

INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SALLE DE CAMPOAMOR

**PLAN DE ÁREA
EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES
2023**



GRADO PRIMERO

I.H	P	CONTENIDOS	INTERDISCIPLINARI EDAD DE LAS ÁREAS	CÓDIGO	INDICADORES DE DESEMPEÑO	ESTÁNDAR DE DESEMPEÑO	PARÁMETROS
20 HORAS	PRIMER PERÍODO	¿Qué siente mi cuerpo cuando exploro el movimiento? EXPERIENCIAS Y CONCEPTOS BÁSICOS <ul style="list-style-type: none"> ❖ *Coordinación: general, oculo-manual y oculo-pédica ❖ Independencia Segmentaria ❖ Tensión y relajación global y segmentaria ❖ Conocimiento corporal ❖ Estilos De vida saludables 	PROYECTOS Y ACTIVIDADES. TIEMPO LIBRE: *Actividades recreativas y deportivas con los grupos o con toda la institución, *torneo Inter.-clases, *actividades lúdicas, *eventos culturales, *montajes coreográficos	601	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Identificación de algunos segmentos corporales. ❖ Ejecución de diversas formas de locomoción. ❖ Mejoramiento de la coordinación mediante el juego ❖ Reconocimiento de su cuerpo. ❖ Práctica de hábitos de higiene para afianzar la autoestima. 	Ejecutará movimientos voluntarios aplicando diversos grados de coordinación.	LINEAMIENTOS CURRICULARES: Desarrollo físico-motriz (componentes: biológico, físico y biopsíquico) Organización del tiempo y del espacio (componentes: construcción personal de tiempo y espacio, construcción social de tiempo y espacio) Formación y realización técnica (componentes: técnicas del cuerpo, acciones básicas, acciones complejas) Interacción social (componentes: hábitos, usos y valores) Expresión corporal (componentes: lenguajes, emoción, ambiente y sensibilidad) Recreación lúdica (componentes: vivencia y actitud)
				602			
				603			
				604			
				605			
18 HORAS	SEGUNDO PERÍODO	¿Qué expreso con mi cuerpo? CONDUCTAS SICOMOTORAS ELEMENTALES <ul style="list-style-type: none"> ❖ Conocimiento Corporal ❖ Imagen corporal. ❖ Orientación espacial. ❖ Equilibrio en posiciones básicas. ❖ Lateralidad. 	Ciencias Naturales: el cuerpo humano y sus funciones. Artística: motricidad fina y ubicación espacial	606	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Identificación de segmentos corporales ❖ Posición corporal adecuada de acuerdo con las tareas ❖ Ubicación espacio-temporal. ❖ aplicación de habilidades para mejorar el equilibrio ❖ Identificación del lado derecho e izquierdo, arriba abajo 	Identificará segmentos corporales y sus funciones elementales aplicándolas en la orientación espacial.	
				607			
				608			
				609			
				610			
18 HORAS	TERCER PERÍODO	¿Cómo ubico mi cuerpo en el espacio? PERCEPCIÓN RÍTMICA BÁSICA <ul style="list-style-type: none"> ❖ Expresión corporal ❖ Ajuste Postural ❖ Movimientos rítmicos con pequeños elementos gimnásticos ❖ Percepción Rítmica básica. ❖ Ritmo y movimiento 	Artística: Creatividad y originalidad y ubicación. Ciencias Naturales: Los órganos de los sentidos	611	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Identificación de su cuerpo como medio de comunicación ❖ Realización de ejercicios para mejorar la postura. ❖ Mejoramiento de su expresión rítmica con estímulos musicales ❖ Creación de movimientos rítmicos basada en estímulos musicales. ❖ Demostración en rondas y juegos de imitación las diferencias de tensión y relajación. 	Expresará corporalmente emociones y situaciones propias del ambiente escolar de manera creativa.	
				612			
				613			
				614			
				615			
24 HORAS	CUARTO PERÍODO	¿Cómo me puedo divertir con mis compañeros? HACIA LA PROYECCIÓN ESPACIAL <ul style="list-style-type: none"> ❖ Independencia funcional de segmentos. ❖ Percepción temporal y espacial. ❖ Control corporal y equilibrio. ❖ Coordinación en trayectorias, distancias, altura y profundidad. ❖ Juegos tradicionales y de la calle 	Artística: motricidad fina y ubicación espacial, coordinación	616	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Ejecución de cambios de dirección según estímulo dado. ❖ Realización de movimientos conscientes e involuntarios para mejorar la concentración. ❖ Adopción de una adecuada postura en actividades físicas. <ul style="list-style-type: none"> ❖ Mejoramiento de la velocidad a partir de juegos y ejercicios. ❖ Participación de la actividad lúdica como elemento constructor de la norma. 	Realizará armónicamente las formas básicas de movimientos y tareas motrices propuestas.	
				617			
				618			
				619			
				620			

OBJETIVO DE GRADO: Reconocer los esquemas corporales que le permiten la práctica de diferentes actividades y deportes.

GRADO SEGUNDO

I.H	P	CONTENIDOS	INTERDISCIPLINARIEDAD DE LAS ÁREAS	CÓDIGO	INDICADORES DE LOGRO	ESTÁNDAR DE DESEMPEÑO	PARÁMETROS
20 HORAS	PRIMER PERÍODO	<p>¿Qué expresa mi cuerpo a través del ritmo y la actividad física? INTEGRACIÓN DE EXPERIENCIAS Y CONCEPTOS BÁSICOS</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Coordinación fina. ❖ Coordinación gruesa. ❖ Concepto de continuidad y secuencia. ❖ El juego como elemento dinamizador de los procesos. ❖ Estilos de vida saludable 	Artística: motricidad fina y ubicación espacial Matemáticas: secuencias	601 602 603 604 605	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Ejecución de movimientos que implique niveles de coordinación. ❖ Realización de ejercicios desarrollando la coordinación gruesa. ❖ Integración secuencial de movimientos en ejercicios. ❖ Participación en juegos que permitan la interiorización de la norma. ❖ Reconocimiento de la importancia de la actividad física y recreativa como aporte para la salud. 	Desarrollará los diferentes juegos y actividades rítmicas, reconociendo las posibilidades de su cuerpo.	LINEAMIENTOS CURRICULARES: Desarrollo físico-motriz (componentes: biológico, físico y biopsíquico) Organización del tiempo y del espacio (componentes: construcción personal de tiempo y espacio, construcción social de tiempo y espacio) Formación y realización técnica (componentes: técnicas del cuerpo, acciones básicas, acciones complejas) Interacción social (componentes: hábitos, usos y valores) Expresión corporal (componentes: lenguajes, emoción, ambiente y sensibilidad) Recreación lúdica (componentes: vivencia y actitud)
18 HORAS	SEGUNDO PERÍODO	<p>¿Qué cambios percibo en mi cuerpo cuando juego? CONDUCTAS SICOMOTORAS ELEMENTALES</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Equilibrio estático y dinámico. ❖ Equilibrio en altura y profundidad. ❖ El movimiento ajustado a ritmos, musicales. ❖ Juego y desarrollo las actividades siguiendo las orientaciones. ❖ Identifico mis habilidades y posibilidades motrices, cuando me esfuerzo en la actividad física 	Artística: simetría, ubicación espacial	606 607 608 609 610	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Mejoramiento del equilibrio estático y dinámico. ❖ Ejecución de movimientos que mejoren el equilibrio. ❖ Desarrolla juegos y actividades rítmicas, reconociendo las posibilidades del cuerpo. ❖ Participación en actividades lúdicas que mejoren la integración social. ❖ Reconocimiento de las diferencias presentadas entre los integrantes del grupo. 	Identificará segmentos corporales y sus funciones elementales aplicándolas en la ubicación espacio-temporal.	
18 HORAS	TERCER PERÍODO	<p>¿Cómo uso mi cuerpo para expresarme? PERCEPCIÓN RÍTMICA BÁSICA</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Independencia segmentaria brazos y piernas ❖ Experimenta y pone en práctica las posibilidades de conocer y sentir las variaciones en su ritmo cardio respiratorio. ❖ Desde la ronda y la danza, se expresa utilizando su cuerpo. ❖ Explora la práctica de diferentes juegos individuales y grupales. ❖ Reconoce los cambios corporales y fisiológicos propios y el de los demás. 	Ciencias Naturales: la respiración Artística: creatividad y originalidad	611 612 613 614 615	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Coordinación general de su cuerpo de acuerdo con la edad. ❖ Reconocimiento de los ritmos cardio respiratorio a través de juegos y ejercicios. ❖ Integración del ritmo y movimiento al estímulo musical. ❖ Utilización del juego como herramienta socializadora. ❖ Identificación de los cambios corporales propios y de los demás. 	Expresará corporalmente emociones y situaciones de la vida escolar de manera creativa.	
24 HORAS	CUARTO PERÍODO	<p>¿Cuáles son mis hábitos de vida saludable en la actividad física y en el juego? INICIACIÓN A DESTREZAS ELEMENTALES</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Control corporal. ❖ Conductas motoras básicas ❖ Hidratación, nutrición y actividad física. ❖ Juegos de acuerdo con las preferencias y las posibilidades del contexto escolar. ❖ Expreso entusiasmo en las actividades propuestas en clase. 	Ciencias Sociales: ubicación espacial	616 617 618 619 620	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Reconocimiento de las posibilidades de movimiento en diferentes espacios. ❖ Ejecución de actividades que impliquen desplazamientos en diferentes sentidos. ❖ Comprensión y aplicación de estilos de vida saludable. ❖ Participación en las actividades lúdicas propuestas en clase. ❖ Participación y entusiasmo en la realización de ejercicios y tareas 	Realizará armónicamente las formas básicas de desplazamiento y las tareas motrices propuestas.	
OBJETIVO DE GRADO: Explorar formas básicas del movimiento en relación a diferentes situaciones y contextos.							

