

**INSTITUCIÓN EDUCATIVA
FE Y ALEGRÍA EL LIMONAR**

PLAN DE AREA EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTE

“LA CREATIVIDAD ES LA INTELIGENCIA DIVIRTIENDOSE”

Albert Einstein

1 CONTENIDO

1.	Justificación	¡Error! Marcador no definido.
2	JUSTIFICACIÓN	5
3	MARCO LEGAL.....	5
4	EPISTEMOLOGIA DEL AREA.....	10
5	OBJETIVOS GENERALES	11
5.1	OBJETIVOS POR CICLO	12
5.1.1	CICLO 1:.....	12
5.2	CICLO 2:.....	12
5.3	CICLO 3:.....	12
5.4	CICLO 4:.....	12
5.5	CICLO 5:.....	13
6	OBJETIVOS POR GRADO.	13
6.1	GRADO PRIMERO:.....	13
6.2	GRADO SEGUNDO:.....	13
6.3	GRADO TERCERO.....	14
6.4	GRADO CUARTO	14
6.5	GRADO QUINTO	15
6.6	GRADO SEXTO.....	15
6.7	GRADO SEPTIMO.....	15
6.8	GRADO OCTAVO	15
6.9	GRADO NOVENO.....	16
6.10	GRADO DECIMO	16
6.11	GRADO UNDECIMO	17
7	MALLAS CURRICULARES.....	17
7.1	5.1 Grado Primero	17
7.1.1	5.1.1 Grado 1°. Periodo 1	17
7.1.2	5.1.2 Grado 1°. Periodo 2	19
7.1.3	5.1.3 Grado 1°. Periodo 3	21
7.2	5.2 Grado Segundo	23
7.2.1	5.2.1 Grado 2°. Periodo 1	23
7.2.2	5.2.2 Grado 2°. Periodo 2	25

7.2.3	5.2.3 Grado 2°. Periodo 3	27
7.3	5.3 Grado Tercero.....	29
7.3.1	5.3.1 Grado 3°. Periodo 1	29
7.3.2	5.3.2 Grado 3°. Periodo 2.....	32
7.3.3	5.3.3 Grado 3°. Periodo 3	34
7.4	5.4 Grado Cuarto	37
7.4.1	5.4.1 Grado 4°. Periodo 1	37
7.4.2	5.4.2 Grado 4°. Periodo 2.....	40
7.4.3	5.4.3 Grado 4°. Periodo 3	41
7.5	5.5 Grado Quinto.....	45
7.5.1	5.5.1 Grado 5°. Periodo 1	45
7.5.2	5.5.2 Grado 5°. Periodo 2.....	48
7.5.3	5.5.3 Grado 5°. Periodo 3	51
7.6	5.6 Grado Sexto.....	53
7.6.1	5.6.1 Grado 6°. Periodo 1.....	53
7.6.2	5.6.2 Grado 6°. Periodo 2.....	55
7.6.3	5.6.3 Grado 6°. Periodo 3.....	57
7.7	5.7 Grado Séptimo.....	59
7.7.1	5.7.1 Grado 7°. Periodo 1.....	59
7.7.2	5.7.2 Grado 7°. Periodo 2.....	60
7.7.3	5.7.3 Grado 7°. Periodo 3.....	62
7.8	5.8 Grado Octavo	64
7.8.1	5.8.1 Grado 8°. Periodo 1.....	64
7.8.2	5.8.2 Grado 8°. Periodo 2.....	66
7.8.3	5.8.3 Grado 8°. Periodo 3.....	67
7.9	5.9 Grado Noveno	69
7.9.1	5.9.1 Grado 9°. Periodo 1.....	69
7.9.2	5.9.2 Grado 9°. Periodo 2.....	71
7.9.3	5.9.3 Grado 9°. Periodo 3.....	73
7.10	5.10 Grado Decimo	74
7.10.1	5.10.1 Grado 10°. Periodo 1.....	75
7.10.2	5.10.2 Grado 10°. Periodo 2.....	76
7.10.3	5.10.3 Grado 10°. Periodo 3.....	78

7.11	5.11 Grado Once.....	80
7.11.1	5.11.1 Grado 11°. Periodo 1.	80
7.11.2	5.11.2 Grado 11°. Periodo 2.	82
7.11.3	5.11.3 Grado 11°. Periodo 3.	83
8	METODOLOGÍA GENERAL DEL AREA:.....	85
9	RECURSOS:.....	86
9.1	HUMANOS:.....	86
9.2	FISICOS:.....	87
10	EVALUACION GENERAL DEL AREA:	87
11	BIBLIOGRAFIA.....	90

2 JUSTIFICACIÓN

Desde el área de educación física, recreación y deporte, es necesario encaminar a los estudiantes a la vivencia de valores y de su crecimiento personal e integral, desde la creación de nuevas formas de expresión y de aprovechamiento del tiempo libre, que les permita dinamizar su hacer y su ser, utilizando su cuerpo como medio de manifestación de ideas, pensamientos, sentimientos, de forma espontánea.

Se presenta esta dinámica de trabajo, buscando orientar y canalizar todas las formas de expresión creativa, el desarrollo del pensamiento, la resolución de problemas y la innovación de diferentes formas de utilización y desarrollo de sus capacidades y habilidades, esto permitirá que el estudiante se exprese de acuerdo a su propio idioma, a sus cualidades y gustos.

Teniendo en cuenta que la recreación, la actividad física y el deporte, son parte vital de nuestro diario vivir, se considera valiosa la promoción y el interés por las diversas actividades que crean valores desde la expresión corporal. El potencial humano se inscribe en contexto cultural, social y recreativo e influye en las vivencias de sus integrantes, en un trabajo en conjunto desde la participación, de toda la comunidad educativa y ésta debe ser eficiente y efectiva.

La educación física, la recreación, el deporte y el aprovechamiento del tiempo libre, como espacio científico, estudian el movimiento humano para contribuir a la formación, capacidad y mejoramiento integral del individuo, considerando como una unidad funcional que comprende aspectos de desarrollo motor, físicos, de pensamiento, personalidad e interacción social, para que se desempeñe efectivamente en su medio.

3 MARCO LEGAL

LEY 80 DE 1925 Y CONSOLIDACIÓN DE UNA EDUCACIÓN FÍSICA COMO POLÍTICA DE ESTADO La expedición de la Ley 80 de 1925 por el Congreso de la República recoge, en una etapa de cambio en las fuerzas productivas y aceleración del crecimiento urbano, los intereses

crecientes en sectores educativos y sociales de atender las necesidades de fomento de la Educación Física a través de una política más especializada dirigida desde el Estado.

Nos fundamentamos en los fines de la educación de acuerdo con la Ley General de Educación (Ley 115). En ella se estimula la formación de actitudes y hábitos que favorezcan la conservación de la salud física y mental de las personas y el uso racional del tiempo.

“Para definir la fundamentalidad del derecho al deporte desde la teoría del Derecho Constitucional, se hizo necesario analizar la jurisprudencia de la Corte Constitucional, que complementa e interpreta la carta magna, buscando la esencia o mínimo protegible por el Estado. El deporte, consagrado como derecho social, ha sido protegido excepcionalmente como derecho fundamental por conexidad a otros derechos fundamentales, ahora con el reconocimiento constitucional como gasto público social; este derecho asciende de categoría, en cuanto es considerado una condición esencial para dignificar la vida de las personas, contribuir al mejoramiento de la calidad de vida y es catalogado como indicador de desarrollo social y humano; estas son las razones por la cual su inversión es prioritaria, al igual que la satisfacción Estatal de otras necesidades esenciales, y por tanto podría hablarse del deporte, la recreación y la Educación Física como derecho fundamental sólo en estos términos. La confirmación del carácter de derecho fundamental, es un criterio básico para determinar la legitimidad de los actos y decisiones de los entes públicos y privados, y definir con claridad la orientación de las políticas públicas en este sector, estableciendo válidamente sus principios inspiradores, los entes responsables, las estrategias de acción y las herramientas para protegerlos, al igual que exige un desarrollo de Ley ajustado a los preceptos constitucionales actuales, que plantean una orientación hacia el desarrollo social, a través de sus manifestaciones expresadas hacia fines educativos y de salud, marco constitucional que no se ve reflejada en la actual Ley del Deporte (Ley 181 de 1995).”

El ACUERDO 08 de agosto 26 de 2020 Por medio del cual se modifica el Plan de Estudios de la Institución Educativa Fe y Alegría El Limonar, teniendo en cuenta que se deben hacer ajustes al Plan de Área, nos remitimos al DECRETO 1421 GUÍA PARA LA IMPLEMENTACIÓN DEL DECRETO 1421 DE 2017 PARA LA ATENCIÓN EDUCATIVA A PERSONAS CON DISCAPACIDAD EN EL MARCO DE LA EDUCACIÓN INCLUSIVA.

En este sentido, el Decreto 1421 de 2017, define como educación inclusiva aquella que reconoce, valora y responde de manera pertinente a la diversidad de características, intereses, posibilidades y expectativas de los niñas, niños, adolescentes, jóvenes y adultos, cuyo objetivo es promover su desarrollo, aprendizaje y participación, con pares de su misma edad, en un ambiente de aprendizaje común, sin discriminación o exclusión alguna, y que garantiza, en el marco de los derechos humanos, los apoyos y los ajustes razonables requeridos en su proceso educativo, a través de prácticas, políticas y culturas que eliminan las barreras existentes en el entorno educativo. En este sentido, la atención educativa de las personas con discapacidad en el marco de la educación inclusiva, y particularmente la formulación y puesta en práctica de los planes de implementación progresiva, deben estar orientados a cumplir los siguientes principios 3:

1. Respeto de la dignidad inherente, la autonomía individual, la libertad para la toma de decisiones y la independencia de las personas con discapacidad. 2. El respeto por la igualdad y la prohibición de discriminación por motivos de discapacidad. 3. La participación en condiciones de igualdad y la inclusión social plena. 4. El respeto por la diferencia y la aceptación de las personas con discapacidad como parte de la diversidad humana. 5. La igualdad de oportunidades y la igualdad entre hombres y mujeres con discapacidad. 6. La accesibilidad y el diseño universal. 7. El respeto por la evolución de las facultades de los niños y niñas con discapacidad a sus ritmos, contando con los apoyos y las altas expectativas de la comunidad educativa. De esta manera, una educación inclusiva debe garantizar tres procesos fundamentales: “Las tres PPP de la inclusión”:

Por este motivo, para garantizar el derecho a la educación inclusiva, es necesario que se proporcionen los apoyos y ajustes necesarios para el acceso, permanencia y educación de calidad en condiciones de igualdad, es importante tener en cuenta el Diseño Universal del Aprendizaje (DUA):

CAST (2011). *Universal Design for Learning Guidelines version 2.0*. Wakefield, MA: Author. Traducción al español versión 2.0. (2013), *modificado según la versión 2018 de las Pautas publicadas por CAST*

Pautas sobre el
Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA)

Texto Completo (*Versión 2.0*), *modificado según la versión 2018 de las Pautas publicadas por CAST* “diseño de productos, entornos, programas y servicios que puedan utilizar todas las personas, en la mayor medida posible, sin necesidad de adaptación ni diseño especializado. En educación, comprende los entornos, programas, currículos y servicios educativos diseñados para hacer accesibles y significativas las experiencias de aprendizaje para todos los estudiantes a partir de reconocer y valorar la individualidad. Se trata de una propuesta pedagógica que facilita un diseño curricular en el que tengan cabida todos los estudiantes, a través de objetivos, métodos, materiales, apoyos y evaluaciones formulados partiendo de sus capacidades y realidades. Permite al docente transformar el aula y la práctica pedagógica y facilita la evaluación y seguimiento a los aprendizajes. 7. El diseño universal no excluirá las ayudas técnicas para grupos particulares de personas con discapacidad, cuando se necesiten”⁴. Estudiante con discapacidad: persona vinculada al sistema educativo en constante desarrollo y transformación, con limitaciones en los aspectos físico, mental, intelectual o sensorial que, al interactuar con diversas barreras (actitudinales, derivadas de falsas creencias, por desconocimiento, institucionales, de infraestructura, entre otras), pueden impedir su aprendizaje y participación plena y efectiva en la sociedad, atendiendo a los principios de equidad de oportunidades e igualdad de condiciones. - Ajustes razonables: “son las acciones, adaptaciones, estrategias, apoyos, recursos o modificaciones necesarias y adecuadas del sistema educativo y la gestión escolar, basadas en necesidades específicas de cada estudiante, que persisten a pesar de que se incorpore el Diseño Universal de los Aprendizajes (DUA), y que se ponen en marcha tras una rigurosa evaluación de las características del estudiante con discapacidad. A través de estas se garantiza que los estudiantes con discapacidad puedan desenvolverse con la máxima autonomía en los entornos en los que se encuentran, y así poder garantizar su desarrollo, aprendizaje y participación, para la equiparación de oportunidades y la garantía efectiva de los derechos. Los ajustes razonables pueden ser materiales e inmateriales y su realización no depende de un diagnóstico médico de deficiencia, sino de las barreras visibles e invisibles que se puedan presentar e impidan un pleno goce del derecho a la educación. Son razonables cuando resultan pertinentes, eficaces, facilitan la participación, generan satisfacción y eliminan la exclusión”⁵. - Acceso a la educación inclusiva: la garantía a los niños, niñas y adolescentes con discapacidad el ingreso oportuno a una educación de calidad y con las condiciones básicas y ajustes razonables que se requieran, sin que la discapacidad sea causal de negación del cupo 6. - Permanencia en la educación inclusiva: son las medidas tendientes a contrarrestar los factores asociados a la deserción

del sistema educativo y las acciones afirmativas que eliminen las barreras para el aprendizaje y la participación que afectan a los niños, niñas y adolescentes con discapacidad 7. - Acciones afirmativas: Conforme a los artículos 13 de la Constitución Política y 2 de la Ley 1618 de 2013, se definen como: «políticas, medidas o acciones dirigidas a favorecer a personas o grupos con algún tipo de discapacidad, con el fin de eliminar o reducir las desigualdades y barreras de tipo actitudinal, social, cultural o económico que los afectan». En materia educativa, todas estas políticas, medidas y 4 Ver, artículo 2.3.3.5.1.4, numeral 6, del Decreto 1421 de 2017. 5 Ver, artículo 2.3.3.5.1.4, numeral 4, del Decreto 1421 de 2017. 6 Ver, artículo 2.3.3.5.2.3.3 del Decreto 1421 de 2017. 7 Ver, artículo 2.3.3.5.2.3.4 del Decreto 1421 de 2017. 8 acciones están orientadas a promover el derecho a la igualdad de las personas con discapacidad mediante la superación de las barreras que tradicionalmente les han impedido beneficiarse, en igualdad de condiciones al resto de la sociedad, del servicio público educativo. Los invitamos a revisar las Orientaciones Pedagógicas, Técnicas y Administrativas para la atención a estudiantes con discapacidad en el marco de la Educación Inclusiva entre otros documentos que se encuentran en el portal Colombia aprende.

