad física adecuando con respecto a mi cuerpo.	<ul style="list-style-type: none"> • Competencia aeróbicas como medio de expresión corporal e interacción social. 		3
--	--	--	---



Institución Educativa
Barrio Santa Margarita

"Educamos en el saber y en valores con calidad para la vida"

Grado: Sexto



Institución Educativa
Barrio Santa Margarita

"Educamos en el saber y en valores con calidad para la vida"

Área	Educación Física, Recreación y Deportes	Grado	Sexto
Asignatura	Educación Física, Recreación y Deportes	I.H.S.	Dos (2)
Objetivo del grado	Interpretar las reglas del juego para lograr un sentido crítico que contribuya al mejoramiento de las relaciones interpersonales desarrollando habilidades mentales a través de actividades lúdicas.		

Componente	Meta	Estándares Asociados
Kinestésico y de Movimiento	Al finalizar el grado sexto, los estudiantes aplicarán las acciones básicas de movimiento en contextos lúdicos y aproximaciones deportivas.	<ul style="list-style-type: none"> • Relación de las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos. • Reconozco mis fortalezas y limitaciones en la exploración de modalidades atléticas • Comprendo la importancia de las reglas para el desarrollo del juego • Comparo y ejecuto danzas y prácticas lúdicas de tradición regional
Comunicativo – Lúdico	Al finalizar el grado sexto, los estudiantes comprenderán las diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de sus emociones en situaciones de juego y actividad física.	<ul style="list-style-type: none"> • Combinación de técnicas de tensión- relajación y control corporal. • Relaciono la práctica de la actividad física y los hábitos saludables. • Organizo juegos para desarrollar en la clase • Participo en bailes folclóricos y modernos siguiendo pasos o coreografías.
Integralizador Biopsicosocial	Al finalizar el grado sexto, los estudiantes comprenderán la importancia del aprovechamiento del tiempo libre para la actividad física y el juego como medio de crecimiento y desarrollo.	<ul style="list-style-type: none"> • Relación de mis emociones con estados fisiológicos de mi cuerpo (sudoración, agitación, alteración de la frecuencia cardiaca y respiratoria).



"Educamos en el saber y en valores con calidad para la vida"

PERIODO I		
Competencia para el periodo		
Reconoce la importancia de los procesos de crecimiento, desarrollo y cambios fisiológicos que se presentan en su cuerpo durante la práctica de actividades físicas.		
Indicadores de logro		
Conceptual	Procedimental	Actitudinal
Identificación de los cambios fisiológicos que se presentan en su cuerpo durante la práctica de actividades físicas.	Realización de actividades físicas que aportan a su proceso de crecimiento y desarrollo identificando los cambios fisiológicos presentes durante su práctica.	Identificación y práctica de actividades físicas específicas que contribuyan a su proceso de crecimiento y desarrollo.

Desempeños	Temas	DBA asociados	Periodo de clase
Relación de las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos.	<ul style="list-style-type: none"> Evaluación diagnóstica. Estado de la coordinación ojos, manos, pies y desplazamientos. Habilidades motrices básicas: desplazamientos cambios de dirección y ritmo (caminata, trote, carrera, saltos). Lanzamientos y recepciones a través de formas jugadas: coordinación óculo – manual – pies, con y sin elementos. 	Reconoce acciones motrices.	8
Combinación de técnicas de tensión-relajación y control corporal.	<ul style="list-style-type: none"> Esquema corporal y comunicación gestual: reconocimiento y control de su cuerpo y el de los compañeros a través de formas jugadas. Lateralidad: desplazamientos en el espacio, izquierda, derecha, adelante, atrás, diagonales, arriba, abajo, giros y media vuelta. Direccionalidad: autonomía y conciencia al momento del desplazamiento (relaciones kinestésicas). 	Identifica cambios fisiológicos en su cuerpo.	6
Relación de mis emociones con estados fisiológicos de mi cuerpo (como sudoración, agitación, alteración de la frecuencia cardíaca y respiratoria).	<ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de respiración y relajación aplicados en trabajos de resistencia aeróbica. Exploración e interpretación de los cambios fisiológicos durante el reposo y desplazamientos, como 	Identifica manifestaciones fisiológicas.	6

	<p>frecuencia cardiaca, frecuencia respiratoria, sudoración, fatiga y sed.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evaluación de periodo 		
--	--	--	--



Institución Educativa
Barrio Santa Margarita

"Educamos en el saber y en valores con calidad para la vida"

PERIODO II		
Competencia para el periodo		
Reconoce la importancia del entrenamiento de las capacidades física para su desempeño en el atletismo, la conservación y el cuidado de la salud.		
Indicadores de logro		
Conceptual	Procedimental	Actitudinal
Identificación de los cambios en la respiración durante el calentamiento y las prácticas atléticas para el mantenimiento y conservación de la salud.	Aplicación de los conceptos de capacidades físicas en el desempeño atlético para el mantenimiento y conservación de la salud.	Aplicación de las modalidades atléticas en acciones de la cotidianidad para ser reflejadas en su calidad de vida y en el mantenimiento de la salud.

Desempeños	Temas	DBA asociados	Periodo de clase
Reconozco mis fortalezas y limitaciones en la exploración de modalidades atléticas.	<ul style="list-style-type: none"> • Primeras exploraciones en fundamentación y desarrollo de las pruebas atléticas. (carreras, saltos y lanzamientos). • Desarrollo de los lanzamientos (con balones de diferentes tamaños y pesos). • Desarrollo de saltos longitudinales (carrera, impulso, caída). • Desarrollo de la carrera (skipping, braceos, coordinación, elevación de rodillas) 	Reconoce habilidades motrices básicas.	8
Relaciono la práctica de la actividad física y los hábitos saludables.	<ul style="list-style-type: none"> • Socialización de algunos conceptos sobre salud: actividad física, higiene corporal, hábitos saludables. • Beneficios físicos y psicológicos generados con la práctica de la actividad física y su relación con la calidad de vida. 	Aplica el concepto de hábitos saludables.	4
Identifico mis fortalezas y debilidades en la actividad física para lograr mis metas y conservar la salud.	<ul style="list-style-type: none"> • La condición física y sus componentes: capacidad de trabajo, entrenamiento y capacidades físicas. • Capacidades físicas condicionales(test de medición), (test de Cooper, test de Wells, pruebas de bancos) • Capacidades físicas 	Identifica sus fortalezas y debilidades durante la práctica de actividad física.	8

	coordinativas: coordinación, ritmo y equilibrio. <ul style="list-style-type: none"> • Evaluación de periodo. 		
--	--	--	--



Institución Educativa
 Barrio Santa Margarita

"Educamos en el saber y en valores con calidad para la vida"

PERIODO III		
Competencia para el periodo		
Comprende que el juego y la actividad física son un medio para el aprovechamiento del tiempo libre, respetando las reglas y normas como principio ético para su desarrollo.		
Indicadores de logro		
Conceptual	Procedimental	Actitudinal
Identificación de las reglas y normas y su importancia durante el desarrollo del juego para favorecer la sana convivencia.	Aplicación de las reglas y normas durante el desarrollo del juego como principio básico de su participación grupal.	Demostración al participar en juegos, del reconocimiento de las normas como parte fundamental de la sana convivencia.

Desempeños	Temas	DBA asociados	Periodo de clase
Comprendo la importancia de las reglas para el desarrollo del juego.	<ul style="list-style-type: none"> Juegos pre-deportivos y su objetivo. Clasificación de los juegos: Juegos recreativos (rondas, cantos, juegos rítmicos reglas y normas. Juegos de mesa, reglas y normas (Ajedrez, escalera, estrella china, dominó). Juegos de relevos de introducción al atletismo. Juegos con pelota, lúdicos y recreativos: (ponchado, pase y corra, relevos). 	Comprende y aplica normas para la convivencia.	10
Organizo juegos para desarrollar en la clase.	<ul style="list-style-type: none"> Ficha descriptiva para la elaboración y aplicación de un juego. Al rescate de nuestra historia a través de juegos tradicionales y rondas. 	Participación en actividades lúdicas.	6
Comprendo la importancia de mi tiempo libre para la actividad física y el juego.	<ul style="list-style-type: none"> Beneficios del juego en el desarrollo psicomotor de los niños. Evaluaciones de periodo. 	Asume el juego como un medio de conservación de la salud.	4

PERIODO IV		
Competencia para el periodo		
Identifica las diferentes manifestaciones folclóricas y bailes modernos como un medio de expresión de emociones afectivas.		
Indicadores de logro		
Conceptual	Procedimental	Actitudinal
Diferenciación de las regiones folclóricas del país y las manifestaciones culturales más relevantes.	Aplicación de los conceptos de ritmo, compas y coreografía para la elaboración de una danza folclórica colombiana.	Aplicación de los conceptos de coreografía, danza folclórica y baile moderno al participar en actividades culturales y de expresión corporal.