GRADO TERCERO

I.H	P	CONTENIDOS	INTERDISCIPLINARIEDAD DE LAS ÁREAS	CÓDIGO	INDICADORES DE LOGRO	ESTÁNDAR DESEMPEÑO DE	PARÁMETROS
20 HORAS	PRIMER PERÍODO	¿Qué partes tiene mi cuerpo y como funciona cuando me muevo? COORDINACIÓN Y JUEGOS CON ELEMENTOS	Artística: motricidad y ubicación	601	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Identificación de los signos vitales a partir de ejercicios propuestos. ❖ Ejecución de diferentes destrezas gimnásticas utilizando pequeños elementos ❖ Construcción de coreografías básicas de acuerdo con edad y desarrollo. ❖ Participación activa atendiendo orientaciones. ❖ Reconozco la importancia de la norma en la escuela. 	Establecerá relaciones dinámicas entre su movimiento y la utilización de pequeños elementos mejorando su coordinación.	LINEAMIENTOS CURRICULARES: Desarrollo físico-motriz (componentes: biológico, físico y biopsíquico) Organización del tiempo y del espacio (componentes: construcción personal de tiempo y espacio, construcción social de tiempo y espacio) Formación y realización técnica (componentes: técnicas del cuerpo, acciones básicas, acciones complejas) Interacción social (componentes: hábitos, usos y valores) Expresión corporal (componentes: lenguajes, emoción, ambiente y sensibilidad) Recreación lúdica (componentes: vivencia y actitud)
		602					
603							
604							
605							
18 HORAS	SEGUNDO PERÍODO	¿En que contribuye el movimiento y la actividad física de mi cuerpo a la calidad de vida? EQUILIBRIO Y EXPERIENCIAS GIMNÁSTICAS	Artística: Coordinación óculo-manual y ubicación	606	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Familiarización con la colchoneta, a través de ejercicios gimnásticos. ❖ Participación en actividades lúdicas. ❖ Identificación de prácticas saludables durante la actividad física. ❖ Coordinación de secuencias de ejercicios orientados por el docente. ❖ Aplicación de normas de seguridad para ejercicios gimnásticos. 	Aplicará normas de seguridad en la realización de ejercicios relacionados con el equilibrio y control corporal	
		607					
		608					
		609					
		610					
18 HORAS	TERCER PERÍODO	¿Cómo mejoro mis habilidades básicas a través de diferentes situaciones de juego? EXPERIENCIAS GIMNÁSTICAS BÁSICAS INDIVIDUALES	Artística: coordinación óculo-manual y ubicación	611	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Reconocimiento de las diferentes posturas que puede adoptar el cuerpo. ❖ Selección de actividades para realizar en clase, de acuerdo con sus posibilidades. ❖ Participación en actividades lúdicas y deportivas que fortalezcan la integración. ❖ Ejecución de ejercicios y juegos para mejorar los desplazamientos dentro y fuera del colegio. ❖ Aplicación de las normas de seguridad durante la ejecución de actividades gimnásticas. 	Aplicará normas de seguridad en la realización de ejercicios relacionados con el equilibrio y control corporal	
		612					
		613					
		614					
		615					
24 HORAS	CUARTO PERÍODO	¿Cuáles son los cambios fisiológicos cuando juego? EXPRESIÓN CORPORAL Y RÍTMICA	Artística: ubicación, creatividad y originalidad Español: La comunicación Sociales: regiones colombianas y su cultura	616	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Creación y expresión de movimientos rítmicos, para mejorar desplazamientos. ❖ Reconocimiento de los cambios fisiológicos que se presentan durante la actividad física y las pausas. ❖ Mejoramiento de su expresión rítmica en el trabajo con diferentes melodías. ❖ Identificación de algunos bailes folclóricos colombianos. ❖ Participación creativa de las actividades propuestas en clase. 	Asumirá la motricidad como espacio para la creación y expresión de sus ideas, sentimientos y valores enriqueciendo su aprendizaje el trabajo de equipo	
		617					
		618					
		619					
		620					
OBJETIVO: Explorar formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos en forma individual y pequeños grupos. Identificar las normas y los principios establecidos para la realización de las buenas prácticas propias y de grupo de la actividad física. Fomentar la práctica de correctas posturas que le permite adecuados movimientos y salud física.							

GRADO CUARTO

I.H	P	CONTENIDOS	INTERDISCIPLINARIEDAD DE LAS ÁREAS	CÓDIGO	INDICADORES DE LOGRO	ESTÁNDAR DE DESEMPEÑO	PARÁMETROS
20 HORAS	PRIMER PERÍODO	¿Qué importancia tiene la actividad física para mí? EXPERIENCIAS BÁSICAS * Lanzamiento de pelota y bastón * Salto de longitud y altura * Técnica de la carrera * Combinaciones de salto, carrera y lanzamiento. * Control respiratorio y toma de frecuencia	Artística: ubicación, creatividad y originalidad	601 602 603 604 605	Ejecución adecuada de saltos y lanzamientos de la pelota. * Mejoramiento de la técnica de la carrera para mejor desplazamiento. * Investigación y análisis sobre el triatlón escolar, para la comprensión del deporte. * Participa ordenadamente de pruebas del triatlón escolar. * Identificación de lugar y forma de la toma de frecuencia.	Aplicará el concepto de triatlón escolar en la realización de prácticas motrices con miras a mejorar sus habilidades físicas.	LINEAMIENTOS CURRICULARES: Desarrollo físico-motriz (componentes: biológico, físico y biopsíquico) Organización del tiempo y del espacio (componentes: construcción personal de tiempo y espacio, construcción social de tiempo y espacio) Formación y realización técnica (componentes: técnicas del cuerpo, acciones básicas, acciones complejas) Interacción social (componentes: hábitos, usos y valores) Expresión corporal (componentes: lenguajes, emoción, ambiente y sensibilidad) Recreación lúdica (componentes: vivencia y actitud)
18 HORAS	SEGUNDO PERÍODO	¿De que soy capaz cuando juego y bailo? EXPERIENCIAS GIMNÁSTICAS * Ejercicios con pequeños elementos * Técnica de rollo adelante y atrás * Ejercicios PRE-gimnásticos * Arco, parada de manos, rueda lateral * Actividades grupales y construcción de la norma	Artística: ubicación, creatividad y originalidad	606 607 608 609 610	* Realización de ejercicios con pequeños aparatos * Realización correcta rollo adelante y atrás * Realización adecuada parada de manos * Aplicación de normas de seguridad en ejercicios gimnásticos. * Ejecución de actividades demostrando la capacidad de trabajar en equipo.	Ejecutará coordinadamente patrones básicos de movimiento y conservará su equilibrio en la ejecución de ellos.	
18 HORAS	TERCER PERÍODO	¿Qué practicas corporales me permiten potencializar el trabajo en equipo? INICIACIÓN A LOS PREDEPORTIVOS * Baloncesto * Voleibol * Ajedrez * Tenis de mesa * Futbol	Artística: ubicación, creatividad y originalidad	611 612 613 614 615	Ejecución de movimientos coordinados en las prácticas de los diferentes deportes. Sustentación de consultas relacionadas con los deportes, para la comprensión de los mismos. Interiorización de normas de juego de los diferentes deportes. Ejecución de las diversas formas de coger la raqueta, en el aprendizaje de tenis de mesa. Presentación de prácticos sobre pases y conducción del balón.	Asumirá positivamente la victoria o la derrota en actividades PRE-deportivas respetando las normas de juego	
24 HORAS	CUARTO PERÍODO	¿Cómo expreso mediante el juego que acepto y quiero mi cuerpo? EXPRESIÓN RÍTMICA * Pre dancísticos * Formas jugadas de las danzas * Bailes típicos colombianos: Cumbia, guabina, Merengue y porro * Diseño coreográfico. * Creatividad y expresión corporal	C. SOCIALES: En cuanto a las generalidades de las Regiones Colombianas y su aspecto cultural. ESPAÑOL Y ARTÍSTICA: En temas de Expresión corporal, danza y expresiones artísticas.	616 617 618 619 620	* Identificación de melodías y bailes típicos colombianos para el aprendizaje de la cultura. * Participación en el montaje de bailes típicos en grupo. * Adquiere coordinación y fluidez en el movimiento, en la práctica de bailes típicos. * Ejecución adecuada de ejercicios rítmico-dancístico. * Ejecución de movimientos rítmicos combinando sonidos corporales y movimientos.	Asumirá la motricidad como espacio para la creación y expresión de sus ideas, sentimientos y valores enriqueciendo su aprendizaje y el trabajo de equipo.	
OBJETIVO: Reconocer los fundamentos básicos de las técnicas de movimientos en diversas situaciones y contextos. Reflexionar acerca del valor de la actividad física para la formación personal.							

