

# PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

Se establecen los lineamientos del área atendiendo a la normatividad vigente. Se define un marco referencial desde lo disciplinar y se ofrecen directrices para orientar la asignatura del grado primero a once.

*INSTITUCIÓN  
EDUCATIVA  
MANUELA  
BELTRÁN  
Vigencia  
2019 - 2022  
Medellín.*

**PLAN DE ÁREA:  
EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES**

**I. Identificación del plantel**

***Institución Educativa Manuela Beltrán***

Carácter: Oficial

Jornada: Diurna

Población atendida: Niños/as y jóvenes.

Grados que ofrece: De preescolar a Once.

Establecimientos que la conforman:

- Manuela Beltrán (Sede central)
- San José (Sección)

Núcleo educativo al que pertenece: 916

Propiedad de los inmuebles: Municipio de Medellín

Dirección sede central: Carrera 37 No.71-47 Manrique Oriental – Medellín.

Dirección sede San José: Calle 71 No.33-18

Resolución de aprobación: No 16188 de noviembre 27 de 2002.

Identificación del DANE: No.105001001473

NIT: No.811016950-4

## II. PRESENTACIÓN - INTRODUCCIÓN.

### **Contexto**

Los estudiantes de la institución educativa Manuela Beltrán provienen de la conformación de diferentes tipos de familia, en la mayoría de los casos no provienen de la típica familia tradicional, encontramos mucho madre solterismo y crianza en muchos casos por parte de los abuelos, también se evidencian diferentes problemáticas que aquejan a nuestra sociedad, como la drogadicción y el alcoholismo, que se da desde la misma familia y los alrededores que frecuentan, También podemos analizar en la mayoría de los casos una baja formación académica por parte de los padres o acudientes de los estudiantes añadiéndole a esto el poco acompañamiento que a la formación académica realizan sus padres, los estudiantes en su gran mayoría provienen de estratos 1 y 2 con pocas posibilidades económicas que permitan cubrir a cabalidad todas sus necesidades básicas.

El desempeño académico de los estudiantes es muy regular se observa y se puede hacer un análisis desde los resultados poco satisfactorios en las evaluaciones internas y externas y a través de las diferentes reuniones de los comités de evaluación y promoción donde la constante situación que se plantea es la falta de interés y motivación de los estudiantes por el componente académico añadiendo a esto la falta de compromiso y acompañamiento por parte de las familias.

Los estudiantes manifiestan un gran interés en las actividades artísticas y deportivas demostrando un gran talento desde estas áreas y con posibilidades a nivel de su barrio con entidades como el INDER y las academias de baile como el balcón del artista y fusión latina, sin olvidar también algunos clubes de formación deportiva de índole privado a los que acuden nuestros estudiantes para desarrollar sus diferentes potencialidades.

La Institución está conformada por dos sedes, la sede principal y la sede San José. En la sede San José se cuenta con una placa polideportiva pequeña y con un salón grande para juegos recreativos; la sede central consta de una placa polideportiva y una zona verde.

El área de educación física es un área que tiene mucha acogida en la población estudiantil, en mayor grado en la básica primaria y en los primeros grados de secundaria, notándose una pérdida de interés y motivación en los grados más altos por causas como la edad y la forma de observar y vivir el mundo de la juventud entrando a jugar allí hábitos poco saludables de nuestra actual sociedad como el sedentarismo y al uso inadecuado de la tecnología.

La intención de los docentes de área es buscar las estrategias necesarias para generar un mayor interés y posicionar la formación integral de cada individuo desde la apropiación de su cuerpo y la relación con el medio.

### **Estado del área**

El área de educación física se ha caracterizado por generar una alta motivación en los estudiantes, se pretende por medio de ella un enriquecimiento del bagaje motriz de los individuos y un factor importante en la adquisición de las competencias ciudadanas que se evidencian en su máxima expresión a través del componente práctico del área por medio del juego y el deporte.

Se denota un proceso con dificultades en la adquisición de algunas habilidades motoras, que ya deben tener incorporadas al llegar al grado sexto, ciertas capacidades coordinativas a las cuales se les observa poco dominio por dar un ejemplo la recepción de un balón en cualquier juego o deporte ejecuciones del patrón de la carrera poco técnica, pérdida importante de la flexibilidad, aclarando que no se le quiere echar la culpa a los procesos que en el área se realizan en el en los ciclos de primaria sino los factores que pueden incidir para que esto ocurra situaciones como el sedentarismo que la mayoría de estudiantes viven, el manejo inadecuado del tiempo libre y la falta de un docente especialista en el área o un docente con los conocimientos específicos que requiere el manejo del área.

Se hace necesario un enfoque más integral de la educación física, que tenga en cuenta otros componentes fundamentales como la formación en valores a través de ella y el aporte fundamental que se puede dar a otras áreas como podrían ser las competencias ciudadanas, la ética y el cuidado del medio ambiente.

Se debe sensibilizar en la comunidad educativa la importancia del área ya que debe trascender el simple factor recreativo que ella aporta si no en el desarrollo de competencias fundamentales para la vida en sociedad como por ejemplo el trabajo en equipo y la aceptación de las normas como factor de equidad y entendimiento entre muchas otras.

Se puede hablar con satisfacción de los resultados académicos en el área ya que la mayoría de los estudiantes logran obtener buenos resultados, ya que se interesan en la realización de las diferentes prácticas puesto que han visto en la educación física una posibilidad de mejoramiento de sus capacidades y habilidades físicas, con el proceso realizado se ha logrado romper el paradigma de educación física igual a fútbol o a la mal nombrada hora libre, son pocos los estudiantes que demuestran un marcado desinterés en el área pero todavía quedan procesos por fortalecer cuando de la competencia del conocer se trata, ya que por el carácter práctico del área y su reducido tiempo académico la parte conceptual se aborda de manera muy superficial por lo que somos conscientes

de la importancia de mejorar en este aspecto ya que las bases conceptuales propias de la educación física son un aporte fundamental en su vida futura.

### **Justificación**

El área de educación física es un área fundamental en el desarrollo de un ser humano integral teniendo en cuenta que el individuo debe desarrollar todas sus dimensiones, al área le corresponde el estudio de la dimensión corpórea con su eje fundamental que es la motricidad. Por ello a través de la pedagogía y la didáctica debemos vincular al estudiante en su proceso de formación que comprenda la importancia de cultivar y potenciar sus habilidades y cualidades físicas que acepte su cuerpo como el vehículo que le da identidad y le posibilita interactuar consigo mismo con el otro y con su entorno para de este modo tener un ser con mayor autoestima un individuo con mayores posibilidades de relacionarse un estudiante con la capacidad de aceptarse y aceptar a los demás.

Es importante tener en cuenta que la Educación Física brinda la posibilidad de que el alumno explore las diferentes esferas que involucran el Desarrollo Humano, desde lo orgánico, lo cognitivo, lo afectivo, lo ético – moral, lo lingüístico, lo político, lo lúdico y lo laboral (Roldán). Estas esferas están ligadas a todos los sucesos que se presentan en la vida cotidiana de los seres humanos, y aunque en ocasiones olvidemos sus potenciales y neguemos su importancia, no es posible pasar por alto que están latentes y cuando involucramos sólo alguna de ellas en nuestro actuar, es inevitable que las otras tomen alguna vinculación con el acto, lo que a su vez deja visible que cuando se carece de la construcción de una de ellas Inevitablemente las otras solo serán el reflejo de esa carencia.

El papel de la Escuela es fundamental en el nuevo surgir y fundamentación de la Educación, y en especial la Educación Física, como el espacio para vivenciar y permitir el desarrollo de las diferentes esferas del desarrollo, enfatizando que debe ser un espacio integral. Dado que el ser humano es un todo, no un ser fragmentado, por eso el área está vinculada al Desarrollo Humano y demuestra con su quehacer la indiscutible multidimensionalidad del ser, su complejidad; por eso implica, la acción coordinada de la familia, la escuela y la comunidad como escenarios de la interacción humana donde los maestros y maestras somos los primeros convocados.

### III. REFERENTE CONCEPTUAL-TEÓRICO

#### **Fundamentos disciplinares del área**

La Educación Física en su devenir histórico, y en la misma construcción paulatina de la educación institucionalizada, ha estado presente de diferentes maneras y perspectivas en los procesos de estructurar un currículo abierto y flexible, con miradas permanentes a los cambios y necesidades de los estudiantes y a las condiciones de los contextos donde estos se desarrollan.

Su actual andamiaje es producto de procesos sociales, educativos, políticos y económicos que transforman constantemente y de manera sistemática su cuerpo teórico, y que asumen prácticas diferenciadas en periodos determinados de la historia. Revisar de manera sucinta este trayecto es necesario para comprender la configuración conceptual y epistemológica del área.

Así, a inicios del siglo XIX se puede advertir una marcada tendencia al fortalecimiento del cuerpo en términos físicos, con clara orientación militar. Dando respuesta de alguna manera a las condiciones educativas y políticas del momento, en donde la rigurosidad y los esquemas corporales dirigidos y estrictos formaban ciudadanos aptos para producir económicamente y colaborar con el interés general de la nación.

Si bien, a mediados del siglo XIX se incluye en el Decreto Orgánico de Instrucción Pública de 1871 una formación que integre el espíritu, continúa siendo fundamental y relevante el adiestramiento del cuerpo como medio de preparación para la guerra (MEN, 2002).

Además de esta alta incidencia política en la formación del cuerpo y del ser, se tuvo a inicios del siglo XX intervención de la iglesia en la educación; siendo la formación de la moral la prioridad en los procesos educativos, concibiendo una formación física que propendía a la prudencia y acatamiento de la moralidad. Un cuerpo limitado, un pensamiento sujeto a las directrices sociales y religiosas de la época; expresiones corporales y motrices, sobre todo en el género femenino, limitadas bajo el concepto de delicadeza y pudor; vestuarios que no permitían la posibilidad de amplitud y libertad de los movimientos y mucho menos la percepción de las figuras corporales.

La Campaña de Cultura Aldeana se inició en 1934 bajo el ministerio de Luis López de Mesa y constituyó un intento ambicioso en sus planteamientos, limitado en recursos materiales, y efímero en su duración. Esta campaña contó con buena difusión y sembró grandes esperanzas en la ambición de democratizar la educación. Sus planes giraron en torno a la idea de llevar a los sectores populares nuevos hábitos y costumbres relacionadas con principios de higiene, estética, alimentación y nutrición.

Se llegó a plantear la necesidad de restaurar en primer término la condición fisiológica de la población escolar, entendida como la atención al régimen alimenticio, la nutrición, la

salud física y mental, lo cual se consideró como premisa para mejorar las condiciones y ambientes para la adquisición de los conocimientos en los escolares.

El discurso presente en la década del veinte en los análisis sobre la población, plagado de determinismo geográfico y racial, empezó a ser desplazada y aunque persisten algunos de sus defensores, se abren paso nuevas explicaciones sobre los problemas sociales y educativos. Por lo tanto, se emprenden estudios y se elaboran análisis que pretendían tener sustento científico en disciplinas como la psicología experimental, la medicina, la sociología y la antropometría.

La escasez presupuestal, el aumento de la población, la falta de continuidad en las políticas y en los funcionarios estatales, llevaron al distanciamiento entre los ideales enarbolados y su cobertura a nivel cuantitativo, además de la implementación de acciones que apuntaran a la solución de problemas bien definidos.

Para mediados del siglo XX se expide la resolución 2011 de 1967, en la cual se contemplan como objetivos específicos, en el programa de Educación Física para la enseñanza media, la formación física, la actitud y formación postural, el cuidado corporal, el tiempo libre, la formación en destrezas naturales, destrezas técnicas y el ritmo. Con los decretos 088 de 1976 y 1419 de 1978 se establecieron lineamientos para conceptualizar los diferentes niveles educativos, formulándose los currículos de preescolar, básica primaria, básica secundaria y media vocacional. El contenido principal en el preescolar y la primaria fue la psicomotricidad, las funciones perceptivo motoras, la gimnasia infantil y las cualidades físicas. En secundaria, los contenidos correspondían a la gimnasia, las cualidades físicas y los deportes; mientras para la enseñanza media se crea la modalidad Bachillerato en Educación Física (MEN, 2012)

Teniendo en cuenta lo anterior, la programación curricular debe estar ajustada a los fines del Sistema Educativo Colombiano, entre otros:

1. Contribuir al desarrollo equilibrado del individuo y de la sociedad sobre la base del respeto por la vida y por los derechos humanos.
2. Estimular la formación de actitudes y hábitos que favorezcan la conservación de la salud física y mental de la persona y el uso racional del tiempo.

En la Educación Media Vocacional, se focaliza la importancia de:

Afianzar el desarrollo personal, social y cultural adquirido en el nivel de Educación Básica. Adquirir los conocimientos fundamentales y las habilidades y destrezas básicas, que además de prepararlo para continuar estudios superiores, lo orienten hacia un campo de trabajo.

Utilizar creativa y racionalmente el tiempo libre para el sano esparcimiento, la integración social y el fomento de la salud física y mental.

Adquirir suficientes elementos de juicio para orientar su vida y tomar decisiones responsables.

Las anteriores consideraciones dinamizadas en el aula dentro del proceso de la Educación Física como estructura que fundamenta y afianza la naturaleza de un sujeto consciente y comprometido con su integridad.

En Antioquia, en el año 1975, se da inicio al Programa Centros de Educación Física direccionando aportes en la estructuración y acompañamiento en los planes de área, pero además, un acompañamiento en las prácticas pedagógicas mediante el desarrollo de procesos de formación permanente para el profesorado.

En ese sentido, en la básica primaria se asesora y acompaña para la construcción de dichos planes, de acuerdo a las particularidades institucionales; también, se desarrollan eventos de carácter deportivo y recreativo, con el objetivo de potenciar y motivar a través del juego, la formación corporal de los estudiantes.

Con la expedición de la Constitución Nacional en 1991, se reconoce la Educación Física como práctica social que favorece la formación de los ciudadanos y como práctica educativa que permite la formación integral; mientras que, con la expedición de la Ley General de Educación en el año 1994, la Educación Física adquiere su carácter de obligatoria y fundamental para alcanzar los objetivos de la educación.

Se reconoce otras prácticas culturales como posibilidad de implementación en el plan de estudios; además, de su aporte en las transformaciones sociales desde el reconocimiento del cuerpo y de los otros, ligados a procesos que posibiliten, básicamente, el desarrollo del país.

La Ley 934 de 2004 establece que todas las instituciones educativas del país deben incluir en sus proyectos educativos institucionales, además del plan de área de Educación Física, los proyectos pedagógicos complementarios del área.

En Medellín, con el objetivo de implementarla, a través del Acuerdo Municipal 019 de 2005, se establecen criterios básicos para el desarrollo y el fortalecimiento del área, relacionada con la necesidad de iniciar el proceso formativo desde la básica primaria, articulando todos los aspectos y criterios fundamentales y propios de cada grado y nivel, además de la etapa de madurez motora y cognitiva del estudiante.

Es necesario tener claridad que las actividades de Tiempo Libre y Jornada Complementaria, ofertadas a los estudiantes obedecen a la continuación y fortalecimiento de aquellas prácticas que el docente implementa en el área, con la



finalidad de afianzar de manera intencionada aquellos asuntos relacionados con la formación de los niños y jóvenes, tales como: expresiones y técnicas motrices, valores, convivencia, estilos de vida saludables y generación de una cultura del cuidado propio, del otro y del entorno, propiciando una calidad de vida y ambientes sanos para la ciudad.

Teniendo en cuenta lo anterior, además de lo establecido dentro de la normatividad vigente, desde la Ley General de Educación, en donde se establece la autonomía escolar, para definir la intensidad horaria del área, es significativo que se reconozcan las garantías de ejecutar una educación física planificada sistemáticamente, teniendo en cuenta la continuidad, el seguimiento, la participación y el compromiso institucional, reconociendo los productos obtenidos a través de la lúdica del cuerpo en interacción con el saber y las competencias específicas de otras áreas, además del saber y las competencias como ciudadano.

Desde el año 2005, se inicia la estructuración y dinamización de las Mesas de Educación Física en el Municipio de Medellín, como una estrategia pedagógica y metodológica, donde participan entidades e instituciones educativas de las zonas urbanas y rurales que de una u otra forma intervienen en el desarrollo pedagógico de la Educación Física, la Recreación y el Deporte, a través de actividades curriculares y complementarias, aplicando criterios técnicos, científicos, tecnológicos, lúdicos, contribuyendo al desarrollo y formación integral de los estudiantes.

Esta estrategia abierta a la participación de docentes de primaria y licenciados en el área de bachillerato, fueron generando líneas de acción contextualizados a los entornos y características poblacionales, sin perder de vista el enfoque integral, formativo y sistemático.

Las dinámicas de las Mesas de trabajo, que conforman la estructura del Laboratorio de la Enseñanza de la Educación Física y el Olimpismo, son espacios de formación permanente, en donde la experiencia, saberes y preguntas son el punto de partida para construir teorías y conceptos establecidos por expertos son aterrizados por los docentes de las Mesas, a las realidades y condiciones de nuestras instituciones educativas y sus estudiantes.

Por lo tanto, la Educación Física de hoy se convierte en un área real, producto de una evolución, en donde la historia, competencias, saberes y experiencias de los docentes son puestos a prueba en la cotidianidad escolar.

### **Fundamentos pedagógico – didácticos/ metodológicos.**

La Educación Física adquiere unas particularidades que la diferencian de otras disciplinas del saber y que a su vez establecen unos modos particulares en su configuración teórico-práctica. El cuerpo y la motricidad, en su sentido más amplio, determinan un abordaje diferente desde los procesos de enseñanza-aprendizaje y en correspondencia al sujeto que se pretende formar. Si las teorías educativas dan cuenta de la complejidad del ser

humano, en razón del reconocimiento de su singularidad biológica y cultural, entonces, la pedagogía deberá hacer su reflexión desde esa misma complejidad manifiesta.