Desempeños	Temas	DBA asociados	Periodo de clase
Comparo y ejecuto danzas y prácticas lúdicas de tradición regional.	<ul style="list-style-type: none"> Introducción al ritmo y el compás: De la teoría a la práctica. La danza y el baile como expresión de la historia del país. Regiones folclóricas colombianas y sus danzas más representativas. Reconocimiento de los pasos básicos de las danzas folclóricas: la cumbia y el chotis. 	Identifica danzas y rondas.	10
Participo en bailes folclóricos y modernos siguiendo pasos o coreografías.	<ul style="list-style-type: none"> Elaboración y demostración coreográfica de una danza folclórica colombiana. Elaboración y presentación de una danza urbana. Establecer un paralelo entre danza folclórica y danza urbana. 	Participa en coreografías de danzas folclóricas.	5
Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones en situaciones de juegos y actividad física.	<ul style="list-style-type: none"> Expresividad coreográfica: Gimnasia rítmica y artística como método alternativo de expresión corporal. Evaluación 	Utiliza diferentes medios de expresión corporal.	5

Grado: Séptimo



Institución Educativa
Barrio Santa Margarita

"Educamos en el saber y en valores con calidad para la vida"

Área	Educación Física, Recreación y Deportes	Grado	Séptimo
Asignatura	Educación Física, Recreación y Deportes	I.H.S.	Dos (2)
Objetivo del grado	Aplicar las reglas del juego con un sentido crítico que contribuya al mejoramiento de las relaciones interpersonales, identificando las normas y espacios deportivos, para facilitar el uso adecuado y seguro de los implementos y otras actividades propias de la educación física.		

Componente	Meta	Estándares Asociados
Kinestésico y de Movimiento	Al finalizar el grado séptimo, los estudiantes aplicarán posibilidades de movimiento corporal global y segmentario, siguiendo diferentes ritmos musicales.	<ul style="list-style-type: none"> • Perfecciono posturas corporales propias de la técnica del movimiento del voleibol. • Realizo secuencias de movimientos con duración y cadencias preestablecidas • Interpreto situaciones de juego y propongo soluciones. • Ajusto mis movimientos al movimiento de mis compañeros y al ritmo de la música.
Comunicativo – Lúdico	Al finalizar el grado séptimo, los estudiantes comprenderán la importancia del respeto por las reglas y normas aplicadas en el deporte y en su vida personal.	<ul style="list-style-type: none"> • Combino diferentes movimientos técnicos en la realización de prácticas deportivas. • Practico actividades físicas alternativas contemporáneas. • Soy tolerante ante las diferentes circunstancias que me presenta el juego para contribuir a su desarrollo. • Participo en bailes folclóricos y modernos siguiendo pasos o coreografías.
Integralizador Biopsicosocial	Al finalizar el grado séptimo, los estudiantes identificarán sus fortalezas y debilidades en la práctica de la actividad física para el logro de sus metas y la conservación de la salud.	<ul style="list-style-type: none"> • Comprendo los conceptos de las capacidades físicas al participar en actividades propias de cada una de ellas. • Comprendo y practico la relación entre actividad física y recuperación en la realización de los ejercicios físicos. • Aplico las variables: tipo de ejercicio, duración, intensidad, frecuencia, indicaciones y contraindicaciones en la práctica de ejercicio físico. • Procuero cuidar mi postura en la práctica de la actividad física y en la vida cotidiana.

PERIODO I		
Competencia para el periodo		
Aplica los conceptos de capacidades físicas en la práctica deportiva para el mejoramiento de su desempeño motriz y el cuidado de la postura.		
Indicadores de logro		
Conceptual	Procedimental	Actitudinal
Identificación de los conceptos de capacidades físicas aplicados en formas jugadas en el deporte del voleibol.	Aplicación de acciones técnicas en el voleibol evidenciando el desarrollo de sus capacidades físicas y el cuidado de su postura corporal.	Demostración del cuidado postural y el desarrollo físico a través de la práctica deportiva y el trabajo de las capacidades físicas.

Desempeños	Temas	DBA asociados	Periodo de clase
Perfecciono posturas corporales propias de la técnica del movimiento del voleibol.	<ul style="list-style-type: none"> • Introducción al voleibol: • Evaluación de la coordinación óculo-manual con pelotas. • Fundamentación técnica del voleibol, normas y reglas. • Posiciones básicas para el voleibol: alta, media y baja. • Golpe de dedos, antebrazos, saques por encima y por debajo. 	Utiliza posturas corporales adecuadas.	8
Combino diferentes movimientos técnicos en la realización de prácticas deportivas.	<ul style="list-style-type: none"> • Pre-deportivos enfocados al voleibol y al reconocimiento del campo de juego. • Formas jugadas, para el refuerzo de los fundamentos técnicos. • Elaboración de acciones de juego para mejorar la defensa y el ataque. 	Aplica movimientos técnicos en la práctica deportiva.	6
Comprendo los conceptos de las capacidades físicas al participar en actividades propias de cada una de ellas.	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicación práctica de las capacidades físicas en el voleibol (fuerza explosiva, velocidad de reacción, flexibilidad). • Test de medición de capacidades físicas para mejorar el desempeño en voleibol como flexibilidad, explosividad, velocidad de reacción. • Evaluación 	Conoce las capacidades físicas y las aplica.	6

PERIODO II		
Competencia para el periodo		
Reconoce los movimientos gimnásticos y rítmicos para el desarrollo de actividades físicas y la recuperación durante su práctica.		
Indicadores de logro		
Conceptual	Procedimental	Actitudinal
Identificación de la gimnasia, sus orígenes y principales movimientos para su aplicación en revistas y coreografías gimnásticas.	Demostración de revistas y coreografías gimnásticas aplicando los elementos básicos y la recuperación luego de su práctica.	Ejecución ordenada de esquemas de movimientos rítmicos y gimnásticos siguiendo parámetros previamente establecidos.

Desempeños	Temas	DBA asociados	Periodo de clase
Realizo secuencias de movimientos con duración y cadencias preestablecidas.	<ul style="list-style-type: none"> • Reseña histórica de la gimnasia de piso. • La fuerza y la flexibilidad como base del desarrollo físico aplicadas a la gimnasia de piso. • Introducción a la gimnasia de piso, sustentación teórica y práctica • Manejo de pequeños elementos como cuerdas, pelotas, aros, bastones, conos. • Ejecución de rollos, arco invertido, vuelta estrella, equilibrios, saltos. 	Participa en actividades rítmicas.	8
Practico actividades físicas alternativas contemporáneas.	<ul style="list-style-type: none"> • Elaboración de pirámides humanas y formaciones siguiendo patrones de movimiento y ritmos musicales. • Realización de rondas y juegos para estimular la lateralidad, el ritmo y la coordinación. 	Identifica el ritmo y la coordinación a través de juegos y rondas.	4
Comprendo y practico la relación entre actividad física y recuperación en la realización de los ejercicios físicos.	<ul style="list-style-type: none"> • La flexibilidad como medio de recuperación y mantenimiento del cuerpo. • Presentación grupal de un esquema de movimientos gimnásticos, rítmicos y sincronizados. 	Identifica métodos de recuperación luego de la actividad física.	4
Procuró cuidar mi postura en la práctica de la actividad física y la vida	<ul style="list-style-type: none"> • Posturas adecuadas para la realización de los ejercicios 	Asume posturas adecuadas durante la práctica de actividad física.	4

cotidiana.	gimnásticos en el piso. • Evaluación final.		
------------	--	--	--



Institución Educativa
 Barrio Santa Margarita

"Educamos en el saber y en valores con calidad para la vida"

PERIODO III		
Competencia para el periodo		
Reconoce las principales variables que se presentan durante el desarrollo de los juegos lúdicos y deportivos para el estímulo de la participación y la convivencia.		
Indicadores de logro		
Conceptual	Procedimental	Actitudinal
Reconocimiento de la importancia de las reglas y normas durante su desempeño lúdico y deportivo.	Aplicación de técnicas apoyadas en las capacidades físicas para el mejoramiento de los gestos propios del desempeño en baloncesto.	Utilización de métodos de acondicionamiento físico para la prevención de lesiones y contraindicaciones durante la práctica física.