GRADO QUINTO

I.H	P	CONTENIDOS	INTERDISCIPLINARIEDAD DE LAS ÁREAS	CÓDIGO	INDICADORES DE LOGRO	ESTÁNDAR DE DESEMPEÑO	PARÁMETROS
20 HORAS	PRIMER PERÍODO	¿Cómo puedo hacer uso adecuado y creativo de mi tiempo libre para mi formación personal? EXPERIENCIAS BÁSICAS SOBRE EL TRIATLÓN * Lanzamiento del bastón y la pelota * Técnica de carrera, salto y lanzamientos * Iniciación al atletismo * Carrera de obstáculos. * Habilidades básicas en el triatlón	Artística: ubicación, creatividad y originalidad	601 602 603 604 605	* Investigación y análisis de las generalidades del atletismo * Aplicación de experiencias de carrera, salto y lanzamiento * Ejecución de saltos con facilidad y precisión * Realización adecuada de la técnica de la carrera. * Ejecución de movimiento donde pone en práctica fuerza, velocidad, resistencia.	Vivencia experiencias de iniciación atlética como oportunidad para mejorar sus capacidades físicas y descubrir habilidades deportivas.	LINEAMIENTOS CURRICULARES: Desarrollo físico-motriz (componentes: biológico, físico y biopsíquico) Organización del tiempo y del espacio (componentes: construcción personal de tiempo y espacio, construcción social de tiempo y espacio) Formación y realización técnica (componentes: técnicas del cuerpo, acciones básicas, acciones complejas) Interacción social (componentes: hábitos, usos y valores) Expresión corporal (componentes: lenguajes, emoción, ambiente y sensibilidad) Recreación lúdica (componentes: vivencia y actitud)
18 HORAS	SEGUNDO PERÍODO	¿Cómo puedo identificar mis condiciones y características físicas individuales para la práctica de la actividad física y los juegos y el deporte? GIMNASIA BÁSICA * Técnica de la gimnasia básica individual * Gimnasia grupal * Manejo de pequeños elementos * Destrezas colectivas con Bastones. * Gimnasia con cinta	Artística: ubicación, creatividad y originalidad	606 607 608 609 610	* Creación de figuras gimnásticas en grupo * Investigación y análisis de temas de gimnasia * Conocimiento y aplicación de normas de seguridad para ejercicios de gimnasia * Aplicación de responsabilidad al trabajar en grupo. * Utiliza con autonomía pequeños elementos. (pelotas, cuerdas, aros, bastones en actividades rítmicas.	Participará activamente en el trabajo de grupo, expresando ideas, sentimientos y valores analizados en la realización de actividades de gimnasia	
18 HORAS	TERCER PERÍODO	¿Qué importancia tiene la comunicación corporal en situaciones de juego? FORMAS JUGADAS DERIVADAS DEL DEPORTE * PRE- deportivos * Formas jugadas del baloncesto * Formas Jugadas del voleibol * Forma jugadas del tenis de mesa. * Dominio del balón	Artística: ubicación, creatividad y originalidad	611 612 613 614 615	* Ejecución de movimientos coordinados con pequeños elementos, en la práctica del deporte. * Realización de tareas, consultas sustentación para la comprensión del deporte * Análisis de normas de juego comparación con el deporte para su comprensión. * Ejecución de las diversas formas de coger la raqueta en la práctica del deporte. * Presentación de talleres prácticos sobre pases y conducción del balón	Valora la práctica y la competencia deportiva como elemento para su desarrollo personal y la integración social.	
24 HORAS	CUARTO PERÍODO	¿Cómo valoro mi condición física y su importancia para la salud e interacción con los demás? EXPRESIÓN RÍTMICA * Iniciación PRE- dan cística * Bailes Colombianos: Joropo, bambuco, cumbia * Bailes Populares: merengue, tropical, porro * Diseño coreográfico. * Combinación de ritmos y movimientos	C. SOCIALES: En cuanto a las generalidades de las Regiones Colombianas y su aspecto cultural. ESPAÑOL Y ARTÍSTICA: En temas de Expresión corporal, danza y expresiones artísticas.	616 617 618 619 620	* Coordinación en el movimiento para mejorar postura. * Realización de coreografías de bailes populares, para aprender sobre la cultura. * Manifestación de interés por experiencias rítmico- deportivas * Participación activa de juegos pre deportivos. * Ejecución de esquemas de diferentes bailes y ritmos musicales, de la cultura colombiana y del mundo.	Asociará patrones de movimiento como medio para mejorar la expresión corporal impulsando la valoración de nuestra cultura,	

OBJETIVO:

Identificar diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional.

GRADO SEXTO

IH	P	CONTENIDOS	INTERDISCIPLINARIEDAD DE LAS AREAS	CODIGO	INDICADORES DE LOGRO	ESTÁNDAR DE DESEMPEÑO	PARAMETROS
20 HORAS	PRIMER PERÍODO	<p>¿COMO MEJORAR LA CONDICION FISICA POR MEDIO DEL EJERCICIO?</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ CUALIDADES FISICAS <ul style="list-style-type: none"> • Concepto y aplicación • Beneficios de la actividad física • Acondicionamiento físico • Actividad lúdica: Juegos tradicionales y de la calle. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Ciencias naturales: fisiología del sistema cardiorrespiratorio 	601 602 603 604 605	<ul style="list-style-type: none"> Conocimiento del concepto de las cualidades físicas ❖ Ejecución de ejercicios con y sin aparatos gimnásticos. ❖ Participación activa en los juegos tradicionales y de la calle. ❖ Mejoramiento de la condición física general ❖ Aplicación de las cualidades físicas en las disciplinas deportivas 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Mejorará la condición física general a través de la práctica sistemática del ejercicio y las aplicará a las disciplinas deportivas 	<p>LINEAMIENTOS CURRICULARES: Desarrollo físico-motriz (componentes: biológico, físico y biopsíquico) Organización del tiempo y del espacio (componentes: construcción personal de tiempo y espacio, construcción social de tiempo y espacio) Formación y realización técnica (componentes: técnicas del cuerpo, acciones básicas, acciones complejas) Interacción social (componentes: hábitos, usos y valores) Expresión corporal (componentes: lenguajes, emoción, ambiente y sensibilidad) Recreación lúdica (componentes: vivencia y actitud)</p>
18 HORAS	SEGUNDO PERÍODO	<p>¿POR QUE SE DEBEN APLICAR LAS REGLAS BASICAS DE LOS DIFERNTES DEPORTES (BALONCESTO)?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reseña histórica y reglamento • Juegos predeportivos • Fundamentación técnica, juego de baloncesto • Acondicionamiento físico y lesiones del deportista • Actividad lúdica 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Cívica y urbanidad: interiorización de la norma 	606 607 608 609 610	<ul style="list-style-type: none"> Reconocimiento de la historia y de las normas básicas. ❖ Iniciación en el baloncesto a través de juegos predeportivos ❖ Realización de juegos de baloncesto aplicando la técnica ❖ Elevación del rendimiento a partir de la practica ❖ Interiorización y socialización a partir de la lúdica 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Realizara juego de baloncesto aplicando las reglas básicas 	
18 HORAS	TERCER PERÍODO	<p>¿CUAL ES LA IMPORTANCIA DE CUIDAR LA POSTURA EN LA PRACTICA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y LA LUDICA?</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ ATLETISMO <ul style="list-style-type: none"> • Reseña histórica y reglamento • Pruebas de pista y campo • Mantenimiento físico e hidratación y deporte • Actividad lúdica 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Transito: movilidad dentro y fuera de la institución educativa 	611 612 613 614 615	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Reconocimiento de la historia del atletismo y los juegos olímpicos. ❖ Aplicación de las reglas básicas del atletismo como disciplina. ❖ Realización de las pruebas de pista y campo, en la actividad física. ❖ Mantenimiento físico general para el atletismo. ❖ Participación activa en actividades lúdicas y deportivas. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Comprenderá la importancia del atletismo poniéndolo en práctica a través de las diferentes pruebas atléticas la práctica sistemática del ejercicio 	
24 HORAS	CUARTO PERÍODO	<p>¿COMO IDENTIFICO MIS FORTALEZAS Y DEBILIDADES EN EL VOLEIBOL?</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ VOLEIBOL <ul style="list-style-type: none"> • Reseña histórica y reglamento. • Juegos predeportivos • Fundamentación técnica • Mantenimiento físico y deporte y nutrición • Actividad lúdica 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Ética: vivencia y puesta en práctica de los valores éticos 	616 617 618 619 620	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Comprensión de la historia del voleibol y algunas reglas. ❖ Iniciación en el voleibol a través de juegos predeportivos. ❖ Ejecución técnica de los fundamentos del voleibol. ❖ Promoción y participación del deporte escolar. ❖ Conocimiento de la importancia de la lúdica como actividad. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Ejecutará de acuerdo a la técnica los fundamentos del voleibol 	
<p>OBJETIVO: Mejorar la capacidad básica motora para el desarrollo corporal, personal e interacción social por medio de la práctica de actividades físicas.</p>							