Es pertinente entonces que la Educación Física como práctica pedagógica, al decir de Morín (1999), pueda enseñar más allá de los contenidos y exponga problemas centrales que generalmente son ignorados y olvidados. No se puede concebir una traslación ingenua y estéril de contenidos que poco o nada ayuden en el desarrollo humano del sujeto y en su forma de ser y estar en el mundo, pues el sujeto debe tener lecturas acertadas acerca de sí mismo, de los otros y de la sociedad en la que vive. Así, debe identificarse los orígenes de errores, de ilusiones y de cegueras propios del conocimiento que permitan establecer otros modos de acercamiento para su comprensión.

De igual manera, debe propiciarse un conocimiento pertinente en atención a: el contexto, lo global, lo multidimensional y lo complejo, con el fin de abordar problemáticas generales pero que respondan a lo local. Conocimiento que permita conocer el mundo y sus dinámicas, a través de experiencias particulares y contextualizadas. La Educación Física, además, debe reconocer la condición humana de los sujetos, aspecto que parte desde la realización de unos interrogantes ontológicos; ¿Quiénes somos?, ¿Dónde estamos? ¿De dónde venimos? ¿A dónde vamos? (Morín, 1999). Existe entonces un reconocimiento corporal que supera lo biológico para aprehender y reconocer la condición humana y el reconocimiento a su vez, de otras culturas, de otras formas de estar en el mundo. El cuerpo confina diferentes esferas que permiten la comunicación y la expresión, en él se inscriben las manifestaciones de la cultura, pero además determina y está inmerso en la modificación del contexto social (Bustamante, Arteaga, González, Chaverra y Gaviria, 2012).

Finalmente, en líneas apretadas, debe enfrentarse las incertidumbres, enseñar la comprensión y responder a la ética del género humano desde la Educación Física. Esto supone el enfrentamiento de obstáculos y la superación de retos desde el reconocimiento de sí mismo y el respeto por los otros, la comprensión de la condición humana, de la configuración del planeta y el respeto por el espacio físico y vital que habitamos. Pues “individuo - sociedad - especie son no solamente inseparables sino coproductores el uno del otro. Cada uno de estos términos es a la vez medio y fin de los otros. No se puede absolutizar a ninguno y hacer de uno solo el fin supremo de la tríada” (Morín, 1999, p. 54).

### **Normatividad**

Desde la Ley General de Educación hasta cada una de las Leyes, Decretos, Directivas Ministeriales y Acuerdos que establecen todos aquellos aspectos relevantes que soportan la planeación e implementación de la Educación Física, dentro de los procesos formativos de los estudiantes. No solo desde la perspectiva de cuerpo y movimiento, sino desde las dimensiones esenciales del individuo, como ser social, intelectual, creativo, político, afectivo, moral y lúdico.

El área de la Educación Física, se convierte en un medio para enseñar al estudiante a ser un mejor individuo, ciudadano y un investigador de su propio ser en beneficio de una mejor ciudad.

La formación en el respeto a la vida y a los demás derechos humanos, a la paz, a los principios democráticos, de convivencia, pluralismo, justicia, solidaridad y equidad, así como en el ejercicio de la tolerancia y de la libertad.

La formación para facilitar la participación de todos en las decisiones que los afectan en la vida económica, política, administrativa y cultural de la Nación.

La formación en el respeto a la autoridad legítima y a la ley, a la cultura nacional, a la historia colombiana y a los símbolos patrios.

La adquisición y generación de los conocimientos científicos y técnicos más avanzados, humanísticos, históricos, sociales, geográficos, y estéticos, mediante la apropiación de hábitos intelectuales, adecuados para el desarrollo del saber.

El estudio y la comprensión crítica de la cultura nacional, y de la diversidad étnica y cultural del país, como fundamento de la unidad nacional y de su identidad.

El acceso al conocimiento, la ciencia, la técnica y demás bienes y valores de la cultura, el fomento de la investigación y el estímulo a la creación artística en sus diferentes manifestaciones.

La creación y el fomento de una conciencia de la soberanía nacional y para la práctica de la solidaridad y la integración con el mundo, en especial con Latinoamérica y el caribe.

El desarrollo de la capacidad crítica, reflexiva y analítica que fortalezca el avance científico, y tecnológico nacional, orientado con prioridad al mejoramiento cultural, y de la calidad de la vida de la población, a la participación en la búsqueda de alternativas de solución a los problemas y al progreso social y económico del país.

La adquisición de una conciencia para la conservación, protección y mejoramiento del medio ambiente, de la calidad de la vida, del uso racional de los recursos naturales, de la prevención de desastres, dentro de una cultura ecológica y del riesgo y de la defensa del patrimonio cultural de la nación.

La formación de la práctica del trabajo, mediante los conocimientos técnicos y habilidades, así como en la valoración del mismo como fundamento del desarrollo individual y social.

La formación para la promoción y preservación de la salud y la higiene, la prevención integral de problemas socialmente relevantes, la educación física, la recreación el deporte y la utilización del tiempo libre, y

La promoción en la persona y en la sociedad de la capacidad para crear, investigar, adoptar la tecnología que se requiere en los procesos de desarrollo del país y le permita al educando ingresar al sector productivo.

### **Lineamientos Curriculares**

Los Lineamientos Curriculares de Educación Física pretenden de manera general aportar elementos conceptuales que permitan pensar, hacer y enseñar una educación física en atención al contexto, al saber disciplinar y al sujeto. De esa manera, los lineamientos

corresponden a orientaciones conceptuales, pedagógicas y didácticas que sirva a las instituciones para el diseño del currículo. Es pertinente indicar que estos, en atención a los procesos dinámicos de la educación, permiten ampliar el espectro curricular, razón por la cual el profesorado debe enmarcar los contenidos curriculares y sus prácticas pedagógicas a partir del contexto social y educativo. El documento establece como criterios específicos:

La comprensión y el desarrollo actual de la educación física son resultado de una evolución y construcción histórica social.

Se requiere comprender la pluralidad de puntos de vista o enfoques de la educación física y la necesidad de construir nuevos paradigmas y superar los que representan un obstáculo, en un ambiente de diálogo de saberes en función de la formación del hombre y la sociedad.

La pedagogía actual cultiva la sensibilidad y postura abierta ante las características del estudiante, sus necesidades sociales y culturales y el papel que en ellas debe jugar la educación física.

El proceso curricular incluye la delimitación, dentro de la realidad compleja, de los problemas fundamentales respecto al contexto, el sujeto y el saber disciplinar para trazar líneas de acción.

La investigación permanente es un proceso del currículo cuyo objeto es la formación de seres humanos y de cultura, lo cual requiere de un enfoque relacional del saber disciplinar.

Un amplio margen de flexibilidad permite asumir diferentes formas de interpretación y de acción, de acuerdo con diversos contextos, posibilidades e intereses, transitoriedad de los currículos y apertura a modificaciones, reorientaciones y cambios.

Los procesos curriculares son espacios para la creatividad, la crítica y la generación de innovaciones.

El currículo como proyecto pedagógico y cultural señala un amplio horizonte de acción de la educación física.

La toma de decisiones en la orientación, elaboración, puesta en práctica y evaluación y transformación del currículo debe ser participativa y democrática.

### **Orientaciones Pedagógicas**

Pretende ofrecer fundamentos específicos disciplinares en aspectos conceptuales, pedagógicos, didácticos para el desarrollo de las competencias básicas y específicas. Si bien, el documento reconoce un "giro" respecto a los lineamientos curriculares, no descarta los aportes allí realizados. En ese sentido, especifica las competencias para el área: motriz, expresiva corporal y axiológica corporal que posibilitan la formación de los sujetos (Componentes de la malla curricular presentada en este documento).

La competencia motriz, entendida como la construcción de una corporeidad autónoma que otorga sentido al desarrollo de habilidades motrices, capacidades físicas y técnicas de movimiento reflejadas en saberes y destrezas útiles para atender el cultivo personal y las exigencias siempre cambiantes del entorno con creatividad y eficiencia. No sobra

advertir que lo motriz es una unidad, pero para efectos de claridad y de orientación didáctica es necesario utilizar un enfoque analítico, aunque en la vida real la motricidad se expresa mediante acciones unitarias.

La competencia expresiva corporal, debe entenderse como el conjunto de conocimientos acerca de sí mismo (ideas, sentimientos, emociones), de técnicas para canalizar la emocionalidad (liberar tensiones, superar miedos, aceptar su cuerpo), de disponibilidad corporal y comunicativa con los otros, a través de la expresión y la representación posible, flexible, eficiente y creativa, de gestos, posturas, espacio, tiempo e intensidades.

La competencia axiológica corporal, entendida como el conjunto de valores culturalmente determinados como vitales, conocimientos y técnicas adquiridos a través de actividades físicas y lúdicas, para construir un estilo de vida orientado a su cuidado y preservación, como condición necesaria para la comprensión de los valores sociales y el respeto por el medio ambiente.

Finalmente, es pertinente indicar que se han tomado como soportes conceptuales y estructurales los aportes desde el Ministerio de Educación Nacional, Universidad de Antioquia, Secretaria de Educacion del Antioquia, entre otros; que respaldan la construcción significativa y reflexión teórico-práctica del área permitiendo de esta manera desarrollarla de manera ajustada a las especificaciones del Municipio de Medellín.

De esta manera y teniendo en cuenta las construcciones generadas previamente y apoyadas en ellas, sirviendo de base para que los docentes del área del Municipio de Medellín realizarán una lectura exhaustiva y detallada de esta construcción a través de talleres realizados con todos los docentes del área y los de primaria, interesados y comprometidos en el proceso, además de las dinámicas y encuentros académicos de las Mesas que conforman el Laboratorio de la Enseñanza de la Educación Física y el Olimpismo del Municipio de Medellín.

Se lideró la construcción de un Plan de Área de la Educación Física para el Municipio de Medellín, en donde se tuvieron en cuenta los aportes, comentarios y preguntas generadas por los docentes; a partir de las particularidades del contexto de Medellín y las necesidades y condiciones específicas de los estudiantes.

De esta manera, los docentes a través de esta construcción estructuran sus planes de área institucionales, teniendo en cuenta componentes esenciales y específicos de infraestructura, características poblacionales e intereses de los escolares de sus instituciones educativas, que aporten al desarrollo de las competencias y saberes propios del área.

#### **IV. OBJETIVOS**

##### **Área**

Fomentar el desarrollo integral del ser humano teniendo como eje fundamental la motricidad y a través de esta alcanzar las competencias físicas, sociales y axiológicas del individuo.

## **Ciclo I**

### **Primero, Segundo y Tercero:**

Enriquecer el bagaje motriz del individuo a través de diferentes situaciones de exploración y experimentación permitiendo fortalecer el componente praxeológico en el que el niño sea consciente y racional con su cuerpo y la forma como actúa en diferentes situaciones a través de él.

- 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.

## **Ciclo II**

### **Cuarto y Quinto:**

Lograr un control significativo de las acciones motrices y un conocimiento de su corporalidad, permitiéndole desenvolverse en el medio donde se encuentre de manera asertiva.

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.

## **Ciclo III**

### **Sexto y Séptimo:**

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 práctica física en la formación personal, como hábito de vida saludable individual y social.

## **Ciclo IV**

### **Octavo y Noveno:**

Seleccionar técnicas de movimiento propias de cada actividad, con el fin de perfeccionar mi 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.

## **Ciclo V**

### **Decimo y Once:**

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

Generar conciencia de los beneficios e la actividad física sobre la salud y calidad de vida creando autonomía a través de la planificación y organización de sus propias expresiones motrices y de proyección a la comunidad.

### **CLEI 3**

Consolidar las diferentes acciones motrices permitiéndoles comprender su ser biológico y la forma de relacionarse consigo mismo y con los de más a través de su cuerpo.

### **CLEI 4**

Fortalecer de las diferentes acciones motrices y profundización en cada una de las condiciones físicas y apropiación de los conceptos pertinentes al área.

### **CLEI 5 Y 6**

Generar conciencia de los beneficios de la actividad física sobre la salud y calidad de vida creando autonomía a través de la planificación y organización de sus propias expresiones motrices y de proyección a la comunidad.

## **V. RECURSOS - AMBIENTES DE APRENDIZAJE**

### **Potencial Humano**

Docentes de área Licenciados en educación Física, Recreación y Deporte.

### **Locativos**

Placas polideportivas

Auditorios

Zona verde

Canchas externas (escenarios Inder)

Biblioteca

### **Bibliográficos**

Lineamientos Curriculares Educación Física Recreación y Deportes

Educación física una alternativa curricular programas de 6º a 11º

Reglamentos de voleibol, baloncesto, fútbol de salón, balonmano, atletismo, gimnasia.

Orientaciones pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte (documento 15) Ministerio de Educación

### **Tecnológicos**

Computadores

Internet

Grabadora

Televisor

DVD

Video beam

### **Material didáctico y deportivo**

Balones de (baloncesto, balonmano, fútbol de salón, voleibol)

Pelotas

Colchonetas

Bastones

Aros

Cuerdas

Pelotas de softball

Conos

Juegos de mesa (parques, domino, lotería, damas chinas)

Ajedrez.

## **VI. CRITERIOS Y ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN**

### **CRITERIOS**

1. Comprensión y desarrollo de temas expuestos.

- Asume normas de protección de la salud (calentamiento oportuno).
- Desarrollo de capacidades fisicomotrices: fuerza, velocidad, flexibilidad y resistencia.
- Investigación sobre temas de salud y cultura Física.

2. Dominio corporal y motricidad deportiva

- Utilización técnicas atléticas y deportivas.
- Aplicación de las reglas de los deportes.
- Creación y organización de rutinas gimnásticas y coreograficas con o sin elementos.
- Valoración de la participación en las actividades cívico-patrióticas.

3. Interacción a través de los juegos y predeportivos

- Realización juegos en grupo, mostrando respeto por sus compañeras.



- Aplicación y aceptación las reglas de los distintos deportes, valorando el juego limpio.
- Valoración y respeto por las opiniones de sus compañeras al realizar trabajos en equipo.

### **ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN**

- Sistematización de la información
- Tests motores
- Pruebas Funcionales
- Pruebas de Ejecución
- Prácticas deportivas
- Cuestionarios
- Trabajo escritos y gráficos
- Elaboración de Mapas Conceptuales
- Elaboración de bitácoras.

### **VII. PROYECTOS Y ACTIVIDADES ADSCRITOS AL ÁREA**

Proyecto obligatorio de la ley 115 y el reglamentario 1860 de 1994: PROYECTO DE TIEMPO LIBRE, LÚDICA, RECREACIÓN Y DEPORTE

- Torneo interclases
- Celebración del día del niño
- Celebración del día de la juventud
- Torneo intercolegiados
- Días lúdicos, deportivos y recreativos

### **VIII. INTEGRACIÓN CURRICULAR (Pequeña descripción - Relación con otras áreas)**

La propuesta de integración curricular que se hace en estas orientaciones abarca varios espacios, niveles y principios diferentes. La formación en el área de Educación Física, Recreación y Deporte se realiza en escenarios diferentes que se articulan entre sí, a la vez que se integra con las demás áreas y con los ejes transversales, de modo que integralmente se configure una educación para el buen vivir. Esto es esencial, debido a que la formación en el área solo puede ser considerada formación cuando contribuye al desarrollo integral de los niños, niñas y jóvenes.





<b>ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA</b>
<b>CICLO I</b>
<b>Objetivo del ciclo</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Enriquecer el bagaje motriz del individuo a través de diferentes situaciones de exploración y experimentación permitiendo fortalecer el componente praxeológico en el que el niño sea consiente y racional con su cuerpo y la forma como actúa.</li> <li>● Reconocer los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos.</li> <li>● Identificar diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional en diferentes situaciones a través de él.</li> <li>● Reflexionar acerca del valor de la actividad física para la formación personal.</li> </ul>

<b>GRADO PRIMERO</b>
<b>Intensidad Horaria:</b> 2 horas semanales
<b>Objetivo de grado:</b> Explorar formas básicas del movimiento en diferentes situaciones y contextos MOTRICES

<b>PERIODO 1</b>		<b>GRADO PRIMERO</b>	
<b>PREGUNTA PROBLEMATIZADA</b>	<b>ESTÁNDARES</b>	<b>DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE</b>	<b>MATRIZ DE REFERENCIA</b>
Que siente mi cuerpo cuando exploro el movimiento?	1-Busco posibilidades de movimiento con mi cuerpo a nivel global y segmentario. 2-Manifiesto expresiones corporales y gestuales para comunicar mis emociones. 3-Realizo las orientaciones sobre higiene corporal antes, durante y después de la actividad física.		

<b>CONTENIDOS</b>	<b>TRANSVERSALIZACIÓN</b>	
	<b>Área</b>	<b>Proyecto</b>
<b>CONCEPTUALES</b> Sistemas del cuerpo humano. Concepto de calentamiento, las acciones y la forma de realizarlo. Hábitos de buena salud, aseo, higiene alimentación e hidratación. Auto cuidado: Formación y desplazamiento <b>PROCEDIMENTAL</b> Identificación de órganos y sistemas del cuerpo humano: Corazón, pulmones, estómago, vista y tacto. Ejecución de la secuencia del calentamiento en forma adecuada y ordenada. Práctica de hábitos saludables durante la clase y para la vida, aseo de manos, aseo bucal, hidratación, uniforme limpio. Cuidado de su cuerpo y el de los demás, previniendo accidentes durante la clase. Realización de formaciones básicas: Fila, hilera, círculo, semicírculo, cuadro.	Valores y ética. Desde todas las áreas del saber. Como una oportunidad para aplicar metodologías activas, participativas y creativas que propician al disfrute de nuevos aprendizajes.	Aprovechamiento del Tiempo Libre. Educación Ambiental. Educación sexual y construcción de ciudadanía.

<p><b>ACTITUDINALES</b>                  Manifestación de interés en las actividades propuestas. Cuidado y conservación del medio y de los recursos de la clase. Participación e integración en actividades de orden personal y grupal. Respeto por las normas, reglas y medidas de seguridad y comportamiento en la clase.</p>		
---	--	--

<b>DESEMPEÑOS PERIODO I - GRADO PRIMERO</b>		
<b>Saber conocer (cognitivo)</b>	<b>Saber hacer (procedimental)</b>	<b>Saber Ser (actitudinal)</b>
Ejecuta las posibilidades de movimiento a nivel global y segmentaria.	Manifiesta de manera verbal y corporal diferentes expresiones para comunicarse a partir de juegos y actividades físicas.	Pone en práctica acciones del cuidado de su cuerpo antes, durante y después de la actividad física.