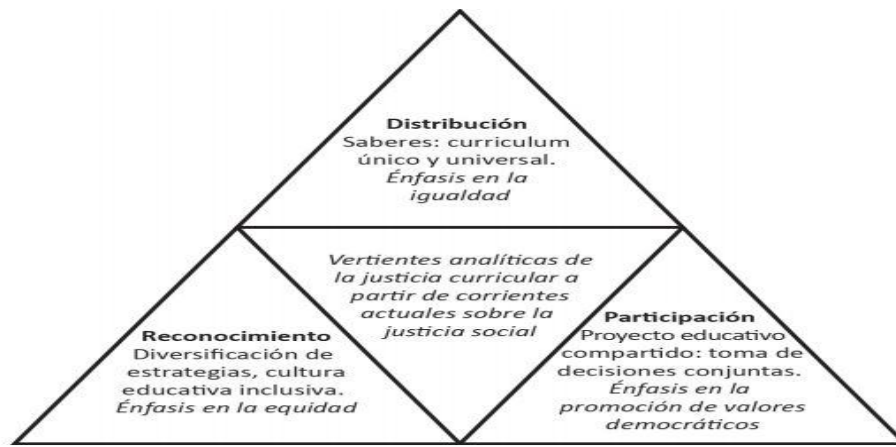
REPERTORIOS BÁSICOS.

Tener en cuenta algunos temas fundamentales que se deben incorporar en la primera infancia y sobre todo en niños con discapacidad cognitiva, dificultades con la Atención, de comportamiento, discapacidad cognitiva, barreras de movilidad, con medicación., con altas habilidades motrices, etc

JUSTICIA CURRICULAR: APROXIMACIÓN AL CONCEPTO

Justicia, en esencia, implica construir y gozar de garantías y derechos consensuados que permitan el desarrollo y la convivencia de las personas en sociedad. Justicia, con frecuencia, se entrelaza con igualdad y equidad. Así, aquélla se asienta en el principio de igualdad entre y para todos de bienes, recursos materiales y culturales, de satisfacción e incluso de capacidades que desplieguen libertad y poder de decisión, tal como lo propone Sen (2010). A través de la igualdad, se procura establecer

un terreno parejo que otorgue condiciones para que cualquier persona goce, en un primer momento, de las mismas oportunidades que, a su vez, le permitan, en un segundo momento, igualdad de resultados que favorezcan su integración como ciudadano pleno en su comunidad.



Aproximaciones al concepto de justicia curricular

... plantear los temas económicos desde la situación de los pobres y no de los ricos. Establecer las cuestiones de género desde la posición de las mujeres. Plantear las relaciones territoriales desde la perspectiva de los indígenas. Exponer la sexualidad desde la posición de los homosexuales. Y así sucesivamente (Connell, 2006, p. 64).

4 EPISTEMOLOGIA DEL AREA.

Los lineamientos curriculares aportan elementos conceptuales para constituir el núcleo Común del currículo de todas las instituciones educativas, fundamentar los desarrollos educativos hacia los cuales pueden avanzar y generar cambios culturales y sociales. (Resolución 2343 de 1996)

De acuerdo a los Lineamientos curriculares, del área de educación física, de la Institución Fe y Alegría El limonar, Y teniendo en cuenta que la población es itinerante, por sus diferentes historias de vida, la educación física es una herramienta importante en cualquier tipo de sociedad, por ser esta una comunidad intercultural, y considerando que el modelo pedagógico es el (social), se

intención a la educación física, la recreación y el deporte, hacia una reivindicación del ser humano desde su corporalidad y corporeidad, como ser sociable, donde la práctica deportiva, la educación física y la recreación, tienen una aceptación importante por parte de los niños, niñas adolescentes y todas las personas que hacen parte de estas prácticas y que de una u otra manera es una elección de vida. Teniendo en cuenta las características de cada uno de los estudiantes de la institución, esto incluye las limitaciones físicas, cognitivas, mentales o intelectuales. Es un motivo para estar y compartir con los otros y con las otras, para garantizar un proceso de enseñanza y aprendizaje de los estudiantes reafirmarse a sí mismos, esta práctica es generadora de comportamientos y hábitos colectivos, y una opción para ser felices. De acuerdo los requerimientos del decreto 1421 del 2017.

La educación Física pretende la construcción de un sujeto integral el cual pueda ser útil a la sociedad, para transformarla desde su propia experiencia y desde su entorno.

Freire propone que el sujeto comprenda su contexto y de esta manera pueda aportar nuevas vivencias a través de un currículo coherente al medio al que pertenece.

El área de educación física es una posibilidad de brindar una práctica coherente con nuestro modelo pedagógico social, donde los niños, niñas y adolescentes de la Institución, estén inmersos en el universo de lo corporal, donde lo aprendido pase por el cuerpo y transforme sus vidas, como un valor social, donde el movimiento haga parte de la construcción y transformación de su entorno, para el bien común, ya que la cultura de lo corporal debe ir en sintonía con una práctica social más justa y equitativa.

Una educación de calidad es aquella que forma mejores seres humanos, ciudadanos con valores éticos, respetuosos de lo público, que ejercen los derechos humanos y conviven en paz. Una educación que genera oportunidades legítimas de progreso y prosperidad para ellos y para el país. Una educación competitiva, que contribuye a cerrar brechas de inequidad, centrada en la institución educativa y en la que participa toda la sociedad

5 OBJETIVOS GENERALES

4.1 Aportar al proceso educativo, por medio de la Educación física la recreación y el deporte, en el contexto de sus intereses, necesidades de salud, derechos, deberes y responsabilidades individuales y sociales, a través del cuerpo como territorio donde se pueden escribir otras historias que construyan un sujeto integral.

5.1 OBJETIVOS POR CICLO

5.1.1 CICLO 1:

Al finalizar el ciclo uno, los estudiantes de los grados Primero, Segundo y tercero, De la Institución Educativa Fe y Alegría El Limonar, estarán en capacidad de reconocer la Educación Física como un área que le permite un mejor estado físico, desarrollo motriz, fortaleciendo los valores de convivencia, respeto, tolerancia y trabajo en equipo; todo lo anterior sustentado en juegos dirigidos.

5.2 CICLO 2:

Al culminar el ciclo dos los estudiantes estarán en capacidad de practicar una actividad física adecuada conscientes de los cambios físicos que se presentan en el cuerpo.

5.3 CICLO 3:

Al finalizar el ciclo 3 (6° y 7°) los estudiantes estarán en capacidad de tener conciencia de crecimiento personal, que la lleve al aprovechamiento útil del tiempo libre, el desarrollo del pensamiento y de habilidades creativas y al mejoramiento de su coordinación motriz, en pro de un desenvolvimiento integral de su SER y su HACER

5.4 CICLO 4:

Contribuir a los estudiantes unos procesos formativos del ser humano la organización de tiempo y el espacio, la interacción social, la construcción de técnicas de movimiento y del cultivo y expresión del cuerpo, la experiencia lúdica y recreativa.

5.5 CICLO 5:

Promover acciones que ayuden a transformar las concepciones y prácticas de la actividad física, la dinámica de cambio, de participación y organización de materiales, espacios físicos, tiempos y equipos adecuados y necesarios para el mejoramiento cualitativo del ser humano.

6 OBJETIVOS POR GRADO.

6.1 GRADO PRIMERO:

- Propiciar en el estudiante el conocimiento y valoración de su cuerpo a través de la actividad física como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices para un desenvolvimiento autónomo en su entorno.
- Explorar formas básicas del movimiento en diferentes situaciones y contextos.
- Explorar y manifiesta emociones a través del movimiento corporal.
- Vivenciar las pautas para la realización de las prácticas propias de la actividad física.

6.2 GRADO SEGUNDO:

- Estimular en el estudiante una utilización adecuada de habilidades motrices y físicas a través de actividades lúdico-recreativas para favorecer el proceso de maduración y auto cuidado

- Explorar formas básicas del movimiento en relación a diferentes situaciones y contextos.
- Descubrir las diferentes emociones del ser individual y social a través del movimiento y la expresión corporal.
- Identificar las normas y los principios establecidos para la realización de las prácticas propias de la actividad física.

6.3 GRADO TERCERO

- Estimular en el estudiante una adecuada utilización de las capacidades coordinativas, a través de juegos y ejercicios, para establecer relaciones equilibradas y constructivas consigo mismo y con los demás.
- Explorar formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos, en forma individual y pequeños grupos.
- Explorar e identificar emociones a través del movimiento corporal y su interacción con el otro.
- Identificar las normas y los principios establecidos para la realización de las buenas prácticas propias y de grupo de la actividad física.

6.4 GRADO CUARTO

- Practicar una actividad física adecuada conscientes de los cambios físicos que se presentan en el cuerpo.
- Reconocer los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos.
- Identificar diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional.
- Reflexionar acerca del valor de la actividad física para la formación personal.

6.5 GRADO QUINTO

- Practicar una actividad física adecuada conscientes de los cambios físicos que se presentan en el cuerpo.
- Reconocer los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos.
- Identificar diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional.
- Reflexionar acerca del valor de la actividad física para la formación personal.

6.6 GRADO SEXTO

- Ejecutar las técnicas propias de cada deporte en diversas situaciones y contextos.
- Manifestar a través de técnicas corporales toda la capacidad y posibilidad de expresar las emociones.
- Entender la importancia de la actividad física en la formación personal y social.

6.7 GRADO SEPTIMO

- Reconocer y aplicar las técnicas de movimiento en diversas situaciones de juego y contextos, en correspondencia con las relaciones de grupo y sana convivencia.
- Explorar las emociones en relación con las expresiones motrices, reconociendo el valor de estas para el desarrollo de su ser corporal y social.
- Entender la importancia practica física en la formación personal como habito de vida saludable individual y social.

6.8 GRADO OCTAVO

- Seleccionar técnicas de movimiento propias de cada actividad, con el fin de perfeccionar su ejecución.
- Elegir las técnicas de expresión corporal que mejoren la eficiencia de los movimientos en beneficio de los resultados propios y del grupo.
- Tomar decisiones sobre la práctica de los principios fundamentales que enseña la educación física para la formación del ser.

6.9 GRADO NOVENO

- Seleccionar técnicas propias de cada actividad, teniendo en cuenta el momento y la oportunidad de su ejecución en beneficio de los resultados del grupo.
- Generar estrategias para la práctica de una acción motriz acorde a las condiciones del momento y el contexto.
- Asumir la toma de decisiones sobre los aspectos fundamentales de la actividad física para la formación personal.

6.10 GRADO DECIMO

- Aplicar a mi proyecto de vida la práctica de la actividad física, fundamentada en conceptos técnicos, científicos y sociales.
- Construir estructuras dinámicas y flexibles que permitan el desarrollo del ser desde el cuerpo, la mente y las emociones.
- Asumir con autonomía la práctica cotidiana de la actividad física favoreciendo el cuidado de sí mismo.

6.11 GRADO UNDECIMO

- Definir las prácticas cotidianas de hábitos de vida saludables según intereses y aportes a su bienestar.
- Elaborar propuestas de hábitos de vida personales y socializarlas con sus compañeros.
- Asegurar la confianza y autonomía en la decisión de apropiarse actividades que favorecen el cuidado de sí mismo.

7 MALLAS CURRICULARES

Estándares – Objetivos - Contenidos – Indicadores

Intensidad horaria del área, será de 2 horas semanales para el grado de Transición, Educación Básica Primaria, Educación Secundaria y Media.

7.1 5.1 GRADO PRIMERO

7.1.1 5.1.1 Grado 1°. Periodo 1

Objetivo general por grado: Propiciar en el estudiante el conocimiento y valoración de su cuerpo a través de la actividad física como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices para un desenvolvimiento autónomo en su entorno			
Estándar de competencia del periodo:			
Competencia propia del área por periodo (motriz – expresiva corporal - axiológico corporal)			
Derecho básico de aprendizaje:			
	CONCEPTUAL Saber Conocer	PROCIDIMENTAL Saber Hacer	ACTITUDINAL Saber Ser

<p>Contenido por competencia</p> <p>EXPERIENCIAS Y CONCEPTOS BÁSICOS</p> <p>Conocimiento corporal.</p> <p>Orientación espacial.</p> <p>Identificación de direcciones básicas.</p> <p>Lateralidad</p> <p>Posibilidad de movimiento e independencia funcional de segmentos</p>	<p>. Busco posibilidades de movimiento con mi cuerpo a nivel global y segmentario.</p> <p>Exploro formas básicas de movimiento en conexión con pequeños elementos y sin ellos.</p> <p>Contribuyo a la identificación y conceptualización del esquema corporal.</p> <p>Mejoro y defino mi lateralidad.</p> <p>Presento movimientos de los segmentos corporales e independientes</p>	<p>Manifiesto expresiones corporales y gestuales para comunicar mis emociones (Tristeza, alegría e ira, entre otras) en situaciones de juego y otras opciones de actividad física.</p> <p>Exploro y vivencio prácticas de danza y expresión corporal guiada y espontánea.</p>	<p>Realizo las orientaciones sobre higiene corporal antes, durante y después de las actividades.</p> <p>Atiendo y ejecuto las orientaciones sobre los tiempos para realizar actividad física en los espacios determinados y en armonía con los compañeros y compañeras del aula.</p>
<p>Indicadores por competencia</p>	<p>Ejecutar las posibilidades de movimiento a nivel global y segmental.</p> <p>Contribuir a la identificación y conceptualización del esquema corporal.</p>	<p>Manifiesta de manera verbal y corporal diferentes expresiones para comunicarse a través del juego y actividad física. Ejecuta las actividades propuestas de pre-danza a partir de rondas y canciones.</p>	<p>Pone en práctica acciones de cuidado de su cuerpo, antes, durante y después de la actividad física.</p> <p>Coopera y disfruta con sus compañeros en las diferentes actividades propuestas en clase.</p>

<p>Metodología:</p> <ul style="list-style-type: none"> . Conciencia y actividad <p>Sistematización.</p> <p>Aumento gradual de las exigencias</p> <p>Atención individual y colectiva.</p> <p>Fomento de la creatividad.</p> <p>Socialización.</p> <p>Conciencia ecológica y social.</p>
<p>Recursos: Talento humano.</p> <p>Recursos didácticos: tecnológicos y bibliográficos.</p> <p>Implementos deportivos.</p> <p>Infraestructura.</p>
<p>Evaluación:</p> <p>Tareas presentadas y luego sustentadas en las fechas indicadas.</p> <p>Trabajos entregados y hechos en clase.</p> <p>Exámenes escritos y orales de lo que se trabaja en clase</p> <p>Trabajo físico sobre los temas que se trabajan en la unidad</p>

7.1.2 5.1.2 Grado 1°. Periodo 2

<p>Objetivo general por grado: Propiciar en el estudiante el conocimiento y valoración de su cuerpo a través de la actividad física como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices para un desenvolvimiento autónomo en su entorno</p>
<p>Estándar de competencia del periodo: Dispongo de muchas posibilidades de movimiento y las aplico cotidianamente a través de juegos y ejercicios en mi contexto. Participo y disfruto de las actividades recreativas y deportivas.</p> <p>Aplico mis habilidades y destrezas básicas en la práctica de actividades de carácter deportivo de acuerdo a la fase de mi desarrollo.</p>

Competencia propia del área por periodo: (motriz – expresiva corporal - axiológico corporal)			
Derecho básico de aprendizaje			
	CONCEPTUAL Saber Conocer	PROCEDIMENTAL Saber Hacer	ACTITUDINAL Saber Ser
competencia CONDUCTAS SICOMOTORAS ELEMENTALES Lateralidad. Coordinación óculo- manual. Coordinación fina y óculo-pédica. Ajuste postural. Control corporal y equilibrio en altura. Percepción rítmica básica.	Ubico mi cuerpo en el espacio y en relación con pequeños objetos. Exploro formas básicas de movimiento aplicados a modalidades gimnásticas. Mejoro y defino mi lateralidad. Coordino el equilibrio y los desplazamientos mediante juegos con y sin elementos.	Exploro movimientos gimnásticos y espontáneos con diferentes ritmos musicales	Manifiesta agrado por la participación en juegos y actividades gimnásticas coherentes con mi edad y desarrollo.
Indicadores por competencia	Nombra y reconoce las formas básicas de movimiento y las ubica en relación al espacio.	Demuestra expresiones corporales en vínculo con diferentes ritmos y con posibilidades espaciales.	Disfruta la relación con su propio cuerpo, con sus compañeros y dentro del espacio de trabajo.
Metodología: Conciencia y actividad Sistematización. Aumento gradual de las exigencias Atención individual y colectiva.			