GRADO SÉPTIMO

I.H	P	CONTENIDOS	INTERDISCIPLINARIEDAD DE LAS ÁREAS	CÓDIGO	INDICADORES DE LOGRO	ESTÁNDAR DE DESEMPEÑO	PARÁMETROS
20 HORAS	PRIMER PERÍODO	¿COMO APLICAR Y COMPRENDER LAS DIFERENTES CUALIDADES FISICAS? ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ❖ Capacidades coordinativas ❖ Resistencia aeróbica, anaeróbica ❖ Fuerza y velocidad ❖ flexibilidad	Ciencias Naturales: función del sistema Respiratorio Gasto energético Artística: ubicación, creatividad y originalidad Español: formas de comunicación	601 602 603 604 605	❖ Comprensión de la definición y aplicación de las cualidades físicas ❖ Mejoramiento de su resistencia cardiovascular con su trabajo físico ❖ Adquisición de la resistencia anaeróbica y aplicación en los deportes ❖ Mejoramiento de su fuerza, velocidad y flexibilidad con el ejercicio ❖ Participación en la práctica de la actividad física	Comprenderá y aplicará las diferentes cualidades físicas	LINEAMIENTOS CURRICULARES: Desarrollo físico-motriz (componentes: biológico, físico y biopsíquico) Organización del tiempo y del espacio (componentes: construcción personal de tiempo y espacio, construcción social del tiempo y espacio) Formación y realización técnica (componentes: técnicas del cuerpo, acciones básicas, acciones complejas) Interacción social (componentes: hábitos, usos y valores) Expresión corporal (componentes: lenguajes, emoción, ambiente y sensibilidad) Recreación lúdica (componentes: vivencia y actitud)
18 HORAS	SEGUNDO PERÍODO	¿POR QUE ES IMPORTANTE LA ACTIVIDAD FISICA PARA NUESTRO ORGANISMO? PRACTICA DEPORTIVA ❖ Fundamentación teórica: historia importancia y reglas principales del baloncesto, tenis de mesa y ajedrez ❖ Juegos predeportivos al baloncesto ❖ Fundamentación técnica del baloncesto, tenis de mesa y ajedrez	Artística: ubicación, creatividad y originalidad Español: formas de comunicación	606 607 608 609 610	❖ Comprensión de la importancia y reglamentación del baloncesto ❖ Adquisición de la fundamentación técnica del baloncesto. ❖ Reconocimiento de la importancia y la historia del ajedrez y el tenis de mesa ❖ Aplicación de la técnica de deportes individuales como: ajedrez y tenis de mesa en acciones reales de juego. ❖ Comprensión de la importancia de la actividad física para la salud.	Practicará fundamentos técnicos del baloncesto, el ajedrez y el tenis de mesa y los aplicará en acciones reales de juego	
18 HORAS	TERCER PERÍODO	¿COMO EJECUTAR CORRECTAMENTE LAS PRUEBAS ATLETICAS? PRATICA DEPORTIVA ❖ Fundamentación teórica historia e importancia del atletismo. ❖ Pruebas atléticas (carreras saltos y lanzamientos) ❖ Pruebas de conjunto (Relevos) ❖ Pruebas combinadas. ❖ Movimientos de las articulaciones del cuerpo	Artística: ubicación, creatividad y originalidad Español: formas de comunicación Ciencias naturales: Anatomía, sistema osteo - muscular	611 612 613 614 615	❖ Reconocimiento de la historia y la importancia del atletismo. ❖ Adquisición de la técnica del atletismo para la ejecución de las pruebas atléticas. ❖ Comprensión de los diferentes movimientos que se originan en las articulaciones ❖ Adquisición de los elementos técnicos y tácticos en las carreras de relevos. ❖ Comprensión de las pruebas combinadas.	Ejecutará adecuadamente los gestos técnicos de las diferentes pruebas atléticas .	
24 HORAS	CUARTO PERÍODO	¿CÓMO AFIANZO Y ADQUIERO LOS GESTOS TÉCNICOS DEL VOLEIBOL Y EL SOFTBOL? PRACTICA DEPORTIVA. ❖ VOLEIBOL • Reseña histórica y reglamento. • Juegos predeportivos • Fundamentación técnica SOFTBOL ❖ Reglas principales ❖ Predeportivos ❖ Fundamentación técnica	C. SOCIALES: En cuanto a las generalidades de las Regiones Colombianas y su aspecto cultural.	616 617 618 619 620	❖ Comprensión de los fundamentos teóricos del voleibol y softbol. ❖ Adquisición de la fundamentación técnica del voleibol. ❖ Comprensión de los juegos predeportivos al voleibol ❖ Ejecución del predeportivo al softbol (kidbol) ❖ Adquisición de la técnica del sóftbol.	Aplicará el aprendizaje de la técnica del voleibol y del softbol y comprenderá su reglamento aplicándolo en acciones reales de juego.	

OBJETIVO: Adquirir los fundamentos técnicos de algunas disciplinas deportivas como baloncesto, voleibol, atletismo, softbol para su aplicación en la vida diaria.

GRADO OCTAVO

I.H	P	CONTENIDOS	INTERDISCIPLINARIEDAD DE LAS ÁREAS	CÓDIGO	INDICADORES DE LOGRO	ESTÁNDAR DE DESEMPEÑO	PARÁMETROS
20 HORAS	PRIMER PERÍODO	¿COMO MEJORAR LA CONDICION FISICA POR MEDIO DE LA ACTIVIDAD FISICA?		601	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Aplicación de las cualidades físicas a las disciplinas deportivas ❖ Mejoramiento de la resistencia aeróbica y anaeróbica ❖ Mejoramiento del desarrollo muscular ❖ Mejoramiento de la velocidad y la flexibilidad. ❖ Identificación de los conceptos teóricos prácticos de la resistencia 	Realizara ejercicios aumentando progresivamente la carga de trabajo	<p>LINEAMIENTOS CURRICULARES: Desarrollo físico-motriz (componentes: biológico, físico y biopsíquico) Organización del tiempo y del espacio (componentes: construcción personal de tiempo y espacio, construcción social de tiempo y espacio) Formación y realización técnica (componentes: técnicas del cuerpo, acciones básicas, acciones complejas) Interacción social (componentes: hábitos, usos y valores) Expresión corporal (componentes: lenguajes, emoción, ambiente y sensibilidad) Recreación lúdica (componentes: vivencia y actitud)</p>
		ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	Ciencias Naturales: función del sistema Respiratorio Gasto energético	602			
		<ul style="list-style-type: none"> ❖ Capacidades coordinativas ❖ Resistencia aeróbica, anaeróbica ❖ Fuerza y velocidad ❖ flexibilidad 	Artística: ubicación, creatividad y originalidad	603			
			Español: formas de comunicación	604			
				605			
18 HORAS	SEGUNDO PERÍODO	¿POR QUE SE DEBE APLICAR LA FUNDAMETACION TECNICA EN EL BALONCESTO?		606	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Valoración de la práctica de la actividad física como medio de conservación de la salud ❖ Afianzamiento de los gestos técnicos del baloncesto ❖ Realización de ejercicios cardio-respiratorios ❖ Adquisición de los fundamentos técnicos y teóricos del tenis de mesa y el ajedrez ❖ Mejoramiento de sus capacidades físicas con el ejercicio 	Demostrará el grado de progreso en la ejecución de los gestos técnicos de los deportes trabajados	
		PRACTICA DEPORTIVA	C. NATURALES: se relaciona con esta área en el tema de nutrición humana, aquí se aborda más desde el rendimiento en la actividad física y como prevención y cuidado de la salud.	607			
		<ul style="list-style-type: none"> ❖ Fundamentación teórica y técnica del baloncesto ❖ Fundamentación técnica del tenis de mesa y ajedrez ❖ Ejercicio cardio-respiratorio ❖ Capacidades físicas 		608			
				609			
				610			
18 HORAS	TERCER PERÍODO	¿QUE MEDIDAS DE HIGUIENE E HIDRATACION SE DEBEN TENER EN CUENTA EN EL ATLETISMO?		611	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Comprensión de la historia e importancia de los juegos olímpicos y las pruebas atléticas. ❖ Adquisición de la fundamentación técnica del atletismo ❖ Iniciación en la disciplina del voleibol con juegos predeportivos. ❖ Adquisición de los fundamentos teórico - técnicos del voleibol ❖ Valoración de las diferentes expresiones motrices. 	Ejecutará las diferentes pruebas atléticas trabajadas en clase Aplicará los golpes técnicos del voleibol en acciones de juego	
		PRACTICA DEPORTIVA	Artística: ubicación, creatividad y originalidad	612			
		<ul style="list-style-type: none"> ❖ Fundamentación teórica: historia e importancia de los juegos olímpicos. ❖ Fundamentación de las pruebas atléticas ❖ Fundamentación teórica y técnica del voleibol 	Español: formas de comunicación	613			
				614			
				615			
24 HORAS	CUARTO PERÍODO	¿QUIENES DEBEN APLICAR LOS PRIMEROS AUXILIOS?		616	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Iniciación en la disciplina del sóftbol con juegos predeportivos. ❖ Adquisición de los fundamentos teóricos y técnicos del sóftbol. ❖ Comprensión y aplicación de los primeros auxilios en las lesiones deportivas. ❖ Utilización del juego como medio de integración grupal. ❖ Aplicación de principios técnicos y tácticos del sóftbol en acciones reales de juego. 	Demostrará el aprendizaje técnico del sóftbol	
		PRACTICA DEPORTIVA	C. SOCIALES: En cuanto a los aspectos culturales de América.	617			
		<ul style="list-style-type: none"> ❖ Predeportivos al sóftbol ❖ fundamentación teórica y técnica del softbol ❖ Fundamentación teórica en primeros auxilios y lesiones del deportista. ❖ Juegos lúdicos-recreativos 		618			
				619			
				620			