Desempeños	Temas	DBA asociados	Periodo de clase
Interpreto situaciones de juego y propongo soluciones.	<ul style="list-style-type: none"> Fundamentación teórica y práctica del baloncesto, reglamento y campo de juego. Fundamentos técnicos: Pases, recepciones y lanzamientos al aro. Desplazamientos y conducción de balón. Fintas, amagues y sistemas de juego Elaboración de acciones de juego para mejorar la defensa y el ataque. 	Participo en juegos lúdicos y deportivos.	10
Soy tolerante ante las diferentes circunstancias que me presenta el juego para contribuir a su desarrollo.	<ul style="list-style-type: none"> Pre-deportivos lúdicos orientados al baloncesto. Aplicación de los fundamentos técnicos en acciones de juego. 	Promueve la aplicación de valores a través del juego y el deporte.	4
Aplico las variables: tipo de ejercicio, duración, intensidad, frecuencia, indicaciones y contraindicaciones en la práctica de ejercicio físico.	<ul style="list-style-type: none"> Plan acondicionamiento físico para el mejoramiento de su desempeño deportivo: Entrenamiento en circuitos con intensidades variadas enfatizando en la velocidad, la resistencia y coordinación Prevención de accidentes óseos y musculares a través de la práctica de gestos técnicos en el baloncesto. Evaluación. 	Reconoce las implicaciones de la práctica lúdica y deportiva.	6

PERIODO IV		
Competencia para el periodo		
Reconoce la danza folclórica y el baile moderno como un medio de expresión corporal para la creación de coreografías y el cuidado de la postura.		
Indicadores de logro		
Conceptual	Procedimental	Actitudinal
Identificación de los orígenes del folclor colombiano y el baile moderno y su impacto en las diferentes generaciones.	Identificación del ritmo y el compás en las diferentes manifestaciones folclóricas y bailes modernos.	Demostración práctica de un baile urbano o una danza folclórica siguiendo los pasos básicos de la especialidad.

Desempeños	Temas	DBA asociados	Periodo de clase
Ajusto mis movimientos al movimiento de mis compañeros y al ritmo de la música.	<ul style="list-style-type: none"> Influencia del folclor, la cultura y la tradición en la vida de los jóvenes. Introducción al ritmo y el compás a través de la música. Danza, baile y rito como medio de expresión de los pueblos La tradición española, africana e indígena y su influencia en la cultura de nuestro país. 	Controla los movimientos durante la práctica rítmica y las danzas.	8
Participo en bailes folclóricos y modernos siguiendo pasos o coreografías.	<ul style="list-style-type: none"> Demostración rítmico-musical de los bailes urbanos más representativos de la región. Presentación de los pasos básicos de algunas danzas colombianas más representativas. Muestra de una danza folclórica colombiana. Tradiciones y fiestas colombianas. 	Reconoce las diferencias entre baile, danza y rítmica.	8
Procuró cuidar mi postura en la práctica de la actividad física y en la vida cotidiana.	<ul style="list-style-type: none"> Presentación de la postura corporal como elemento esencial de la expresión dancística y su reflejo en la vida cotidiana Evaluación 	Cuido la postura en la vida cotidiana siguiendo pautas de prevención.	6

Grado: Octavo



Institución Educativa
Barrio Santa Margarita

"Educamos en el saber y en valores con calidad para la vida"

Área	Educación Física, Recreación y Deportes	Grado	Octavo
Asignatura	Educación Física, Recreación y Deportes	I.H.S.	Dos (2)
Objetivo del grado	Reconocer la importancia del mejoramiento de las capacidades físicas, su aplicación articulada y progresiva en la vida y el deporte a través del movimiento rítmico y el ejercicio físico para afianzar la interacción social.		

Componente	Meta	Estándares Asociados
Kinestésico y de Movimiento	Al finalizar el grado octavo, los estudiantes aplicarán procedimientos de actividades físicas y deportivas comprendiendo en ellas razones biológicas para llevar una vida saludable.	<ul style="list-style-type: none"> Reconozco que el movimiento incide en mi desarrollo corporal Comprendo las razones psicológicas del juego del ajedrez y las aplico. Selecciono movimientos de desplazamiento y manipulación. Propongo secuencias de movimientos con mis compañeros que se ajusten a la música.
Comunicativo – Lúdico	Al finalizar el grado octavo, los estudiantes orientarán las diferentes técnicas deportivas de manera regulada permitiendo aplicar las reglas del juego para su salud y su formación personal.	<ul style="list-style-type: none"> Selecciono técnicas de tensión y relajación de control corporal. Comprendo la importancia de la actividad mental para una vida saludable. Comprendo las exigencias técnicas y tácticas en la práctica de deportes individuales y de conjunto. Realizo danzas teniendo en cuenta el uso de coreografías y planimetrías.
Integralizador Biopsicosocial	Al finalizar el grado octavo, los estudiantes reconocerán sus condiciones individuales para la práctica deportiva valorando el respeto hacia su cuerpo y el de los demás compañeros como partícipes del juego y la actividad física.	<ul style="list-style-type: none"> Reconozco mis potencialidades para realizar actividad física orientada hacia mi salud. Decido las acciones más efectivas para resolver diversas situaciones del juego. Establezco relaciones de empatía con los compañeros para preservar el momento del juego. Reconozco el valor que tiene el juego y la actividad física como parte de mi formación.

PERIODO I		
Competencia para el periodo		
Combina actividades físicas con técnicas de tensión y relajación que inciden en su desarrollo corporal y la conservación de la salud.		
Indicadores de logro		
Conceptual	Procedimental	Actitudinal
Identificación de formas variadas de actividad física y los métodos para su práctica, útiles para el cuidado de la salud y el desarrollo corporal.	Reconocimiento de las diferentes actividades físicas y métodos de tensión y relajación, útiles para el cuidado de la salud y el desarrollo corporal.	Utilización de los diferentes parámetros que miden la práctica de la actividad física que aportan a su proceso de crecimiento, desarrollo y conservación de la salud.

Desempeños	Temas	DBA asociados	Periodo de clase
Reconozco que el movimiento incide en mi desarrollo corporal.	<ul style="list-style-type: none"> • Capacidades físicas condicionales: Conceptos, descripción y aplicación. • Test de medición de la condición física como conducta de entrada: Resistencia aeróbica (test de Cooper). Flexibilidad (test de Wells). Velocidad (resistencia a la velocidad 5x10, velocidad de desplazamiento). Fuerza (series y repeticiones de peso movilizado). 	Reconoce acciones motrices que favorecen su desarrollo y crecimiento.	10
Selecciono técnicas de tensión y relajación de control corporal.	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de respiración y relajación para la recuperación del esfuerzo físico. • Aplicación práctica de las capacidades físicas para el beneficio cardiovascular. 	Aplica acciones de relajación luego de la actividad física.	4
Reconozco mis potencialidades para realizar actividad física orientada hacia mi salud.	<ul style="list-style-type: none"> • Condición física general. • Condición física especial. • Evaluación. 	Aplica actividades físicas y deportivas para cuidar la salud.	6

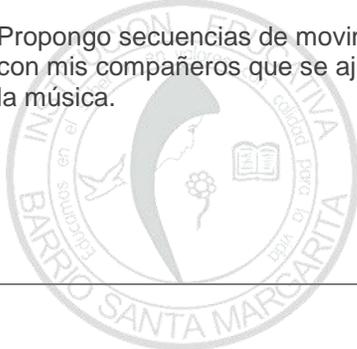
PERIODO II		
Competencia para el periodo		
Desarrolla procesos mentales en diversas situaciones de juego en la comprensión del ajedrez para mejorar su salud mental.		
Indicadores de logro		
Conceptual	Procedimental	Actitudinal
Identificación de los orígenes y características particulares que rigen el juego del ajedrez.	Identificación de las fichas del ajedrez, sus movimientos y las principales jugadas en el tablero para su correcta ejecución.	Reconocimiento de las jugadas ideales en el juego del ajedrez para su correcto desarrollo y el sano esparcimiento.