<p>Fomento de la creatividad.</p> <p>Socialización.</p> <p>Conciencia ecológica y social.</p>
<p>Recursos: Talento humano.</p> <p>Recursos didácticos: tecnológicos y bibliográficos.</p> <p>Implementos deportivos.</p> <p>Infraestructura.</p>
<p>Evaluación: Exposiciones grupales e individuales presentadas en clase</p> <p>Presentación de cuaderno con cada uno de los temas.</p>

7.1.3 5.1.3 Grado 1°. Periodo 3

Objetivo general por grado: Propiciar en el estudiante el conocimiento y valoración de su cuerpo a través de la actividad física como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices para un desenvolvimiento autónomo en su entorno			
Estándar de competencia del periodo			
Competencia propia del área por periodo: (motriz – expresiva corporal - axiológico corporal)			
Derecho básico de aprendizaje			
	CONCEPTUAL Saber Conocer	PROCEDIMENTAL Saber Hacer	ACTITUDINAL Saber Ser
<p>Contenido por competencia</p> <p>HACIA LA PROYECCION ESPACIAL</p> <p>Posibilidad de movimiento</p>	<p>Realizo juegos y actividades propuestas que posibilitan la expresión de mis habilidades físicas.</p> <p>Presento movimientos de los</p>	<p>Reconozco mis propios gestos y los de mis compañeros a través de representaciones corporales, bailes y juegos en parejas y pequeños grupos.</p>	<p>Identifico mis capacidades y reconozco la de mis compañeros. Valoro el esfuerzo individual y grupal de la actividad realizada.</p>

<p>independencia funcional de segmentos</p> <p>Coordinación, trayectorias y distancias. Altura y profundidad.</p> <p>Direcciones espaciales.</p> <p>Direcciones temporales.</p>	<p>segmentos corporales e independientes.</p> <p>Discrimino distancias, direcciones y trayectorias a través de juegos y rondas.</p> <p>Discrimino diferentes momentos de tiempo con precisión en la coordinación óculo manual</p> <p>Juego y desarrollo mis actividades siguiendo las orientaciones que se me dan.</p>		
<p>Indicadores por competencia</p>	<p>Compara e identifica las posibilidades físicas y motrices puestas en escena durante las actividades realizadas en la clase.</p>	<p>Propone gestos dancísticos y prácticas corporales cotidianas, desde las habilidades físicas propias de su etapa de desarrollo.</p>	<p>Se divierte y participa reconociendo y aplicando las condiciones de las actividades, al realizar las prácticas planteadas.</p>
<p>Metodología: Conciencia y actividad</p> <p>Sistematización.</p> <p>Aumento gradual de las exigencias</p> <p>Atención individual y colectiva.</p> <p>Fomento de la creatividad.</p> <p>Socialización.</p>			

Conciencia ecológica y social.
Recursos: Talento humano. Recursos didácticos: tecnológicos y bibliográficos. Implementos deportivos. Infraestructura.
Evaluación: Presentación del uniforme Trabajo práctico en cada una de las clases. Una evaluación por periodo tipo saber.

7.2 5.2 GRADO SEGUNDO

7.2.1 5.2.1 Grado 2°. Periodo 1

Objetivo general por grado: Estimular en el estudiante una utilización adecuada de habilidades motrices y físicas a través de actividades lúdico-recreativas para favorecer el proceso de maduración y auto cuidado			
Estándar de competencia del periodo			
Competencia propia del área por periodo: (motriz – expresiva corporal - axiológico corporal)			
Derecho básico de aprendizaje			
	CONCEPTUAL Saber Conocer	PROCEDIMENTAL Saber Hacer	ACTITUDINAL Saber Ser
Contenido por competencia INTEGRACION DE EXPERIENCIAS Coordinación dinámica general. (Continuidad y	Descubro posibilidades de movimiento siguiendo diversos ritmos musicales. Exploro técnicas corporales de	Vivencio y comprendo los sentimientos que genera las prácticas de danza y ritmo propuesto y espontaneo. Reconozco los cambios corporales y fisiológicos	Atiendo y cumpla las orientaciones sobre los tiempos para el juego y realizar actividad física. Coopero con la participación y

<p>secuencia de movimiento)</p> <p>Lateralidad.</p> <p>Coordinación fina.</p> <p>Coordinación óculo-manual.</p> <p>Independencia segmentaria. (brazos-piernas)</p> <p>Coordinación óculo-manual, óculo-pédica (direcciones, distancias y alturas.</p> <p>Equilibrio (altura y profundidad).</p> <p>Perspectiva rítmica.</p> <p>Control respiratorio, tensión y relajación.</p>	<p>tensión, relajación y control del cuerpo.</p> <p>Atiendo las indicaciones para realizar el calentamiento al iniciar la actividad de clase y la recuperación al finalizar la actividad física.</p> <p>Aplico y domino mi lateralidad en solución de actividades escolares.</p> <p>Invento nuevas formas de movimiento.</p> <p>Mejoro mi coordinación óculo-manual y óculo-pédica en asocio con mi ubicación témporo-espaciales</p> <p>Control respiratorio, tensión y relajación.</p> <p>Participo en los juegos individuales y colectivos</p>	<p>propios y el de los demás.</p>	<p>atención de las orientaciones para sentir mi cuerpo y el de mis compañeros.</p>
--	--	-----------------------------------	--

	propuestos en la clase.		
Indicadores por competencia	Relaciona las posibilidades de movimiento de ritmo y actividad física a partir de juegos y rondas. Identifica las reacciones y cambios de su cuerpo cuando realiza actividad física.	Realiza y origina movimientos siguiendo diferentes ritmos. Desarrolla diferentes juegos y actividades rítmicas reconociendo las posibilidades de su cuerpo.	Realiza hábitos de higiene postural y espacial al realizar las actividades físicas. Respeta el desempeño en los juegos de sus compañeros.
<p>Metodología: Conciencia y actividad Sistematización. Aumento gradual de las exigencias Atención individual y colectiva. Fomento de la creatividad. Socialización. Conciencia ecológica y social.</p>			
<p>Recursos: Talento humano. Recursos didácticos: tecnológicos y bibliográficos. Implementos deportivos. Infraestructura.</p>			
<p>Evaluación: Tareas presentadas y luego sustentadas en las fechas indicadas. Trabajos entregados y hechos en clase Exámenes escritos y orales de lo que se trabaja en clase Trabajo físico sobre los temas que se trabajan en la unidad</p>			

7.2.2 5.2.2 Grado 2°. Periodo 2

Objetivo general por grado: Estimular en el estudiante una utilización adecuada de habilidades motrices y físicas a través de actividades lúdico-recreativas para favorecer el proceso de maduración y auto cuidado			
Estándar de competencia del periodo			
Competencia propia del área por periodo: (motriz – expresiva corporal - axiológico corporal)			
Derecho básico de aprendizaje			
	CONCEPTUAL Saber Conocer	PROCEDIMENTAL Saber Hacer	ACTITUDINAL Saber Ser
Contenido por competencia CODUCTAS SICOMOTORAS Y PROYECCION ESPACIAL Coordinación óculo-manual. Equilibrio dinámico. Conceptos témporo-espaciales. (simetría y simultaneidad) Independencia segmentaria. (brazos-piernas) 2. Coordinación óculo-manual, óculo-pédica (direcciones, distancias y alturas.	Exploro la práctica de diferentes juegos individuales y grupales. . Mejoro mi dominio del equilibrio dinámico, la coordinación dinámica general, la coordinación fina y el óculo manual. Aplico y domino mi lateralidad en solución de actividades escolares.	Exploro gestos y expresiones motrices en diferentes actividades. Identifico variaciones en mi respiración y sistema cardiaco en diferentes actividades físicas.	Identifico mis habilidades y posibilidades motrices cuando me esfuerzo en la actividad física.
Indicadores por competencia	Compara los cambios fisiológicos de su cuerpo y el de	Experimenta y pone en práctica las posibilidades de	Respeto y reconoce las diferencias presentadas entre los

	los compañeros a través del juego individual y grupal	conocer y sentir las variaciones en su respiración, sudoración y latido cardiaco a partir de diferentes prácticas corporales.	diferentes estudiantes del grupo.
<p>Metodología: Conciencia y actividad Sistematización. Aumento gradual de las exigencias Atención individual y colectiva. Fomento de la creatividad. Socialización. Conciencia ecológica y social.</p>			
<p>Recursos: Talento humano. Recursos didácticos: tecnológicos y bibliográficos. Implementos deportivos. Infraestructura.</p>			
<p>Evaluación: Exposiciones grupales e individuales presentadas en clase Presentación de cuaderno con cada uno de los temas.</p>			

7.2.3 5.2.3 Grado 2°. Periodo 3

Objetivo general por grado: Estimular en el estudiante una utilización adecuada de habilidades motrices y físicas a través de actividades lúdico-recreativas para favorecer el proceso de maduración y auto cuidado
Estándar de competencia del periodo
Competencia propia del área por periodo: (motriz – expresiva corporal - axiológico corporal)
Derecho básico de aprendizaje

	CONCEPTUAL Saber Conocer	PROCEDIMENTAL Saber Hacer	ACTITUDINAL Saber Ser
<p>Contenido por competencia</p> <p>CONDUCTAS SICOMOTORAS E INICIACION A DESTREZAS ELEMENTALES</p> <p>Control respiratorio, tensión y relajación. Coordinación segmentaria, equilibrio dinámico y estático. Iniciación a la expresión rítmica.</p> <p>4. Conceptos témporo-espaciales.</p> <p>La velocidad</p>	<p>Aplico orientaciones sobre hidratación, nutrición e higiene durante el desarrollo de la actividad física.</p> <p>. Incremento el control de la tensión, la relajación y la respiración en el niño mediante la ejecución de tareas específicas.</p> <p>Conozco y uso estrategias sencillas de resolución pacífica de conflictos.</p> <p>Rechazo las actitudes negativas y de indisciplina que no permiten disfrutar de la clase o de los juegos.</p> <p>Participo en juegos de acuerdo con mis preferencias y posibilidades del contexto escolar.</p>	<p>Expreso entusiasmo en las actividades propuestas en la clase.</p> <p>Respeto el cuerpo y los espacios físicos de mis compañeros.</p>	<p>Atiendo las indicaciones del profesor y ejecuto las actividades de acuerdo a ellas.</p>

Indicadores por competencia	Reconoce los hábitos de vida saludable en la actividad física y el juego.	Participa en las diferentes actividades desarrolladas en clase, aplicando las pautas de higiene postural y corporal.	Demuestra entusiasmo en la realización de juegos y ejercicios propuestos y se interesa por aplicar buenos hábitos corporales.
<p>Metodología: Conciencia y actividad</p> <p>Sistematización.</p> <p>Aumento gradual de las exigencias</p> <p>Atención individual y colectiva.</p> <p>Fomento de la creatividad.</p> <p>Socialización.</p> <p>Conciencia ecológica y social.</p>			
<p>Recursos: Talento humano.</p> <p>Recursos didácticos: tecnológicos y bibliográficos.</p> <p>Implementos deportivos.</p> <p>Infraestructura.</p>			
<p>Evaluación: Presentación del uniforme</p> <p>Trabajo práctico en cada una de las clases.</p> <p>Una evaluación por periodo tipo saber.</p> <p>Tareas presentadas y luego sustentadas en las fechas indicadas.}</p> <p>Trabajos entregados y hechos en clase.</p>			

7.3 5.3 GRADO TERCERO

7.3.1 5.3.1 Grado 3°. Periodo 1

Objetivo general por grado: Estimular en el estudiante una adecuada utilización de las capacidades coordinativas, a través de juegos y ejercicios, para establecer relaciones equilibradas y constructivas consigo mismo y con los demás.

Estándar de competencia del periodo

Competencia propia del área por periodo: (motriz – expresiva corporal - axiológico corporal)

Derecho básico de aprendizaje

	CONCEPTUAL Saber Conocer	PROCEDIMENTAL Saber Hacer	ACTITUDINAL Saber Ser
<p>Contenido por competencia</p> <p>COORDINACION Y JUEGOS CON ELEMENTOS</p> <p>Coordinación dinámica general y manejo del lazo</p> <p>Coordinación óculo-manual y juegos con pelota</p> <p>Coordinación óculo-pédica con pelota.</p>	<p>Identifico variaciones en mi respiración, pulsaciones cardiacas y sudoración en diferentes actividades físicas.</p> <p>Perfecciono mi precisión en la coordinación general, óculo-manual, óculo-pédica en el trabajo con soga y pelota.</p> <p>Fomento la ayuda mutua y destaco la importancia de la autonomía personal mediante juegos de conjunto. Desarrollo habilidades y destrezas para el</p>	<p>Reconozco los gestos y cambios de mi cuerpo y los gestos faciales en reposo y movimiento.</p> <p>Exploro y coordino las posibilidades de mis movimientos con diferentes situaciones de la clase.</p>	<p>Atiendo las orientaciones sobre mis tiempos para jugar, sentir e interactuar con los demás.</p> <p>Manifiesto interés por la práctica de juegos y actividad física de acuerdo con mi edad y mis posibilidades.</p>

	<p>salto sucesivo con lazo. Desarrollo habilidades y destrezas para la conducción, pase y recepción de la pelota en juegos sencillos de conjunto. 5. Me preocupo porque los animales, las plantas y los recursos del medio ambiente reciban buen trato.</p> <p>Exploro las manifestaciones de mi cuerpo desde diferentes actividades y posturas corporales. Sigo orientaciones sobre hidratación, nutrición, higiene y convivencia para el adecuado desarrollo de la actividad física.</p>		
Indicadores por competencia	Reconoce los diferentes segmentos	Ejecuta formas básicas de movimiento y las	Valora y respeta su cuerpo y el de sus compañeros.