OBJETIVO: Afianzar los fundamentos de la actividad física y algunas disciplinas deportivas (baloncesto, voleibol, atletismo y softbol)

GRADO DÉCIMO

I.H	P	CONTENIDOS	INTERDISCIPLINARIEDAD DE LAS ÁREAS	CÓDIGO	INDICADORES DE LOGRO	ESTÁNDAR DE DESEMPEÑO	PARÁMETROS
10 HORAS	PRIMER PERÍODO	¿COMO AUMENTAR PROGRESIVAMENTE LA RESISTENCIA? CUALIDADES FISICAS CONDICIONALES ❖ Beneficios del ejercicio físico ❖ Ejercicios de tonificación ❖ Resistencia aeróbica y anaeróbica ❖ Velocidad de desplazamiento de reacción contráctil y resistencia a la velocidad.	Artística: ubicación, creatividad y originalidad Español: formas de comunicación Ética: Reconocimiento de valores	601 602 603 604 605	❖ Mejoramiento de cada una de las cualidades físicas condicionales ❖ Concientización de la importancia de la actividad física para la salud ❖ Fortalecimiento de los diferentes grupos musculares ❖ Aplicación de los ejercicios vistos en actividades cotidianas. ❖ Conocimiento de las normas propuestas	Ejecutará actividades físicas que involucran las cualidades físicas aumentando progresivamente la intensidad y volumen de la carga.	LINEAMIENTOS CURRICULARES: Desarrollo físico-motriz (componentes: biológico, físico y biopsíquico) Organización del tiempo y del espacio (componentes: construcción personal de tiempo y espacio, construcción social de tiempo y espacio) Formación y realización técnica (componentes: técnicas del cuerpo, acciones básicas, acciones complejas) Interacción social (componentes: hábitos, usos y valores) Expresión corporal (componentes: lenguajes, emoción, ambiente y sensibilidad) Recreación lúdica (componentes: vivencia y actitud)
10 HORAS	SEGUNDO PERÍODO	¿COMO MEJORAR LAS HABILIDADES Y DESTREZAS EN LA TECNICA DEL VOLEIBOL? PRACTICA DEPORTIVA VOLEIBOL ❖ Técnica ofensiva ❖ Técnica defensiva ❖ Principios tácticos ❖ Ejercicios de resistencia. ❖ Identidad de géneros	C. NATALES: Hace relación al componente óseo-muscular del cuerpo humano, en especial en su funcionalidad en el ejercicio físico y la adopción correcta de posturas corporales.	606 607 608 609 610	❖ Mejoramiento de las habilidades y destreza para la ejecución de la Técnica de voleibol ❖ Comprensión y aplicación de los principales gestos tácticos del voleibol ❖ Combinación de los fundamentos técnicos en acciones de juego ❖ Interpretación de los conceptos teóricos del voleibol. ❖ Elaboración de consultas sobre sexualidad	Ejecutará técnicamente los fundamentos de disciplina deportivos trabajadas (voleibol,)	
10 HORAS	TERCER PERÍODO	¿CUAL ES LA IMPORTANCIA DE TENER UN AHORRO PROGRAMADO? PRACTICA DEPORTIVA BALONCESTO ❖ Técnica ofensiva ❖ Principios tácticos ❖ Principios tácticos ❖ Ejercicios de fortaleza ❖ Finanzas para el cambio (el ahorro)	Ciencias Naturales: sistema Osteo-muscular	611 612 613 614 615	❖ Ejecución de los diferentes gestos tácticos del baloncesto en acciones de juego. ❖ Realización de ejercicios que permitan mejorar su condición física. ❖ Aplicación de los principios tácticos del baloncesto, para el aprendizaje del deporte. ❖ Fortalecimiento de la necesidad de ahorrar, para construir un mejor futuro. ❖ Participación en actividades lúdicas, que mejoran el desempeño.	Aplicara los principios tácticos del, baloncesto en acciones reales de juego	
10 HORAS	CUARTO PERÍODO	¿COMO MANTENER UNA POSTURA CORRECTA EN LAS EXPRESIONES RITMICAS? EXPRESIONES RÍTMICAS ❖ Historia de las danzas colombianas ❖ Organización y administración deportiva ❖ Flexibilidad activa y pasiva ❖ Ejercicios cardio-respiratorio ❖ Educación vial (el motociclista)	C. SOCIALES: En cuanto a los aspectos culturales de influencia mundial. ESPAÑOL Y ARTÍSTICA: En temas de Expresión corporal, danza y expresiones artísticas.	616 617 618 619 620	❖ Manifestación de interés por la historia de la danza. ❖ Adquisición de conocimientos básicos para la planeación y organización de eventos deportivos. ❖ Valoración de los ejercicios propuestos para el mejoramiento físico. ❖ Aplicación del ajuste postural en cada uno de los ejercicios realizados. ❖ Interpretación de las reglas del motociclista, para mejorar desplazamientos viales.	Realizara trabajos en el gimnasio siguiendo una rutina de trabajo	
OBJETIVO: Fortalecer la capacidad básica motora para el desarrollo de los procesos de crecimiento físico, interacción social y expresión corporal para su aplicación en destrezas deportivas, artísticas y recreativas.							