<b>COMPETENCIAS DEL ÁREA</b>	<b>COMPETENCIAS CIUDADANAS</b>	<b>COMPETENCIAS LABORALES</b>
Competencia motriz. Competencia expresiva corporal. Competencia axiológica corporal	<b>CONVIVENCIA Y PAZ:</b> Identifico múltiples opciones para manejar mis conflictos y veo las posibles consecuencias de cada opción. (competencias cognitivas)	<b>TIPO INTERPERSONAL: COMUNICACIÓN</b> Reconocer y comprender a los otros y expresar ideas y emociones, con el fin de crear y compartir significados, transmitir ideas, interpretar y procesar Conceptos y datos, teniendo en cuenta el contexto. <b>EVIDENCIAS:</b> Expreso mis ideas con claridad.

<b>LINEAMIENTOS DEL ÁREA</b>
Competencia motriz: Controlo de forma global y segmentaria la realización de movimientos técnicos. Aplico formas básicas de movimiento en la realización de diferentes prácticas deportivas. Identifico pruebas que me indiquen el estado de mis capacidades físicas y registro los resultados. Analizo diversas situaciones de juego y doy respuesta a ellas. Competencia expresiva corporal: Identifico técnicas de expresión corporal que llevan a la regulación emocional en situaciones de juego y actividad física. Competencia axiológica corporal: Reflexiono sobre la importancia de la actividad física para mi salud.

<b>PERIODO 2</b>		<b>GRADO PRIMERO</b>	
<b>PREGUNTA PROBLEMATIZADORA</b>	<b>ESTÁNDARES</b>	<b>DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE</b>	<b>MATRIZ DE REFERENCIA</b>
¿Qué expreso con mi cuerpo?	1-Exploracion y realizo movimientos con mi cuerpo en concordancia con diferentes posibilidades de ritmos y juegos corporales 2. Exploro y vivencio prácticas de danza y expresión corporal guiada y espontánea. 3. Atiendo y ejecuto las orientaciones sobre los tiempos para realizar actividad física en los		

	espacios determinados y en armonía con los compañeros del aula.		
--	---	--	--

CONTENIDOS	TRANSVERSALIZACIÓN	
	Área	Proyecto
<p><b>CONCEPTUALES</b> El cuerpo y sus partes. Coordinación, equilibrio y ritmo. Lateralidad, direccionalidad, espacialidad Tensión y relajación.</p> <p><b>PROCEDIMENTAL</b> Rondas, juegos y actividades de coordinación, equilibrio y ritmo. Actividades y ejercicios de lateralidad, direccionalidad y espacialidad. Sensibilización de los patrones de movimiento. Exploración de movimientos corporales combinados e invertidos. Exploración de diferentes formas de equilibrio corporal. Ejercicios dirigidos de tensión y relajación.</p> <p><b>ACTITUDINALES</b> Liderazgo, cooperación e iniciativa en las actividades de clase. Respeto por las normas y comportamiento en clase. Respeto y cuidado de su cuerpo y el de los demás.</p>	<p>Valores y ética. Desde todas las áreas del saber. Como una oportunidad para aplicar metodologías activas, participativas y creativas que propician al disfrute de nuevos aprendizajes.</p>	<p>Aprovechamiento del Tiempo Libre. Educación Ambiental. Educación sexual y construcción de ciudadanía.</p>

DESEMPEÑOS PERIODO 2 - GRADO PRIMERO		
Saber conocer (cognitivo)	Saber hacer (procedimental)	Saber Ser (actitudinal)
Identifica las diferentes expresiones motrices rítmicas y armoniosas propuestas en la clase.	Ejecuta las actividades propuestas de pre-danza a partir de rondas y canciones.	Coopera y disfruta con sus compañeros en las diferentes actividades propuestas en clase.

COMPETENCIAS DEL ÁREA	COMPETENCIAS CIUDADANAS	COMPETENCIAS LABORALES
<p>Competencia motriz. Competencia expresiva corporal. Competencia axiológica corporal</p>	<p><b>CONVIVENCIA Y PAZ:</b> Reconozco el valor de las normas y los acuerdos para la convivencia en la familia, en el medio escolar y en otras situaciones. (competencias integradoras)</p>	<p><b>TIPO INTERPERSONAL: COMUNICACIÓN</b> Reconocer y comprender a los otros y expresar ideas y emociones, con el fin de crear y compartir significados, transmitir ideas, interpretar y procesar conceptos y datos, teniendo en cuenta el contexto. <b>EVIDENCIAS:</b> Comprendo correctamente las instrucciones.</p>

LINEAMIENTOS DEL ÁREA
Competencia motriz: Ajusto los movimientos de mi cuerpo en la manipulación de objetos. Cuido mi postura en la realización de diferentes prácticas y modalidades gimnásticas. Identifico mis capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos y juegos. Acepto y pongo en práctica las reglas de juego.



Competencia expresiva corporal: Reconozco y ejecuto danzas y prácticas lúdicas de tradición regional con lenguaje verbal y no verbal.  
 Competencia axiológica corporal: Decido mi tiempo de juego y actividad física.

PERIODO 3		GRADO PRIMERO	
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA	ESTÁNDARES	DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE	MATRIZ DE REFERENCIA
¿Cómo ubico mi cuerpo en el espacio?	Ubico mi cuerpo en el espacio y en relación con pequeños objetos. Exploro formas básicas de movimiento aplicados a modalidades gimnásticas. 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		

CONTENIDOS	TRANSVERSALIZACIÓN	
	Área	Proyecto
<b>CONCEPTUALES</b> Patrones básicos de locomoción y manipulación. Relevos y mini Competencias. Gimnasia básica. Rollo, volteos y giros. <b>PROCEDIMENTAL</b> Patrones básicos de locomoción y manipulación: reptar, rodar, gatear, caminar, correr, saltar, agarrar y atrapar y pasar. Gimnasia básica. rolo adelante y rolo atrás y posiciones invertidas. Manejo de pequeños elementos Desarrollo de relevos y mini competencias en distintos espacios. <b>ACTITUDINALES</b> Participación activa en las diferentes actividades prácticas. Respeto y uso adecuado de los recursos. Identificación de sus capacidades y limitaciones. Aceptación y cumplimiento de las reglas.	Valores y ética. Desde todas las áreas del saber. Como una oportunidad para aplicar metodologías activas, participativas y creativas que propician al disfrute de nuevos aprendizajes.	Aprovechamiento del Tiempo Libre. Educación Ambiental. Educación sexual y construcción de ciudadanía.

DESEMPEÑOS PERIODO 3 - GRADO PRIMERO		
Saber conocer (cognitivo)	Saber hacer (procedimental)	Saber Ser (actitudinal)
Nombra y reconoce las formas básicas de movimiento	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.

COMPETENCIAS DEL ÁREA	COMPETENCIAS CIUDADANAS	COMPETENCIAS LABORALES
-----------------------	-------------------------	------------------------

Competencia motriz. Competencia expresiva corporal. Competencia axiológica corporal	<b>PARTICIPACION Y RESPONSABILIDAD DEMOCRATICA:</b> Expreso, en forma asertiva, mis puntos de vista e intereses en las discusiones grupales. (competencias comunicativas)	<b>TIPO INTERPERSONAL: TRABAJO EN EQUIPO</b> Consolidar un equipo de trabajo, integrarse a él y aportar conocimientos, ideas y experiencias, con el fin de definir objetivos colectivos y establecer roles y responsabilidades para realizar un abajo coordinado con otros. <b>EVIDENCIAS:</b> Desarrollo tareas y acciones con otros (padres, pares, conocidos).
---	---	---

**LINEAMIENTOS DEL ÁREA**

Competencia motriz: Controlo formas y duración de movimientos en rutinas rítmicas sencillas. Aplico técnicas de tensión, relajación y control del cuerpo. Identifico movimientos y actividades de calentamiento y recuperación en la actividad física. Reconozco a mis compañeros como constructores del juego.  
Competencia expresiva corporal: Reconozco movimientos que se ajusten al ritmo musical.  
Competencia axiológica corporal: Valoro mi capacidad para realizar actividad física adecuada con mis condiciones personales.

PERIODO 4		GRADO PRIMERO	
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA	ESTÁNDARES	DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE	MATRIZ DE REFERENCIA
¿Cómo puedo divertirme con mis compañeros?	Realizo juegos y actividades propuestas que posibilitan la expresión de mis habilidades físicas. Juego y desarrollo mis actividades siguiendo las orientaciones que se me dan. Reconozco mis propios gestos y los de mis compañeros a través de representaciones corporales, bailes y juegos en parejas y pequeños grupos. Identifico mis capacidades y reconozco la de mis compañeros. Valoro el esfuerzo individual y grupal de la actividad realizada.		

CONTENIDOS	TRANSVERSALIZACIÓN	
	Área	Proyecto
CONCEPTUALES Rondas Juegos: de piso, de mesa y de la calle. Relevos Actividades lúdicas Mini juegos PROCEDIMENTAL Realización de juegos de equipo que implican cooperación y oposición. Elaboración y participación en los juegos de: calle, piso, y mesa.	Valores y ética. Desde todas las áreas del saber. Como una oportunidad para aplicar metodologías activas, participativas y creativas que propician al disfrute de nuevos aprendizajes.	Aprovechamiento del Tiempo Libre. Educación Ambiental. Educación sexual y construcción de ciudadanía.



Realización de mini juegos. Desarrollo de carruseles infantiles. <b>ACTITUDINALES</b> Acatamiento y respeto por las normas establecidas en clase. Interacción en las actividades de clase y en el entorno escolar. Aceptación y respeto por las sugerencias de los demás. Concientización y cuidado del ambiente.		
---	--	--

DESEMPEÑOS PERIODO 4 - GRADO PRIMERO		
Saber conocer (cognitivo)	Saber hacer (procedimental)	Saber Ser (actitudinal)
Compara e identifica las posibilidades físicas y motrices puestas en escena durante las actividades realizadas en la clase.	Propone gestos dancísticos y prácticas corporales cotidianas, desde las habilidades físicas propias de su etapa de desarrollo.	Se divierte y participa reconociendo y aplicando las condiciones de las actividades, al realizar las prácticas planteadas.

COMPETENCIAS DEL ÁREA	COMPETENCIAS CIUDADANAS	COMPETENCIAS LABORALES
Competencia motriz. Competencia expresiva corporal. Competencia axiológica corporal	<b>PARTICIPACION Y RESPONSABILIDAD DEMOCRATICA:</b> Expreso, en forma asertiva, mis puntos de vista e intereses en las discusiones grupales. (competencias comunicativas)	<b>TIPO INTERPERSONAL: TRABAJO EN EQUIPO</b> Consolidar un equipo de trabajo, integrarse a él y aportar conocimientos, ideas y experiencias, con el fin de definir objetivos colectivos y establecer roles y responsabilidades para realizar un abajo coordinado con otros. <b>EVIDENCIAS:</b> Desarrollo tareas y acciones con otros (padres, pares, conocidos).

LINEAMIENTOS DEL ÁREA
Competencia motriz: Controlo formas y duración de movimientos en rutinas rítmicas sencillas. Aplico técnicas de tensión, relajación y control del cuerpo. Identifico movimientos y actividades de calentamiento y recuperación en la actividad física. Reconozco a mis compañeros como constructores del juego. Competencia expresiva corporal: Reconozco movimientos que se ajusten al ritmo musical. Competencia axiológica corporal: Valoro mi capacidad para realizar actividad física adecuada con mis condiciones personales.

**TEXTOS DE REFERENCIA PARA EL GRADO PRIMERO**

- Expedición Currículo El plan de Área de Educación Física, Recreación y Deportes
- Manual práctico para el desarrollo psicomotor del escolar, Rosario González Bravo, Secretaría de Educación y Cultura, 1993
- ¡JUGUEMOS!, Oscar Vahos Jiménez, Medellín, 1991

GRADO SEGUNDO
<b>Intensidad Horaria:</b> 2 horas semanales
<b>Objetivo de grado:</b> Explorar formas básicas del movimiento en diferentes situaciones y contextos MOTRICES

PERIODO 1		GRADO SEGUNDO	
PREGUNTA PROBLEMATIZADA	ESTÁNDARES	DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE	MATRIZ DE REFERENCIA
¿Qué expresa mi cuerpo a través del ritmo y la actividad física?	<p>Descubro posibilidades de movimiento siguiendo diversos ritmos musicales.</p> <p>Exploro técnicas corporales de tensión, relajación y control del cuerpo</p> <p>Vivencio y comprendo los sentimientos que genera las prácticas de danza y ritmo propuesto y espontaneo.</p> <p>Atiendo y cumplo las orientaciones sobre los tiempos para el juego y realizar actividad física.</p>		

CONTENIDOS	TRANSVERSALIZACIÓN	
	Área	Proyecto
<p><b>CONCEPTUALES</b>                      Sistemas del cuerpo humano. Concepto de calentamiento, las acciones y la forma de realizarlo. Hábitos de buena salud, aseo, higiene alimentación e hidratación. Auto cuidado: Formación y desplazamiento</p> <p><b>PROCEDIMENTAL</b>                      Identificación de órganos y sistemas del cuerpo humano: Corazón, pulmones, estómago, vista y tacto. Ejecución de la secuencia del calentamiento en forma adecuada y ordenada.                      Práctica de hábitos saludables durante la clase y para la vida, aseo de manos, aseo bucal, hidratación, uniforme limpio. Cuidado de su cuerpo y el de los demás, previniendo accidentes durante la clase.                      Realización de formaciones básicas: Fila, hilera, círculo, semicírculo, cuadro.</p> <p><b>ACTITUDINALES</b>                      Manifestación de interés en las actividades propuestas. Cuidado y conservación del medio y de los recursos de la clase. Participación e integración en actividades de orden personal y grupal. Respeto por las normas, reglas y medidas de seguridad y comportamiento en la clase.</p>	<p>Valores y ética.</p> <p>Desde todas las áreas del saber.</p> <p>Como una oportunidad para aplicar metodologías activas, participativas y creativas que propician al disfrute de nuevos aprendizajes.</p>	<p>Aprovechamiento del Tiempo Libre.</p> <p>Educación Ambiental.</p> <p>Educación sexual y construcción de ciudadanía.</p>

DESEMPEÑOS PERIODO I - GRADO SEGUNDO		
Saber conocer (cognitivo)	Saber hacer (procedimental)	Saber Ser (actitudinal)

Relaciona las posibilidades de movimiento de ritmo y actividad física a partir de juegos y rondas.	Realiza y origina movimientos siguiendo diferentes ritmos.	Realiza hábitos de higiene postural y espacial al realizar las actividades físicas.
--	--	---

COMPETENCIAS DEL ÁREA	COMPETENCIAS CIUDADANAS	COMPETENCIAS LABORALES
Competencia motriz. Competencia expresiva corporal. Competencia axiológica corporal	<b>CONVIVENCIA Y PAZ:</b> Identifico múltiples opciones para manejar mis conflictos y veo las posibles consecuencias de cada opción. (competencias cognitivas)	<b>TIPO INTERPERSONAL: COMUNICACIÓN</b> Reconocer y comprender a los otros y expresar ideas y emociones, con el fin de crear y compartir significados, transmitir ideas, interpretar y procesar Conceptos y datos, teniendo en cuenta el contexto. <b>EVIDENCIAS:</b> Expreso mis ideas con claridad.

**LINEAMIENTOS DEL ÁREA**

Competencia motriz: Controlo de forma global y segmentaria la realización de movimientos técnicos. Aplico formas básicas de movimiento en la realización de diferentes prácticas deportivas. Identifico pruebas que me indiquen el estado de mis capacidades físicas y registro los resultados. Analizo diversas situaciones de juego y doy respuesta a ellas. Competencia expresiva corporal: Identifico técnicas de expresión corporal que llevan a la regulación emocional en situaciones de juego y actividad física. Competencia axiológica corporal: Reflexiono sobre la importancia de la actividad física para mi salud.
--

PERIODO 2		GRADO SEGUNDO	
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA	ESTÁNDARES	DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE	MATRIZ DE REFERENCIA
¿Qué cambios percibo de mi cuerpo cuando juego?	Atiendo las indicaciones para realizar el calentamiento al iniciar la actividad de clase y la recuperación al finalizar la actividad física. Participo en los juegos individuales y colectivos propuestos en la clase. Reconozco los cambios corporales y fisiológicos propios y el de los demás. Coopero con la participación y atención de las orientaciones para sentir mi cuerpo y el de mis compañeros		

CONTENIDOS	TRANSVERSALIZACIÓN	
	Área	Proyecto
CONCEPTUALES Funcionamiento de órganos y sistemas del cuerpo y sus partes. Capacidad perceptiva motriz. Ubicación espacio-temporal Tensión y relajación. PROCEDIMENTAL Desarrollo de la coordinación, equilibrio y ritmo. Dominio de	Valores y ética. Desde todas las áreas del saber. Como una oportunidad para aplicar metodologías activas, participativas y creativas que	Aprovechamiento del Tiempo Libre. Educación Ambiental. Educación sexual y construcción de ciudadanía.