	<p>corporales en situaciones de juego. Identifica y reconoce las prácticas de una nutrición saludable y la realización de actividades motrices individuales y grupales en beneficio de la convivencia.</p>	<p>relaciona con los segmentos corporales. Sigue orientaciones durante la realización de la actividad física que favorecen su bienestar.</p>	<p>Asume la importancia de poner en práctica actitudes saludables para mejorar su bienestar.</p>
<p>Metodología: Conciencia y actividad Sistematización. Aumento gradual de las exigencias Atención individual y colectiva. Fomento de la creatividad. Socialización. Conciencia ecológica y social.</p>			
<p>Recursos: Talento humano. Recursos didácticos: tecnológicos y bibliográficos. Implementos deportivos. Infraestructura.</p>			
<p>Evaluación: Exámenes escritos y orales de lo que se trabaja en clase Trabajo físico sobre los temas que se trabajan en la unidad</p>			

7.3.2 5.3.2 Grado 3°. Periodo 2

Objetivo general por grado: Estimular en el estudiante una adecuada utilización de las capacidades coordinativas, a través de juegos y ejercicios, para establecer relaciones equilibradas y constructivas consigo mismo y con los demás.

Estándar de competencia del periodo:

Competencia propia del área por periodo: (motriz – expresiva corporal - axiológico corporal)

Derecho básico de aprendizaje

	CONCEPTUAL Saber Conocer	PROCEDIMENTAL Saber Hacer	ACTITUDINAL Saber Ser
<p>Contenido por competencia EQUILIBRIO Y EXPERIENCIAS GIMNÁSTICAS</p> <p>Control corporal en rollos y giros Independencia segmentaria en el reloj y la tijera. Equilibrio en posiciones invertidas.</p>	<p>Realizo distintas posturas en estado de reposo y en movimiento.</p> <p>Incremento mi control corporal, el equilibrio y el control de la independencia segmentaria Destaco la importancia de la disciplina en las actividades gimnásticas. mejoro mi habilidad y destreza para la ejecución de rollos, giros y otras posiciones invertidas</p> <p>Exploro diversidad de actividades físicas que estén de acuerdo</p>	<p>Vivencio y reconozco gestos corporales y habilidades motrices individuales y en equipo.</p>	<p>Identifico mis capacidades y el desarrollo de estas cuando me esfuerzo en la actividad física.</p>

	con mis posibilidades corporales y cognitivas.		
Indicadores por competencia	Identifica las habilidades motrices básicas a partir de diferentes situaciones de juego y las posibilidades de su desarrollo.	Utiliza las habilidades motrices básicas para implementarlas en las diferentes situaciones de juego y de la vida.	Valora los diferentes niveles de desarrollo de las habilidades motrices básicas propias y las de sus compañeros.
<p>Metodología: Conciencia y actividad Sistematización. Aumento gradual de las exigencias Atención individual y colectiva. Fomento de la creatividad. Socialización. Conciencia ecológica y social.</p>			
<p>Recursos: Talento humano. Recursos didácticos: tecnológicos y bibliográficos. Implementos deportivos. Infraestructura.</p>			
<p>Evaluación: Exposiciones grupales e individuales presentadas en clase Presentación de cuaderno con cada uno de los temas.</p>			

7.3.3 5.3.3 Grado 3°. Periodo 3

Objetivo general por grado: Estimular en el estudiante una adecuada utilización de las capacidades coordinativas, a través de juegos y ejercicios, para establecer relaciones equilibradas y constructivas consigo mismo y con los demás.

Estándar de competencia del periodo

Competencia propia del área por periodo: (motriz – expresiva corporal - axiológico corporal)

Derecho básico de aprendizaje

	CONCEPTUAL Saber Conocer	PROCEDIMENTAL Saber Hacer	ACTITUDINAL Saber Ser
<p>Contenido por competencia : ALTURA Y PROFUNDIDAD EN EXPERIENCIA ATLETICAS</p> <p>Carrera con y sin obstáculos. Salto a distancia y de altura. Lanzamiento del bastón y la pelota.</p>	<p>Exploro cambios fisiológicos que se presentan entre actividad física – pausa - actividad física.</p> <p>Incremento mi control corporal para el trabajo sobre alturas y profundidades</p> <p>Participo en las nuevas experiencias básicas y elementales en el atletismo Promuevo la crítica y la autocrítica mediante observación y análisis del desempeño en mis trabajos</p>	<p>Expreso entusiasmo en las actividades propuestas en la clase.</p> <p>Hago seguimiento a los cambios corporales y fisiológicos de mi cuerpo.</p>	<p>Atiendo las indicaciones del profesor sobre la forma correcta de realizar los ejercicios y apporto al trabajo de mis compañeros de clase.</p>

	Comparto mis cambios y mejoras de los gestos motrices y fisiológicos con mis compañeros de clase.		
Indicadores por competencia	Conoce los cambios fisiológicos presentados en la realización de juegos y actividad física y en las partes del cuerpo que logra identificarlos.	Realiza formas básicas de movimiento y sus combinaciones en situaciones de juego.	Respeto las normas establecidas en la realización de juegos. Valoro la importancia de la actividad física para la salud.
<p>Metodología: Conciencia y actividad Sistematización.</p> <p>Aumento gradual de las exigencias</p> <p>Atención individual y colectiva.</p> <p>Fomento de la creatividad.</p> <p>Socialización.</p> <p>Conciencia ecológica y social.</p>			
<p>Recursos: Talento humano.</p> <p>Recursos didácticos: tecnológicos y bibliográficos.</p> <p>Implementos deportivos.</p> <p>Infraestructura.</p>			
<p>Evaluación: Presentación del uniforme</p> <p>Trabajo práctico en cada una de las clases.</p> <p>Una evaluación por periodo tipo saber.</p>			

7.4 5.4 GRADO CUARTO

7.4.1 5.4.1 Grado 4°. Periodo 1

Objetivo general por grado: practicar una actividad física adecuada conscientes de los cambios físicos que se presentan en el cuerpo.			
Estándar de competencia del periodo			
Competencia propia del área por periodo: (motriz – expresiva corporal - axiológico corporal)			
Derecho básico de aprendizaje			
	CONCEPTUAL Saber Conocer	PROCEDIMENTAL Saber Hacer	ACTITUDINAL Saber Ser
<p>Contenido por competencia</p> <p>MI PRIMERA EXPERIENCIA CON EL TRIATLON ESCOLAR.</p> <p>Ambientación y adaptación: juegos y ejercicios, conducta de entrada.</p> <p>Carreras: velocidad, semifondo, fondo, obstáculos, relevos</p> <p>Saltos: de altura, de longitud, juegos y concursos</p>	<p>Controlo de forma global y segmentaria la realización de movimientos técnicos.</p> <p>Analiza y discute aspectos relacionados con la importancia del atletismo, su incidencia en la vida del hombre y su desarrollo histórico.</p> <p>Participa activamente en las pruebas atléticas de velocidad, fondo, aplicando los gestos técnicos adecuados</p>	<p>Identifico técnicas de expresión corporal que llevan a la regulación emocional en situaciones de juego y actividad física.</p> <p>Reconozco y ejecuto danzas y prácticas lúdicas de tradición regional con lenguaje verbal y no verbal.</p>	<p>Reflexiono sobre la importancia de la actividad física para mi salud.</p> <p>Decido mí tiempo de juego y actividad física.</p>

	<p>Aplico formas básicas de movimiento en la realización de diferentes prácticas deportivas.</p> <p>Identifico pruebas que me indiquen el estado de mis capacidades físicas y registro los resultados.</p> <p>Ajusto los movimientos de mi cuerpo en la manipulación de objetos.</p> <p>Cuido mi postura en la realización de diferentes prácticas y modalidades gimnásticas.</p> <p>Identifico mis capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos y juegos.</p>		
--	---	--	--

	Acepto y pongo en práctica las reglas de juego.		
Indicadores por competencia	Reconoce movimientos técnicos de diferentes prácticas deportivas. Identifica las capacidades físicas en la realización de juegos, ejercicios gimnásticos y danzas.	Ejecuta movimientos técnicos de diferentes prácticas deportivas que ayudan a la regulación emocional en las situaciones de juego. Práctica juegos, ejercicios gimnásticos y danzas con sus compañeros.	
<p>Metodología: Conciencia y actividad Sistematización.</p> <p>Aumento gradual de las exigencias</p> <p>Atención individual y colectiva.</p> <p>Fomento de la creatividad.</p> <p>Socialización.</p> <p>Conciencia ecológica y social.</p>			
<p>Recursos: Talento humano.</p> <p>Recursos didácticos: tecnológicos y bibliográficos.</p> <p>Implementos deportivos.</p> <p>Infraestructura.</p>			
<p>Evaluación: Tareas presentadas y luego sustentadas en las fechas indicadas.</p> <p>Trabajos entregados y hechos en clase.</p> <p>Exámenes escritos y orales de lo que se trabaja en clase</p> <p>Trabajo físico sobre los temas que se trabajan en la unidad</p>			

7.4.2 5.4.2 Grado 4°. Periodo 2

Objetivo general por grado: practicar una actividad física adecuada conscientes de los cambios físicos que se presentan en el cuerpo.			
Estándar de competencia del periodo			
Competencia propia del área por periodo: (motriz – expresiva corporal - axiológico corporal)			
Derecho básico de aprendizaje			
	CONCEPTUAL Saber Conocer	PROCEDIMENTAL Saber Hacer	ACTITUDINAL Saber Ser
<p>Contenido por competencia</p> <p>ME DIVIERTO CON EL MINIVOLEIBOL</p> <p>Ambientación y adaptación: Juegos y ejercicios, conducta de entrada a los deportes básicos, predeportivos al mini voleibol.</p>	<p>Duración de movimientos en rutinas rítmicas sencillas.</p> <p>Aplico técnicas de tensión, relajación y control del cuerpo.</p> <p>Identifico movimientos y actividades de calentamiento y recuperación en la actividad física.</p> <p>Reconozco a mis compañeros como co-constructores del juego.</p>	<p>Reconozco movimientos que se ajusten al ritmo musical.</p>	<p>Valoro mi capacidad para realizar actividad física adecuada con mis condiciones personales.</p>

Indicadores por competencia	Asocia los conceptos desarrollados en la clase con las diferentes prácticas corporales,	Desarrolla diferentes prácticas corporales que permiten trabajar en equipo	Muestra interés por mejorar sus condiciones físicas.
<p>Metodología: Conciencia y actividad Sistematización.</p> <p>Aumento gradual de las exigencias</p> <p>Atención individual y colectiva.</p> <p>Fomento de la creatividad.</p> <p>Socialización.</p> <p>Conciencia ecológica y social.</p>			
<p>Recursos: Talento humano.</p> <p>Recursos didácticos: tecnológicos y bibliográficos.</p> <p>Implementos deportivos.</p> <p>Infraestructura.</p>			
<p>Evaluación: Exposiciones grupales e individuales presentadas en clase</p> <p>Presentación de cuaderno con cada uno de los temas.</p>			

7.4.3 5.4.3 Grado 4°. Periodo 3

Objetivo general por grado: practicar una actividad física adecuada conscientes de los cambios físicos que se presentan en el cuerpo.			
Estándar de competencia del periodo			
Competencia propia del área por periodo: (motriz – expresiva corporal - axiológico corporal)			
Derecho básico de aprendizaje			
	CONCEPTUAL Saber Conocer	PROCEDIMENTAL Saber Hacer	ACTITUDINAL Saber Ser

<p>Contenido por competencia</p> <p>SOMOS UN GRAN EQUIPO DE MINIBALONCESTO.</p> <p>Ambientación y adaptación: Juegos y ejercicios, conducta de entrada a los deportes básicos</p> <p>Experiencias gimnásticas individuales y grupales: figuras individuales. Figuras por parejas. Pirámides por grupos. Tareas motrices con elementos: Con bastones, lazos, pelotas, aros, clavos, bastones, y otros más.</p> <p>Coreografías rítmicas: Baile tradicional colombiano. Ritmos musicales modernos. Porrismo. juegos tradicionales de la calle: Bate. Yeimis. Stop. Cero contra pulsero. Chucha.</p>	<p>Ambientación y adaptación: Juegos y ejercicios. Conducta de entrada 37 2. Dribling: Posiciones básicas. Con desplazamiento: adelante, atrás, lateral, con cambio de manos. Formas jugadas 3. Pases: Posiciones básica. Con una y dos manos. Formas jugadas. 4. Lanzamientos: Posición básica. Estático con dos manos. Estático con una mano. En movimiento. Formas jugadas. 5. Doble ritmo: Ejercicios sin balón. Por la derecha. Por la izquierda. De frente. Formas jugadas.</p> <p>INDICADORES DE DESEMPEÑO 1. Analiza y discute aspectos relacionados con el baloncesto, su desarrollo histórico, sus objetivos y reglas básicas.</p>	<p>Realizo secuencias de movimientos con música, aplicando los tres ejes del cuerpo: adelante - atrás, arriba - abajo, izquierda - derecha, de forma individual y grupal.</p>	<p>Realizo actividad física actuando con respeto a mi cuerpo.</p>
---	--	---	---

<p>Escondidijo. Rondas, Y otros más.</p>	<p>Reconoce la forma y dimensiones de una cancha de baloncesto.</p> <p>Diferencia los nombres, las posiciones y las funciones de los jugadores de baloncesto.</p> <p>4. Muestra una adecuada ejecución de los gestos técnicos básicos del baloncesto como lo son: el dribling, los pases, los lanzamientos y el doble ritmo.</p> <p>Participa con entusiasmo en el torneo Inter clases de baloncesto.</p> <p>Aplica correctamente los gestos técnicos básicos del baloncesto en ejercicios y partidos programados.</p> <p>Realiza correctamente los pases de pecho, picado, por encima de la cabeza, desde el hombro y de gancho.</p> <p>Realiza paradas en uno y dos tiempos.</p>		
--	--	--	--

	<p>Ejecuta el dribling con cambio de dirección y velocidad.</p> <p>Realiza paradas en baloncesto en uno y dos tiempos</p> <p>Realiza entradas al aro en doble ritmo.</p> <p>Realiza tiros al aro con salto en suspensión.</p> <p>Realiza con efectividad lanzamientos de tiro libre.</p> <p>Es diligente al entregar consultas sobre el tema de baloncesto.</p>		
Indicadores por competencia	Reconoce reglas sencillas en diferentes prácticas motrices individuales y de grupo.	Propone momentos de juego en el espacio escolar.	Asume con responsabilidad el cuidado de su cuerpo.
<p>Metodología: Conciencia y actividad Sistematización.</p> <p>Aumento gradual de las exigencias</p> <p>Atención individual y colectiva.</p> <p>Fomento de la creatividad.</p> <p>Socialización.</p> <p>Conciencia ecológica y social.</p>			
<p>Recursos: Talento humano.</p> <p>Recursos didácticos: tecnológicos y bibliográficos.</p> <p>Implementos deportivos.</p> <p>Infraestructura.</p>			

Evaluación: Presentación del uniforme
 Trabajo práctico en cada una de las clases.
 Una evaluación por periodo tipo saber.