GRADO UNDÉCIMO

I.H	P	CONTENIDOS	INTERDISCIPLINARIEDAD DE LAS ÁREAS	CÓDIGO	INDICADORES DE LOGRO	ESTÁNDAR DE DESEMPEÑO	PARÁMETROS
10 HORAS	PRIMER PERÍODO	¿COMO MEJORAR LAS CUALIDADES FISICAS POR MEDIO DEL DEPORTE? CUALIDADES FISICAS CODICIONALES ❖ Capacidades Físicas ❖ Resistencia aeróbica, anaeróbica ❖ Fuerza y velocidad. ❖ Flexibilidad activa y pasiva	Artística: ubicación, creatividad y originalidad Español: formas de comunicación	601 602 603 604 605	❖ Mejoramiento de las cualidades físicas condicionales ❖ Aplicación de las cualidades físicas a las actividades físicas y al deporte ❖ Mantenimiento de la capacidad física para realizar ejercicios de flexibilidad ❖ Mejoramiento y potenciación de los diferentes grupos musculares con el ejercicio ❖ Conocimiento de las normas propuestas en clase	Realizara actividades físicas y deportivas identificando las diferentes cualidades involucradas y aumentando progresivamente el volumen y la intensidad de la carga	LINEAMIENTOS CURRICULARES: Desarrollo físico-motriz (componentes: biológico, físico y biopsíquico) Organización del tiempo y del espacio (componentes: construcción personal de tiempo y espacio, construcción social de tiempo y espacio) Formación y realización técnica (componentes: técnicas del cuerpo, acciones básicas, acciones complejas) Interacción social (componentes: hábitos, usos y valores) Expresión corporal (componentes: lenguajes, emoción, ambiente y sensibilidad) Recreación lúdica (componentes: vivencia y actitud)
10 HORAS	SEGUNDO PERÍODO	¿COMO INFLUYE LA PRACTICA DEPORTIVA EN LA SOCIEDAD? PRACTICA DEPORTIVA BALONCESTO ❖ Abuso de las drogas en el deporte ❖ Fundamentación técnica ofensiva y defensiva. ❖ Principios tácticos ❖ Capacidades físicas	Ciencias Naturales: Sistema inmunológico Español: formas de comunicación	606 607 608 609 610	❖ Comprensión del abuso de las drogas en el deporte ❖ Mejoramiento de las habilidades y destrezas para la ejecución técnica el baloncesto ❖ Comprensión y aplicación de los principios tácticos del baloncesto ❖ Mejoramiento de sus capacidades físicas con el ejercicio físico. ❖ Utilización del juego como medio de integración	Comprenderá las consecuencias por la utilización de las drogas en el deporte	
10 HORAS	TERCER PERÍODO	¿CUALES SON LOS BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FISICA EN LAS DIFERENTES DISCIPLINAS DPORTIVAS PRACTICA DEPORTIVA VOLEIBOL ❖ Fundamentación técnica ❖ Fundamentación táctica ❖ Eficiencia del ejercicio físico ❖ Finanzas para el cambio (el ahorro)	Ciencias Naturales: función del sistema Respiratorio Artística: ubicación, creatividad y originalidad Español: formas de comunicación	611 612 613 614 615	❖ Mejoramiento de las destrezas para la ejecución de la técnica y la táctica del voleibol. ❖ Reconocimiento de la importancia del calentamiento físico antes del ejercicio. ❖ Comprensión de la importancia de la actividad física para la salud. ❖ Importancia de cómo saber ahorrar para cualquier eventualidad. ❖ Participación de actividades lúdicas y recreativas	Presentará planes para la organización y desarrollo de eventos deportivos	
10 HORAS	CUARTO PERÍODO	¿CUAL ES LA IMPORTANCIA DE HACER CALENTAMIENTO ANTES DEL EJERCICIO? EXPRESIONES RÍTMICAS ❖ Organización y administración deportiva ❖ Calentamiento físico ❖ Hábitos de vida ❖ Bailes modernos. ❖ Tu sexualidad y tu cuerpo	Ciencias Naturales: función del sistema Respiratoria. Artística: ubicación, creatividad y originalidad Español: formas de comunicación	613 614 615 616	❖ Comprensión de la aplicación de unos buenos hábitos de vida. ❖ Adquisición de conocimientos básicos para la planeación y organización de eventos deportivos. ❖ Reconocimiento de la importancia del calentamiento físico antes del ejercicio. ❖ Realización de ejercicios que permitan mejorar su condición física. ❖ Conocimiento sobre sexualidad y su cuerpo, para mayor responsabilidad consigo mismo.	Realizara trabajos en el gimnasio siguiendo una rutina de trabajo	
OBJETIVO: Aplicar los conocimientos teóricos prácticos propios de la educación física, recreación y el deporte en la conservación de su cuerpo							

PROYECTO: EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES PARA LA TERCERA JORNADA PRESENCIAL.

RESPONSABLES: Profesores: Gustavo Marín CLEI 6, Carlos Fernández CLEI5, Mario Serna CLEI 4, CLEI 3.
PROBLEMÁTICA A INTERVENIR: La formación para la preservación de la salud y la higiene, la prevención integral de problemas socialmente relevantes, la educación física, la recreación, el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre.
ESTRATEGIAS A UTILIZAR: El proyecto comprende: ejercicios de gimnasia corporal, deportes, juegos, ejercicios de andar, saltar y correr. Atletismo, velocidad, saltos, lanzamientos. Deportes: Baloncesto, Vólibol, Fútbol, de los cuales se enseñan destrezas, juegos de aplicación, competencias adaptadas, información empírica sobre reglamento y evaluación.
DESEMPEÑO POR ALCANZAR: Aplicación de las cualidades físicas a las actividades deportivas, recreativas y lúdicas Mantenimiento de la capacidad física para realizar y aplicar las normas en las diferentes disciplinas deportivas.
COMPETENCIAS A DESARROLLAR: (Cognitivas, Personales y sociales, al menos una de cada una) Contribuir al desarrollo de procesos formativos del ser humano la organización del tiempo y el espacio, la interacción social, la construcción de técnicas de movimiento y expresión del cuerpo, la experiencia lúdica y recreativa. Orientar una educación física que reconozca su desarrollo histórico y responda a las exigencias de la educación, la cultura y la sociedad, en las condiciones actuales.
LINEAMIENTOS CURRICULARES: Desarrollo físico-motriz (componentes: biológico, físico y biopsíquico) Organización del tiempo y del espacio (componentes: construcción personal de tiempo y espacio, construcción social de tiempo y espacio) Formación y realización técnica (componentes: técnicas del cuerpo, acciones básicas, acciones complejas) Interacción social (componentes: hábitos, usos y valores) Expresión corporal (componentes: lenguajes, emoción, ambiente y sensibilidad) Recreación lúdica (componentes: vivencia y actitud)
METAS: Generar prácticas sociales de la cultura física como el deporte, el uso creativo del tiempo libre, la recreación, el uso del espacio público, la lúdica, la salud, la estética y el medio ambiente interrelacionados con diferentes áreas del conocimiento, que respondan a la diversidad en un marco de unidad nacional. Promover acciones que ayuden a transformar las concepciones y prácticas de la educación física, la dinámica de cambio de la escuela y la construcción de los Proyectos Educativos Institucionales.
EJES TEMÁTICOS: El proyecto pedagógico de actividad física y salud da la opción de construir las particularidades y especificidades en el campo preventivo, de mantenimiento, o de recuperación de la salud a través de la actividad física. Este proyecto es un espacio para realizar acciones de carácter interdisciplinario, en donde las áreas de Ciencias Naturales y Ciencias Sociales se integran en

torno a los complejos problemas de la salud individual y pública, de interés de la institución y de la comunidad.
METODOLOGÍA: Se desarrollarán actividades prácticas y de competencia, mediante la formación de equipos en cada CLEI en las diferentes disciplinas deportivas. Con una intensidad de 1 hora semanal. 40 semanas anuales en CLEI III y IV y 22 semanas semestrales para CLEI V y VI.
RECURSOS: Implementos deportivos: balones de microfútbol, voleibol, baloncesto, raquetas y bolas de tenis de mesa, fichas y tableros de ajedrez, juegos de mesa.
EVALUACIÓN: En cada jornada deportiva y lúdica, los estudiantes se evaluarán según las actividades físicas que realice cada uno en las diferentes disciplinas deportivas

SE REALIZARÁN 4 TRANSVERSALIDADES EN EL AÑO, UNA POR PERIODO.

ACTIVIDAD	RESPONSABLE
Actividades prácticas y de competencia, mediante la formación de equipos en cada CLEI en las diferentes disciplinas deportivas	Docentes según el horario.

A. DIAGNÓSTICO DEL ÁREA

Los estudiantes de la básica primaria traen un desarrollo psicomotor, acorde a la edad, con habilidades motrices básicas, que le permiten un desempeño adecuado, de acuerdo a las exigencias del área, se presentan algunas dificultades, como resultado de la ausencia del docente profesional en el área. La Institución cuenta con dos placas polideportivas para el desarrollo de las actividades, que si bien es una fortaleza la amplitud del espacio, tiene como debilidad la exposición al sol y la lluvia, además, la ubicación de éstas, interfieren con el desarrollo de las clases en las demás áreas; también tiene disponible dos espacios adecuados para la práctica del tenis de mesa y el ajedrez, espacios que son utilizados tanto para el desarrollo de las clases de Educación Física, como para dar cumplimiento al proyecto de recreación y tiempo libre. Está dotada de balones, lazos, aros, bastones, conos, grabadoras, redes de voleibol y costales entre otros para optimizar la calidad de las clases.

B. OBJETIVOS POR NIVELES.

• **BASICA PRIMARIA.**

1. Adquirir las capacidades básicas motoras que le permitan su desarrollo físico, social permitiéndole interactuar con el medio.
2. Adquirir hábitos de aseo e higiene corporal.
3. Comprender y aceptar las reglas de los diferentes juegos que le permitan el disfrute y la interacción social con sus compañeros.
4. Concientizarse de la importancia de la práctica de la actividad física para el mejoramiento de la salud física y mental.
5. Vivenciar las posibilidades básicas de su movimiento corporal expresando y potencializando toda su capacidad motriz en el espacio y el tiempo.

• **BASICA SECUNDARIA Y MEDIA**

1. Adquirir los hábitos de movimiento que respondan al trabajo para el mejoramiento de las capacidades motoras.
2. Valorar la importancia de la práctica de las actividades físicas para obtener los beneficios orgánicos.
3. Adquirir hábitos de aseo de higiene corporal durante las actividades físicas.
4. Participar en actividades físicas deportivas y recreativas haciendo un buen aprovechamiento del tiempo libre.
5. Obtener una estimulación oportuna a partir de actividades físicas motrices que favorezcan el desarrollo integral.