Desempeños	Temas	DBA asociados	Periodo de clase
Comprendo las razones psicológicas del juego del ajedrez y las aplico.	<ul style="list-style-type: none"> Historia del ajedrez, mitos y leyendas. El tablero, las fichas, sus movimientos y valores. Algunas jugadas básicas: mates cortos y mates largos, enroques, capturas y recuperación de fichas. Internet y el ajedrez en línea. Introducción al juego del ajedrez con los peones. 	Comprende los beneficios mentales generados de la práctica del ajedrez.	10
Comprendo la importancia de la actividad mental para una vida saludable.	<ul style="list-style-type: none"> Estiramientos y estímulo de la irrigación sanguínea para el jugador de ajedrez a través de la actividad física. Importancia del ajedrez en el mantenimiento de la salud física y mental. 	Aplica juegos mentales para mantener en forma la actividad cerebral.	4
Decido las acciones más efectivas para resolver diversas situaciones del juego.	<ul style="list-style-type: none"> Competencias intra y extra murales, aplicando las estrategias aprendidas en clase. Análisis sobre el ajedrez y su relación con el modelo social actual. Evaluación. 	Elabora estrategias para resolver situaciones en el juego.	6

PERIODO III		
Competencia para el periodo		
Reconoce diferentes gestos técnicos y estrategias tácticas en prácticas deportivas para comprender el juego como un medio socializador y de comunicación motriz.		
Indicadores de logro		
Conceptual	Procedimental	Actitudinal
Clasificación de los gestos propios de los deportes según el momento de ataque o defensa y las diferentes posiciones que se adoptan en el campo de juego.	Aplicación de los fundamentos técnicos y estrategias tácticas en acciones deportivas de ataque o defensa para conseguir los objetivos del juego.	Reconocimiento de la importancia del reglamento deportivo que rige las situaciones de control y agilidad en el juego para regular las infracciones y estimular el buen trato.

Desempeños	Temas	DBA asociados	Periodo de clase
Selecciono movimientos de desplazamiento y manipulación.	<ul style="list-style-type: none"> • Voleibol. • Reseña histórica: normas y el terreno de juego (repaso). • El partido de voleibol (puntuación, sets y desplazamientos). • Acciones técnicas introductorias al voleibol (juegos pre deportivos). 	Diferencia y aplica movimientos de desplazamiento y manipulación.	6
Comprendo las exigencias técnicas y tácticas en la práctica de deportes individuales y de conjunto.	<ul style="list-style-type: none"> • Características principales del voleibol, fundamentación técnica. • Golpe de dedos (posiciones básicas en el terreno de juego). • Golpe de antebrazos (posición baja y media). • Saques en voleibol (por encima, por debajo y voleas). • Acciones tácticas de remates, bloqueos y recepciones. 	Comprendo los conceptos de técnica y táctica y los aplica en la vida cotidiana.	8
Establezco relaciones de empatía con los compañeros para preservar el momento del juego.	<ul style="list-style-type: none"> • Juegos cooperativos de afianzamiento para el trabajo en equipo. • Los compañeros de equipo y los adversarios (características y valores a trabajar). • Evaluación. 	Establece a través del juego relaciones de respeto y convivencia.	6

PERIODO IV		
Competencia para el periodo		
Identifica la coreografía de movimientos como base de la danza y la expresión corporal valorando la cultura musical como parte de su formación integral.		
Indicadores de logro		
Conceptual	Procedimental	Actitudinal
Identificación de los elementos propios para la construcción y puesta en práctica de una coreografía de una danza folclórica y los factores que intervienen en su creación.	Construcción coreográfica de una danza folclórica colombiana aplicando los principios básicos de ritmo y expresión gestual en su creación.	Reconocimiento de las regiones folclóricas colombianas, sus tradiciones culturales, y las danzas más representativas de cada una de ellas.

Desempeños	Temas	DBA asociados	Periodo de clase
 <p>Propongo secuencias de movimientos con mis compañeros que se ajusten a la música.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Folclor colombiano y la influencia africana, española e indígena. La expresión corporal y la coreografía como base del folclor colombiano (danza, baile, folclor y cultura). Introducción al ritmo y al compás, a través del cuerpo y ritmos musicales. Elementos de una coreografía: los desplazamientos, el espacio, las formaciones, representación gráfica, vestuario, instrumentos y la música. 	Elabora coreografías ajustadas al ritmo y la música.	8
Realizo danzas teniendo en cuenta el uso de coreografías y planimetrías.	<ul style="list-style-type: none"> Reconocimiento de pasos básicos de algunas danzas colombianas: Danzas de la región caribe, cumbia y Mapalé y danzas de la región pacífica, el chotis y el torito. Danza de los llanos, el joropo zapateado y danza de la región andina, las vueltas antioqueñas. Presentación y sustentación de una danza folclórica colombiana. 	Desarrolla una danza folclórica teniendo en cuenta su origen y características.	8
Reconozco el valor que tiene el juego y la actividad física como parte de mi formación.	<ul style="list-style-type: none"> Festival folclórico institucional, Tradiciones y fiestas colombianas. Evaluación. 	Comprende el valor del juego y la lúdica en su proceso de formación personal.	4

Grado: Noveno



Institución Educativa
Barrio Santa Margarita

"Educamos en el saber y en valores con calidad para la vida"

Área	Educación Física, Recreación y Deportes	Grado	Noveno
Asignatura	Educación Física, Recreación y Deportes	I.H.S.	Dos (2)
Objetivo del grado	Mejorar las habilidades y destrezas en el aprendizaje de formas técnicas de movimiento y su aplicación en el deporte para la prevención de lesiones deportivas más comunes y el cuidado de la postura.		

Componente	Meta	Estándares Asociados
Kinestésico y de Movimiento	Al finalizar el grado noveno, los estudiantes comprenderán la importancia de las exigencias técnicas y tácticas deportivas aplicadas en los diferentes deportes individuales y de conjunto.	<ul style="list-style-type: none"> • Cuido mi postura corporal desde los principios anatómicos en la realización de movimientos. • Domino la ejecución de formas técnicas de movimiento de diferentes prácticas motrices y deportivas. • Domino la ejecución de formas técnicas de movimiento de diferentes prácticas motrices y deportivas. • Participo en la ejecución de pruebas gimnásticas.
Comunicativo – Lúdico	Al finalizar el grado noveno, los estudiantes identificarán pruebas que le indiquen el estado de su condición física, la interpretación de resultados y los cambios fisiológicos producidos durante la práctica deportiva. Reconozco el estado de mi condición física y aplico pruebas específicas para ello.	<ul style="list-style-type: none"> • Selecciono modalidades del atletismo para la realización de esquemas de movimiento. • Aplico procedimientos de actividad física y pausas de descanso para controlar la fatiga en la realización de actividades físicas. • Ejercito técnicas de actividades físicas alternativas en buenas condiciones de seguridad. • Reconozco el estado de mi condición física y aplico pruebas específicas para ello.
Integralizador Biopsicosocial	Al finalizar el grado noveno, los estudiantes identificarán parámetros de valoración que le permitan reconocer sus capacidades para la realización técnica de actividades físicas y deportivas acordes a sus condiciones individuales.	<ul style="list-style-type: none"> • Me preocupo por la formación de hábitos de postura e higiene corporal. • Comprendo las características del juego y las pongo en práctica para su realización. • Identifico métodos para el desarrollo de cada una de mis capacidades físicas y los aplico • Identifico métodos para el desarrollo de cada una de mis capacidades físicas y los aplico.

PERIODO I		
Competencia para el periodo		
Identifica los conceptos generales del atletismo y su utilidad en la prevención, mantenimiento y recuperación de padecimientos posturales durante su desempeño deportivo y en la vida cotidiana.		
Indicadores de logro		
Conceptual	Procedimental	Actitudinal
Identificación de las modalidades atléticas de pista y de campo para el desarrollo y mejoramiento de la postura corporal.	Aplicación de los conceptos del atletismo para el desarrollo de carreras, saltos y lanzamientos, como forma lúdica y de prevención en padecimientos posturales.	Realización de actividades atléticas que contribuyen al esparcimiento, la prevención y la recuperación de padecimientos posturales.