7.5 5.5 GRADO QUINTO

7.5.1 5.5.1 Grado 5°. Periodo 1

Objetivo general por grado: practicar una actividad física adecuada conscientes de los cambios físicos que se presentan en el cuerpo.			
Estándar de competencia del periodo			
Competencia propia del área por periodo: (motriz – expresiva corporal - axiológico corporal)			
Derecho básico de aprendizaje			
	CONCEPTUAL Saber Conocer	PROCEDIMENTAL Saber Hacer	ACTITUDINAL Saber Ser
Contenido por competencia VOLEIBOL Ambientación y adaptación: Juegos y ejercicios, conducta de entrada Saque o servicio: formas jugadas para sacar por encima y por debajo. Golpe de dedos: formas jugadas para	Analiza y discute aspectos relacionados con el voleibol, su desarrollo histórico, sus objetivos y reglas básicas. Ejecuta adecuadamente los gestos técnicos básicos del voleibol como lo son: el saque, golpe de antebrazos, golpe de dedos, remate y bloqueo.	Identifico y ejecuto prácticas deportivas y recreativas de mi gusto y comparto con mis compañeros. Reconozco e implemento movimientos y decisiones de juego y actividad física.	Decido la utilización adecuada y productiva de mi tiempo de juego y actividad física, en beneficio de mi calidad de vida. Valoro mi capacidad para realizar actividad física adecuada teniendo en cuenta mis condiciones personales.

<p>el golpe de dedos en forma estática, en movimiento, por parejas y en grupo</p> <p>Golpe de antebrazos y recepción: formas jugadas para el golpe de antebrazos en forma estática, en movimiento, por parejas y en grupo.</p> <p>El ataque: formas jugadas para el ataque.</p>	<p>Aplica correctamente los gestos técnicos básicos del voleibol en los ejercicios y partidos programados.</p> <p>Reconoce la forma y dimensiones de una cancha de voleibol.</p> <p>Diferencia los nombres, las posiciones y funciones de los jugadores de voleibol.</p> <p>Ejecuta correctamente el gesto técnico de toque de dedos.</p> <p>Realiza correctamente el gesto técnico de golpe de antebrazos en la recepción.</p> <p>Realiza correctamente el saque por abajo o por encima del hombro.</p> <p>Realiza correctamente el gesto técnico del</p>		
---	--	--	--

	<p>remate. Realiza correctamente el gesto técnico del bloqueo 1 Identifica e interpreta las reglas básicas del voleibol.</p> <p>. Participa con entusiasmo del torneo Inter clases de voleibol. Es diligente al entregar consultas sobre el tema del voleibol</p>		
Indicadores por competencia	<p>Identifica posibilidades motrices adecuadas para usar su tiempo libre.</p> <p>Reconoce las diferentes condiciones físicas en las diversas prácticas corporales.</p>	<p>Realiza formas de juego donde se trabaja el ajuste y control corporal.</p> <p>Desarrolla las diferentes condiciones físicas por medio de expresiones motrices individuales y colectivas.</p>	<p>Demuestra interés por hacer un uso adecuado y creativo del tiempo libre.</p> <p>Muestra interés por mejorar sus condiciones físicas.</p>
<p>Metodología: Conciencia y actividad</p> <p>Sistematización.</p> <p>Aumento gradual de las exigencias</p> <p>Atención individual y colectiva.</p> <p>Fomento de la creatividad.</p> <p>Socialización.</p> <p>Conciencia ecológica y social.</p>			
<p>Recursos: Talento humano.</p>			

<p>Recursos didácticos: tecnológicos y bibliográficos.</p> <p>Implementos deportivos.</p> <p>Infraestructura.</p>
<p>Evaluación: Tareas presentadas y luego sustentadas en las fechas indicadas.</p> <p>Trabajos entregados y hechos en clase.</p> <p>Exámenes escritos y orales de lo que se trabaja en clase</p> <p>Trabajo físico sobre los temas que se trabajan en la unidad</p>

7.5.2 5.5.2 Grado 5°. Periodo 2

Objetivo general por grado: practicar una actividad física adecuada conscientes de los cambios físicos que se presentan en el cuerpo.			
Estándar de competencia del periodo			
Competencia propia del área por periodo: (motriz – expresiva corporal - axiológico corporal)			
Derecho básico de aprendizaje			
	CONCEPTUAL Saber Conocer	PROCEDIMENTAL Saber Hacer	ACTITUDINAL Saber Ser
<p>Contenido por competencia</p> <p>BALON SESTO</p> <p>Dribling: Posiciones básicas. Con desplazamiento: adelante, atrás, lateral, con cambio de manos. Formas jugadas</p> <p>. Pases: Posiciones básica. Con una y</p>	<p>Analiza y discute aspectos relacionados con el baloncesto, su desarrollo histórico, sus objetivos y reglas básicas. Reconoce la forma y dimensiones de una cancha de baloncesto.</p> <p>Diferencia los nombres, las posiciones y las</p>	<p>Realizo secuencias de movimientos con pequeños elementos y ritmos de forma individual y grupal.</p>	<p>Realizo actividad física actuando con respeto hacia mi cuerpo, el de mis compañeros y el ambiente.</p>

<p>dos manos. Formas jugadas.</p> <p>Lanzamientos:</p> <p>Posición básica. Estático con dos manos. Estático con una mano. En movimiento. Formas jugadas. Doble ritmo: Ejercicios sin balón. Por la derecha. Por la izquierda. De frente. Formas jugadas</p>	<p>funciones de los jugadores de baloncesto. Muestra una adecuada ejecución de los gestos técnicos básicos del baloncesto como lo son: el dribling, los pases, los lanzamientos y el doble ritmo. Participa con entusiasmo en el torneo interclases de baloncesto.</p> <p>Aplica correctamente los gestos técnicos básicos del baloncesto en ejercicios y partidos programados.</p> <p>Realiza correctamente los pases de pecho, picado, por encima de la cabeza, desde el hombro y de gancho.</p> <p>Realiza paradas en uno y dos tiempos.</p>		
---	---	--	--

	<p>Ejecuta el dribling con cambio de dirección y velocidad. Realiza paradas en baloncesto en uno y dos tiempos</p> <p>Realiza entradas al aro en doble ritmo.</p> <p>Realiza tiros al aro con salto en suspensión. Realiza con efectividad lanzamientos de tiro libre.</p> <p>Es diligente al entregar consultas sobre el tema de baloncesto</p>		
Indicadores por competencia	<p>Conoce los diferentes tipos de comunicación y los emplea en situaciones de juego.</p>	<p>Desarrolla habilidades de comunicación corporal y verbal asertiva en las diferentes prácticas motrices.</p>	<p>Asume con responsabilidad el cuidado de su cuerpo y su interrelación con los otros.</p>
<p>Metodología: Conciencia y actividad</p> <p>Sistematización.</p> <p>Aumento gradual de las exigencias</p> <p>Atención individual y colectiva.</p> <p>Fomento de la creatividad.</p> <p>Socialización.</p> <p>Conciencia ecológica y social.</p>			

<p>Recursos: Talento humano.</p> <p>Recursos didácticos: tecnológicos y bibliográficos.</p> <p>Implementos deportivos.</p> <p>Infraestructura.</p>
<p>Evaluación: Exposiciones grupales e individuales presentadas en clase</p> <p>Presentación de cuaderno con cada uno de los temas.</p>

7.5.3 5.5.3 Grado 5°. Periodo 3

Objetivo general por grado: practicar una actividad física adecuada conscientes de los cambios físicos que se presentan en el cuerpo.			
Estándar de competencia del periodo			
Competencia propia del área por periodo: (motriz – expresiva corporal - axiológico corporal)			
Derecho básico de aprendizaje			
	CONCEPTUAL Saber Conocer	PROCEDIMENTAL Saber Hacer	ACTITUDINAL Saber Ser
<p>Contenido por competencia</p> <p>FÚTBOL. Y BALON MANO</p> <p>Ambientación y adaptación: Juegos y ejercicios.</p> <p>conducta de entrada</p> <p>Conducción</p> <p>dribling: Según la superficie de contacto: borde interno, externo y empeine total.</p>	<p>Participa con entusiasmo en el torneo Inter clases de valores e inclusión.</p> <p>Aplica correctamente los gestos técnicos básicos del futbol y balón mano en los ejercicios y partidos programados.</p> <p>Analiza y discute aspectos relacionados con el fútbol y el balón mano, sus</p>	<p>Identifico como las emociones afectan mi cuerpo cuando estoy alegre, triste, deprimido, decaído u ofuscado; y de esta manera como afecto la relación con los demás.</p>	<p>Identifico la importancia de la práctica motriz para mejorar mi condición física y su aporte para mi salud.</p>

<p>Según la forma: con finta, amague, esquite. Formas jugadas.</p> <p>Pases y remate: Según la superficie: empeine interno y externo; total: punta y talón. Según la forma: volea, semivolea, cabeza.</p> <p>Según la distancia: rasante, media altura y elevado.</p> <p>Formas jugadas.</p> <p>Dominio del balón: Con empeine. Con muslo. Con cabeza.</p> <p>Formas jugadas.</p> <p>Maniobras técnicas: Trabajo de los pies. Toque lateral. Carga legal. Formas jugadas</p>	<p>objetivos, su desarrollo histórico y las reglas básicas.</p> <p>Identifica e Interpreta las reglas básicas del fútbol y balón mano.</p> <p>Reconoce la forma y dimensiones de una cancha de Fútbol y balón mano</p>		
<p>Indicadores por competencia</p>	<p>Reconoce el estado de su condición física y su relación con su estado emocional.</p>	<p>Participa de forma activa en las diferentes expresiones motrices mejorando la interacción con los demás.</p>	<p>Toma conciencia de la importancia de mejorar y mantener la salud.</p>
<p>Metodología: Conciencia y actividad Sistematización.</p>			

<p>Aumento gradual de las exigencias</p> <p>Atención individual y colectiva.</p> <p>Fomento de la creatividad.</p> <p>Socialización.</p> <p>Conciencia ecológica y social.</p>
<p>Recursos: Talento humano.</p> <p>Recursos didácticos: tecnológicos y bibliográficos.</p> <p>Implementos deportivos.</p> <p>Infraestructura.</p>
<p>Evaluación: Presentación del uniforme</p> <p>Trabajo práctico en cada una de las clases.</p> <p>Una evaluación por periodo tipo saber.</p>

7.6 5.6 GRADO SEXTO

7.6.1 5.6.1 Grado 6°. Periodo 1.

Objetivo general por grado: Practicar una actividad física adecuada conscientes de los cambios físicos que se presentan en el cuerpo.
Estándar de competencia del periodo
Competencia propia del área por periodo: (motriz – expresiva corporal - axiológico corporal)
Derecho básico de aprendizaje

	CONCEPTUAL Saber Conocer	PROCIDIMENTAL Saber Hacer	ACTITUDINAL Saber Ser
Contenido por competencia	Relaciono las variaciones del crecimiento de mi	Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la	Comprendo que la práctica física se refleja en mi

	<p>cuerpo con la realización de movimientos. (test)</p> <p>Combino diferentes movimientos técnicos en la realización de prácticas deportivas. (baloncesto)</p> <p>Comprendo los conceptos de las pruebas que miden mi capacidad física y hago aplicación de ellas. (test)</p>	<p>manifestación de mis emociones en situaciones de juego y actividad física. (juegos cooperativos)</p> <p>(baloncesto)</p>	<p>calidad de vida. (principios fundamentales de la educación física)</p> <p>Comprendo la importancia de utilizar mi tiempo libre para mejorar e interiorizar la actividad motriz y las expresiones corporales como parte de mi vida. (principios fundamentales de la educación física)</p>
Indicadores por competencia	<p>Identifica las diferentes pruebas que le permiten conocer su condición y respuesta física y social. (test)</p> <p>Ejecuto espontáneamente mis movimientos corporales y gestuales en las condiciones espaciales y con los objetos o materiales dispuestos</p>	<p>Conoce los resultados de las pruebas físicas y de convivencia y se apropia de ellas para desarrollar acciones que aporten a su calidad de vida. (test)</p> <p>Comparo y ejecuto expresiones rítmicas y motrices en concordancia con las</p>	<p>Valora la actividad física como forma de asumir estilos de vida saludables. (principios fundamentales de la educación física)</p> <p>Disfruta realizando actividades físicas</p>

	para su realización. (juegos cooperativos) Describe coherentemente algunas acciones motrices básicas. (capacidades motrices)	expresiones corporales. (danzas) Ejecuta y explora acciones motrices predeterminadas y exploradas, potencializando sus capacidades físicas. (capacidades motrices)	y juegos como medio para interactuar con los demás. (juegos cooperativos)
--	--	--	--

7.6.2 5.6.2 Grado 6°. Periodo 2.

Objetivo general por grado: Entender la importancia de la actividad física en la formación personal y social.			
Estándar de competencia del periodo: Comprendo la importancia de las habilidades motrices dentro de la estructura del juego colectivo como un elemento que contribuye al aprendizaje deportivo.			
Competencia propia del área por periodo: (motriz – expresiva corporal - axiológico corporal)			
Derecho básico de aprendizaje: No aplica.			
	CONCEPTUAL Saber Conocer	PROCIDIMENTAL Saber Hacer	ACTITUDINAL Saber Ser
Contenido por competencia	Comprendo y reconozco los conceptos de mis capacidades físicas, que me permiten elegir y participar en actividades y juegos que las ponen en práctica.	Ajusto mis movimientos al de mis compañeros y al ritmo de la música. Comparto mis posibilidades de expresión con mis compañeros de grupo.	Identifico mis posibilidades de expresión corporal y procuro explorar otras que me permitan alcanzar y mejorar mis logros, para aportar a mi salud física y social.

	<p>(capacidades motrices)</p> <p>Realizo secuencias de movimiento individual y en parejas, con duración y cadencia preestablecidas.</p>		
Indicadores por competencia	Comprende la importancia de la expresión corporal en la cotidianidad.	Construye y comparte esquemas o secuencias de movimiento espontáneos y guiados.	<p>Comparto mi disfrute por el movimiento y el juego para mejorar las relaciones interpersonales.</p> <p>Asumo compromisos de grupo, que propicie mejores ambientes de aprendizaje.</p>
<p>Metodología: Conciencia y actividad Sistematización.</p> <p>Aumento gradual de las exigencias</p> <p>Atención individual y colectiva.</p> <p>Fomento de la creatividad.</p> <p>Socialización.</p> <p>Conciencia ecológica y social.</p> <p>Teórico practico</p>			
<p>Recursos: Talento humano.</p> <p>Recursos didácticos: tecnológicos y bibliográficos.</p> <p>Implementos deportivos.</p> <p>Infraestructura.</p>			
<p>Evaluación: Exámenes escritos y orales de lo que se trabaja en clase</p>			

Trabajo físico sobre los temas que se trabajan en la unidad
Trabajos escritos y /o consultas.