<p>movimientos corporales: lateralidad, direccionalidad, espacialidad y temporalidad Movimientos corporales combinados. Exploración de diferentes formas de equilibrio corporal. Realización de actividades y juegos que involucren las capacidades físicas</p> <p><b>ACTITUDINALES</b></p> <p>Respeto por las normas establecidas en clase.</p> <p>Liderazgo y motivación en las actividades propuestas en clase.</p> <p>Compañerismo y colaboración con las actividades de clase.</p>	<p>propician al disfrute de nuevos aprendizajes.</p>	
---	--	--

DESEMPEÑOS PERIODO 2 - GRADO SEGUNDO		
Saber conocer (cognitivo)	Saber hacer (procedimental)	Saber Ser (actitudinal)
<p>Identifica las reacciones y cambios de su cuerpo cuando realiza actividad física.</p>	<p>Desarrolla diferentes juegos y actividades rítmicas reconociendo las posibilidades de su cuerpo.</p>	<p>Respeto el desempeño en los juegos de sus compañeros.</p>

COMPETENCIAS DEL ÁREA	COMPETENCIAS CIUDADANAS	COMPETENCIAS LABORALES
<p>Competencia motriz.</p> <p>Competencia expresiva corporal.</p> <p>Competencia axiológica corporal</p>	<p><b>CONVIVENCIA Y PAZ:</b></p> <p>Reconozco el valor de las normas y los acuerdos para la convivencia en la familia, en el medio escolar y en otras situaciones.</p> <p>(competencias integradoras)</p>	<p><b>TIPO INTERPERSONAL: COMUNICACIÓN</b></p> <p>Reconocer y comprender a los otros y expresar ideas y emociones, con el fin de crear y compartir significados, transmitir ideas, interpretar y procesar conceptos y datos, teniendo en cuenta el contexto.</p> <p><b>EVIDENCIAS:</b> Comprendo correctamente las instrucciones.</p>

LINEAMIENTOS DEL ÁREA
<p>Competencia motriz: Ajusto los movimientos de mi cuerpo en la manipulación de objetos. Cuido mi postura en la realización de diferentes prácticas y modalidades gimnásticas. Identifico mis capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos y juegos. Acepto y pongo en práctica las reglas de juego.</p> <p>Competencia expresiva corporal: Reconozco y ejecuto danzas y prácticas lúdicas de tradición regional con lenguaje verbal y no verbal.</p> <p>Competencia axiológica corporal: Decido mi tiempo de juego y actividad física.</p>

PERIODO 3		GRADO SEGUNDO	
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA	ESTÁNDARES	DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE	MATRIZ DE REFERENCIA
<p>¿Qué siente mi cuerpo a través del juego individual y grupal?</p>	<p>Exploro la práctica de diferentes juegos individuales e Identifico mis habilidades y posibilidades motrices cuando me esfuerzo en la actividad física.</p>		

	<p>Exploro gestos y expresiones motrices en diferentes actividades. Identifico variaciones en mi respiración y sistema cardiaco en diferentes actividades físicas.</p>		
--	--	--	--

CONTENIDOS	TRANSVERSALIZACIÓN	
	Área	Proyecto
<p><b>CONCEPTUAL</b> Patrones básicos de locomoción y manipulación: reptar, rodar, gatear, caminar, correr, saltar, agarrar y atrapar y pasar. Relevos y mini competencias. Gimnasia básica rollo adelante y rollo atrás y posiciones invertidas. <b>PROCEDIMENTAL</b> Ejecución de actividades y desplazamientos con diferentes elementos. Desarrollo de relevos y mini competencias en distintos espacios. Ejecución de actividades de control y dominio corporal: rollos adelante y atrás y posiciones invertidas. <b>ACTITUDINALES</b> Participación activa en las diferentes actividades prácticas. Respeto y uso adecuado de los recursos. Reconocimiento de sus capacidades y limitaciones. Aceptación y cumplimiento de las reglas.</p>	<p>Valores y ética. Desde todas las áreas del saber. Como una oportunidad para aplicar metodologías activas, participativas y creativas que propician al disfrute de nuevos aprendizajes.</p>	<p>Aprovechamiento del Tiempo Libre. Educación Ambiental. Educación sexual y construcción de ciudadanía.</p>

DESEMPEÑOS PERIODO 3 - GRADO SEGUNDO		
Saber conocer (cognitivo)	Saber hacer (procedimental)	Saber Ser (actitudinal)
<p>Compara los cambios fisiológicos de su cuerpo y el de los compañeros a través del juego individual y grupal</p>	<p>Experimenta y pone en práctica las posibilidades de conocer y sentir las variaciones en su respiración, sudoración y latido cardiaco a partir de diferentes prácticas corporales.</p>	<p>Respeta y reconoce las diferencias presentadas entre los diferentes estudiantes del grupo.</p>

COMPETENCIAS DEL ÁREA	COMPETENCIAS CIUDADANAS	COMPETENCIAS LABORALES
<p>Competencia motriz. Competencia expresiva corporal. Competencia axiológica corporal</p>	<p><b>PARTICIPACION Y RESPONSABILIDAD DEMOCRATICA:</b> Expreso, en forma asertiva, mis puntos de vista e intereses en las discusiones grupales. (competencias comunicativas)</p>	<p><b>TIPO INTERPERSONAL: TRABAJO EN EQUIPO</b> Consolidar un equipo de trabajo, integrarse a él y aportar conocimientos, ideas y experiencias, con el fin de definir objetivos colectivos y establecer roles y responsabilidades para realizar un abajo coordinado con otros.</p>

		<b>EVIDENCIAS:</b> Desarrollo tareas y acciones con otros (padres, pares, conocidos).
LINEAMIENTOS DEL ÁREA		
<p>Competencia motriz: Controlo formas y duración de movimientos en rutinas rítmicas sencillas. Aplico técnicas de tensión, relajación y control del cuerpo. Identifico movimientos y actividades de calentamiento y recuperación en la actividad física. Reconozco a mis compañeros como constructores del juego.</p> <p>Competencia expresiva corporal: Reconozco movimientos que se ajusten al ritmo musical.</p> <p>Competencia axiológica corporal: Valoro mi capacidad para realizar actividad física adecuada con mis condiciones personales.</p>		

PERIODO 4		GRADO SEGUNDO	
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA	ESTÁNDARES	DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE	MATRIZ DE REFERENCIA
¿Cuáles son mis hábitos de vida saludable en la actividad física y el juego?	<p>Aplico orientaciones sobre hidratación, nutrición e higiene durante el desarrollo de la actividad física.</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. Atiendo las indicaciones del profesor y ejecuto las actividades de acuerdo a ellas.</p>		

CONTENIDOS	TRANSVERSALIZACIÓN	
	Área	Proyecto
<p><b>CONCEPTUALES</b> Rondas Juegos: de piso, de mesa y de la calle. Relevos y actividades lúdicas Mini juegos</p> <p><b>PROCEDIMENTAL</b> Rondas, cantos y juegos, de socialización e integración. Elaboración y participación en los juegos de la calle. Realización de juegos de equipo que implican oposición y cooperación. Desarrollo de carruseles infantiles.</p> <p><b>ACTITUDINALES</b> Respeto y cumplimiento de las normas establecidas en clase. Interacción en las actividades de clase y en el entorno escolar. Aceptación y respeto por las sugerencias de los demás. Concientización y cuidado del ambiente.</p>	<p>Valores y ética. Desde todas las áreas del saber. Como una oportunidad para aplicar metodologías activas, participativas y creativas que propician al disfrute de nuevos aprendizajes.</p>	<p>Aprovechamiento del Tiempo Libre. Educación Ambiental. Educación sexual y construcción de ciudadanía.</p>



DESEMPEÑOS PERIODO 4 - GRADO SEGUNDO		
Saber conocer (cognitivo)	Saber hacer (procedimental)	Saber Ser (actitudinal)
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.

COMPETENCIAS DEL ÁREA	COMPETENCIAS CIUDADANAS	COMPETENCIAS LABORALES
Competencia motriz. Competencia expresiva corporal. Competencia axiológica corporal	<b>PARTICIPACION Y RESPONSABILIDAD DEMOCRATICA:</b> Expreso, en forma asertiva, mis puntos de vista e intereses en las discusiones grupales. (competencias comunicativas)	<b>TIPO INTERPERSONAL: TRABAJO EN EQUIPO</b> Consolidar un equipo de trabajo, integrarse a él y aportar conocimientos, ideas y experiencias, con el fin de definir objetivos colectivos y establecer roles y responsabilidades para realizar un trabajo coordinado con otros. <b>EVIDENCIAS:</b> Desarrollo tareas y acciones con otros (padres, pares, conocidos).

LINEAMIENTOS DEL ÁREA
Competencia motriz: Controlo formas y duración de movimientos en rutinas rítmicas sencillas. Aplico técnicas de tensión, relajación y control del cuerpo. Identifico movimientos y actividades de calentamiento y recuperación en la actividad física. Reconozco a mis compañeros como constructores del juego. Competencia expresiva corporal: Reconozco movimientos que se ajusten al ritmo musical. Competencia axiológica corporal: Valoro mi capacidad para realizar actividad física adecuada con mis condiciones personales.

**TEXTOS DE REFERENCIA PARA EL GRADO SEGUNDO**

- Expedición Currículo El plan de Área de Educación Física, Recreación y Deportes
- Manual práctico para el desarrollo psicomotor del escolar, Rosario González Bravo, Secretaría de Educación y Cultura, 1993
- ¡JUGUEMOS!, Oscar Vahos Jiménez, Medellín, 1991

GRADO TERCERO
<b>Intensidad Horaria:</b> 2 horas semanales
<b>Objetivo de grado:</b> 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

PERIODO 1		GRADO TERCERO	
<b>PREGUNTA PROBLEMATIZADA</b>	<b>ESTÁNDARES</b>	<b>DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE</b>	<b>MATRIZ DE REFERENCIA</b>

<p>¿Qué partes tiene mi cuerpo y cómo funcionan cuando me muevo?</p>	<p>Identifico variaciones en mi respiración, pulsaciones cardiacas y sudoración en diferentes actividades físicas                      Exploro las manifestaciones de mi cuerpo desde diferentes actividades y posturas corporales.                      Atiendo las orientaciones sobre mis tiempos para jugar, sentir e interactuar con los demás.                      Reconozco los gestos y cambios de mi cuerpo y los gestos faciales en reposo y movimiento</p>		
--	--	--	--

CONTENIDOS	TRANSVERSALIZACIÓN	
	Área	Proyecto
<p><b>CONCEPTUALES</b>                      Partes y funciones del cuerpo humano. Hábitos saludables de higiene y limpieza del cuerpo.                      Nutrición, alimentación e hidratación                      El calentamiento                      Auto cuidado: Normas de seguridad:                      Formaciones y desplazamientos  <b>PROCEDIMENTAL</b>                      Dibujar el cuerpo humano, identificando sus partes y funciones.                      Conducta de entrada y recomendaciones generales para la clase. Acciones básicas para la iniciación al calentamiento.                      Manual de recomendaciones para la práctica deportiva.                      Consulta sobre la clasificación de los alimentos. Aplicación de formaciones y sistemas organización grupal.  <b>ACTITUDINALES</b>                      Motivación hacia la práctica de las actividades físicas.                      Importancia que demuestra por la actividad física y sus beneficios para su salud y desarrollo personal.                      Actitud y conciencia que asume frente a sus fortalezas y limitaciones e interés por superarlas o mejorarlas.                      Practica de valores en diferentes contextos.</p>	<p>Valores y ética.                      Desde todas las áreas del saber.                      Como una oportunidad para aplicar metodologías activas, participativas y creativas que propician al disfrute de nuevos aprendizajes.</p>	<p>Aprovechamiento del Tiempo Libre.                      Educación Ambiental.                      Educación sexual y construcción de ciudadanía.</p>

DESEMPEÑOS PERIODO I - GRADO TERCERO		
Saber conocer (cognitivo)	Saber hacer (procedimental)	Saber Ser (actitudinal)
<p>Reconoce los diferentes segmentos corporales en situaciones de juego.</p>	<p>Ejecuta formas básicas de movimiento y las relaciona con los segmentos corporales.</p>	<p>Valora y respeta su cuerpo y el de sus compañeros.</p>

<p><b>COMPETENCIAS DEL ÁREA</b></p>	<p><b>COMPETENCIAS CIUDADANAS</b></p>	<p><b>COMPETENCIAS LABORALES</b></p>
-------------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------



Competencia motriz. Competencia expresiva corporal. Competencia axiológica corporal	<b>CONVIVENCIA Y PAZ:</b> Identifico múltiples opciones para manejar mis conflictos y veo las posibles consecuencias de cada opción. (competencias cognitivas)	<b>TIPO INTERPERSONAL: COMUNICACIÓN</b> Reconocer y comprender a los otros y expresar ideas y emociones, con el fin de crear y compartir significados, transmitir ideas, interpretar y procesar Conceptos y datos, teniendo en cuenta el contexto. <b>EVIDENCIAS:</b> Expreso mis ideas con claridad.
---	--	--

**LINEAMIENTOS DEL ÁREA**

Competencia motriz: Controlo de forma global y segmentaria la realización de movimientos técnicos. Aplico formas básicas de movimiento en la realización de diferentes prácticas deportivas. Identifico pruebas que me indiquen el estado de mis capacidades físicas y registro los resultados. Analizo diversas situaciones de juego y doy respuesta a ellas.

Competencia expresiva corporal: Identifico técnicas de expresión corporal que llevan a la regulación emocional en situaciones de juego y actividad física.

Competencia axiológica corporal: Reflexiono sobre la importancia de la actividad física para mi salud.

PERIODO 2		GRADO TERCERO	
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA	ESTÁNDARES	DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE	MATRIZ DE REFERENCIA
¿En qué contribuye el movimiento y la actividad física de mi cuerpo a la calidad de vida?	Sigo orientaciones sobre hidratación, nutrición, higiene y convivencia para el adecuado desarrollo de la actividad física. Exploro y coordino las posibilidades de mis movimientos con diferentes situaciones de la clase. Manifiesto interés por la práctica de juegos y actividad física de acuerdo con mi edad y mis posibilidades		

CONTENIDOS	TRANSVERSALIZACIÓN	
	Área	Proyecto
<b>CONCEPTUALES</b> El cuerpo: sus partes y sus sistemas. Patrones Fundamentales de movimiento: equilibrio, ritmo y coordinación. Ubicación espacio-tiempo Senso-percepciones: órganos de los sentidos. Movimientos culturalmente determinados. <b>PROCEDIMENTAL</b> Desarrollo de actividades que impliquen espacialidad, temporalidad, lateralidad y direccionalidad. Actividades rítmicas y de equilibrio corporal. Manipulación y uso de diversos elementos en el espacio y en el tiempo. Realización de actividades que impliquen	Valores y ética. Desde todas las áreas del saber. Como una oportunidad para aplicar metodologías activas, participativas y creativas que propician al disfrute de nuevos aprendizajes.	Aprovechamiento del Tiempo Libre. Educación Ambiental. Educación sexual y construcción de ciudadanía.

ubicación, estados de excitación y relajación. Desarrollo de actividades que generen ritmo, coordinación y equilibrio. <b>ACTITUDINALES</b> Actitud que demuestra hacia la práctica del ejercicio físico. Motivación y liderazgo en las actividades de clase. Proposición de actividades en pro del bienestar de todo el grupo. Aprovechamiento de la práctica para integrarse, compartir y relacionarse con sus compañeros.		
---	--	--

<b>DESEMPEÑOS PERIODO 2 - GRADO TERCERO</b>		
<b>Saber conocer (cognitivo)</b>	<b>Saber hacer (procedimental)</b>	<b>Saber Ser (actitudinal)</b>
Identifica y reconoce las prácticas de una nutrición saludable y la realización de actividades motrices individuales y grupales en beneficio de la convivencia.	Sigue orientaciones durante la realización de la actividad física que favorecen su bienestar.	Asume la importancia de poner en práctica actitudes saludables para mejorar su bienestar.

<b>COMPETENCIAS DEL ÁREA</b>	<b>COMPETENCIAS CIUDADANAS</b>	<b>COMPETENCIAS LABORALES</b>
Competencia motriz. Competencia expresiva corporal. Competencia axiológica corporal	<b>CONVIVENCIA Y PAZ:</b> Reconozco el valor de las normas y los acuerdos para la convivencia en la familia, en el medio escolar y en otras situaciones. (competencias integradoras)	<b>TIPO INTERPERSONAL: COMUNICACIÓN</b> Reconocer y comprender a los otros y expresar ideas y emociones, con el fin de crear y compartir significados, transmitir ideas, interpretar y procesar conceptos y datos, teniendo en cuenta el contexto. <b>EVIDENCIAS:</b> Comprendo correctamente las instrucciones.

<b>LINEAMIENTOS DEL ÁREA</b>
Competencia motriz: Ajusto los movimientos de mi cuerpo en la manipulación de objetos. Cuido mi postura en la realización de diferentes prácticas y modalidades gimnásticas. Identifico mis capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos y juegos. Acepto y pongo en práctica las reglas de juego. Competencia expresiva corporal: Reconozco y ejecuto danzas y prácticas lúdicas de tradición regional con lenguaje verbal y no verbal. Competencia axiológica corporal: Decido mi tiempo de juego y actividad física.

<b>PERIODO 3</b>		<b>GRADO TERCERO</b>	
<b>PREGUNTA PROBLEMATIZADORA</b>	<b>ESTÁNDARES</b>	<b>DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE</b>	<b>MATRIZ DE REFERENCIA</b>
¿Cómo mejoro mis habilidades motrices básicas a través de diferentes situaciones de juego?	Realizo distintas posturas en estado de reposo y en movimiento Exploro diversidad de actividades físicas que estén de acuerdo con mis		

	<p>posibilidades corporales y cognitivas                  Vivencio y reconozco gestos corporales y habilidades motrices individuales y en equipo. Identifico mis capacidades y el desarrollo de estas cuando me esfuerzo en la actividad física.</p>		
--	--	--	--

CONTENIDOS	TRANSVERSALIZACIÓN	
	Área	Proyecto
<p><b>CONCEPTUALES</b>                  Capacidades físicas: fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad                  Juego y juegos pre deportivos.                  Clases o tipos de deportes.</p> <p><b>PROCEDIMENTAL</b>                  Realización de actividades luctatorias, Participación en las actividades pre deportivas propuestos en clase. Clasificación básica de los deportes. Organización y ejecución de festivales deportivos.</p> <p><b>ACTITUDINALES</b>                  Actitud y motivación en la práctica del ejercicio físico. Contribución al desarrollo armónico de las actividades propuestas. Liderazgo y espíritu deportivo. Recreación y disfrute de las prácticas deportivas</p>	<p>Valores y ética.                  Desde todas las áreas del saber.                  Como una oportunidad para aplicar metodologías activas, participativas y creativas que propician al disfrute de nuevos aprendizajes.</p>	<p>Aprovechamiento del Tiempo Libre.                  Educación Ambiental.                  Educación sexual y construcción de ciudadanía.</p>

DESEMPEÑOS PERIODO 3 - GRADO TERCERO		
Saber conocer (cognitivo)	Saber hacer (procedimental)	Saber Ser (actitudinal)
<p>Identifica las habilidades motrices básicas a partir de diferentes situaciones de juego y las posibilidades de su desarrollo.</p>	<p>Utiliza las habilidades motrices básicas para implementarlas en las diferentes situaciones de juego y de la vida.</p>	<p>Valora los diferentes niveles de desarrollo de las habilidades motrices básicas propias y las de sus compañeros.</p>

COMPETENCIAS DEL ÁREA	COMPETENCIAS CIUDADANAS	COMPETENCIAS LABORALES
<p>Competencia motriz.                  Competencia expresiva corporal.                  Competencia axiológica corporal</p>	<p><b>PARTICIPACION Y RESPONSABILIDAD DEMOCRATICA:</b>                  Expreso, en forma asertiva, mis puntos de vista e intereses en las discusiones grupales.                  (competencias comunicativas)</p>	<p><b>TIPO INTERPERSONAL: TRABAJO EN EQUIPO</b>                  Consolidar un equipo de trabajo, integrarse a él y aportar conocimientos, ideas y experiencias, con el fin de definir objetivos colectivos y establecer roles y responsabilidades para realizar un abajo coordinado con otros.  <b>EVIDENCIAS:</b> Desarrollo tareas y acciones con otros (padres, pares, conocidos).</p>

LINEAMIENTOS DEL ÁREA
<p>Competencia motriz: Controlo formas y duración de movimientos en rutinas rítmicas sencillas. Aplico técnicas de tensión, relajación y control del cuerpo. Identifico</p>

movimientos y actividades de calentamiento y recuperación en la actividad física.  
 Reconozco a mis compañeros como constructores del juego.  
 Competencia expresiva corporal: Reconozco movimientos que se ajusten al ritmo musical.  
 Competencia axiológica corporal: Valoro mi capacidad para realizar actividad física adecuada con mis condiciones personales.