Desempeños	Temas	DBA asociados	Periodo de clase
Cuido mi postura corporal desde los principios anatómicos en la realización de movimientos.	<ul style="list-style-type: none"> Acondicionamiento físico general y específico (conceptos y aplicación). Test conducta de entrada, resistencia (test de Cooper). Fuerza (test de porcentaje, series y repeticiones). Sistemas de entrenamiento de la flexibilidad (sistema F.N.P), facilitación neuromuscular, métodos pasivos y activos, stretching y aplicación del test de Wells. Velocidad (resistencia a la velocidad, velocidad de desplazamiento). 	Conoce el cuerpo humano y lo cuida desde la realización de actividades físicas dirigidas.	8
Selecciono modalidades del atletismo para la realización de esquemas de movimiento.	<ul style="list-style-type: none"> Pruebas de pista. Carreras individuales y por equipos (velocidad de reacción, velocidad de contracción, velocidad de movimiento). Carreras de relevos y salto de obstáculos. Manejo e interpretación del pulso y la frecuencia cardiaca. 	Identifica diferentes modalidades atléticas y las aplica.	8
Me preocupo por la formación de hábitos de postura e higiene corporal.	<ul style="list-style-type: none"> Padecimientos de la columna vertebral por posturas inadecuadas (sifosis, lordosis, 	Practica hábitos de higiene y postura corporal para el cuidado de su salud.	4

	escoliosis). <ul style="list-style-type: none"> Hábitos de higiene deportiva antes y después de la actividad física. Evaluación. 		
--	---	--	--



Institución Educativa
 Barrio Santa Margarita

"Educamos en el saber y en valores con calidad para la vida"

PERIODO II		
Competencia para el periodo		
Reconoce la exigencia física durante la práctica deportiva del voleibol utilizando pausas de recuperación y acciones técnicas para su correcto desempeño en el juego.		
Indicadores de logro		
Conceptual	Procedimental	Actitudinal
Identificación de las técnicas motrices en la práctica deportiva del voleibol como saltos, saques, golpe de dedos, antebrazos y remates.	Aplicación práctica de la técnica motriz en el voleibol para mejorar su desempeño deportivo y su adecuada recuperación.	Comprensión de los procesos de recuperación fisiológica y su aplicación durante el desempeño deportivo.

Desempeños	Temas	DBA asociados	Periodo de clase
Domino la ejecución de formas técnicas de movimiento de diferentes prácticas motrices y deportivas.	<ul style="list-style-type: none"> Técnica y táctica aplicadas en el voleibol. Saques de precisión y con saltos. Pases y recepciones de antebrazos. Bloqueos y remates desde la red. Sistemas tácticos de juego, defensivos, ofensivos y rotaciones. 	Aplica el concepto de técnica en acciones deportivas.	8
Aplico procedimientos de actividad física y pausas de descanso para controlar la fatiga en la realización de actividades físicas.	<ul style="list-style-type: none"> Acondicionamiento físico aplicado al voleibol enfatizando la saltabilidad, la flexibilidad y la velocidad de reacción. Juegos activos y pasivos de recuperación neuromuscular previos y posteriores a un encuentro deportivo. Intercambios deportivos para sustentar las estrategias tácticas, técnicas y posiciones de juego. 	Identifica métodos de recuperación luego de la actividad física.	6
Comprendo las características del juego y las pongo en práctica para su realización.	<ul style="list-style-type: none"> Importancia del líbero en un encuentro de voleibol. La recuperación deportiva posterior a una competencia exigente. Evaluación. 	Comprende la importancia de las reglas y normas para el desarrollo del juego.	6

PERIODO III		
Competencia para el periodo		
Identifica métodos de entrenamiento de las capacidades físicas para el óptimo desempeño deportivo en baloncesto, y el mejoramiento de sus condiciones de seguridad y cuidado corporal.		
Indicadores de logro		
Conceptual	Procedimental	Actitudinal
Identificación de las normas que rigen el baloncesto y las diferentes acciones del jugador durante su práctica deportiva.	Reconocimiento de los fundamentos técnicos y tácticos del baloncesto respetando las condiciones de seguridad en su desempeño deportivo.	Utilización de medidas de seguridad para la prevención y manejo de lesiones más comunes durante la práctica deportiva.

Desempeños	Temas	DBA asociados	Periodo de clase
 <p>Domino la ejecución de formas técnicas de movimiento de diferentes prácticas motrices y deportivas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> El baloncesto. Repaso de normas y reglas para la introducción al baloncesto táctico. Los jugadores y sus posiciones en el terreno de juego (escolta, alero, poste, pivot). Acciones deportivas tácticas como desplazamientos en trenza, descolgadas, doble ritmo, pantallas, y marcación uno a uno. Preparación física para el basquetbolista, enfatizando en la velocidad del desplazamiento, la saltabilidad, la fuerza, y la resistencia. 	Reconoce los gestos motrices técnicos propios del baloncesto.	10
Ejercito técnicas de actividades físicas alternativas en buenas condiciones de seguridad.	<ul style="list-style-type: none"> Acciones técnicas para el mejoramiento de la táctica en baloncesto como fintas, paradas, pivotes, rebotes y marcación. El contacto personal y sus límites en el baloncesto como medio de prevención y protección de los jugadores. Aplicación de gestos tácticos en acciones de juego (intercambios deportivos). 	Identifica los elementos de seguridad necesarios para su buen desempeño deportivo.	6
Identifico métodos para el desarrollo de cada una de mis capacidades físicas y los aplico.	<ul style="list-style-type: none"> Manejo de las lesiones más comunes en el deporte del 	Propone planes de entrenamiento para el desarrollo de las cualidades físicas.	4

	<p>baloncesto, esguinces y torceduras de tobillos, luxaciones de los dedos de las manos y contracturas musculares.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evaluación. 		
--	--	--	--



Institución Educativa
Barrio Santa Margarita

"Educamos en el saber y en valores con calidad para la vida"

PERIODO IV		
Competencia para el periodo		
Conoce métodos para el desarrollo de su condición física y dominio corporal y los trabaja a través de la gimnasia y el entrenamiento de las capacidades físicas.		
Indicadores de logro		
Conceptual	Procedimental	Actitudinal
Identificación de los ejercicios de base para la ejecución de coreografías y secuencias gimnásticas.	Desarrollo de coreografías y pruebas gimnásticas según sus límites y posibilidades para el mejoramiento de su condición física.	Participación en actividades gimnásticas y de entrenamiento de las capacidades físicas para mejorar el desempeño y cuidado de la condición física.

Desempeños	Temas	DBA asociados	Periodo de clase
Participo en la ejecución de pruebas gimnásticas.	<ul style="list-style-type: none"> Control y dominio del cuerpo en gimnasia a manos libres Ejecución de ejercicios gimnásticos de base como rollos, volteos, giros y paradas de manos. Combinación de ejercicios gimnásticos de mayor complejidad como volteretas con giros, la paloma, rondadas, flic-flac, vertical, equilibrios. Presentación de una secuencia de movimientos con los ejercicios gimnásticos aplicando el control y dominio del cuerpo. Evolución y desarrollo del cuerpo humano y la actividad física. 	Reconoce y aplica los movimientos propios de una prueba gimnástica.	8
Reconozco el estado de mi condición física y aplico pruebas específicas para ello.	<ul style="list-style-type: none"> Evaluación del peso, la estatura, la edad y la masa corporal como base de un plan de acondicionamiento físico. El trabajo cardiovascular como practica ideal para el mantenimiento y conservación de la salud física y mental de todas las personas: aeróbicos, trote, baile. El sobrepeso y sus consecuencias en la salud humana y el trabajo físico que contrarresta esa 	Aplica diferentes test de condición física.	8

Identifico métodos para el desarrollo de cada una de mis capacidades físicas y los aplico.	situación. <ul style="list-style-type: none"> • Contraindicaciones para la práctica de ejercicio físico en personas con factores de riesgo. • Evaluación. 		4
--	---	--	---



Institución Educativa
Barrio Santa Margarita

"Educamos en el saber y en valores con calidad para la vida"

Grado: Décimo



Institución Educativa
Barrio Santa Margarita

"Educamos en el saber y en valores con calidad para la vida"

Área	Educación Física, Recreación y Deportes	Grado	Décimo
Asignatura	Educación Física, Recreación y Deportes	I.H.S.	Dos (2)
Objetivo del grado	Adquirir conocimientos básicos para la organización de eventos deportivos y afianzar hábitos motores que contribuyan a la conservación de la salud.		