7.6.3 5.6.3 Grado 6°. Periodo 3.

Objetivo general por grado: Ejecutar las técnicas propias de cada deporte en diversas situaciones y contextos.

Manifiestar a través de técnicas corporales toda la capacidad y posibilidad de expresar las emociones.

Estándar de competencia del periodo: Identifico y aplico elementos relacionados con la coordinación y el equilibrio, que contribuyen a mejorar mi salud y la de la sociedad

Comprendo y aplico hábitos saludables antes y después de las prácticas de los juegos, el deporte y la recreación

Competencia propia del área por periodo: (motriz – expresiva corporal - axiológico corporal)

Derecho básico de aprendizaje: No aplica.

	CONCEPTUAL Saber Conocer	PROCIDIMENTAL Saber Hacer	ACTITUDINAL Saber Ser
Contenido por competencia	Comprendo los efectos fisiológicos que mejoran mi condición física y salud corporal y mental. Identifico la importancia de reconocer la aplicación de normas y condiciones de juego y deporte.	Participo propositivamente en actividades de clase. Manifiesto la importancia de aplicar actividades corporales y juegos como una manera de facilitar los aprendizajes.	Identifico mis fortalezas y aspectos a mejorar en las prácticas físicas, de una manera saludable. Oriento favorablemente la práctica de mi aseo personal, con agrado y de manera natural, expresado mis beneficios y

	Relaciono la práctica de la actividad física, las expresiones corporales y los hábitos de vida saludables.		considerando la apreciación de mis compañeros.
Indicadores por competencia	Relaciona la actividad física y deportiva como un recurso para adquirir hábitos de vida saludables.	Pone en práctica las normas básicas de higiene corporal y las condiciones para la práctica del juego y deporte.	Muestra interés en la adquisición de hábitos y prácticas de higiene corporal, mental y social.
<p>Metodología: Conciencia y actividad Sistematización.</p> <p>Aumento gradual de las exigencias</p> <p>Atención individual y colectiva.</p> <p>Fomento de la creatividad.</p> <p>Socialización.</p> <p>Conciencia ecológica y social.</p> <p>Teórico practico</p>			
<p>Recursos: Talento humano.</p> <p>Recursos didácticos: tecnológicos y bibliográficos.</p> <p>Implementos deportivos.</p> <p>Infraestructura.</p>			
<p>Evaluación: Exámenes escritos y orales de lo que se trabaja en clase</p> <p>Trabajo físico sobre los temas que se trabajan en la unidad</p> <p>Trabajos escritos y /o consultas</p>			

7.7 5.7 GRADO SÉPTIMO

7.7.1 5.7.1 Grado 7°. Periodo 1.

Objetivo general por grado: Explorar las emociones en relación con las expresiones motrices, reconociendo el valor de estas para el desarrollo de su ser corporal y social.			
Estándar de competencia del periodo: Experimento y domino las habilidades motrices en la resolución de los problemas que surgen en el juego y las actividades.			
Competencia propia del área por periodo: (motriz – expresiva corporal - axiológico corporal)			
Derecho básico de aprendizaje			
	CONCEPTUAL Saber Conocer	PROCIDIMENTAL Saber Hacer	ACTITUDINAL Saber Ser
Contenido por competencia	Controlo el movimiento en diversos espacios al desplazarme y manipular objetos. Aplico recomendaciones complementarias para mejorar mis condiciones y expresiones motrices.	Ejecuto y exploro diferentes posibilidades de movimientos en armonía con los ritmos, los espacios y elementos de acompañamiento, que me generen bienestar y disfrute	Comprendo la importancia de utilizar mí tiempo en la práctica de la actividad física y el juego; como una manera de fortalecer mi autoestima, disciplina e incorporar estilos de vida saludables.
Indicadores por competencia	Caracteriza e identifica las diferentes modalidades de la gimnasia deportiva, rítmica y artística.	Ejecuta sistemáticamente acciones gimnásticas como hábito de vida saludable.	Disfruta, motiva y posibilita la realización de actividades gimnásticas de

			manera individual y del grupo.
<p>Metodología: Conciencia y actividad</p> <p>Sistematización.</p> <p>Aumento gradual de las exigencias</p> <p>Atención individual y colectiva.</p> <p>Fomento de la creatividad.</p> <p>Socialización.</p> <p>Conciencia ecológica y social.</p> <p>Teórico practico</p>			
<p>Recursos: Talento humano.</p> <p>Recursos didácticos: tecnológicos y bibliográficos.</p> <p>Implementos deportivos.</p> <p>Infraestructura.</p>			
<p>Evaluación: Exámenes escritos y orales de lo que se trabaja en clase</p> <p>Trabajo físico sobre los temas que se trabajan en la unidad</p> <p>Trabajos escritos y /o consultas</p>			

7.7.2 5.7.2 Grado 7°. Periodo 2.

Objetivo general por grado: Reconocer y aplicar las técnicas de movimiento en diversas situaciones de juego y contextos, en correspondencia con las relaciones de grupo y sana convivencia.			
Estándar de competencia del periodo: Manifiesto sentimientos de respeto y afecto hacia los compañeros y las compañeras, valorando su creatividad y opinión en las actividades y los juegos			
Competencia propia del área por periodo: (motriz – expresiva corporal - axiológico corporal)			
Derecho básico de aprendizaje			
	CONCEPTUAL Saber Conocer	PROCIDIMENTAL Saber Hacer	ACTITUDINAL Saber Ser

<p>Contenido por competencia</p>	<p>Realizo secuencias de movimiento con duración y cadencia preestablecidas.</p> <p>Combino y coordino diferentes segmentos corporales en relación con diferentes ritmos y objetos.</p> <p>Exploro movimientos corporales rítmicos en armonía con los manifestados por el grupo.</p>	<p>Ajusto mis movimientos a los de mis compañeros y al ritmo de la música.</p> <p>Genero expresiones corporales y gestuales para manifestar mis ideas y emociones al grupo.</p>	<p>Identifico mis fortalezas y las condiciones que debo mejorar mediante la actividad física afinada a ritmos propuestos para realizar espontáneamente, de manera individual y en parejas.</p>
<p>Indicadores por competencia</p>	<p>Referencia los elementos teóricos y conceptuales sobre ritmo.</p>	<p>Combina creativamente movimientos desde diferentes ritmos musicales.</p>	<p>Expresa con su cuerpo diferentes ritmos acordes a un estilo musical.</p>
<p>Metodología: Conciencia y actividad Sistematización.</p> <p>Aumento gradual de las exigencias</p> <p>Atención individual y colectiva.</p> <p>Fomento de la creatividad.</p> <p>Socialización.</p> <p>Conciencia ecológica y social.</p> <p>Teórico practico</p>			
<p>Recursos: Talento humano.</p> <p>Recursos didácticos: tecnológicos y bibliográficos.</p> <p>Implementos deportivos.</p>			

Infraestructura.
Evaluación: Exámenes escritos y orales de lo que se trabaja en clase
Trabajo físico sobre los temas que se trabajan en la unidad
Trabajos escritos y /o consultas

7.7.3 5.7.3 Grado 7°. Periodo 3.

Objetivo general por grado: Explorar las emociones en relación con las expresiones motrices, reconociendo el valor de estas para el desarrollo de su ser corporal y social.			
Entender la importancia practica física en la formación personal como habito de vida saludable individual y social.			
Estándar de competencia del periodo: Comprendo la importancia de las habilidades motrices dentro de la estructura del juego colectivo como un elemento que contribuye al aprendizaje deportivo			
Competencia propia del área por periodo: (motriz – expresiva corporal - axiológico corporal)			
Derecho básico de aprendizaje			
	CONCEPTUAL Saber Conocer	PROCIDIMENTAL Saber Hacer	ACTITUDINAL Saber Ser
Contenido por competencia	Realizo actividades de diferentes impactos, para sentir y comprender los cambios fisiológicos en la práctica de cada una de estas. Ejecuto actividades teniendo en cuenta la regulación de mis respuestas en el	Participo en las propuestas de juego y actividad física dentro de la clase. Comparto con la clase los resultados de mis cambios corporales, motrices y fisiológicos. Soy consciente de los resultados de mi	Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida y en la importancia de los valores y la ética dentro de la convivencia.

	<p>sistema cardio-respiratorio.</p> <p>Relaciono como la práctica de la actividad física mejora las respuestas motoras y los sistemas fisiológicos.</p>	<p>atención y concentración durante otras clases en el aula.</p>	
Indicadores por competencia	<p>Reconoce los cambios y desarrollo de las respuestas fisiológicas manifestadas dentro de la actividad física.</p> <p>Entiende las funciones de los sistemas cardiaco, respiratorio, esquelético y muscular.</p>	<p>Ejecuta actividades físicas identificando los cambios y beneficios para su salud.</p> <p>Realiza cuadros simples que le permiten registrar los resultados y hacer seguimiento a los cambios presentados, compartiéndolos con los compañeros de la institución.</p>	<p>Valora la práctica de la actividad física como hábito saludable y la asume como parte de su vida diaria.</p>
<p>Metodología: Conciencia y actividad Sistematización.</p> <p>Aumento gradual de las exigencias</p> <p>Atención individual y colectiva.</p> <p>Fomento de la creatividad.</p> <p>Socialización.</p> <p>Conciencia ecológica y social.</p> <p>Teórico practico</p>			
<p>Recursos: Talento humano.</p>			

<p>Recursos didácticos: tecnológicos y bibliográficos.</p> <p>Implementos deportivos.</p> <p>Infraestructura.</p>
<p>Evaluación: Exámenes escritos y orales de lo que se trabaja en clase</p> <p>Trabajo físico sobre los temas que se trabajan en la unidad</p> <p>Trabajos escritos y /o consultas</p>

7.8 5.8 GRADO OCTAVO

7.8.1 5.8.1 Grado 8°. Periodo 1.

Objetivo general por grado: Tomar decisiones sobre la práctica de los principios fundamentales que enseña la educación física para la formación del ser.			
Estándar de competencia del periodo: Realizo juegos y ejercicios para el desarrollo de las capacidades físico motrices que contribuyen al mejoramiento de mi salud			
Competencia propia del área por periodo: (motriz – expresiva corporal - axiológico corporal)			
Derecho básico de aprendizaje			
	<p>CONCEPTUAL</p> <p>Saber Conocer</p>	<p>PROCIDIMENTAL</p> <p>Saber Hacer</p>	<p>ACTITUDINAL</p> <p>Saber Ser</p>
Contenido por competencia	<p>Reconozco que la práctica regulada, continua y sistemática de la actividad física, incide en mi desarrollo corporal, motriz y emocional.</p> <p>Controlo la ejecución de formas y técnicas</p>	<p>Selecciono técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de mis emociones, en situaciones de juego y actividad física.</p>	<p>Selecciono y pongo en práctica actividades físicas para la conservación de la salud individual y social.</p>

	<p>de movimiento en diferentes prácticas motrices y deportivas.</p> <p>Relaciono los resultados de las pruebas físicas, con el fin de mejorarlas.</p> <p>Decido las acciones más efectivas para resolver las diversas situaciones del juego.</p>		
Indicadores por competencia	Identifica cómo la práctica motriz incide favorablemente en su desarrollo físico.	Practica de forma habitual y regulada actividades físicas destinadas a mejorar su salud y bienestar.	Valora y disfruta la actividad física como una forma para mejorar su salud y bienestar.
<p>Metodología: Conciencia y actividad Sistematización.</p> <p>Aumento gradual de las exigencias</p> <p>Atención individual y colectiva.</p> <p>Fomento de la creatividad.</p> <p>Socialización.</p> <p>Conciencia ecológica y social.</p> <p>Teórico práctico</p>			
<p>Recursos: Talento humano.</p> <p>Recursos didácticos: tecnológicos y bibliográficos.</p> <p>Implementos deportivos.</p> <p>Infraestructura.</p>			
Evaluación: Exámenes escritos y orales de lo que se trabaja en clase			

Trabajo físico sobre los temas que se trabajan en la unidad
Trabajos escritos y /o consultas

7.8.2 5.8.2 Grado 8°. Periodo 2.

Objetivo general por grado: Elegir las técnicas de expresión corporal que mejoren la eficiencia de los movimientos en beneficio de los resultados propios y del grupo.

Estándar de competencia del periodo: Vivencia y propone esquemas motrices a partir de diferentes ritmos y acompañamiento musical

Competencia propia del área por periodo: (motriz – expresiva corporal - axiológico corporal)

Derecho básico de aprendizaje

	CONCEPTUAL Saber Conocer	PROCIDIMENTAL Saber Hacer	ACTITUDINAL Saber Ser
Contenido por competencia	<p>Selecciono movimientos que generen amplitud, destreza y autonomía de movimientos.</p> <p>Ejecuto movimientos en concordancia con ritmos y objetos seleccionados.</p> <p>Construyo esquemas corporales con variaciones individuales, grupales, estáticas, en</p>	<p>Participo eficientemente en la construcción de propuestas y ejecución de esquemas y danzas creadas espontáneamente.</p>	<p>Reconozco el significado que tiene la oportunidad de expresar mis pensamientos y emociones a través de las expresiones motrices.</p>

	desplazamiento, con y sin objetos.		
Indicadores por competencia	Consulta y argumenta temas relacionados con el ritmo y las expresiones motrices.	Ejecuta adecuadamente ejercicios y juegos que requieren control y exploración corporal y coordinación.	Refuerza y valora las actividades dancísticas como parte de su formación personal y social.
<p>Metodología: Conciencia y actividad Sistematización.</p> <p>Aumento gradual de las exigencias</p> <p>Atención individual y colectiva.</p> <p>Fomento de la creatividad.</p> <p>Socialización.</p> <p>Conciencia ecológica y social.</p> <p>Teórico practico</p>			
<p>Recursos: Talento humano.</p> <p>Recursos didácticos: tecnológicos y bibliográficos.</p> <p>Implementos deportivos.</p> <p>Infraestructura.</p>			
<p>Evaluación: Exámenes escritos y orales de lo que se trabaja en clase</p> <p>Trabajo físico sobre los temas que se trabajan en la unidad</p> <p>Trabajos escritos y /o consultas</p>			

7.8.3 5.8.3 Grado 8°. Periodo 3.