PERIODO 4		GRADO TERCERO	
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA	ESTÁNDARES	DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE	MATRIZ DE REFERENCIA
¿Cuáles son los cambios fisiológicos cuando juego?	<p>Exploro cambios fisiológicos que se presentan entre actividad física – pausa - actividad física.</p> <p>Atiendo las indicaciones del profesor sobre la forma correcta de realizar los ejercicios y aporto al trabajo de mis compañeros de clase.</p> <p>Comparto mis cambios y mejoras de los gestos motrices y fisiológicos con mis compañeros de clase.</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>		

CONTENIDOS	TRANSVERSALIZACIÓN	
	Área	Proyecto
<p><b>CONCEPTUALES</b>                      El juego y los juguetes Juegos de cooperación -oposición.                      Terminología:                      Equipo-reglas Ganar-perder.                      Pirámides y Coreografías Danza y folclor.</p> <p><b>PROCEDIMENTAL</b>                      Clasificación de los juegos:                      Tradicionales, Callejeros, Recreativos                      Deportivos Ejecución de juegos de cooperación – oposición. Pirámides y coreografías. Exploración dancística:                      Pasos básicos de la danza.</p> <p><b>ACTITUDINALES</b>                      Cooperación en las prácticas grupales. Liderazgo y responsabilidad para trabajar en equipo. Proposición de actividades en pro del bienestar de todo el grupo. Valoración y respeto por las normas y reglas de juego.</p>	<p>Valores y ética.                      Desde todas las áreas del saber.                      Como una oportunidad para aplicar metodologías activas, participativas y creativas que propician al disfrute de nuevos aprendizajes.</p>	<p>Aprovechamiento del Tiempo Libre.                      Educación Ambiental.                      Educación sexual y construcción de ciudadanía.</p>

**DESEMPEÑOS PERIODO 4 - GRADO TERCERO**

Saber conocer (cognitivo)	Saber hacer (procedimental)	Saber Ser (actitudinal)
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.

COMPETENCIAS DEL ÁREA	COMPETENCIAS CIUDADANAS	COMPETENCIAS LABORALES
Competencia motriz. Competencia expresiva corporal. Competencia axiológica corporal	<b>PARTICIPACION Y RESPONSABILIDAD DEMOCRATICA:</b> Expreso, en forma asertiva, mis puntos de vista e intereses en las discusiones grupales. (competencias comunicativas)	<b>TIPO INTERPERSONAL: TRABAJO EN EQUIPO</b> Consolidar un equipo de trabajo, integrarse a él y aportar conocimientos, ideas y experiencias, con el fin de definir objetivos colectivos y establecer roles y responsabilidades para realizar un trabajo coordinado con otros. <b>EVIDENCIAS:</b> Desarrollo tareas y acciones con otros (padres, pares, conocidos).

**LINEAMIENTOS DEL ÁREA**

Competencia motriz: Controlo formas y duración de movimientos en rutinas rítmicas sencillas. Aplico técnicas de tensión, relajación y control del cuerpo. Identifico movimientos y actividades de calentamiento y recuperación en la actividad física. Reconozco a mis compañeros como constructores del juego.

Competencia expresiva corporal: Reconozco movimientos que se ajusten al ritmo musical.

Competencia axiológica corporal: Valoro mi capacidad para realizar actividad física adecuada con mis condiciones personales.

**TEXTOS DE REFERENCIA PARA EL GRADO TERCERO**

- Expedición Currículo El plan de Área de Educación Física, Recreación y Deportes
- Manual práctico para el desarrollo psicomotor del escolar, Rosario González Bravo, Secretaría de Educación y Cultura, 1993
- ¡JUGUEMOS!, Oscar Vahos Jiménez, Medellín, 1991

**ÁREA: EDUCACIÓN FISICA**

**CICLO II**

**Objetivo del ciclo**

Lograr un control significativo de las acciones motrices y un conocimiento de su corporalidad, permitiéndole desenvolverse en el medio donde se encuentre de manera asertiva.

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.

**GRADO CUARTO**

**Intensidad Horaria:** 2 Horas Semanales

**Objetivo de grado:**

- 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

PERIODO I		GRADO CUARTO	
PREGUNTA PROBLEMATIZADA	ESTÁNDARES	DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE	MATRIZ DE REFERENCIA
¿Qué importancia tiene la actividad física para mi salud?	-Relacionar la percepción de su imagen corporal con el desarrollo de habilidades físicas. -Aplicar habilidades perceptivo motrices relacionadas con el conocimiento y dominio corporal al realizar actividades físico-recreativas. -Regula la postura corporal, al controlar la tonicidad muscular de la cabeza, tronco y extremidades. -Orienta el desplazamiento corporal hacia trayectorias definidas en un contexto determinado. -Reflexiono sobre la importancia de la actividad física para mi salud.		

CONTENIDOS	TRANSVERSALIZACIÓN	
	Área	Proyecto
<b>CONCEPTUALES</b> Partes y funciones del cuerpo humano. Hábitos saludables: Higiene y limpieza del cuerpo, alimentación e hidratación. El calentamiento Auto cuidado: Normas de Seguridad. Formaciones y desplazamientos. <b>PROCEDIMENTAL</b> Dibujar el cuerpo humano, identificando sus partes y funciones. Conducta de entrada y recomendaciones generales para la clase. Ejecución del calentamiento. Elaboración de carteles sobre cultura física y salud para la práctica deportiva. Clasificación de los alimentos y bebidas hidratantes. Aplicación de formaciones y sistemas organización grupal. <b>ACTITUDINALES</b> Acatamiento de normas y recomendaciones para la práctica deportiva. Control y conciencia de sus	Valores y ética. Desde todas las áreas del saber. Como una oportunidad para aplicar metodologías activas, participativas y creativas que propician al disfrute de nuevos aprendizajes.	Aprovechamiento del Tiempo Libre. Educación Ambiental. Educación sexual y construcción de ciudadanía.



actitudes frente a sus fortalezas y limitaciones. Asistencia, puntualidad, responsabilidad y uso adecuado del uniforme de educación física. Respeto por la diferencia.		
--	--	--

DESEMPEÑOS PERIODO I - GRADO CUARTO		
Saber conocer (cognitivo)	Saber hacer (procedimental)	Saber Ser (actitudinal)
Reconoce movimientos técnicos de diferentes prácticas deportivas.	Ejecuta movimientos técnicos de diferentes prácticas deportivas que ayudan a la regulación emocional en las situaciones de juego.	Valoro la importancia de la actividad física para la salud.

COMPETENCIAS DEL ÁREA	COMPETENCIAS CIUDADANAS	COMPETENCIAS LABORALES
Competencia motriz. Competencia expresiva corporal. Competencia axiológica corporal	<b>CONVIVENCIA Y PAZ:</b> Identifico múltiples opciones para manejar mis conflictos y veo las posibles consecuencias de cada opción. (competencias cognitivas)	<b>TIPO INTERPERSONAL: COMUNICACIÓN</b> Reconocer y comprender a los otros y expresar ideas y emociones, con el fin de crear y compartir significados, transmitir ideas, interpretar y procesar conceptos y datos, teniendo en cuenta el contexto.  <b>EVIDENCIAS:</b> Expreso mis ideas con claridad.

LINEAMIENTOS DEL ÁREA
Competencia motriz: Controlo de forma global y segmentaria la realización de movimientos técnicos. Aplico formas básicas de movimiento en la realización de diferentes prácticas deportivas. Identifico pruebas que me indiquen el estado de mis capacidades físicas y registro los resultados. Analizo diversas situaciones de juego y doy respuesta a ellas. Competencia expresiva corporal: Identifico técnicas de expresión corporal que llevan a la regulación emocional en situaciones de juego y actividad física. Competencia axiológica corporal: Reflexiono sobre la importancia de la actividad física para mi salud.

PERIODO II		GRADO CUARTO	
PREGUNTA PROBLEMATIZADA	ESTÁNDARES	DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE	MATRIZ DE REFERENCIA
¿De qué soy capaz cuando juego y bailo?	-Desarrolla habilidades y destrezas motoras básicas asociadas con desplazamientos, manipulación y manipulación de objetos. -Mantiene un control de su cuerpo en diferentes manifestaciones de movimiento.		

	-Reconoce los cambios de frecuencia cardiaca en reposo y en movimiento. -Decido mí tiempo de juego y actividad física.		
--	---	--	--

CONTENIDOS	TRANSVERSALIZACIÓN	
	Área	Proyecto
<p><b>CONCEPTUALES</b> Capacidades coordinativas Ubicación espacio-temporal. Sensaciones y percepciones localizadas. Gimnasia básica. Ritmo y danza</p> <p><b>PROCEDIMENTAL</b> Ejecución de actividades en diferentes espacios y tiempos. Ejercicios de independencia segmentaria. Frecuencia cardíaca y pulso Tensión y relajación. Gimnasia básica. Con pequeños elementos. Expresiones rítmico danzarias.</p> <p><b>ACTITUDINALES</b> Interés y motivación por las actividades de la clase. Responsabilidad y respeto por los compromisos y tareas. Respeto por la diferencia y las limitaciones de los demás. Asistencia, puntualidad y presentación a las clases. Empleo de los recursos.</p>	<p>Valores y ética.</p> <p>Desde todas las áreas del saber.</p> <p>Como una oportunidad para aplicar metodologías activas, participativas y creativas que propician al disfrute de nuevos aprendizajes.</p>	<p>Aprovechamiento del Tiempo Libre.</p> <p>Educación Ambiental.</p> <p>Educación sexual y construcción de ciudadanía.</p>

DESEMPEÑOS PERIODO II - GRADO CUARTO		
Saber conocer (cognitivo)	Saber hacer (procedimental)	Saber Ser (actitudinal)
Identifica las capacidades físicas en la realización de juegos, ejercicios gimnásticos y danzas.	Práctica juegos, ejercicios gimnásticos y danzas con sus compañeros.	Expresa con lenguaje verbal y no verbal los juegos, ejercicios gimnásticos y danzas

COMPETENCIAS DEL ÁREA	COMPETENCIAS CIUDADANAS	COMPETENCIAS LABORALES
<p>Competencia motriz.</p> <p>Competencia expresiva corporal.</p> <p>Competencia axiológica corporal</p>	<p><b>CONVIVENCIA Y PAZ:</b> Reconozco el valor de las normas y los acuerdos para la convivencia en la familia, en el medio escolar y en otras situaciones. (competencias integradoras)</p>	<p><b>TIPO INTERPERSONAL: COMUNICACIÓN</b> Reconocer y comprender a los otros y expresar ideas y emociones, con el fin de crear y compartir significados, transmitir ideas, interpretar y procesar conceptos y datos, teniendo en cuenta el contexto.</p> <p><b>EVIDENCIAS:</b> Comprendo correctamente las instrucciones.</p>
<b>LINEAMIENTOS DEL ÁREA</b>		



Competencia motriz: Ajusto los movimientos de mi cuerpo en la manipulación de objetos. Cuido mi postura en la realización de diferentes prácticas y modalidades gimnásticas. Identifico mis capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos y juegos. Acepto y pongo en práctica las reglas de juego.  
 Competencia expresiva corporal: Reconozco y ejecuto danzas y prácticas lúdicas de tradición regional con lenguaje verbal y no verbal.  
 Competencia axiológica corporal: Decido mi tiempo de juego y actividad física.

PERIODO III		GRADO CUARTO	
PREGUNTA PROBLEMATIZADA	ESTÁNDARES	DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE	MATRIZ DE REFERENCIA
¿Qué prácticas corporales me permiten potencializar el trabajo en equipo?	-Fundamentación técnica básica y las reglas de los deportes en predeportivos. -Desarrolla habilidades y destrezas motoras básicas asociadas con desplazamientos, manipulación y pedipulación de objetos. -Fundamentación practica en movimientos simples y compuestos en: lanzamientos, pases, desplazamientos, conducción, recepción, dribling, de pelotas de diferentes tamaños en los diversos deportes. -Valora la capacidad para realizar actividad física adecuada con sus condiciones personales.		

CONTENIDOS	TRANSVERSALIZACIÓN	
	Área	Proyecto
CONCEPTUALES Capacidades físicas: fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad Concepto de juego, juego pre deportivo. Mini deporte y reglamento básico. Clases o tipos de deportes. PROCEDIMENTAL Participación en las actividades deportivas y mini deportes propuestos en clase. Clasificación básica de los deportes. Organización y ejecución de festivales deportivos. ACTITUDINALES Actitud y motivación por la práctica del ejercicio físico. Capacidad de aceptación y desarrollo de valores Contribución al desarrollo armónico de las actividades propuestas. Recreación y disfrute de las prácticas deportivas	Valores y ética.  Desde todas las áreas del saber.  Como una oportunidad para aplicar metodologías activas, participativas y creativas que propician al disfrute de nuevos aprendizajes.	Aprovechamiento del Tiempo Libre.  Educación Ambiental.  Educación sexual y construcción de ciudadanía.

--	--	--

DESEMPEÑOS PERIODO III - GRADO CUARTO		
Saber conocer (cognitivo)	Saber hacer (procedimental)	Saber Ser (actitudinal)
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.

COMPETENCIAS DEL ÁREA	COMPETENCIAS CIUDADANAS	COMPETENCIAS LABORALES
Competencia motriz. Competencia expresiva corporal. Competencia axiológica corporal	<b>PARTICIPACION Y RESPONSABILIDAD DEMOCRATICA:</b> Expreso, en forma asertiva, mis puntos de vista e intereses en las discusiones grupales. (competencias comunicativas)	<b>TIPO INTERPERSONAL: TRABAJO EN EQUIPO</b> Consolidar un equipo de trabajo, integrarse a él y aportar conocimientos, ideas y experiencias, con el fin de definir objetivos colectivos y establecer roles y responsabilidades para realizar un trabajo coordinado con otros.  <b>EVIDENCIAS:</b> Desarrollo tareas y acciones con otros (padres, pares, conocidos).

LINEAMIENTOS DEL ÁREA
Competencia motriz: Controlo formas y duración de movimientos en rutinas rítmicas sencillas. Aplico técnicas de tensión, relajación y control del cuerpo. Identifico movimientos y actividades de calentamiento y recuperación en la actividad física. Reconozco a mis compañeros como constructores del juego. Competencia expresiva corporal: Reconozco movimientos que se ajusten al ritmo musical. Competencia axiológica corporal: Valoro mi capacidad para realizar actividad física adecuada con mis condiciones personales.

PERIODO IV		GRADO CUARTO	
PREGUNTA PROBLEMATIZADA	ESTÁNDARES	DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE	MATRIZ DE REFERENCIA
¿Cómo expreso mediante el juego que acepto y quiero mi cuerpo?	-Aplicar la fundamentación técnica básica y las reglas de los deportes. -Aplicar reglas sencillas en diferentes prácticas deportivas y juegos individuales y de grupo. -Realizar secuencias de movimientos con música, aplicando los tres ejes del cuerpo: adelante - atrás, arriba - abajo, izquierda -		

	derecha, de forma individual y grupal. -Realizo actividad física actuando con respeto a mi cuerpo.		
--	---	--	--

CONTENIDOS	TRANSVERSALIZACIÓN	
	Área	Proyecto
<p><b>CONCEPTUALES</b> Concepto de juego Juegos de cooperación - oposición. Trabajo colectivo, equipo, grupo. Terminología: Equipo-reglas Triunfo- derrota Danza y folclor.</p> <p><b>PROCEDIMENTAL</b> Clasificación de los juegos. Ejecución de juegos de cooperación –oposición. Concurso de pirámides y coreografías Exploración dancística. Pasos básicos de la danza.</p> <p><b>ACTITUDINALES</b> Participación en juegos deportivos y recreativos inter grupos y extra clase. Motivación por la práctica del ejercicio físico. Colaboración para realizar las tareas propuestas en la clase. Proposición de actividades en pro del bienestar de todo el grupo.</p>	<p>Valores y ética.</p> <p>Desde todas las áreas del saber.</p> <p>Como una oportunidad para aplicar metodologías activas, participativas y creativas que propician al disfrute de nuevos aprendizajes.</p>	<p>Aprovechamiento del Tiempo Libre.</p> <p>Educación Ambiental.</p> <p>Educación sexual y construcción de ciudadanía.</p>

DESEMPEÑOS PERIODO IV - GRADO CUARTO		
Saber conocer (cognitivo)	Saber hacer (procedimental)	Saber Ser (actitudinal)
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.