Componente	Meta	Estándares Asociados
Kinestésico y de Movimiento	Al finalizar el grado décimo, los estudiantes aplicarán los conocimientos teóricos sobre técnica, táctica y administración deportiva en proyectos de vida para el juego, la lúdica y conservación de la salud.	<ul style="list-style-type: none"> • Seleccione técnicas de movimiento para mi proyecto de actividad física. • Planifico el mejoramiento de mi condición física a través del deporte del voleibol. • Participo en la organización de los juegos de la institución estableciendo acuerdos para su desarrollo. • Aplico procedimientos básicos de primeros auxilios.
Comunicativo – Lúdico	Al finalizar el grado décimo, los estudiantes realizarán propuestas variadas de desarrollo lúdico-deportivo para el beneficio personal y de la comunidad educativa.	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizo técnicas respiratorias y de relajación en la actividad física. • Elaboro mi plan de condición física teniendo en cuenta fundamentos fisiológicos, técnicos y metodológicos. • Asumo con autonomía y compromiso propio, o con los compañeros, las decisiones sobre el momento del juego. • Diseño y realizo esquemas de movimientos atendiendo a la precisión de un apoyo rítmico musical y de tiempo de ejecución
Integralizador Biopsicosocial	Al finalizar el grado décimo, los estudiantes identificarán los parámetros fundamentales del cuidado de la salud para promover la práctica deportiva, la calidad de vida y la conservación de la salud.	<ul style="list-style-type: none"> • Domino técnicas y tácticas de prácticas deportivas. • Domino técnicas y tácticas de prácticas deportivas. • Participo de actividades deportivas dentro y fuera del colegio. • Aplico técnicas de movimiento para mejorar mi postura corporal.

PERIODO I		
Competencia para el periodo		
Planifica su proyecto de acondicionamiento físico y deportivo teniendo en cuenta la nutrición y los procesos de recuperación fisiológica para el mantenimiento de la condición física.		
Indicadores de logro		
Conceptual	Procedimental	Actitudinal
Identificación de los conceptos de: estado morfológico, estado nutricional y condición física necesarios para la elaboración de un plan de acondicionamiento físico.	Desarrollo e implementación de un plan de acondicionamiento físico para el mejoramiento de la condición física y el mantenimiento del peso ideal.	Participación en actividades físicas y de recuperación mental para contribuir al mantenimiento físico y el cuidado de la postura.

Desempeños	Temas	DBA asociados	Periodo de clase
 <p>Selecciono técnicas de movimiento para mi proyecto de actividad física.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Acondicionamiento físico general: Entrenamiento físico y cargas de adaptación según la condición física individual: volumen, frecuencia, duración e intensidad. Clases de entrenamiento y su aplicación: circuitos, fartlek, progresivo e interval training. La importancia de la alimentación y el ejercicio físico en la condición física. Aplicación de protocolos para el reconocimiento del estado morfológico y nutricional de los estudiantes tales como el peso, la talla, el índice de masa corporal. Elaboración de un plan de acondicionamiento físico general que responda por el índice de masa corporal y la condición física. 	Diseña un plan de entrenamiento para cuidar la salud física y mental.	10
Utilizo técnicas respiratorias y de relajación en la actividad física.	<ul style="list-style-type: none"> Desarrollo de un plan de ejercicios posturales y de relajación muscular para disminuir las tensiones musculares. Elaboración de un plan de pausas activas para la recuperación corporal en el campo laboral. 	Elabora planes de recuperación muscular a través de los estiramientos y pausas activas.	4
Domino técnicas y tácticas de prácticas deportivas.	<ul style="list-style-type: none"> Identificación de los trastornos 	Aplica los conceptos de técnica y táctica en la elaboración de planes de	6

	<p>alimenticios más comunes en la salud humana, las consecuencias y formas de prevención.</p> <ul style="list-style-type: none"> • El dopaje y su relación con las prácticas inadecuadas en el deporte. • Evaluación. 	<p>acondicionamiento físico.</p>	
--	---	----------------------------------	--



Institución Educativa
Barrio Santa Margarita

"Educamos en el saber y en valores con calidad para la vida"

PERIODO II		
Competencia para el periodo		
Describe los fundamentos técnicos y tácticos del voleibol que contribuyen a mejorar su condición física y el estado fisiológico durante las prácticas deportivas.		
Indicadores de logro		
Conceptual	Procedimental	Actitudinal
Identificación de los conceptos de técnica y táctica en voleibol para el perfeccionamiento de algunas acciones de juego durante los encuentros deportivos.	Realización de un plan de entrenamiento de las capacidades físicas para mejorar el desempeño técnico y táctico en el voleibol.	Participación en encuentros deportivos de voleibol que evidencien el conocimiento de acciones técnicas y tácticas para el beneficio de la condición física y el estado fisiológico.

Desempeños	Temas	DBA asociados	Periodo de clase
Planifico el mejoramiento de mi condición física a través del deporte del voleibol.	<ul style="list-style-type: none"> Profundización teórica y práctica en voleibol. Presentación de audiovisual y análisis de los fundamentos técnicos y tácticos durante un partido profesional de voleibol. El pasador en voleibol, características y desempeño. Elaboración y aplicación de estrategias de ataque. Perfeccionamiento del bloqueo a través de formas jugadas. Análisis e importancia del líbero en un partido de voleibol. Aplicación de fundamentos técnica y táctica en acciones de juego. 	Organizo mi plan de acondicionamiento físico a través de la práctica deportiva.	12
Elaboro mi plan de condición física teniendo en cuenta fundamentos fisiológicos, técnicos y metodológicos.	<ul style="list-style-type: none"> Audiovisual sobre el acondicionamiento físico para el jugador de voleibol en pretemporada. Entrenamiento de la saltabilidad, la velocidad de reacción, la flexibilidad y fuerza explosiva del jugador de voleibol. 	Reconoce los elementos técnicos, metodológicos y fisiológicos para realizar mi plan de acondicionamiento físico.	4
Domino técnicas y tácticas de prácticas deportivas.	<ul style="list-style-type: none"> Influencia del sobre entrenamiento en el bajo rendimiento deportivo. Evaluación. 	Integra acciones técnicas y estrategias tácticas en prácticas deportivas.	4

PERIODO III		
Competencia para el periodo		
Aplica los conceptos de administración deportiva en el desarrollo de competencias deportivas, lúdicas y recreativas para propiciar un ambiente socializador y de sana convivencia.		
Indicadores de logro		
Conceptual	Procedimental	Actitudinal
Identificación de los principios de la administración deportiva para la organización de eventos y competencias.	Planificación y desarrollo de fixtures, circuitos y carruseles aplicados en eventos lúdicos o deportivos para su control y seguimiento.	Elaboración gráfica de la estructura de un fixtures por eliminación directa y su aplicación práctica en un torneo deportivo intramural.

Desempeños	Temas	DBA asociados	Periodo de clase
 <p>Participo en la organización de los juegos de la institución estableciendo acuerdos para su desarrollo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Administración deportiva Organización y administración de eventos deportivos: conceptos y propósitos, logística, población y eventos. Principios generales de la administración deportiva: planeación, objetivos, organización, ejecución, y evaluación. Trabajo en circuito: series y repeticiones. Aplicación práctica de la administración deportiva en recreación, tiempo libre, lúdico, deporte, competencia y evento deportivo. Elaboración de fixtures: por eliminación directa, todos contra todos, calendarios y programación de eventos. 	Reconoce los elementos básicos de la administración deportiva.	10
Asumo con autonomía y compromiso propio, o con los compañeros, las decisiones sobre el momento del juego.	<ul style="list-style-type: none"> Elaboración de un fixtures de un torneo intercalases, siguiendo los principios de la administración deportiva. Influencia del juego en el desarrollo motor y socializador de un niño. Organización de un carrusel lúdico y recreativo dirigido a 	Desarrolla el sentido de compromiso, solidaridad y compromiso durante las competencias deportivas.	6

	escolares de primaria aplicando los principios de la administración deportiva.		
Participo de actividades deportivas dentro y fuera del colegio.	<ul style="list-style-type: none"> • Socialización de rondas y juegos de la calle como medio integrador de la comunidad escolar. • Evaluación. 	Interioriza el respeto por la norma durante los encuentros deportivos.	4



Institución Educativa
Barrio Santa Margarita

"Educamos en el saber y en valores con calidad para la vida"

PERIODO IV		
Competencia para el periodo		
Identifica los factores de riesgo más comunes que se presentan en la vida diaria y deportiva para desarrollar planes de prevención y manejo.		
Indicadores de logro		
Conceptual	Procedimental	Actitudinal
Identificación de los conceptos de primeros auxilios y postura corporal para la prevención y manejo de riesgos.	Aplicación de los principios básicos de primeros auxilios en simulacros para la prevención y manejo de emergencias en el hogar y la escuela.	Utilización de técnicas de movimiento para la prevención de accidentes y manejo adecuado de la postura corporal.