Objetivo general por grado: Seleccionar técnicas de movimiento propias de cada actividad, con el fin de perfeccionar su ejecución.
Estándar de competencia del periodo: Reconozco que la práctica constante y sistemática de las expresiones motrices favorecen el aprendizaje de habilidades y el desarrollo de capacidades físicas

Competencia propia del área por periodo: (motriz – expresiva corporal - axiológico corporal)

Derecho básico de aprendizaje

	CONCEPTUAL Saber Conocer	PROCIDIMENTAL Saber Hacer	ACTITUDINAL Saber Ser
Contenido por competencia	<p>Realizo procesos regulados de acondicionamiento músculo-esquelético.</p> <p>Participo en la realización de actividades de preparación física y mental para el juego.</p> <p>Establezco relaciones de bienestar y convivencia para el disfrute de la actividad deportiva.</p>	<p>Propongo actividades de grupo y equipo que mejoren las condiciones del juego y el cumplimiento del objetivo establecido en común acuerdo.</p>	<p>Reconozco mis condiciones corporales y motrices en beneficio de mi salud y la convivencia escolar.</p>
Indicadores por competencia	<p>Comprende la importancia de la práctica deportiva como una oportunidad de vida saludable.</p>	<p>Participa en las actividades deportivas propuestas, con posibilidad de seleccionar aquellas que le generan bienestar y disfrute.</p>	<p>Coopera y hace parte de equipos de juego con sus compañeros para realizar actividades en clase.</p>
<p>Metodología: Conciencia y actividad Sistematización. Aumento gradual de las exigencias Atención individual y colectiva.</p>			

<p>Fomento de la creatividad.</p> <p>Socialización.</p> <p>Conciencia ecológica y social.</p> <p>Teórico practico</p>
<p>Recursos: Talento humano.</p> <p>Recursos didácticos: tecnológicos y bibliográficos.</p> <p>Implementos deportivos.</p> <p>Infraestructura.</p>
<p>Evaluación: Exámenes escritos y orales de lo que se trabaja en clase</p> <p>Trabajo físico sobre los temas que se trabajan en la unidad</p> <p>Trabajos escritos y /o consultas</p>

7.9 5.9 GRADO NOVENO

7.9.1 5.9.1 Grado 9°. Periodo 1.

Objetivo general por grado: Seleccionar técnicas propias de cada actividad, teniendo en cuenta el momento y la oportunidad de su ejecución en beneficio de los resultados del grupo.			
Estándar de competencia del periodo: Identifico las capacidades físicas más relevantes en cada una de las prácticas motrices.			
Competencia propia del área por periodo: (motriz – expresiva corporal - axiológico corporal)			
Derecho básico de aprendizaje			
	<p>CONCEPTUAL</p> <p>Saber Conocer</p>	<p>PROCIDIMENTAL</p> <p>Saber Hacer</p>	<p>ACTITUDINAL</p> <p>Saber Ser</p>
<p>Contenido por competencia</p>	<p>Relaciona coherentemente las prácticas motrices y las capacidades</p>	<p>Vivencia diferentes manifestaciones y sensaciones motrices, en</p>	<p>Coopera y participa en juegos grupales respetando los roles,</p>

	<p>individuales necesarias para su destreza.</p> <p>Selecciono diferentes acciones motrices e identifico las cualidades y los grupos motores que intervienen y coinciden en cada una de ellas.</p>	diversas actividades y condiciones de juego.	la individualidad y el género.
Indicadores por competencia	<p>Relaciona coherentemente las prácticas motrices y las capacidades individuales necesarias para su destreza.</p>	Vivencia diferentes manifestaciones y sensaciones motrices, en diversas actividades y condiciones de juego.	Coopera y participa en juegos grupales respetando los roles, la individualidad y el género.
<p>Metodología: Conciencia y actividad Sistematización.</p> <p>Aumento gradual de las exigencias</p> <p>Atención individual y colectiva.</p> <p>Fomento de la creatividad.</p> <p>Socialización.</p> <p>Conciencia ecológica y social.</p> <p>Teórico practico</p>			
<p>Recursos: Talento humano.</p> <p>Recursos didácticos: tecnológicos y bibliográficos.</p> <p>Implementos deportivos.</p> <p>Infraestructura.</p>			

Evaluación: Exámenes escritos y orales de lo que se trabaja en clase

Trabajo físico sobre los temas que se trabajan en la unidad

Trabajos escritos y /o consultas

7.9.2 5.9.2 Grado 9°. Periodo 2.

Objetivo general por grado: Generar estrategias para la práctica de una acción motriz acorde a las condiciones del momento y el contexto.

Estándar de competencia del periodo: Realizo rutinas de trabajo motriz, de manera regular, disciplinada y responsable como parte de mi vida

Competencia propia del área por periodo: (motriz – expresiva corporal - axiológico corporal)

Derecho básico de aprendizaje:

	CONCEPTUAL Saber Conocer	PROCEDIMENTAL Saber Hacer	ACTITUDINAL Saber Ser
Contenido por competencia	Comprende la importancia de fortalecer las prácticas motrices como parte de los hábitos de vida saludables. Identifica los diferentes beneficios que se obtiene al realizar una actividad física.	Ejecuta de manera planificada actividades motrices, apropiadas a sus condiciones y características corporales. Hace seguimiento y es consciente de los cambios corporales y de la personalidad, obtenidos a través de la práctica seleccionada.	Muestra interés por establecer ambientes de respeto y relaciones de convivencia favorables para la ecología humana.
Indicadores por competencia	Realizo rutinas de trabajo motriz, de manera regular, disciplinada y	Propongo actividades deportivas y recreativas con mis compañeros, con	Reconozco mis potencialidades y condiciones de mi personalidad para

	<p>responsable como parte de mi vida.</p> <p>Genero espacios de actividades de grupo que propicien la lúdica y la ocupación adecuada del tiempo libre.</p> <p>Establezco relaciones de empatía y buena convivencia con los compañeros para preservar y generar diferentes posibilidades de juego.</p>	<p>condiciones y reglas previamente acordadas.</p>	<p>hacer de la actividad física un momento agradable y beneficioso para mi vida.</p>
<p>Metodología: Conciencia y actividad Sistematización.</p> <p>Aumento gradual de las exigencias</p> <p>Atención individual y colectiva.</p> <p>Fomento de la creatividad.</p> <p>Socialización.</p> <p>Conciencia ecológica y social.</p> <p>Teórico practico</p>			
<p>Recursos: Talento humano.</p> <p>Recursos didácticos: tecnológicos y bibliográficos.</p> <p>Implementos deportivos.</p> <p>Infraestructura.</p>			
<p>Evaluación: Exámenes escritos y orales de lo que se trabaja en clase</p>			

Trabajo físico sobre los temas que se trabajan en la unidad
Trabajos escritos y /o consultas

7.9.3 5.9.3 Grado 9°. Periodo 3.

Objetivo general por grado: Asumir la toma de decisiones sobre los aspectos fundamentales de la actividad física para la formación personal.			
Estándar de competencia del periodo: Genero espacios de convivencia y disfrute a través de la práctica de juegos deportivos.			
Competencia propia del área por periodo: (motriz – expresiva corporal - axiológico corporal)			
Derecho básico de aprendizaje			
	CONCEPTUAL Saber Conocer	PROCIDIMENTAL Saber Hacer	ACTITUDINAL Saber Ser
Contenido por competencia	Se apropia de las nociones conceptuales básicas y los principios para la planificación y ejecución de una actividad física adecuada para las condiciones del sujeto y el colectivo.	Planifica y participa con sus compañeros actividades motrices básicas y complejas.	Aprecia el trabajo colaborativo en la realización de actividades motrices básicas y complejas.
Indicadores por competencia	Controlo la respiración como mecanismo para controlar movimientos y gestos que pueden generar	Selecciono actividades que me generen goce y lúdica en mi tiempo de ocio Genero espacios de convivencia y disfrute a	Reconozco las condiciones, valores propios y del grupo las resalto en los escenarios de juego.

	<p>dificultades en el grupo.</p> <p>Comprendo la necesidad de establecer previamente y de común acuerdo las condiciones en la práctica de deportes individuales y de conjunto.</p>	<p>través de la práctica de juegos deportivos.</p>	
<p>Metodología: Conciencia y actividad Sistematización.</p> <p>Aumento gradual de las exigencias</p> <p>Atención individual y colectiva.</p> <p>Fomento de la creatividad.</p> <p>Socialización.</p> <p>Conciencia ecológica y social.</p> <p>Teórico practico</p>			
<p>Recursos: Talento humano.</p> <p>Recursos didácticos: tecnológicos y bibliográficos.</p> <p>Implementos deportivos.</p> <p>Infraestructura.</p>			
<p>Evaluación: Exámenes escritos y orales de lo que se trabaja en clase</p> <p>Trabajo físico sobre los temas que se trabajan en la unidad</p> <p>Trabajos escritos y /o consultas</p>			

7.10 5.10 GRADO DECIMO

7.10.1 5.10.1 Grado 10°. Periodo 1.

Objetivo general por grado: Aplicar a mi proyecto de vida la práctica de la actividad física, fundamentada en conceptos técnicos, científicos y sociales.			
Estándar de competencia del periodo: Oriento el uso de técnicas de expresión corporal para el control emocional de mis compañeros, en situaciones de juego y actividad física.			
Competencia propia del área por periodo: (motriz – expresiva corporal - axiológico corporal)			
Derecho básico de aprendizaje			
	CONCEPTUAL Saber Conocer	PROCIDIMENTAL Saber Hacer	ACTITUDINAL Saber Ser
Contenido por competencia	Conoce la lógica interna de un plan de trabajo físico acorde a sus capacidades, condiciones y necesidades.	Propone su plan de trabajo específico, que se implementa en rutinas diarias, para mejorar su condición física.	Reconoce sus capacidades motrices y respeta la de los demás.
Indicadores por competencia	Selecciono técnicas de movimientos centralizados, que permitan percibir los efectos de estos en mi cuerpo. Practico actividades físicas individuales y colectivas, bajo diferentes condiciones del contexto: presión – tranquilidad, ruido –	Oriento el uso de técnicas de expresión corporal para el control emocional de mis compañeros, en situaciones de juego y actividad física.	Organizo mi plan de actividad física, de acuerdo con mis intereses y principios básicos sobre salud y calidad de vida.

	<p>silencio, consideración.</p> <p>Ajusto mis movimientos y emociones buscando el equilibrio y bienestar, propiciando relaciones interiores y con el otro de valores y ética.</p>		
<p>Metodología: Conciencia y actividad Sistematización. Aumento gradual de las exigencias Atención individual y colectiva. Fomento de la creatividad. Socialización. Conciencia ecológica y social. Teórico practico</p>			
<p>Recursos: Talento humano. Recursos didácticos: tecnológicos y bibliográficos. Implementos deportivos. Infraestructura.</p>			
<p>Evaluación: Exámenes escritos y orales de lo que se trabaja en clase Trabajo físico sobre los temas que se trabajan en la unidad Trabajos escritos y /o consultas</p>			

7.10.2 5.10.2 Grado 10°. Periodo 2.

Objetivo general por grado: Aplicar a mi proyecto de vida la práctica de la actividad física, fundamentada en conceptos técnicos, científicos y sociales.

Estándar de competencia del periodo: Organizo mi plan de actividad física, de acuerdo con mis intereses y principios básicos sobre salud y calidad de vida.

Competencia propia del área por periodo: (motriz – expresiva corporal - axiológico corporal)

Derecho básico de aprendizaje

	CONCEPTUAL Saber Conocer	PROCIDIMENTAL Saber Hacer	ACTITUDINAL Saber Ser
Contenido por competencia	Identifica los diferentes juegos tradicionales y recreativos para el uso adecuado del tiempo libre.	Aporta en la construcción y cumplimiento de la norma en la realización de actividades recreativas, contribuyendo al uso adecuado del tiempo libre.	Asume los juegos como un espacio para la recreación, uso del tiempo libre y su desarrollo humano.
Indicadores por competencia	Participo en las actividades físicas propuestas por la institución. Elaboro mi plan de trabajo teniendo en cuenta fundamentos fisiológicos, técnicos y metodológicos. Participo en la planeación y organización de los juegos de la institución,	Realizo montajes dancísticos y prácticas lúdicas para presentarlos en la institución.	Hago parte de las acciones institucionales que invitan al buen uso del tiempo libre y la práctica de una sana convivencia.

	estableciendo acuerdos para su desarrollo.		
<p>Metodología: Conciencia y actividad Sistematización.</p> <p>Aumento gradual de las exigencias</p> <p>Atención individual y colectiva.</p> <p>Fomento de la creatividad.</p> <p>Socialización.</p> <p>Conciencia ecológica y social.</p> <p>Teórico practico</p>			
<p>Recursos: Talento humano.</p> <p>Recursos didácticos: tecnológicos y bibliográficos.</p> <p>Implementos deportivos.</p> <p>Infraestructura.</p>			
<p>Evaluación: Exámenes escritos y orales de lo que se trabaja en clase</p> <p>Trabajo físico sobre los temas que se trabajan en la unidad</p> <p>Trabajos escritos y /o consultas</p>			

7.10.3 5.10.3 Grado 10°. Periodo 3.

Objetivo general por grado: Construir estructuras dinámicas y flexibles que permitan el desarrollo del ser desde el cuerpo, la mente y las emociones.			
Estándar de competencia del periodo: Realizo coreografías individuales y colectivas con el uso de diferentes ritmos musicales, espontáneos y adaptados.			
Competencia propia del área por periodo: (motriz – expresiva corporal - axiológico corporal)			
Derecho básico de aprendizaje			
	CONCEPTUAL Saber Conocer	PROCIDIMENTAL Saber Hacer	ACTITUDINAL Saber Ser

<p>Contenido por competencia</p>	<p>Identifica las prácticas corporales autóctonas y las adaptaciones que se pueden establecer y que contribuyen a mejorar la calidad de vida.</p>	<p>Demuestra capacidad para aplicar procedimientos y actividades físicas que ayuden a mejorar su calidad de vida.</p>	<p>Aplica a su vida cotidiana prácticas corporales saludables.</p>
<p>Indicadores por competencia</p>	<p>Diseño y realizo esquemas de movimiento atendiendo a la precisión de un apoyo rítmico musical y de tiempo de ejecución.</p> <p>Aplico a mi vida cotidiana prácticas corporales alternativas.</p> <p>Conformo equipos de juego para participar en diversos eventos y contextos.</p>	<p>Realizo coreografías individuales y colectivas con el uso de diferentes ritmos musicales, espontáneos y adaptados.</p>	<p>Defino con precisión y autonomía mi proyecto personal de actividad física, salud y calidad de vida.</p>

Metodología: Conciencia y actividad
Sistematización.
Aumento gradual de las exigencias
Atención individual y colectiva.
Fomento de la creatividad.
Socialización.

<p>Conciencia ecológica y social.</p> <p>Teórico práctico</p>
<p>Recursos: Talento humano.</p> <p>Recursos didácticos: tecnológicos y bibliográficos.</p> <p>Implementos deportivos.</p> <p>Infraestructura.</p>
<p>Evaluación: Exámenes escritos y orales de lo que se trabaja en clase</p> <p>Trabajo físico sobre los temas que se trabajan en la unidad</p> <p>Trabajos escritos y /o consultas</p>

7.11 5.11 GRADO ONCE

7.11.1 5.11.1 Grado 11°. Período 1.