COMPETENCIAS DEL ÁREA	COMPETENCIAS CIUDADANAS	COMPETENCIAS LABORALES
<p>Competencia motriz.</p> <p>Competencia expresiva corporal.</p> <p>Competencia axiológica corporal</p>	<p><b>PLURALIDAD, IDENTIDAD Y VALORES POR LA DIFERENCIA:</b> Reconozco lo distintas que somos las personas y comprendo que esas diferencias son oportunidades para construir nuevos conocimientos y relaciones y hacer que la vida sea más interesante y divertida (competencias cognitivas y conocimiento)</p>	<p><b>TIPO INTERPERSONAL: TRABAJO EN EQUIPO</b> Consolidar un equipo de trabajo, integrarse a él y aportar conocimientos, ideas y experiencias, con el fin de definir objetivos colectivos y establecer roles y responsabilidades para realizar un trabajo coordinado con otros.</p> <p><b>EVIDENCIAS:</b> Respeto los acuerdos definidos con los otros.</p>
<b>LINEAMIENTOS DEL ÁREA</b>		

Competencia motriz: Relaciono variaciones en mi respiración en la actividad física y relajación.  
 Aplico reglas sencillas en diferentes prácticas deportivas individuales y de grupo.  
 Identifico hábitos de comportamiento saludable para el adecuado desarrollo de la actividad física.  
 Propongo momentos de juego en el espacio escolar.  
 Competencia expresiva corporal: Realizo secuencias de movimientos con música, aplicando los tres ejes del cuerpo: adelante - atrás, arriba - abajo, izquierda - derecha, de forma individual y grupal.  
 Competencia axiológica corporal: Realizo actividad física actuando con respeto a mi cuerpo.

**TEXTOS DE REFERENCIA PARA EL GRADO CUARTO**

Expedición Currículo El plan de Área de Educación Física, Recreación y Deportes Fundamentos atléticos y gimnásticos, Ivan Dario Correa - Elías Enok Pérez, Medellín 1994.  
 Fundamentos técnicos y juegos predeportivos, Ivan Dario Correa, Medellín 1991.

<b>GRADO QUINTO</b>
<b>Intensidad Horaria:</b> 2 Horas Semanales
Objetivo de grado: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconocer los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos.</li> <li>• Identificar diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional.</li> <li>• Reflexionar acerca del valor de la actividad física para la formación personal</li> </ul>

<b>PERIODO I</b>		<b>GRADO QUINTO</b>	
<b>PREGUNTA PROBLEMATIZADA</b>	<b>ESTÁNDARES</b>	<b>DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE</b>	<b>MATRIZ DE REFERENCIA</b>
¿Cómo puedo hacer uso adecuado y creativo de mi tiempo libre para mi formación personal?	-Relacionar la percepción de su imagen corporal con el desarrollo de habilidades físicas. -Aplica habilidades perceptivo motrices relacionadas con el conocimiento y dominio corporal al realizar actividades físico-recreativas -Regula la postura corporal, al controlar la tonicidad muscular de la cabeza, tronco y extremidades. -Orienta el desplazamiento corporal hacia trayectorias definidas en un contexto determinado. -Identifica y ejecuta prácticas deportivas y recreativas de mi gusto y comparto con mis compañeros. -Reflexiona sobre la importancia de la actividad física para la salud. -Decide la utilización adecuada y productiva del		

	tiempo de juego y actividad física, en beneficio de su calidad de vida.		
--	---	--	--

CONTENIDOS	TRANSVERSALIZACIÓN	
	Área	Proyecto
<p><b>CONCEPTUALES</b> Sistemas y órganos del cuerpo humano. Diagnóstico Físico. Higiene y limpieza; alimentación e hidratación para la actividad física. Primeros auxilios. Trastornos en la alimentación: obesidad, anorexia y bulimia. Terminología básica y formaciones</p> <p><b>PROCEDIMENTAL</b> Conducta de entrada y registro de datos físicos y médicos. El Calentamiento: Ejercicios y juegos de iniciación. Formaciones y desplazamientos. Prácticas sobre primeros auxilios. Actividades prácticas en el medio natural. Manifestaciones de los trastornos de la alimentación.</p> <p><b>ACTITUDINALES</b> Motivación hacia la práctica de las actividades físicas. Utilización y aprovechamiento de los recursos físicos y didácticos para la clase. Actitud y conciencia frente a sus fortalezas físicas y limitaciones.</p>	<p>Valores y ética.</p> <p>Desde todas las áreas del saber.</p> <p>Como una oportunidad para aplicar metodologías activas, participativas y creativas que propician al disfrute de nuevos aprendizajes.</p>	<p>Aprovechamiento del Tiempo Libre.</p> <p>Educación Ambiental.</p> <p>Educación sexual y construcción de ciudadanía.</p>

DESEMPEÑOS PERIODO I - GRADO QUINTO		
Saber conocer (cognitivo)	Saber hacer (procedimental)	Saber Ser (actitudinal)
Identifica posibilidades motrices adecuadas para usar su tiempo libre.	Realiza formas de juego donde se trabaja el ajuste y control corporal.	Demuestra interés por hacer un uso adecuado y creativo del tiempo libre.

COMPETENCIAS DEL ÁREA	COMPETENCIAS CIUDADANAS	COMPETENCIAS LABORALES
<p>Competencia motriz.</p> <p>Competencia expresiva corporal.</p> <p>Competencia axiológica corporal</p>	<p><b>CONVIVENCIA Y PAZ:</b> Expongo mis posiciones y escucho las posiciones ajenas, en situaciones de conflicto. (competencias comunicativas)</p>	<p><b>TIPO INTERPERSONAL: LIDERAZGO</b> Identificar las necesidades de un grupo e influir positivamente en él, para convocarlo, organizarlo, comprometerlo y canalizar sus ideas, fortalezas y recursos con el fin de alcanzar beneficios colectivos, actuando como agente de cambio mediante acciones o proyectos.</p>

<b>LINEAMIENTOS DEL ÁREA</b>
<p>Competencia motriz: Ajusto los movimientos de mi cuerpo en la manipulación de objetos.                      Cuido mi postura en la realización de diferentes prácticas y modalidades gimnásticas.                      Identifico mis capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos y juegos.                      Acepto y pongo en práctica las reglas de juego.                      Competencia expresiva corporal: Identifico y ejecuto prácticas deportivas y recreativas de mi gusto y comparto con mis compañeros.                      Competencia axiológica corporal: Decido la utilización adecuada y productiva de mi tiempo de juego y actividad física, en beneficio de mi calidad de vida.</p>

<b>PERIODO II</b>		<b>GRADO QUINTO</b>	
<b>PREGUNTA PROBLEMATIZADA</b>	<b>ESTÁNDARES</b>	<b>DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE</b>	<b>MATRIZ DE REFERENCIA</b>
¿Cómo puedo identificar mis condiciones y características físicas individuales para la práctica de la actividad física y los juegos y el deporte?	-Desarrolla habilidades y destrezas motoras básicas asociadas con desplazamientos manipulación y manipulación de objetos. -Fundamentación en movimientos simples y compuestos: Lanzar, pasar, desplazar, conducir receptor, dribling, de pelotas de diferentes tamaños en los diversos deportes. -Decide su tiempo de juego y actividad física.		

<b>CONTENIDOS</b>	<b>TRANSVERSALIZACIÓN</b>	
	<b>Área</b>	<b>Proyecto</b>
<p><b>CONCEPTUAL</b>                      Capacidades coordinativas básicas: Coordinación, equilibrio y ritmo. Coordinación Viso manual y viso pédica, ojo – mano y ojo – pie. Protección de la salud: Senso percepciones: Táctiles, auditivas y visuales.</p> <p><b>PROCEDIMENTAL</b>                      Explorar el equilibrio corporal empleando el tacto y el oído sin que intervenga la vista. Realización de juegos que requieran posturas específicas para lanzar, saltar, patear, caminar y correr. Percepción de la contracción y relajación al respirar. Estiramientos del cuerpo al inspirar y relajación al espirar. Sincronización de movimientos que involucren orientación, trayectoria, dirección y ubicación, siguiendo un ritmo propio o externo. Ejercicios de ubicación y orientación: distancia, dirección y trayectoria, en actividades de iniciación deportiva.</p>	Valores y ética.  Desde todas las áreas del saber.  Como una oportunidad para aplicar metodologías activas, participativas y creativas que propician al disfrute de nuevos aprendizajes.	Aprovechamiento del Tiempo Libre.  Educación Ambiental.  Educación sexual y construcción de ciudadanía.



<p>Senso-percepciones: Táctiles, auditivas y visuales.  <b>ACTITUDINAL</b>                  Dominio y control de sus sentimientos y emociones.                  Aprovechamiento del tiempo durante la clase. Responsabilidad con sus deberes y uso adecuado del uniforme y de los recursos. Práctica y fomento de los valores sociales en diferentes contextos.</p>		
---	--	--

DESEMPEÑOS PERIODO II - GRADO QUINTO		
Saber conocer (cognitivo)	Saber hacer (procedimental)	Saber Ser (actitudinal)
Reconoce las diferentes condiciones físicas en las diversas prácticas corporales.	Desarrolla las diferentes condiciones físicas por medio de expresiones motrices individuales y colectivas.	Muestra interés por mejorar sus condiciones físicas.

COMPETENCIAS DEL ÁREA	COMPETENCIAS CIUDADANAS	COMPETENCIAS LABORALES
Competencia motriz. Competencia expresiva corporal. Competencia axiológica corporal	<b>CONVIVENCIA Y PAZ:</b> Puedo actuar en forma asertiva (es decir, sin agresión pero con claridad y eficacia) para frenar situaciones de abuso en mi vida escolar. (Por ejemplo, cuando se maltrata repetidamente a algún compañero indefenso. (competencia integradora)	<b>TIPO INTERPERSONAL: LIDERAZGO</b> Identificar las necesidades de un grupo e influir positivamente en él, para convocarlo, organizarlo, comprometerlo y canalizar sus ideas, fortalezas y recursos con el fin de alcanzar beneficios colectivos, actuando como agente de cambio mediante acciones o proyectos.  <b>EVIDENCIAS:</b> Identifico actitudes, valores y comportamientos que debo mejorar o cambiar.

LINEAMIENTOS DEL ÁREA
Competencia motriz: Controlo formas específicas de movimiento y duración de las mismas aplicadas e intencionadas individual y en equipo. Identifico movimientos y actividades de calentamiento y recuperación en la actividad física. Reconozco a mis compañeros como co-constructores del juego. Competencia expresiva corporal: Reconozco e implemento movimientos y decisiones de juego y actividad física. Competencia axiológica corporal: Valoro mi capacidad para realizar actividad física adecuada teniendo en cuenta mis condiciones personales.

PERIODO III		GRADO QUINTO	
PREGUNTA PROBLEMATIZADA	ESTÁNDARES	DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE	MATRIZ DE REFERENCIA

<p>¿Qué importancia tiene la comunicación corporal en situaciones de juego?</p>	<p>-Fundamentación técnica básica y las reglas de los deportes, pre deportivos de deportes individuales y colectivos.                      -Desarrolla habilidades y destrezas motoras básicas asociadas con desplazamientos e interacción con elementos.                      -Fundamentación practica en movimientos simples y compuestos.                      -Valoro mi capacidad para realizar actividad física adecuada con mis condiciones personales.</p>		
---	--	--	--

CONTENIDOS	TRANSVERSALIZACIÓN	
	Área	Proyecto
<p><b>CONCEPTUALES</b>                      Deportes: Individuales y de conjunto. Formación deportiva básica: gimnasia, atletismo, baloncesto y balonmano. Concepto de juegos pre deportivos. Formas jugadas</p> <p><b>PROCEDIMENTAL</b>                      Realización de actividades gimnásticas, atléticas, de baloncesto y balonmano.                      Gimnasia a manos libres: rollos, volteos y giros.                      Iniciación atlética: relevos y mini competencias.                      Juegos de cooperación y oposición. Aplicación de los patrones de movimiento locomoción, manipulación y equilibrio a través de: Pasar, lanzar, recibir.                      Fundamentos básicos deportivos.</p> <p><b>ACTITUDINALES</b>                      Cooperación y colaboración en los juegos y actividades grupales.                      Aceptación de las reglas de juego y del triunfo y la derrota en encuentros deportivos. Aprovechamiento de los espacios y los recursos. Fomento de los lazos de amistad y fraternidad en el grupo.                      Liderazgo y creatividad.</p>	<p>Valores y ética.                       Desde todas las áreas del saber.                       Como una oportunidad para aplicar metodologías activas, participativas y creativas que propician al disfrute de nuevos aprendizajes.</p>	<p>Aprovechamiento del Tiempo Libre.                       Educación Ambiental.                       Educación sexual y construcción de ciudadanía.</p>

DESEMPEÑOS PERIODO III - GRADO QUINTO		
Saber conocer (cognitivo)	Saber hacer (procedimental)	Saber Ser (actitudinal)
<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>



COMPETENCIAS DEL ÁREA	COMPETENCIAS CIUDADANAS	COMPETENCIAS LABORALES
Competencia motriz. Competencia expresiva corporal. Competencia axiológica corporal	<b>PARTICIPACION Y RESPONSABILIDAD DEMOCRATICA:</b> Propongo distintas opciones cuando tomamos decisiones en el salón y en la vida escolar. (competencias comunicativas)	<b>TIPO INTERPERSONAL: MANEJO DE CONFLICTOS</b> Identificar intereses contrapuestos, individuales, colectivos, y lograr mediar de manera que se puedan alcanzar acuerdos compartidos en beneficio mutuo.  <b>EVIDENCIAS:</b> Respeto y comprendo los puntos de vista de los otros, aunque esté en desacuerdo con ellos.

**LINEAMIENTOS DEL ÁREA**

Competencia motriz: Relaciono variaciones en mi respiración en la actividad física y relajación. Aplico reglas sencillas en diferentes prácticas deportivas individuales y de grupo. Identifico hábitos y aplico acciones de vida saludable y la actividad física como parte de ella. Propongo momentos de juego en el espacio escolar  
 Competencia expresiva corporal: Realizo secuencias de movimientos con pequeños elementos y ritmos de forma individual y grupal.  
 Competencia axiológica corporal: Realizo actividad física actuando con respeto hacia mi cuerpo, el de mis compañeros y el ambiente.

PERIODO IV		GRADO QUINTO	
PREGUNTA PROBLEMATIZADA	ESTÁNDARES	DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE	MATRIZ DE REFERENCIA
¿Cómo valoro mi condición física y su importancia para la salud e interacción con los demás?	-Aplica la fundamentación técnica básica y las reglas de los deportes. -Aplica reglas sencillas en diferentes prácticas deportivas y juegos individuales y de grupo. -Realiza secuencias de movimientos con música, aplicando los tres ejes del cuerpo: adelante - atrás, arriba - abajo, izquierda - derecha, de forma individual y grupal. -Realiza actividad física actuando con respeto a su cuerpo.		

CONTENIDOS	TRANSVERSALIZACIÓN	
	Área	Proyecto
CONCEPTUALES Concepto de: Juego, Lúdica, Recreación Y Deporte. Mini deportes Expresiones dancísticas PROCEDIMENTAL Manifestaciones del juego: Juegos de piso, Tradicionales o callejeros, Juegos mecánicos. La danza y el baile Estilos de vida saludable: Caminatas	Valores y ética.  Desde todas las áreas del saber.  Como una oportunidad para aplicar metodologías activas, participativas y creativas que	Aprovechamiento del Tiempo Libre.  Educación Ambiental.  Educación sexual y construcción de ciudadanía.

<p>Ciclo paseos Festivales recreativos Encuentros deportivos. Elaboración de recursos didácticos. <b>ACTITUDINALES</b> Liderazgo y cooperación en el grupo. Presentación de consultas trabajos. Satisfacción y agrado por las actividades y por el trabajo mixto. Reconocimiento de habilidades y limitaciones e interés por superarlas o mejorarlas.</p>	<p>propician al disfrute de nuevos aprendizajes.</p>	
---	--	--

<b>DESEMPEÑOS PERIODO IV - GRADO QUINTO</b>		
<b>Saber conocer (cognitivo)</b>	<b>Saber hacer (procedimental)</b>	<b>Saber Ser (actitudinal)</b>
<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>

<b>COMPETENCIAS DEL ÁREA</b>	<b>COMPETENCIAS CIUDADANAS</b>	<b>COMPETENCIAS LABORALES</b>
<p>Competencia motriz. Competencia expresiva corporal. Competencia axiológica corporal</p>	<p><b>PLURALIDAD, IDENTIDAD Y VALORES POR LA DIFERENCIA:</b> Identifico y reflexiono acerca de las consecuencias de la discriminación en las personas y en la convivencia escolar. (competencias cognitivas)</p>	<p><b>TIPO INTERPERSONAL: MANEJO DE CONFLICTOS</b> Identificar intereses contrapuestos, individuales o colectivos, y lograr mediar de manera que se puedan alcanzar acuerdos compartidos en beneficio mutuo  <b>EVIDENCIAS:</b> Busco formas de resolver los conflictos que enfrento en mi entorno cercano (mi casa, mi barrio, mi colegio).</p>

<b>LINEAMIENTOS DEL ÁREA</b>
<p>Competencia motriz: Propongo la realización de juegos y actividades físicas que practico en mi comunidad. Tomo el tiempo de juego como momento independiente de tareas escolares. Competencia expresiva corporal: 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. Competencia axiológica corporal: Identifico la importancia de la práctica motriz para mejorar mi condición física y su aporte para mi salud.</p>

**TEXTOS DE REFERENCIA PARA EL GRADO QUINTO**

Expedición Currículo El plan de Área de Educación Física, Recreación y Deportes Fundamentos atléticos y gimnásticos, Ivan Dario Correa - Elías Enok Pérez, Medellín 1994.  
Fundamentos técnicos y juegos predeportivos, Ivan Dario Correa, Medellín 1991.

**CICLO III**

<b>ÁREA: EDUCACIÓN FISICA</b>
<b>CICLO III</b>

**Objetivo del ciclo**  
 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 práctica física en la formación personal, como habito de vida saludable individual y social.