Desempeños	Temas	DBA asociados	Periodo de clase
 <p>Aplico procedimientos básicos de primeros auxilios.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Principios básicos de primeros auxilios Condiciones y conocimientos de un prestador de primeros auxilios. Signos vitales y factores de riesgo. Emergencias más comunes en la escuela y el hogar y formas de prevención. Exposiciones sobre primeros auxilios y las causas más comunes de atención. Socialización de conceptos de salud, calidad de vida, cultura física, estado saludable, factores de riesgo, hábitos saludables, prevención. 	Aplica los conceptos de primeros auxilios en el manejo de emergencias.	8
Diseño y realizo esquemas de movimientos atendiendo a la precisión de un apoyo rítmico musical y de tiempo de ejecución.	<ul style="list-style-type: none"> El ejercicio rítmico como agente estimulante del sistema cardiorrespiratorio. Aplicación de técnicas de masajes y estiramientos para reducir el estrés y la tensión muscular. Participación en bailes y danzas como propuesta del aprovechamiento del tiempo libre. 	Aplica los conceptos de música y ritmo en la ejecución de bailes y danzas.	6
Aplico técnicas de movimiento para mejorar mi postura corporal.	<ul style="list-style-type: none"> La salud ocupacional como medio de identificación de factores de 	Cuida su postura corporal desde la prevención y la actividad física.	6

	<p>riesgo que atentan contra la salud física y mental de las personas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • La ergonomía como medio de prevención de accidentes y lesiones. • Evaluación. 		
--	---	--	--



Institución Educativa
Barrio Santa Margarita

"Educamos en el saber y en valores con calidad para la vida"

Grado: Undécimo



Institución Educativa
Barrio Santa Margarita

"Educamos en el saber y en valores con calidad para la vida"

Área	Educación Física, Recreación y Deportes	Grado	Undécimo
Asignatura	Educación Física, Recreación y Deportes	I.H.S.	Dos (2)
Objetivo del grado	Afianzar hábitos motores que permitan un mejor desempeño para la vida, aplicando el pensamiento formal en actividades de carácter deportivo que implican estudio, planeación y ejecución de estrategias.		

Componente	Meta	Estándares Asociados
Kinestésico y de Movimiento	Al finalizar el grado undécimo, los estudiantes demostrarán los conocimientos sobre cuidado y conservación de la salud para aplicarlos en proyectos de vida orientados a la recreación el deporte y cuidado personal.	<ul style="list-style-type: none"> Oriento el uso de técnicas de expresión corporal para el control emocional de mis compañeros en situaciones de juego y actividad física. Elaboro estrategias para hacer más eficiente el juego Participo del deporte, las danzas y el baile. Realizo actividades físicas alternativas siguiendo parámetros técnicos físicos de seguridad y ecológicos.
Comunicativo – Lúdico	Al finalizar el grado undécimo, los estudiantes elaborarán montajes coreográficos y planes de acondicionamiento físico dirigidos a la participación de la comunidad y al cuidado postural.	<ul style="list-style-type: none"> Organizo mi plan de actividad física de acuerdo con mis intereses y concepción sobre salud y calidad de vida. Conformo equipos de juego para participar en diversos eventos y contextos. Concientizo a mis compañeros del buen uso del tiempo libre y el juego. Decido sobre los procedimientos y actividades como aportes al proyecto de vida.
Integralizador Biopsicosocial	Al finalizar el grado undécimo, los estudiantes realizarán sus planes de actividad física basados en principios claros de salud y hábitos de higiene personal.	<ul style="list-style-type: none"> Cultivo hábitos de higiene postural recogiendo y trasladando objetos. Valoro el tiempo de ocio para mi formación y tomo el juego como una alternativa importante. Comprendo la relación entre salud y actividad física y de ella realizo mi práctica. Aplico en mi vida cotidiana prácticas de actividad físicas y hábitos saludables.

PERIODO I		
Competencia para el periodo		
Reconoce la importancia de realizar planes de actividad física y de expresión corporal para el control de mis emociones y la promoción de hábitos de vida saludables.		
Indicadores de logro		
Conceptual	Procedimental	Actitudinal
Identificación de los conceptos de cultura física y cuidado del cuerpo para la conservación de la salud y el aprovechamiento del tiempo libre.	Planificación y desarrollo de actividades físicas y recreativas para la conservación de la salud y el mejoramiento de su calidad de vida.	Realización de ejercicios ergonómicos y pausas activas para estimular la práctica de hábitos posturales saludables en el ámbito laboral.

Desempeños	Temas	DBA asociados	Periodo de clase
 <p>Oriento el uso de técnicas de expresión corporal para el control emocional de mis compañeros en situaciones de juego y actividad física.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Importancia de la actividad física en la conservación de la salud del adulto. • Definición y socialización de conceptos básicos: estado saludable, uso adecuado del tiempo libre, cultura física, sedentarismo, realidad virtual, calidad de vida, ejercicio físico, deporte, recreación, hábitos de vida saludable, acondicionamiento físico y sedentarismo. • El entrenamiento de las capacidades físicas como medio de prevención del deterioro y mantenimiento de la salud física y mental. • Influencia del sedentarismo y la alimentación inadecuada en el deterioro del sistema cardiorrespiratorio. (enfermedades y prevención). • Manejo de la frecuencia cardiaca a través del entrenamiento de la resistencia como mecanismo de control de la intensidad del ejercicio, (raza edad y herencia). • Parámetros para medir la calidad de vida de la comunidad (físico mental, social y el entorno). 	<p>Reconoce diferentes formas de expresión corporal para controlar las emociones.</p>	<p>10</p>

<p>Organizo mi plan de actividad física de acuerdo con mis intereses y concepción sobre salud y calidad de vida.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Elaboración de un plan de pausas activas para contrarrestar el cansancio corporal y mental originado en el desempeño cotidiano. • El juego, la lúdica, la recreación y el deporte como agente socializador del ser humano a lo largo de su existencia. • Observación de hábitos posturales saludables: en el campo laboral, al acostarse y levantarse, al trasladar objetos, al realizar actividad física. 	<p>Diseña un plan de actividad física de acuerdo a su salud, intereses, y condición física.</p>	<p>6</p>
<p>Cultivo hábitos de higiene postural recogiendo y trasladando objetos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Las rondas, el baile y los juegos callejeros como alternativa lúdica de mantenimiento físico. • Evaluación. 	<p>Reconoce los parámetros básicos para levantar y trasladar objetos.</p>	<p>4</p>



Institución Educativa
Barrio Santa Margarita

"Educamos en el saber y en valores con calidad para la vida"

PERIODO II		
Competencia para el periodo		
Reconoce la importancia del juego en su proceso de formación y desarrollo, como un medio de aprovechamiento adecuado del tiempo libre y la prevención del estrés.		
Indicadores de logro		
Conceptual	Procedimental	Actitudinal
Identificación de los conceptos de juego, lúdica y aprovechamiento del tiempo libre como un medio para el desarrollo físico social e intelectual.	Participación en actividades lúdicas y recreativas teniendo en cuenta sus objetivos y siguiendo pautas de la administración deportiva.	Participación en el desarrollo de diferentes juegos según su objetivo y su aporte al marco lúdico o deportivo en niños, jóvenes y adultos.

Desempeños	Temas	DBA asociados	Periodo de clase
 <p>Elaboro estrategias para hacer más eficiente el juego.</p>	<ul style="list-style-type: none"> El juego y su proyección social. Socialización de los conceptos: juego, recreación, ocio, lúdica, tiempo libre, deportes, competencia, eventos deportivos como preámbulo a la elaboración de un evento lúdico recreativo. Importancia del juego en el desarrollo socio afectivo de los niños y jóvenes. Interiorización de la norma. Elementos de la administración deportiva y sistemas de rotación para el desarrollo de un evento lúdico recreativo. Clasificación de los juegos según el objetivo: juegos de mesa, de la calle, tradicionales, pre deportivos, pedagógicos, de competencias, de atención, de rapidez y de reacción. 	<p>Diseña planes de actividades lúdicas y deportivas para facilitar las competencias inter clases.</p>	8
<p>Conformo equipos de juego para participar en diversos eventos y contextos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Importancia del juego en el proceso pedagógico “rondas para aprender jugando” Aplicación teórico y práctica de un fixtures en un mini-torneo deportivo de voleibol para estimular la lúdica y la sana competencia. Elaboración manual de juegos 	<p>Utiliza diferentes métodos de organización y control de un evento deportivo.</p>	8