Objetivo general por grado: Definir las prácticas cotidianas de hábitos de vida saludables según intereses y aportes a su bienestar.			
Estándar de competencia del periodo: Participo en la organización y seguimiento de actividades institucionales que ayuden al desarrollo del ser.			
Competencia propia del área por periodo: (motriz – expresiva corporal - axiológico corporal)			
Derecho básico de aprendizaje			
	<p>CONCEPTUAL</p> <p>Saber Conocer</p>	<p>PROCIDIMENTAL</p> <p>Saber Hacer</p>	<p>ACTITUDINAL</p> <p>Saber Ser</p>
<p>Contenido por competencia</p>	<p>Diferencia los fundamentos y principios de recreación, lúdica ocio, tiempo libre y ritmo, establecidos y espontáneos, desde</p>	<p>Propone juegos recreativos, tradicionales y de ritmo, apoyados en condiciones y características específicas.</p>	<p>Adopta una actitud crítica ante las diferentes propuestas de las actividades recreativas.</p>

	las condiciones contextuales y poblacionales.		
Indicadores por competencia	Hago parte de la construcción de festivales y rondas con los estudiantes de la institución. Establezco con los compañeros indicadores que muestren las manifestaciones y hábitos del sujeto y los grupos.	Participo en la organización y seguimiento de actividades institucionales que ayuden al desarrollo del ser.	Concientizo a mis compañeros del buen uso del tiempo libre y el juego.
<p>Metodología: Conciencia y actividad</p> <p>Sistematización.</p> <p>Aumento gradual de las exigencias</p> <p>Atención individual y colectiva.</p> <p>Fomento de la creatividad.</p> <p>Socialización.</p> <p>Conciencia ecológica y social.</p> <p>Teórico practico</p>			
<p>Recursos: Talento humano.</p> <p>Recursos didácticos: tecnológicos y bibliográficos.</p> <p>Implementos deportivos.</p> <p>Infraestructura.</p>			
<p>Evaluación: Exámenes escritos y orales de lo que se trabaja en clase</p> <p>Trabajo físico sobre los temas que se trabajan en la unidad</p>			

Trabajos escritos y /o consultas

7.11.2 5.11.2 Grado 11°. Periodo 2.

Objetivo general por grado: Elaborar propuestas de hábitos de vida personales y socializarlas con sus compañeros.			
Estándar de competencia del periodo: Establezco estrategias que muestren la cotidianidad institucional y las opciones y propuestas de mejora.			
Competencia propia del área por periodo: (motriz – expresiva corporal - axiológico corporal)			
Derecho básico de aprendizaje			
	CONCEPTUAL Saber Conocer	PROCIDIMENTAL Saber Hacer	ACTITUDINAL Saber Ser
Contenido por competencia	Demuestra con resultados y con apoyos conceptuales y científicos los beneficios de asumir los hábitos de vida saludable.	Propone diferentes tipos de prácticas motrices y los proyecta a su comunidad.	Progresas en la adquisición de hábitos saludables cotidianos y los proyecta en su contexto.
Indicadores por competencia	Diseño actividades para desarrollarlas institucionalmente. Preparo presentaciones teórico prácticas, que motiven a la práctica motriz. Establezco estrategias que muestren la cotidianidad	Demuestro con evidencias y resultados la importancia de asumir estilos de vida saludables.	Hago parte de la construcción del proyecto de vida de mis compañeros.

	institucional y las opciones y propuestas de mejora.		
<p>Metodología: Conciencia y actividad Sistematización.</p> <p>Aumento gradual de las exigencias</p> <p>Atención individual y colectiva.</p> <p>Fomento de la creatividad.</p> <p>Socialización.</p> <p>Conciencia ecológica y social.</p> <p>Teórico practico</p>			
<p>Recursos: Talento humano.</p> <p>Recursos didácticos: tecnológicos y bibliográficos.</p> <p>Implementos deportivos.</p> <p>Infraestructura.</p>			
<p>Evaluación: Exámenes escritos y orales de lo que se trabaja en clase</p> <p>Trabajo físico sobre los temas que se trabajan en la unidad</p> <p>Trabajos escritos y /o consultas</p>			

7.11.3 5.11.3 Grado 11°. Periodo 3.

Objetivo general por grado: Asegurar la confianza y autonomía en la decisión de apropiarse actividades que favorecen el cuidado de sí mismo.			
Estándar de competencia del periodo: Utilizo técnicas y metodologías que me permitan observar y registrar los cambios físicos y fisiológicos durante la práctica deportiva.			
Competencia propia del área por periodo: (motriz – expresiva corporal - axiológico corporal)			
Derecho básico de aprendizaje			
	CONCEPTUAL	PROCIDIMENTAL	ACTITUDINAL

	Saber Conocer	Saber Hacer	Saber Ser
Contenido por competencia	Reconoce los cambios del sujeto presentados en situaciones de juego en los deportes individuales y de conjunto.	Aplica acciones que aportan al buen desarrollo de las actividades.	Coopera y participa en juegos grupales respetando los roles, la individualidad y el género.
Indicadores por competencia	Utilizo técnicas y metodologías que me permitan observar y registrar los cambios físicos y fisiológicos durante la práctica deportiva. Establezco parámetros de medición de las manifestaciones y relaciones entre los estudiantes que participan en los encuentros deportivos.	Presento a la institución el registro de los resultados presentados en las actividades deportivas.	Me intereso en presentar propuestas que construyan y prevengan situaciones de riesgo y conflicto dentro del juego.
<p>Metodología: Conciencia y actividad Sistematización.</p> <p>Aumento gradual de las exigencias</p> <p>Atención individual y colectiva.</p> <p>Fomento de la creatividad.</p> <p>Socialización.</p> <p>Conciencia ecológica y social.</p>			

Teórico practico
Recursos: Talento humano. Recursos didácticos: tecnológicos y bibliográficos. Implementos deportivos. Infraestructura.
Evaluación: Exámenes escritos y orales de lo que se trabaja en clase Trabajo físico sobre los temas que se trabajan en la unidad Trabajos escritos y /o consultas

8 METODOLOGÍA GENERAL DEL AREA:

El área de educación física se orienta a desarrollar las capacidades y habilidades instrumentales que perfeccionan y aumentan las posibilidades de movimiento de los alumnos/as, a profundizar en el conocimiento de la conducta motriz como organización significativa del comportamiento humano y asumir actitudes, valores y normas con referencia al cuerpo y a la conducta motriz. La enseñanza en esta área implica tanto mejorar las posibilidades de acción de los alumnos, como propiciar la reflexión sobre la finalidad, sentido y efectos de la acción misma.

La educación a través del cuerpo y el movimiento no puede reducirse a los aspectos perceptivos o motores, sino que implica además aspectos expresivos, comunicativos, afectivos y cognoscitivos. el cuerpo y el movimiento se constituyen en ejes básicos de la acción educativa en esta área.

la enseñanza de la educación física ha de promover y facilitar que cada alumno y alumna llegue a comprender su propio cuerpo y sus posibilidades y a conocer y dominar un número variado de actividades corporales y deportivas de modo que, en el futuro, pueda escoger las más convenientes para su desarrollo personal, ayudándole a adquirir los conocimientos, destrezas, actitudes y hábitos que le permitan mejorar las condiciones de vida y salud, así como disfrutar y valorar las posibilidades del movimiento como medio de enriquecimiento y disfrute personal, y de relación con los demás.

la educación por el movimiento ha de plantearse como un proceso en el que, mediante una exploración de las propias posibilidades corporales, se activan mecanismos cognitivos y motores.

el enfoque metodológico de la educación física en la etapa de primaria tiene un carácter fundamentalmente lúdico. Teniendo en cuenta todo lo anterior se puede plantear que una adecuada metodología para esta área se puede hacer a través del método inductivo deductivo el cual consiste en se guía al niño dándole una serie de elementos para que el a través de la práctica logre adquirir los conocimientos lo cual en educación física es viable dado que es una asignatura básicamente práctica y que permite ser muy lúdicos

Desde los inicios el DUA comenzó con un grupo de profesionales expertos en temas de neuropsicología, pedagogía y tecnología, para ir mas allá del tema físico de accesibilidad al aula de clase, (solo niños, niñas y adolescentes, en sillas de ruedas) hacer los ajustes necesarios en el currículo con unos REPERTORIOS BASICOS, más amplios para niños, niñas y adolescentes con diferentes tipos de necesidades: discapacidad cognitivas, Barreras de movilidad, medicación, altas habilidades motrices, Síndrome de Down. etc. Ampliando la posibilidad para todos y todas. El DUA, sugiere entonces, flexibilidad en los objetivos, métodos, materiales y evaluación para satisfacer adecuadamente esas necesidades.

A esto se le llama justicia curricular, por medio de unos ajustes razonables en el diseño curricular, para garantizarle los derechos a este tipo de población, partiendo de la igualdad en el desarrollo, evaluación y resultados equitativos a todos los estudiantes de aulas regulares y que poseen diferentes necesidades.

Por tal razón se hace necesario anexar al plan los ajustes razonables que se le harán a ese objeto de enseñanza de acuerdo a la necesidad que se tenga en cada grado.

Para que se garantice el dominio del propio aprendizaje, se debe tener en cuenta el currículo flexible. (“talla- única- para –todos- y todas”)

9 RECURSOS:

9.1 HUMANOS:

- Estamentos del plantel.

Por motivos de la pandemia estos estamentos cambian, incluyendo más a las familias y /o personas cercanas a las familias.

9.2 FISICOS:

- Materiales: Canchas poli funcionales para voleibol, baloncesto y fútbol, Balones de fútbol sala, voleibol, baloncesto, pitos, cronómetros, malla para Voleibol.

Por motivos de la pandemia los escenarios deportivos fueron trasladados a los hogares, tales como: sala de la casa, andenes, patios y parques al aire libre.

- Humanos (Estudiantes, Docente)
- Tecnológicos (Computadores, DVD)
 Virtuales (Videos, links)
- Libros
- Enciclopedias
- Diccionarios
- Materiales didácticos
- Mapas
- Brújulas
- Artículos de revista y periódicos.
- Guías.
- Pitos, Cronómetros.

10 EVALUACION GENERAL DEL AREA:

En la Institución Educativa Fe y Alegría el Limonar se considera el proceso de evaluación con las siguientes características:

Diagnóstica: Al realizar la conducta de entrada para determinar deficiencias o grado de eficiencia de los estudiantes en temas varios; así se logra determinar las necesidades del área.

Es Integral: ya que tiene en cuenta el desarrollo de las dimensiones del ser humano contempladas desde nuestra propuesta educativa: Cognitiva, Afectiva, Ética, Espiritual, Estética, Afectiva, Comunicativa, Corporal y Socio-Política.

Es Continua: porque se realiza permanentemente a lo largo del proceso enseñanza-aprendizaje y en cada una de las etapas establecidas.

Es Cualitativa: porque permite identificar las características, los intereses y ritmos de aprendizaje, favoreciendo así el desarrollo individual de las capacidades y habilidades del estudiante.

Es Cuantitativa: Porque se hace necesario aplicar los nuevos parámetros establecidos por el Decreto 1290/09 y permite mayor exactitud para presentar los resultados, no sin dejar de lado los procesos de aprendizaje y las características de la Formación Integral.

Es Formativa: Cuando el alumno se siente estimulado, interesado, orientado, busca solucionar sus dificultades de movimiento, procura auto dominarse, manejar bien sus recursos y practicar buenas relaciones humanas.

Es Sanativa: Cuando se determina el estado de rendimiento o aprendizaje del alumno con mediciones, distancias, tiempos, repeticiones.

Para el proceso de evaluación por períodos se tiene muy en cuenta el alcance de los logros del área, además cada estudiante debe hacerse una Auto evaluación y participar de una coevaluación estudiante-docente, aspectos estos que arrojarán como resultado la nota final del estudiante, A demás:

- El trabajo abierto: El trabajo que realiza el estudiante debe ser abierto (no el mismo para todos los alumnos, debe permitir la innovación y propuesta de éstos), para atender a la diversidad que se presenta en el aula de clase, de acuerdo con los necesidades, intereses y ritmos de aprendizaje de los estudiantes. En conclusión, el docente puede desarrollar la unidad didáctica, bien partiendo de preguntas problematizadoras o por proyectos de aula para cada eje conceptual. El trabajo en el aula debe ser más flexible que directivo.
- La motivación. Para que se de aprendizaje con sentido, se requiere que se parta de situaciones que provoquen el interés y mantengan la atención del educando, bien porque respondan a sus experiencias y necesidades, por su significado lúdico e imaginario o retador. También, en los casos posibles, se necesita garantizar aprendizajes funcionales,

asegurando la utilización por parte del alumno cuando lo necesite, tanto en la aplicación práctica del conocimiento adquirido como en su utilización para llevar a cabo nuevos aprendizajes.

- El medio. Es un recurso que da coherencia a los conceptos y procedimientos trabajados en clase, ya que permiten que estos se inserten en el medio social en que vive cotidianamente el alumno y viceversa. No necesariamente se requiere del trabajo de campo ni la observación directa porque el medio en que habita el estudiante trasciende lo local, territorial y nacional para insertarse en un mundo globalizado a través de los medios de comunicación. En la práctica se asocia el estudio del medio con salidas pedagógicas, pero no necesariamente se requiere de esto, simplemente consiste en relacionar la variable del medio con los trabajos escolares, si la información que se ha de aprender se articula o conecta con las variables del medio que rodea el estudiante, este proceso será más fácil.
- La creatividad. Esta variable supone una combinación, una asociación y una transformación de elementos conocidos para tener un resultado novedoso, pertinente y original que de buen resultado. Se trata por tanto de hacer nuevas combinaciones con elementos asociativos de ideas, materiales o conceptos ya conocidos pero cuya combinación nos da un resultado novedoso, original y alternativo.
- El mapa conceptual. Es un recurso que sirve para introducir un tema, desarrollarlo y evaluarlo. El mapa conceptual da claridad a la presentación de los temas, los jerarquiza, permite la interrelación entre los conceptos y el aprendizaje de lo esencial. Además de éste, existen otras herramientas útiles para los propósitos aquí expuestos como: mapas mentales, mente factos, la V heurística, entre otras.
- La adaptación curricular. Lo primero que debemos de tener claro es de la diversidad de nuestros estudiantes, debemos educar en la diversidad. Aquí nos encontramos con tres casos: los alumnos con dificultades académicas, con necesidades educativas especiales y muy avanzados; en los tres casos debemos hacer adaptaciones curriculares para garantizar

la inclusión, evitar las altas tasas de reprobación y disminuir las potenciales situaciones de indisciplina.

- La comprensión y puesta en práctica de la evaluación en educación física requiere tomar en consideración los fines de la educación, los factores de cambio, los problemas asociados al aprendizaje las bases para un enfoque evaluativo, las experiencias en evaluación y el diseño de procedimientos.

- De acuerdo a los requerimientos del decreto 1421 del 2017. La evaluación debe ser de acuerdo a las capacidades y habilidades del estudiante y adaptarse a ellos.

11 BIBLIOGRAFIA

- Ley General de Educación 115.
- Secretaria de educación Medellín, Expedición currículo 2014
- Secretaria de educación, wiki – jaibana 2012
- <https://www.redalyc.org/jatsRepo/998/99843455010/html/index.html>
- *Connell, 2006, p. 64*.
- *Sen (2010)*.
- <http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/039-deportederecho.pdf>