• **DE LA EDUCACIÓN PARA ADULTOS:** Según la ley 115 de 1994 en el capítulo 2 artículo 51 son objetivos específicos de la educación de adultos:

- a) Adquirir y actualizar su formación básica y facilitar el acceso a los distintos niveles educativos;
- b) Erradicar el analfabetismo;
- c) Actualizar los conocimientos, según el nivel de educación, y
- d) Desarrollar la capacidad de participación en la vida económica, política, social, cultural y comunitaria.

C. OBJETIVOS GENERALES DEL AREA

- Concientizarse de la importancia de la práctica de la actividad física y el deporte en el proceso formativo y de mejoramiento de la salud.
- Valorar la práctica de las actividades físicas como medio para la comprensión del conocimiento y desarrollo del cuerpo para enfrentar las diferentes situaciones de la vida moderna.
- Contribuir a la construcción de la cultura física y la valoración de las expresiones motrices.
- Desarrollar la iniciativa individual y el hábito de trabajo en equipo aceptando las normas y reglas que se establezcan en los diferentes juegos y deportes.
- Promover el cuidado personal desde la realidad corporal y física.

D. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Fortalecer competencias motoras, físicas, relacionales y ciudadanas en los estudiantes.
Desarrollar habilidades competitivas que le permitan al estudiante mejorar en su proyecto de vida.

E. LINEAMIENTOS CURRICULARES: (Orientaciones epistemológicas, pedagógicas y curriculares que define el MEN con el apoyo de la comunidad académica educativa para apoyar el proceso de fundamentación y planeación de las áreas obligatorias y fundamentales definidas por la Ley General de Educación en su artículo 23).

Durante el progreso de los temas en los diferentes grados, se desarrollan los siguientes Desarrollo físico-motriz (componentes: biológico, físico y biopsíquico), Organización del tiempo y del espacio (componentes: construcción personal de tiempo y espacio, construcción social de tiempo y espacio), Formación y realización técnica (componentes: técnicas del cuerpo, acciones básicas, acciones complejas), Interacción social (componentes: hábitos, usos y valores), Expresión corporal (componentes: lenguajes, emoción, ambiente y sensibilidad), Recreación lúdica (componentes: vivencia y actitud)

F. METODOLOGÍA C3: CARACTERÍSTICAS

La Metodología C3, desarrolla competencias. La Competencia, se define como Saber qué hacer con lo que se sabe. En la Institución educativa la Salle de Campoamor, utilizamos esta metodología, como herramienta de enseñanza-aprendizaje, donde por medio de Preceptos Básicos, pretendemos hacer al estudiante participe de su proceso de aprendizaje, además de que aprenda a usar su conocimiento para la solución de los diferentes requerimientos de la cotidianidad. Asimismo, potencializamos en él, valores de responsabilidad, autonomía, trabajo colaborativo, espíritu investigativo, solidaridad, entre otros.

Nuestra Metodología C3, consta de 3 etapas en el desarrollo de las actividades de aprendizaje: CONCIENTIZACIÓN, CONCEPTUALIZACIÓN, CONTEXTUALIZACIÓN.

La metodología se cimienta en las siguientes bases:

- Motivante: Ubicada en un contexto que dé respuesta a la necesidad sentida del estudiante y/o grupo.
- Constructivista: Producto de procesos co-creativos (concurso activo y concertado para realizar procesos que actúan conjuntamente con resultados superiores a la simple suma de las actuaciones individuales).
- Ecologista: involucra todos los sistemas relacionados.
- Integral: integra las cuatro dimensiones humanas (físicas, mentales, espirituales, social/emocional) y los dos hemisferios cerebrales.
- Heurística: usa la metodología de reflexión-acción-reflexión.
- Cuántica: reconoce la interconectividad de todo y de todos.
- Co-evolutiva: reconoce que esta interconectividad requiere evolución simultánea.

Esto exige un modelo algorítmico del proceso de aprendizaje y las estrategias correspondientes a cada etapa.

ETAPAS DEL METODOLOGÍA C3

Se parte de un interés, expectativa o una necesidad sentida.



Y se utilizan nuevos recursos cognoscitivos de los hemisferios derecho e izquierdo, aun no siendo predominante en el estudiante, para optimizar los aprendizajes. Lo anterior nos da seis etapas en el proceso:

ETAPA	SUB-ETAPA	CÓDIGO	HEMISFERIO
C1. Concientización	Vivenciar	C1-D	Derecho
	Reflexionar	C1-I	Izquierdo
C2. Conceptualización	Descubrir	C2-I	Izquierdo
	Visualizar	C2-D	Derecho
C3: Contextualización	Ensayar	C3-I	Izquierdo
	Integrar	C3-D	Derecho



Los componentes secuenciales y sus respectivos objetivos son los siguientes:

C1-D (VIVENCIAR): facilitar, a través de una experiencia con significado y relevancia personal, una conciencia de las implicaciones de una necesidad sentida y de algunas opciones disponibles para satisfacer dicha necesidad.

C1-I (REFLEXIONAR): facilitar una reflexión individual y grupal sobre la experiencia anterior, con el fin de analizar, priorizar y compartir sus reflexiones, escuchar, valorar y evaluar las de otros y escoger una opción para ensayar.

C2-I (DESCUBRIR): facilitar la adquisición y definición de la información conceptual y las destrezas para poder ensayar la nueva opción escogida.

C2-D (VISUALIZAR): facilitar la elaboración de una visión en la cual las experiencias personales, la vivencia (C1-D) y lo descubierto (C2-I) se integran para formar un “norte” perceptual y estratégico.

C3-I (ENSAYAR): facilitar un ensayo preliminar de una aplicación de lo descubierto y de sus correspondientes destrezas, con el fin de evaluar individual y colectivamente los resultados y de introducir modificaciones.

C3-D (INTEGRAR): facilitar la aplicación del ensayo a la realidad vivida, y su síntesis con conocimientos, experiencias y necesidades actuales y nuevas, con el fin de lograr los objetivos trazados, compartir lo aprendido y gozar el logro.

El desarrollo de las clases del área debe estar de acuerdo con el precepto básico de la metodología C3, el cual dice que el estudiante debe ser partícipe de su proceso de aprendizaje, el cual debe tener presente los principios y pautas del diseño universal del aprendizaje (DUA), que pretende dar respuesta a las necesidades de todos los estudiantes a partir de currículos flexibles, desde los cuales se tenga en cuenta las capacidades, habilidades y necesidades educativas derivadas de una discapacidad, talento, capacidades excepcionales o cualesquiera otra situación de vulnerabilidad, así como los ritmos y estilos de aprendizaje que cada estudiante que desde su condición pueda tener, facilitando la participación de todos los estudiantes.

LOS PRINCIPIOS Y PAUTAS DEL DISEÑO UNIVERSAL DEL APRENDIZAJE CONTEMPLAN:

Principio I: PROPORCIONAR MÚLTIPLES FORMAS DE REPRESENTACIÓN.

Pauta 1

Para reducir barreras en el aprendizaje es importante asegurar que la información clave sea igualmente perceptible por todos los estudiantes, por lo tanto, y teniendo claro que los estudiantes perciben, captan y asimilan de diferente manera, el aprendizaje, la función del docente es estimular todos los canales posibles (visual, auditivo, kinestésico, emocional) a través de los cuales todos los estudiantes pueden percibir de manera personal lo que han de aprender.
(C2)

Pauta 2

Es responsabilidad del educador tener claridad sobre cuáles son las características de sus estudiantes, cuál es el contexto en el que viven y se desenvuelven, pues de ello dependerá el lenguaje que debe utilizar, el vocabulario que debe enriquecer, las experiencias que debe proponer, los ejemplos en los que se debe apoyar y del cómo los lleva a niveles de mayor comprensión, por lo tanto, el docente debe: Asegurar que se proporcionen

representaciones alternativas para facilitar la accesibilidad, la claridad y la comprensión del lenguaje, las expresiones matemáticas y los símbolos entre todos los estudiantes. (Precepto de la metodología de desarrollo de competencias)

Pauta 3

Teniendo presente que los estudiantes no aprenden al mismo tiempo ni de la misma manera el educador debe partir de lo que ya saben los estudiantes, de sus experiencias y conocimientos previos, del poner en común unos conocimientos básicos que servirán como punto de partida para seguir avanzando a partir de unas preguntas que movilicen los intereses, motivaciones y expectativas de los estudiantes, para ello es importante apoyarse de palabras claves, categorías, diagramas, imágenes, mapas conceptuales, cuadros sinópticos, representaciones, pues se tiene claro que el propósito de la educación no solo es hacer la información accesible al estudiante, sino, proporcionar opciones para la comprensión, generalización y la transferencia de sus aprendizajes. (C1)