**GRADO SEXTO**

**Intensidad Horaria:** 2 Horas semanales.

**Objetivo de grado:**

- 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.

PERIODO I		GRADO SEXTO	
PREGUNTA PROBLEMATIZADA	ESTÁNDARES	DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE	MATRIZ DE REFERENCIA
¿De qué manera la actividad física mejora mi calidad de vida?	-Identifica las diferentes pruebas que le permiten conocer su condición y respuesta física y social. -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. -Valida la actividad física como forma de asumir estilos de vida saludables.		

CONTENIDOS	TRANSVERSALIZACIÓN	
	Área	Proyecto
Test deportivo motores Estilos de vida Saludable Movimientos técnicos de diferentes deportes.	Ética y Valores.  Desde todas las áreas del saber.	Aprovechamiento del Tiempo Libre. Educación Ambiental. Educación sexual y construcción de ciudadanía.

DESEMPEÑOS PERIODO I - GRADO SEXTO		
Saber conocer (cognitivo)	Saber hacer (procedimental)	Saber Ser (actitudinal)
-Comprende teóricamente los diferentes Test Físicos. -Comprende teóricamente las capacidades físicas.	-Realiza los diferentes Test Físicos. -Desarrolla las capacidades físicas en la clase.	-Comprende que la práctica física se refleja en su calidad de vida.

<b>COMPETENCIAS DEL ÁREA</b>	<b>COMPETENCIAS CIUDADANAS</b>	<b>COMPETENCIAS LABORALES</b>
------------------------------	--------------------------------	-------------------------------

<p>Competencia motriz. Competencia expresivo-corporal. Competencia axiológica corporal</p>	<p><b>CONVIVENCIA Y PAZ:</b> Reconozco el conflicto como una oportunidad para aprender y fortalecer nuestras relaciones (Competencia Cognitiva).</p>	<p><b>TIPO INTELECTUAL: TOMA DE DECISIONES.</b> <b>INDICADOR:</b> Establecer juicios argumentados y definir acciones adecuadas para resolver una situación determinada. <b>EVIDENCIAS:</b> ▲ <i>Identifico las situaciones cercanas a mi colegio que tienen diferentes modos de resolverse.</i> ▲ <i>Escucho la información, opinión y argumentos de otros sobre una situación.</i> ▲ Reconozco las posibles formas de enfrentar una situación. ▲ Selecciono una de las formas de actuar posibles. ▲ Asumo las consecuencias de mis decisiones</p>
--	--	--

**LINEAMIENTOS DEL ÁREA**

<ul style="list-style-type: none"> <li>● Competencia motriz: Relaciono las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos. Combino diferentes movimientos técnicos en la realización de prácticas deportivas. Comprendo los conceptos de las pruebas que miden mi capacidad física y hago aplicación de ellas. Interpreto situaciones de juego y propongo diversas soluciones. Demuestro como las situaciones de juego me ayudan a respetar las condiciones y mejoro las relaciones con mis compañeros.</li> <li>● Competencia expresivo-corporal: Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.</li> <li>● Competencia axiológica corporal: Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida.</li> </ul>
---

PERIODO II		GRADO SEXTO	
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA	ESTÁNDARES	DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE	MATRIZ DE REFERENCIA
<p>¿Por qué la gimnasia me ayuda a explorar mis posibilidades de movimiento?</p>	<p>-Describe coherentemente algunas acciones gimnásticas básicas. -Ejecuta y explora acciones gimnásticas predeterminadas y exploradas, potencializando sus capacidades físicas. -Disfruta realizando actividades físicas y juegos como medio para interactuar con los demás.</p>		

CONTENIDOS	TRANSVERSALIZACIÓN	
	Área	Proyecto

Gimnasia y tipos de gimnasia. Capacidades físicas. Juegos predeportivos y juegos de la calle	Ética y Valores.  Desde todas las áreas del saber.	Aprovechamiento del Tiempo Libre. Educación Ambiental. Educación sexual y construcción de ciudadanía.
--	--	---

DESEMPEÑOS PERIODO II - GRADO SEXTO		
Saber conocer (cognitivo)	Saber hacer (procedimental)	Saber Ser (actitudinal)
-Identifica los diferentes conceptos que hay sobre gimnasia. -Clasifica los elementos propios de la gimnasia.	Ejecuta y explora acciones gimnásticas predeterminadas y exploradas, potencializando sus capacidades físicas.	-Comprende la importancia de utilizar el tiempo libre para mejorar e interiorizar la actividad motriz y las expresiones corporales como parte de la vida.

COMPETENCIAS DEL ÁREA	COMPETENCIAS CIUDADANAS	COMPETENCIAS LABORALES
Competencia motriz. Competencia expresivo-corporal. Competencia axiológica corporal	<b>CONVIVENCIA Y PAZ:</b> Conozco procesos y técnicas de mediación de conflictos (competencia conocimiento)	<b>TIPO INTELECTUAL: TOMA DE DECISIONES.</b> <b>INDICADOR:</b> Establecer juicios argumentados y definir acciones adecuadas para resolver una situación determinada. <b>EVIDENCIAS:</b> ▲ Identifico las situaciones cercanas a mi colegio que tienen diferentes modos de resolverse. ▲ Escucho la información, opinión y argumentos de otros sobre una situación. ▲ <b>Reconozco las posibles formas de enfrentar una situación.</b> ▲ <b>Selecciono una de las formas de actuar posibles.</b> ▲ <b>Asumo las consecuencias de mis decisiones</b>

**LINEAMIENTOS DEL ÁREA**

- Competencia motriz:  
Ejecuto espontáneamente mis movimientos corporales y gestuales en las condiciones espaciales y con los objetos o materiales dispuestos para su realización.  
Reconozco mis posibilidades y condiciones propias y externas para la exploración de las variedades gimnásticas y expresiones motrices.  
Comprendo y reconozco los conceptos de mis capacidades físicas, que me permiten elegir y participar en actividades y juegos que las ponen en práctica.
- Competencia expresivo-corporal:  
Comparo y ejecuto expresiones rítmicas y motrices en concordancia con las expresiones corporales y posibilidades gimnásticas.
- Competencia axiológica corporal:  
Comprendo la importancia de utilizar mi tiempo libre para mejorar e interiorizar la actividad motriz y las expresiones corporales como parte de mi vida.

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA	ESTÁNDARES	DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE	MATRIZ DE REFERENCIA
¿Cómo puedo comunicarme con los otros a través del cuerpo?	-Comprende la importancia de la expresión corporal en la cotidianidad. -Construye y comparte esquemas o secuencias de movimiento espontáneos y guiados. -Comparto mi disfrute por el movimiento y el juego para mejorar las relaciones interpersonales. Asumo compromisos de grupo, que propicie mejores ambientes de aprendizaje.		

CONTENIDOS	TRANSVERSALIZACIÓN	
	Área	Proyecto
Expresión corporal Coreografías y esquemas corporales Juego de roles	Ética y Valores .  Desde todas las áreas del saber.	Aprovechamiento del Tiempo Libre. Educación Ambiental. Educación sexual y construcción de ciudadanía.

DESEMPEÑOS PERIODO III - GRADO SEXTO		
Saber conocer (cognitivo)	Saber hacer (procedimental)	Saber Ser (actitudinal)
-Combina técnicas de tensión, relajación y control corporal y gestual. -Reconoce procedimientos para realizar el calentamiento y la recuperación en la actividad física.	-Realiza el calentamiento y el estiramiento de manera adecuada. -Participa en los diferentes juegos cooperativos.	-Identifica las posibilidades de expresión corporal y procura explorar otras que le permitan alcanzar y mejorar los logros, para aportar a la salud física y social.

COMPETENCIAS DEL ÁREA	COMPETENCIAS CIUDADANAS	COMPETENCIAS LABORALES
Competencia motriz. Competencia expresivo-corporal. Competencia axiológica corporal	<b>PARTICIPACION Y RESPONSABILIDAD DEMOCRATICA</b> Exijo el cumplimiento de las normas y los acuerdos por parte de las autoridades, de mis compañeros y de mí mismo/a. (Competencias integradora)	<b>TIPO INTELLECTUAL: CREATIVIDAD</b> <b>INDICADOR:</b> Cambiar y transformar procesos con métodos y enfoques innovadores <b>EVIDENCIAS:</b> ▲ <i>Observo una situación cercana a mi colegio y registro información para describirla.</i> ▲ <i>Analizo las situaciones desde distintos puntos de vista (mis padres, mis amigos, personas conocidas, entre otras).</i>



		<p>▲ Identifico los elementos que pueden mejorar una situación dada.</p> <p>▲ Invento nuevas formas de hacer cosas cotidianas.</p> <p>▲ Analizo los cambios que se producen al hacer las cosas de manera diferente.</p>
--	--	---

**LINEAMIENTOS DEL ÁREA**

<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Competencia motriz:</b> Realizo secuencias de movimiento individual y en parejas, con duración y cadencia preestablecidas. Combino técnicas de tensión, relajación y control corporal y gestual. Reconozco procedimientos para realizar el calentamiento y la recuperación en la actividad física. Contribuyo a la conformación equitativa de los grupos de juego. Comprendo la importancia de las reglas para el desarrollo del juego.</li> <li>● <b>Competencia expresivo-corporal:</b> Ajusto mis movimientos al de mis compañeros y al ritmo de la música. Comparto mis posibilidades de expresión con mis compañeros de grupo.</li> <li>● <b>Competencia axiológica corporal:</b> 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.</li> </ul>
---

PERIODO IV		GRADO SEXTO	
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA	ESTÁNDARES	DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE	MATRIZ DE REFERENCIA
<p>Cuál es la relación de la actividad física contemporánea y los hábitos físicos y sociales saludables?</p>	<p>-Relaciona la actividad física y deportiva como un recurso para adquirir hábitos de vida saludables.</p> <p>- Pone en práctica las normas básicas de higiene corporal y las condiciones para la práctica del juego y deporte.</p> <p>- Muestra interés en la adquisición de hábitos y prácticas de higiene corporal, mental y social.</p>		

CONTENIDOS	TRANSVERSALIZACIÓN	
	Área	Proyecto
<p>-Conceptos sobre la Educación Física</p> <p>-Importancia de la Actividad Física en el ámbito escolar</p> <p>-Formar la cultura de la participación activa en el deporte , la educación física la recreación y el deporte en al interior y exterior de la Institución Educativa</p>	<p>Ética y Valores.</p> <p>Desde todas las áreas del saber.</p>	<p>Aprovechamiento del Tiempo Libre.</p> <p>Educación Ambiental.</p> <p>Educación sexual y construcción de ciudadanía.</p>

**DESEMPEÑOS PERIODO IV - GRADO SEXTO**

Saber conocer (cognitivo)	Saber hacer (procedimental)	Saber Ser (actitudinal)
<p>-Comprende los efectos fisiológicos que mejoran la condición física y salud corporal y mental.</p>	<p>-Practica las diferentes disciplinas deportivas.</p>	<p>- Identifica las fortalezas y aspectos a mejorar en las prácticas físicas, de una manera saludable.</p>

-Identifica la importancia de reconocer la aplicación de normas y condiciones de juego y deporte.	-Participa en los diferentes juegos propuestos.	
---	---	--

COMPETENCIAS DEL ÁREA	COMPETENCIAS CIUDADANAS	COMPETENCIAS LABORALES
Competencia motriz. Competencia expresivo-corporal. Competencia axiológica corporal	<b>PLURALIDAD, IDENTIDAD Y VALORES POR LA DIFERENCIA</b> Identifico mis emociones ante personas o grupos que tienen intereses o gustos distintos a los míos y pienso cómo eso influye en mi trato hacia ellos.(competencias emocionales y cognitivas)	<b>TIPO INTELLECTUAL: CREATIVIDAD</b> <b>INDICADOR:</b> Cambiar y transformar procesos con métodos y enfoques innovadores <b>EVIDENCIAS:</b> ▲ Observo una situación cercana a mi colegio y registro información para describirla. ▲ Analizo las situaciones desde distintos puntos de vista (mis padres, mis amigos, personas conocidas, entre otras). ▲ <i>Identifico los elementos que pueden mejorar una situación dada.</i> ▲ <i>Invento nuevas formas de hacer cosas cotidianas.</i> ▲ <i>Analizo los cambios que se producen al hacer las cosas de manera diferente.</i>

**LINEAMIENTOS DEL ÁREA**

<ul style="list-style-type: none"> <li>Competencia motriz: 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. Relaciono la práctica de la actividad física, las expresiones corporales y los hábitos de vida saludables.</li> <li>Competencia expresivo-corporal: Participo propositivamente en actividades de clase. Manifiesto la importancia de aplicar actividades corporales y juegos como una manera de facilitar los aprendizajes.</li> <li>Competencia axiológica corporal: 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 considerando la apreciación de mis compañeros.</li> </ul>
--

**TEXTOS DE REFERENCIA PARA EL GRADO SEXTO**

Lineamientos Curriculares Educación Física Recreación y Deportes  
Educación física una alternativa curricular programas de 6º a 11º  
Reglamentos de voleibol, baloncesto, fútbol de salón, balonmano, atletismo, gimnasia.  
Orientaciones pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte (documento 15) Ministerio de Educación  
Expedición Currículo El plan de Área de Educación Física, Recreación y Deportes

**GRADO SÉPTIMO**

<b>Intensidad Horaria:</b> 2 Horas semanales.
<b>Objetivo de grado:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Ejecutar las técnicas propias de cada deporte en diversas situaciones y contextos.</li> </ul>



- Manifestar a través de técnicas corporales toda la capacidad y posibilidad de expresar las emociones.
- Entender la importancia práctica física en la formación personal, como hábito de vida saludable individual.

PERIODO 1		GRADO SEPTIMO	
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA	ESTÁNDARES	DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE	MATRIZ DE REFERENCIA
¿Cómo reconozco mis fortalezas motrices y condiciones a mejorar a través de la gimnasia?	Caracterizo e identifico las diferentes modalidades de la gimnasia. Realizo test motores reconociendo mis fortalezas y debilidades.		

CONTENIDOS	TRANSVERSALIZACIÓN	
	Área	Proyecto
Conceptos sobre la Educación Física Importancia de la Actividad Física en el ámbito escolar. Reconocimiento de las diferentes modalidades de la gimnasia. Identificación y práctica de test motores.	Valores y ética.  Desde todas las áreas del saber.	Aprovechamiento del Tiempo Libre. Educación Ambiental. Educación sexual y construcción de ciudadanía.

DESEMPEÑOS PERIODO I - GRADO SEPTIMO		
Saber conocer (cognitivo)	Saber hacer (procedimental)	Saber Ser (actitudinal)
-Comprende la importancia de los criterios de trabajo para el desarrollo físico. -Reconoce la condición corporal y motriz a través de la exploración de modalidades gimnásticas.	- Controla el movimiento en diversos espacios al desplazarse y manipular objetos. -Participa en la aplicación de pruebas físicas como herramienta para conocer las posibilidades corporales y motrices.	- Comprende la importancia de utilizar el tiempo en la práctica de la actividad física y el juego; como una manera de fortalecer la autoestima, disciplina e incorporar estilos de vida saludables.

COMPETENCIAS DEL ÁREA	COMPETENCIAS CIUDADANAS	COMPETENCIAS LABORALES
Competencia motriz. Competencia expresivo-corporal. Competencia axiológica corporal	<b>CONVIVENCIA Y PAZ:</b> Comprendo que todas las familias tienen derecho al trabajo, la salud, la vivienda, la propiedad, la educación y la recreación (conocimientos)	<b>TIPO INTELECTUAL: SOLUCIÓN DE PROBLEMAS</b> <b>INDICADORES:</b> Observar, descubrir y analizar críticamente deficiencias en distintas situaciones para definir alternativas e implementar soluciones acertadas y oportunas:

		<p><b>EVIDENCIAS</b></p> <p>▲ <i>Observo los problemas que se presentan a mí barrio.</i></p> <p>▲ Relaciono los elementos que componen los problemas identificados.</p> <p>▲ Identifico las personas afectadas por los problemas.</p> <p>▲ Consulto las posibles soluciones que los afectados proponen para solucionar un problema.</p> <p>▲ Selecciono la forma de solución más adecuada.</p>
--	--	--

**LINEAMIENTOS DEL ÁREA**

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Competencia motriz:</b> Controlo el movimiento en diversos espacios al desplazarme y manipular objetos. Reconozco mi condición corporal y motriz a través de la exploración de modalidades gimnásticas. Aplico recomendaciones complementarias para mejorar mis condiciones y expresiones motrices. Comprendo la importancia de aplicar los criterios de trabajo para el desarrollo de personalidad. Participo en la aplicación de pruebas físicas como herramienta para conocer mis posibilidades corporales y expresivas.</li> <li>• <b>Competencia expresivo-corporal:</b> Ejecuto y exploro diferentes posibilidades de movimientos en armonía con los ritmos, los espacios y elementos de acompañamiento, que me generen bienestar y disfrute.</li> <li>• <b>Competencia axiológica corporal:</b> 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.</li> </ul>
---

PERIODO 2		GRADO SEPTIMO	
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA	ESTÁNDARES	DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE	MATRIZ DE REFERENCIA
¿Cómo me puedo comunicar a través de mi cuerpo, mis gestos y expresiones corporales?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Referencia los elementos teóricos y conceptuales sobre ritmo.</li> <li>- Combina creativamente movimientos desde diferentes ritmos musicales.</li> <li>- Expresa con su cuerpo diferentes ritmos acordes a un estilo musical.</li> </ul>		

CONTENIDOS	TRANSVERSALIZACIÓN	
	Área	Proyecto

<p>-Secuencias rítmicas con movimiento. -Diferentes clases de bailes aerobicos: Aeróbicos, rumba, tae-bo, zumba.</p>	<p>Ética y valores. Desde todas las áreas del saber.</p>	<p>Aprovechamiento del Tiempo Libre.  Educación Ambiental.  Educación sexual y construcción de ciudadanía.</p>
--	--	--