	<p>didácticos con material reciclable, como zancos, panderetas, raquetas de cartón, pelotas de papel.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beneficios y consecuencias de la utilización excesiva de los juegos tecnológicos y de las redes sociales. 		
<p>Valoro el tiempo de ocio para mi formación y tomo el juego como una alternativa importante.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicación práctica de un circuito lúdico y recreativo aplicando los conceptos de administración deportiva dirigida a todo el alumnado de la comunidad educativa. • Evaluación final. 	<p>Integra el juego, la lúdica y la recreación como alternativa para el aprovechamiento del tiempo libre.</p>	<p>4</p>



Institución Educativa
Barrio Santa Margarita

"Educamos en el saber y en valores con calidad para la vida"

PERIODO III		
Competencia para el periodo		
Aplica en su proceso de crecimiento y desarrollo actividades deportivas, rítmicas y danzas para aportar a su salud y al aprovechamiento adecuado del tiempo libre.		
Indicadores de logro		
Conceptual	Procedimental	Actitudinal
Identificación de los términos baile, danza, rito y su influencia cultural en las sociedades humanas.	Sustentación práctica de los conceptos de baile y danza en la creación de coreografías de bailes folclóricos y ritmos urbanos.	Identificación de los beneficios para la salud generados en la práctica de hábitos rítmicos, de expresión corporal y su influencia cultural en la generación actual.

Desempeños	Temas	DBA asociados	Periodo de clase
 <p>Participo del deporte, las danzas y el baile.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Las danzas, el baile y los ritos como medio de interacción social. Socialización de los conceptos de danza, baile, ritual, lúdica, folclor y cultura física. Los aeróbicos, la zumba, los hidroaeróbicos, los cicloaeróbicos y su importancia como métodos de acondicionamiento físico cardiorrespiratorio. Descripción de los conceptos y participación en bailes sociales, como salsa, merengue, bachata, baile aeróbico y expresión corporal. Historia del folclor y cultura urbana, y como afectan con sus mensajes la vida juvenil. ¿pérdida o cambio de valores? 	<p>Identifica las danzas y el baile como una alternativa a la utilización del tiempo libre y el cuidado de sí mismo.</p>	8
<p>Concientizo a mis compañeros del buen uso del tiempo libre y el juego.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Presentación y sustentación grupal de un baile urbano. Hip hop, break dance, reggaetón etc. Realización de tabla comparativa de las manifestaciones afectuosas de los jóvenes en la actualidad y la de nuestros padres y abuelos (pros y contras) boleros versus reggaetón. Presentación de un baile siguiendo los pasos y 	<p>Promueve la utilización adecuada del tiempo libre a través de la música y el baile.</p>	6

	desplazamientos correspondientes con su respectivas fichas de sustentación: cumbia, porro, merengue, salsa o tropical.		
Comprendo la relación entre salud y actividad física y de ella realizo mi práctica.	<ul style="list-style-type: none"> • Identificación de los beneficios generados con la práctica de danzas bailes y aeróbicos sobre la salud mental y corporal • Identificación espacios ideales para la práctica de actividad física dirigida parámetros de evaluación. • Evaluación. 	Identifica los conceptos de salud y actividad física para realizar mi proyecto de vida.	6



Institución Educativa
Barrio Santa Margarita

"Educamos en el saber y en valores con calidad para la vida"

PERIODO IV		
Competencia para el periodo		
Reconoce la importancia de las actividades físicas, recreativas y ecológicas como alternativa para el crecimiento personal y el cuidado de la salud.		
Indicadores de logro		
Conceptual	Procedimental	Actitudinal
Utilización del concepto de salud orientado al mantenimiento físico, la ergonomía y el cuidado del medio ambiente a través de las prácticas alternativas.	Identificación de los factores de riesgo y medidas de precaución en las prácticas deportivas o ecológicas para proponer planes de prevención.	Participación en actividades físicas alternativas y ecológicas para el mejoramiento de la condición física y mental a través de las salidas al aire libre, el turismo y los masajes.

Desempeños	Temas	DBA asociados	Periodo de clase
 <p>Realizo actividades físicas alternativas siguiendo parámetros técnicos físicos, de seguridad y ecológicos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Actividades físicas alternativas para el cuidado de la salud. • Consulta y socialización de conceptos sobre cultura física, mantenimiento físico, ergonomía, calidad de vida y salud comunitaria. • Carreras de observación en ambientes naturales como actividad recreativa y ecológica. • Orientaciones para el cuidado del medio ambiente en una excursión o campamento grupal. • Importancia de la ergonomía y su aplicación práctica en diversas ocupaciones humanas (laboral, escolar, frente al pc, al dormir, al levantar objetos pesados) en el desempeño laboral. 	<p>Comprende la importancia de utilizar elementos de protección adecuada para la práctica de actividades físicas al aire libre.</p>	8
<p>Decido sobre los procedimientos y actividades como aportes al proyecto de vida.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • La cultura física como medio de protección de la salud comunitaria para la prevención y cuidado de las personas. • Importancia de los masajes para el cuidado y prevención de las personas con problemas musculares, circulatorios y estrés. • Influencia de las actividades físicas alternativas en la lucha 	<p>Elabora el proyecto de vida a partir de los conceptos de salud, prevención, calidad de vida.</p>	6

	<p>contra el alcoholismo, el tabaquismo y la drogadicción: baile, danza, excursiones al aire libre, ciclismo de montaña y escalada.</p>		
<p>Aplico en mi vida cotidiana prácticas de actividad físicas y hábitos saludables.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Importancia de la orientación en relación a los puntos cardinales como medio de ubicación en salidas al aire libre. • Identificación y ubicación de los lugares turísticos y simbólicos más destacados de la ciudad. • Evaluación. 	<p>Desarrolla hábitos saludables que contribuyan a la prevención y el cuidado personal.</p>	<p>6</p>



Institución Educativa
Barrio Santa Margarita

"Educamos en el saber y en valores con calidad para la vida"

10. PLANES DE MEJORAMIENTO

Los planes de mejoramiento institucionales tienen como objetivo:

- a. Identificar los logros que le generan mayor dificultad a los estudiantes alcanzarlos.
- b. Plantear estrategias metodológicas que le permitan a los estudiantes superar sus dificultades en la asignatura.
- c. Fortalecer en el estudiante las competencias propias de la asignatura a través de actividades de profundización y de apoyo.
- d. Estimular hábitos de estudio, que motiven la superación de dificultades y la construcción de un aprendizaje significativo.

Nivelación	Refuerzo	Profundización
<p>Estas estrategias se proponen para los estudiantes que son promovidos anticipadamente y para los que llegan a la institución de forma extemporánea, pueden incluir:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guías de apoyo para trabajo en casa. • Asesorías individuales o grupales por parte del docente titular. • Sustentaciones orales y/o escritas. • Exposiciones. • Pruebas tipo Saber. • Trabajos escritos que incluyan indagación y que estén debidamente referenciados. <p>Es necesario contar con el compromiso del estudiante, del padre de familia o acudiente en la ejecución de estas actividades.</p>	<p>Estas estrategias se proponen para los estudiantes que al finalizar el periodo NO cumplieron satisfactoriamente las metas propuestas.</p> <p>Para este caso, se deben diseñar y ejecutar planes que les permitan superar sus dificultades en el área. Se sugiere lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guías de apoyo para trabajo en clase y en casa. • Asesorías individuales o grupales por parte del docente titular. • Sustentaciones orales y/o escritas. • Exposiciones. • Pruebas tipo Saber. • Trabajos escritos que incluyan indagación y que estén debidamente referenciados. <p>Es necesario contar con el compromiso del estudiante, del padre de familia o acudiente en la ejecución de estas actividades.</p>	<p>Estas estrategias se proponen para los estudiantes que al finalizar el periodo cumplieron satisfactoriamente las metas propuestas.</p> <p>Para este caso, se deben diseñar y ejecutar planes de profundización que permitan potenciar sus habilidades. Se sugiere lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guías de apoyo para trabajo en clase y en casa. • Asesorías individuales o grupales por parte del docente titular. • Sustentaciones orales y/o escritas. • Exposiciones. • Pruebas tipo Saber. • Trabajos escritos que incluyan indagación y que estén debidamente referenciados. <p>Es necesario contar con el compromiso del estudiante, del padre de familia o acudiente en la ejecución de estas actividades.</p>

11. BIBLIOGRAFÍA

La propuesta NO tiene bibliografía.



Institución Educativa
Barrio Santa Margarita

"Educamos en el saber y en valores con calidad para la vida"