Principio II: PROPORCIONAR MÚLTIPLES FORMAS DE ACCIÓN Y EXPRESIÓN

Pauta 4

Para reducir las barreras en el aprendizaje, el docente debe asegurar diferentes opciones para dar respuestas a las demandas educativas, permitiendo el uso de diferentes herramientas educativas que les ayuden alcanzar a los estudiantes sus metas y les garanticen su participación, por lo tanto, se deben utilizar variados recursos con los que todos los estudiantes puedan interactuar y facilitar la experiencia directa en adecuadas condiciones, aprovechando las nuevas tecnologías de la información y la comunicación (Tic) como una de las herramientas que facilitan el acceso a la información. (C2)

Pauta 5

Hay que posibilitar modalidades alternativas de comunicación en los entornos de aula, donde se da el aprendizaje intencionado de la escuela, permitiendo que los estudiantes aprendan a utilizar herramientas que le permitan el mejor ajuste posible entre sus capacidades y lo que demanda la tarea, pues el espacio de aula debe ser el lugar para aprender a escuchar, a ser escuchado, para comunicar, argumentar, producir, escribir, redactar, resolver problemas y llegar a nuevos niveles de comprensión valiéndose de diferentes medios de comunicación: Escritos, orales, representativos, virtuales o audiovisuales. (C2)

Pauta 6

Se deben tener unas metas claras de aprendizaje, unas competencias que desarrollar, las cuales deben ser conocidas por el estudiante y su familia desde el inicio del año escolar, sin embargo, se ha de tener presente que los procesos y tiempos para llegar a ellas varían. Por eso las estrategias deben ser motivantes, significativas y los procesos de valoración –evaluación- deben ser variados, continuos y flexibles a los cuales se debe hacer retroalimentación.

El estudiante debe aprender como planear su trabajo para alcanzar las competencias que se tienen previstas y poder actuar independientemente hasta alcanzar metas cada vez más complejas, por medio del apoyo que va ofreciendo el maestro, los cuales en última instancia lo llevan a darse cuenta de que manera aprende y como es más asertivo. (C2)

Principio III: USAR MÚLTIPLES FORMAS DE MOTIVACIÓN

Pauta 7

El educador debe reconocer como el componente afectivo es determinante en el aprendizaje y está mediado por las condiciones cognitivas del estudiante, el interés personal, el contexto, las experiencias previas, el valor y aporte que tengan para la vida, entre otros. Por lo tanto, tiene la responsabilidad de captar la atención de los estudiantes por medio de actividades y estrategias que los motiven y los lleven a desarrollar las competencias básicas de aprendizaje, para ello se debe tener: La edad, etapa de desarrollo, contexto, elecciones personales, áreas de interés, posibles temas de investigación que

permitan atraer su gusto y participación (C1)

Pauta 8

El educador debe tener presente que cuando los estudiantes están motivados se regulan más fácilmente y su atención pueda estar sostenida por periodos un poco más largos, por eso debe desafiar su conocimiento de manera certera y respetuosa; es una forma de captar su interés, su motivación. De igual manera debe tener claro cuales estudiantes requieren mayor regulación sin lanzar expresiones despectivas o de subvaloración hacia ellos y por el contrario ubicarlos estratégicamente e involucrarlos en los diferentes momentos de la actividad y de la evaluación,

Un objetivo que tiene la educación es desarrollar habilidades individuales de auto-regulación y auto-determinación que permitan a todos los estudiantes la oportunidad de aprender a partir de metas claras y precisas de alcance real, teniendo presente las diferencias individuales (C1)

Pauta 9

El estudiante debe aprender estrategias para auto regularse, reconocerse en sus posibilidades y limitaciones, por lo tanto, permita espacios dentro de su clase para que su estudiante reflexione de qué manera aprende más fácilmente. Además, genere en ellos la autoconfianza que permita resolver situaciones problema, vencer la frustración, reconocer y valorar los avances de cada uno.

Permita al estudiante la valoración de sus aprendizajes como medio para alcanzar las metas en su proyecto de vida. Por lo tanto, el educador debe ayudar a los estudiantes en el cómo resolver de manera efectiva las dificultades que se le van presentando en su proceso de aprendizaje. (C2, C3)

G. ESPACIOS PARA LA LUDICA PEDAGOGICA.

- Aula de clase
- Placas polideportivas
- Salón de lúdica
- Patio salón
- Auditorio (gimnasia)
- Centros recreativos y deportivos
- Canchas de fútbol del barrio

H. PLAN DE APOYO A ESTUDIANTES.

- Para alumnos que presentan incapacidad médica se les asignan trabajo de investigación relacionados con el área.
- Para los alumnos que presentan insuficiencia en el área se les asignará unas sesiones prácticas relacionadas con las dificultades presentadas, además de investigaciones y talleres acerca de la importancia de la práctica de la actividad física.

I. ACCIONES VALUATIVAS PARA APLICAR EN EL ÁREA

- Observación directa individual y colectiva
- Participación activa

- Representación de la institución en actividades deportivas y recreativas a nivel externo.
- Comprensión y aplicación del reglamento de los deportes en acciones de juego.
- Comprensión de los beneficios fisiológicos del ejercicio físico.

J. METAS.

- Mejorar el nivel de agresividad de los estudiantes mediante la participación activa en las diferentes actividades físicas, deportivas y recreativas, propiciando una verdadera convivencia pacífica.
- Elevar el nivel de competencia en cada una de las diferentes disciplinas deportivas que representan la institución educativa
- Propiciar la integración de los jóvenes al interior del colegio y con otras instituciones educativas.
- Vincular a las mujeres aún más en la práctica deportiva y recreativa
- Realizar los aportes necesarios desde la educación física para su aplicabilidad en la seguridad vial.

K. ESTRATEGIAS PARA ALCANZAR LAS METAS.

- Propiciando en el desarrollo de las actividades un ambiente que favorezca la convivencia pacífica.
- Buscando la interiorización y puesta en práctica de las reglas en las disciplinas deportivas.
- Fortaleciendo los semilleros de las disciplinas deportivas que constituyen la base de la formación.
- Creando los espacios para la realización de los entrenamientos de los equipos que representan la institución.
- Cumpliendo de una manera eficaz con las actividades propuestas en el proyecto de aprovechamiento del tiempo libre
- Participando en las actividades deportivas y recreativas programadas para otras instituciones educativas del sector.
- Invitando a las instituciones educativas del sector a participar en eventos de carácter deportivo programadas por el colegio.
- Organizando eventos deportivos del interés del sexo femenino (microfútbol, voleibol, tenis de mesa, baloncesto)
- Poniendo en práctica elementos de la seguridad vial de manera que se integre con los contenidos del área de Educación física.

L. RECURSOS PARA EL DESARROLLO DEL ÁREA

- **INFRAESTRUCTURA**

Sala de juegos, placas polideportivas del colegio, centros recreativos cercanos a la institución, canchas de fútbol del barrio

- **FISICOS-DIDACTICOS:**

Balones para disciplinas deportivas como: baloncesto, voleibol, microfútbol, fútbol.

Mallas para voleibol, baloncesto y tenis de mesa

Tulas para baloncesto, Colchonetas, Cuerdas para saltar, Manillas para Sóftbol, Bata de Sóftbol, Juegos de ajedrez, Mesas de tenis

Aros, Juegos de mesa, Pitos, Juegos de tarjetas, Juegos de petos, Jugo de uniformes, Cuerdas, lazo largo, Pelotas de tenis de mesa y Sóftbol.

SEGUIMIENTO A MODIFICACIONES, AJUSTES Y ACTUALIZACIONES.

FECHA	TEMA	RESPONSABLES	REVISÓ	APROBÓ
Julio de 2018	Lineamientos curriculares en el plan de la tercera jornada.	Docentes del área.	Líder Gestión Académico Pedagógica	Consejo académico – Consejo Directivo
20/03/2019, 05/06/2019	DUA, temática e indicadores de desempeño en términos de inclusión.	Docentes del área.	Líder académica	Consejo académico – Consejo Directivo
Marzo de 2020	Revisión de temas e indicadores de desempeño.	Docentes del área.	Líder académica	Consejo académico – Consejo Directivo
Abril 20 de 2020. Acta #1. Consejo académico: Trabajo en casa	Se acuerda la planeación de los temas de esta área en articulación con el área de Educación Artística, ajustando temas comunes en planeación y desarrollo, durante el aprendizaje en casa. En CLEI, se desarrolla mediante actividades muy específicas que se direccionan desde los proyectos institucionales.	Consejo académico Docentes de las áreas	Líder de proceso académico.	Consejo académico-consejo directivo.
Febrero de 2021	Revisión y ajuste en indicadores de desempeño.	Docentes del área	Líder de proceso académico.	Consejo académico-consejo directivo.
Octubre-noviembre 2022	Revisión y ajuste en contenidos e indicadores de desempeño.	Docentes del área	Líder de proceso académico.	Consejo académico-consejo directivo.