DESEMPEÑOS PERIODO II - GRADO SEPTIMO		
Saber conocer (cognitivo)	Saber hacer (procedimental)	Saber Ser (actitudinal)
<p>-Identifica las secuencias de movimiento con su duración y cada una de las cadencias preestablecidas. -Identifica las diferentes clases de bailes aeróbicos.</p>	<p>-Realiza secuencias de movimiento con duración y cadencia preestablecidas. -Explora movimientos corporales rítmicos.</p>	<p>Identifica las fortalezas y las condiciones que debe mejorar mediante la actividad física afinada a ritmos propuestos para realizar espontáneamente, de manera individual y en parejas.</p>

COMPETENCIAS DEL ÁREA	COMPETENCIAS CIUDADANAS	COMPETENCIAS LABORALES
<p>Competencia motriz. Competencia expresivo-corporal. Competencia axiológica corporal</p>	<p><b>CONVIVENCIA Y PAZ:</b> Reflexiono sobre el uso del poder y la autoridad en mi entorno y expreso pacíficamente mi desacuerdo cuando considero que hay injusticias (competencias cognitivas y comunicativas)</p>	<p><b>TIPO INTELECTUAL: SOLUCIÓN DE PROBLEMAS</b> <b>INDICADORES:</b> Observar, descubrir y analizar críticamente deficiencias en distintas situaciones para definir alternativas e implementar soluciones acertadas y oportunas: <b>EVIDENCIAS</b> ▲ Observo los problemas que se presentan a mí barrio. ▲ <b>Relaciono los elementos que componen los problemas identificados.</b> ▲ Identifico las personas afectadas por los problemas. ▲ Consulto las posibles soluciones que los afectados proponen para solucionar un problema. ▲ Selecciono la forma de solución más adecuada.</p>

LINEAMIENTOS DEL ÁREA
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Competencia motriz: Realizo secuencias de movimiento con duración y cadencia preestablecidas. Combino y coordino diferentes segmentos corporales en relación con diferentes ritmos y objetos. Exploro movimientos corporales rítmicos en armonía con los manifestados por el grupo.</li> <li>● Competencia expresivo-corporal: Ajusto mis movimientos a los de mis compañeros y al ritmo de la música. Genero expresiones corporales y gestuales para manifestar mis ideas y emociones al grupo.</li> <li>● Competencia axiológica corporal: 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.</li> </ul>

PERIODO III		GRADO SEPTIMO	
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA	ESTÁNDARES	DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE	MATRIZ DE REFERENCIA
¿Cómo reconozco mis cambios fisiológicos durante la actividad física?	<p>- Reconoce los cambios y desarrollo de las respuestas fisiológicas manifestadas dentro de la actividad física. Entiende las funciones de los sistemas cardiaco, respiratorio, esquelético y muscular.</p> <p>- Ejecuta actividades físicas identificando los cambios y beneficios para su salud. 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>		

CONTENIDOS	TRANSVERSALIZACIÓN	
	Área	Proyecto
Generalidades de los deportes Fundamentación físico técnica Toma de frecuencia cardíaca Sistema cardiorrespiratorio Respuestas fisiológicas por la actividad física	Ética y valores.  Desde todas las áreas del saber.	Aprovechamiento del Tiempo Libre.  Educación Ambiental.

		Educación sexual y construcción de ciudadanía.
--	--	--

DESEMPEÑOS PERIODO III - GRADO SEPTIMO		
Saber conocer (cognitivo)	Saber hacer (procedimental)	Saber Ser (actitudinal)
-Identifica diferentes impactos, para sentir y comprender los cambios fisiológicos en la práctica de cada una de estas. -Reconoce como la práctica de la actividad física mejora las respuestas motoras y los sistemas fisiológicos.	-Realiza actividades de diferentes impactos, para sentir y comprender los cambios fisiológicos en la práctica de cada una de estas. -Relaciona la práctica de la actividad física con la mejora a las respuestas motoras y los sistemas fisiológicos.	- Comprende que la práctica física se refleja en su calidad de vida y en la importancia de los valores y la ética dentro de la convivencia.

COMPETENCIAS DEL ÁREA	COMPETENCIAS CIUDADANAS	COMPETENCIAS LABORALES
Competencia motriz. Competencia expresivo-corporal. Competencia axiológica corporal	<b>PARTICIPACION Y RESPONSABILIDAD DEMOCRATICA</b> Escucho y expreso, con mis palabras, las razones de mis compañeros/as durante discusiones grupales, incluso cuando no estoy de acuerdo (competencia comunicativas)	<b>TIPO INTELLECTUAL: SOLUCIÓN DE PROBLEMAS</b> <b>INDICADORES:</b> Observar, descubrir y analizar críticamente deficiencias en distintas situaciones para definir alternativas e implementar soluciones acertadas y oportunas: <b>EVIDENCIAS</b> ▲ Observo los problemas que se presentan a mí barrio. ▲ Relaciono los elementos que componen los problemas identificados. ▲ <i>Identifico las personas afectadas por los problemas.</i> ▲ <i>Consulto las posibles soluciones que los afectados proponen para solucionar un problema.</i> ▲ Selecciono la forma de solución más adecuada.

LINEAMIENTOS DEL ÁREA
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Competencia motriz: 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 sistema cardiorrespiratorio. Relaciono como la práctica de la actividad física mejora las respuestas motoras y los sistemas fisiológicos.</li> <li>● Competencia expresivo-corporal: 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</li> </ul>

consciente de los resultados de mi atención y concentración durante otras clases en el aula.

- Competencia axiológica corporal:  
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.

PERIODO IV		GRADO SEPTIMO	
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA	ESTÁNDARES	DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE	MATRIZ DE REFERENCIA
¿Cómo enriquezco mi motricidad por medio de los deportes alternativos y juegos tradicionales?	-Identifica con claridad las actividades que se adaptan a diferentes espacios y condiciones ofrecidas para la práctica motriz. -Práctica y participa de las diversas actividades, conservando el manejo espacial. -Asume de forma eficiente el respeto, el cuidado de los espacios y el compartir con sus compañeros.		

CONTENIDOS	TRANSVERSALIZACIÓN	
	Área	Proyecto
- Generalidades - Fundamentación - Nuevas tendencias - Reglas básicas	Valores y ética.  Desde todas las áreas del saber.	Aprovechamiento del Tiempo Libre.  Educación Ambiental.  Educación sexual y construcción de ciudadanía.

DESEMPEÑOS PERIODO IV - GRADO SEPTIMO		
Saber conocer (cognitivo)	Saber hacer (procedimental)	Saber Ser (actitudinal)
-Identifica las actividades físicas alternativas y contemporáneas.	- Practica de actividades físicas alternativas y contemporáneas. -Respeto los espacios empleados por los compañeros para sus propias prácticas.	- Se adapta a las condiciones, características y posibilidades de realizar la actividad física y deportiva.

COMPETENCIAS DEL ÁREA	COMPETENCIAS CIUDADANAS	COMPETENCIAS LABORALES
-----------------------	-------------------------	------------------------

<p>Competencia motriz. Competencia expresivo-corporal. Competencia axiológica corporal</p>	<p><b>PARTICIPACION Y RESPONSABILIDAD DEMOCRATICA</b> Escucho y expreso, con mis palabras, las razones de mis compañeros/as durante discusiones grupales, incluso cuando no estoy de acuerdo (competencia comunicativas)</p>	<p><b>TIPO INTELLECTUAL: SOLUCIÓN DE PROBLEMAS</b> <b>INDICADORES:</b> Observar, descubrir y analizar críticamente deficiencias en distintas situaciones para definir alternativas e implementar soluciones acertadas y oportunas: <b>EVIDENCIAS</b> ▲ Observo los problemas que se presentan a mí barrio. ▲ Relaciono los elementos que componen los problemas identificados. ▲ <i>Identifico las personas afectadas por los problemas.</i> ▲ <i>Consulto las posibles soluciones que los afectados proponen para solucionar un problema.</i> ▲ Selecciono la forma de solución más adecuada.</p>
--	--	--

**LINEAMIENTOS DEL ÁREA**

<ul style="list-style-type: none"> <li>● Competencia motriz: Practico actividades físicas alternativas y contemporáneas. Soy tolerante ante las diferentes circunstancias que me presenta el juego para contribuir a su desarrollo. Respeto los espacios empleados por mis compañeros para sus propias prácticas. Practico actividades y comparto con mis compañeros, adaptando los espacios que la institución me ofrece.</li> <li>● Competencia expresivo-corporal: Relaciono mis emociones en concordancia con las situaciones de juego y los espacios dispuestos para su práctica. Tengo en cuenta las disposiciones espaciales y las comparto con facilidad y gusto.</li> <li>● Competencia axiológica corporal: Me adapto a las condiciones, características y posibilidades de realizar mi actividad física y deportiva, en concordancia con mis preferencias y disposiciones espaciales.</li> </ul>
---

**TEXTOS DE REFERENCIA PARA EL GRADO SÉPTIMO**

Lineamientos Curriculares Educación Física Recreación y Deportes  
Educación física una alternativa curricular programas de 6º a 11º  
Reglamentos de voleibol, baloncesto, fútbol de salón, balonmano, atletismo, gimnasia.  
Orientaciones pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte (documento 15) Ministerio de Educación  
Expedición Currículo El plan de Área de Educación Física, Recreación y Deportes

**ÁREA: EDUCACIÓN FISICA**

**CICLO IV**

**Objetivo del ciclo**

Seleccionar técnicas de movimiento propias de cada actividad, con el fin de perfeccionar mi 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.



<b>GRADO OCTAVO</b>
<b>Intensidad Horaria:</b> 2 Horas semanales.
<b>Objetivo de grado:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejecutar las técnicas propias de cada deporte en diversas situaciones y contextos.</li> <li>• Manifestar a través de técnicas corporales toda la capacidad y posibilidad de expresar las emociones</li> <li>• Entender la importancia de la actividad física en la formación personal y social.</li> </ul>

<b>PERIODO I</b>		<b>GRADO OCTAVO</b>	
<b>PREGUNTA PROBLEMATIZADA</b>	<b>ESTÁNDARES</b>	<b>DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE</b>	<b>MATRIZ DE REFERENCIA</b>
¿Cómo evalúo y hago seguimiento a mi condición física y cognitiva a partir de la aplicación de pruebas específicas?	-Test físico motrices. -Capacidades físicas y su respectiva clasificación (velocidad, fuerza, resistencia, coordinación). -Ejecución de los test físico motrices y comparación de resultados con las tablas estandarizadas. -Consulta de capacidades físicas y practica por medio de circuitos físicos. -Identifica las capacidades físicas y su respectivo test. -Reconoce las capacidades físicas y su respectiva clasificación.		

<b>CONTENIDOS</b>	<b>TRANSVERSALIZACIÓN</b>	
	<b>Área</b>	<b>Proyecto</b>
Generalidades - Cualidades físico motrices - Aplicación practica	Valores y ética.  Desde todas las áreas del saber.	Aprovechamiento del Tiempo Libre.  Educación Ambiental.  Educación sexual y construcción de ciudadanía.

<b>DESEMPEÑOS PERIODO I - GRADO OCTAVO</b>		
<b>Saber conocer (cognitivo)</b>	<b>Saber hacer (procedimental)</b>	<b>Saber Ser (actitudinal)</b>
-Identifica las capacidades físicas y su respectivo test.	-Ejecuta los test físico motrices y compara sus resultados con las tablas estandarizadas. -Realiza actividades encaminadas al desarrollo y mejoramiento de las capacidades físicas.	-Coopera en las actividades grupales propuestas: asumiendo una actitud positiva. -Valora y disfruta la actividad física como



		una forma de mejorar su salud y bienestar.
--	--	--

COMPETENCIAS DEL ÁREA	COMPETENCIAS CIUDADANAS	COMPETENCIAS LABORALES
Competencia motriz. Competencia expresivo-corporal. Competencia axiológica corporal	<b>CONVIVENCIA Y PAZ:</b> Entiendo la importancia de mantener expresiones de afecto y cuidado mutuo con mis familiares, amigos, amigas y parejas, a pesar de las diferencias, disgustos o conflictos.(INTEGRADORAS)	<b>TIPO TECNOLÓGICAS: GESTIÓN DE LA TECNOLOGÍA Y LAS HERRAMIENTAS INFORMÁTICAS</b> <b>INDICADOR:</b> Seleccionar y utilizar herramientas tecnológicas en la solución de problemas y elaboración de modelos tecnológicos teniendo en cuenta los componentes como parte de un sistema funcional. <b>EVIDENCIAS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Identifico los recursos tecnológicos disponibles para el desarrollo de una tarea</li> </ul>

**LINEAMIENTOS DEL ÁREA**

<ul style="list-style-type: none"> <li>Competencia motriz: Reconozco que la práctica regulada, continua y sistemática de la actividad física, incide en mi desarrollo corporal, motriz y emocional. Controlo la ejecución de formas y técnicas de movimiento en diferentes prácticas motrices y deportivas.</li> </ul> <p>Evalúo los resultados de las pruebas físicas, con el fin de mejorarlas. Decido las acciones más efectivas para resolver las diversas situaciones del juego.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Competencia expresivo-corporal: Selecciono técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de mis emociones, en situaciones de juego y actividad física.</li> <li>Competencia axiológica corporal: Selecciono y pongo en práctica actividades físicas para la conservación de la salud individual y social</li> </ul>
--

PERIODO 2		GRADO	
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA	ESTÁNDARES	DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE	MATRIZ DE REFERENCIA
¿Cómo articulo la práctica deportiva para fortalecer mis condiciones de salud y bienestar?	-Fundamentos técnicos de deportes de conjunto. -Capacidades físicas. -Descripción de los fundamentos técnicos de algunos deportes de conjunto. -Ejecución de los fundamentos técnicos del fútbol de salón asumiendo una actitud adecuada para el aprendizaje motriz. -Realización de las actividades para desarrollo y		

	<p>mejoramiento de la resistencia, reconociéndola como base para el acondicionamiento físico.</p> <p>-Identifico los fundamentos técnicos del futbol de salón. - Reconoce la capacidad física de resistencia como parte esencial para un buen estado físico.</p>		
--	--	--	--

CONTENIDOS	TRANSVERSALIZACIÓN	
	Área	Proyecto
<p>Generalidades</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- reglas generales</li> <li>- Fundamentos técnicos</li> <li>- Cualidades motrices deportivas</li> <li>- Pre deportivos</li> <li>- Aplicación práctica del juego</li> </ul>	<p>Valores y ética.</p> <p>Desde todas las áreas del saber.</p>	<p>Aprovechamiento del Tiempo Libre.</p> <p>Educación Ambiental.</p> <p>Educación sexual y construcción de ciudadanía.</p>

DESEMPEÑOS PERIODO II - GRADO OCTAVO		
Saber conocer (cognitivo)	Saber hacer (procedimental)	Saber Ser (actitudinal)
<p>Comprende la lógica de juego de algunos deportes de equipo con balón.</p> <p>Aplica las normas adecuadamente para un mayor entendimiento en las actividades deportivas.</p>	<p>Emplea acciones motrices ajustadas a las características de los diferentes deportes.</p> <p>Realiza esquemas de movimientos coordinados y rítmicos</p>	<p>Promueve a través del juego y el deporte valores de solidaridad y cooperación.</p>

COMPETENCIAS DEL ÁREA	COMPETENCIAS CIUDADANAS	COMPETENCIAS LABORALES
<p>Competencia motriz.</p> <p>Competencia expresivo-corporal.</p> <p>Competencia axiológica corporal</p>	<p><b>CONVIVENCIA Y PAZ:</b></p> <p>Construyo, celebro, mantengo y reparo acuerdos entre grupos. (INTEGRADORAS)</p>	<p><b>TIPO TECNOLÓGICAS: GESTIÓN DE LA TECNOLOGÍA Y LAS HERRAMIENTAS INFORMÁTICAS</b></p> <p><b>INDICADOR:</b></p> <p>Seleccionar y utilizar herramientas tecnológicas en la solución de problemas y elaboro modelos tecnológicos teniendo en cuenta los componentes como parte de un sistema funcional.</p> <p><b>EVIDENCIAS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Recolecto y utilizo datos para resolver problemas tecnológicos sencillos.</li> </ul>

LINEAMIENTOS DEL ÁREA
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Competencia motriz: Selecciono movimientos que generen amplitud, destreza y autonomía de movimientos. Ejecuto movimientos en</li> </ul>

- concordancia con ritmos y objetos seleccionados. Construyo esquemas corporales con variaciones individuales, grupales, estáticas, en desplazamiento, con y sin objetos.
- Competencia expresivo-corporal: Participo eficientemente en la construcción de propuestas y ejecución de esquemas y danzas creadas espontáneamente.
  - Competencia axiológica corporal: Reconozco el significado que tiene la oportunidad de expresar mis pensamientos y emociones a través de las expresiones motrices.

PERIODO 3		GRADO	
PREGUNTA PROBLEMATIZADA	ESTÁNDARES	DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE	MATRIZ DE REFERENCIA
¿Por qué el deporte y las actividades rítmicas pueden contribuir al desarrollo de mis habilidades coordinativas y al fortalecimiento de mi autoestima?	-Fundamentos técnicos del voleibol (remate, voleo, golpe de antebrazo) -Capacidades físicas (Fuerza, Resistencia, Velocidad y flexibilidad) -Reglamento de voleibol -Ejecución de los fundamentos técnicos del voleibol asumiendo una actitud adecuada para el aprendizaje motriz. -Realización de las actividades para desarrollo y mejoramiento de las capacidades físicas, reconociéndolas como base para el acondicionamiento físico. -Identifico los fundamentos técnicos del voleibol. -Reconoce las capacidades físicas como parte esencial para un buen estado físico.		

CONTENIDOS	TRANSVERSALIZACIÓN	
	Área	Proyecto
- Capacidades coordinativas básicas - Regulación del movimiento. - Adaptación a cambios motrices. - Capacidades coordinativas especiales	Valores y ética.  Desde todas las áreas del saber.	Aprovechamiento del Tiempo Libre.  Educación Ambiental.  Educación sexual y construcción de ciudadanía.

- Fundamentos técnicos deportivos - Aplicación del reglamento en la práctica deportiva		
---	--	--

DESEMPEÑOS PERIODO III - GRADO OCTAVO		
Saber conocer (cognitivo)	Saber hacer (procedimental)	Saber Ser (actitudinal)
-Identifica los fundamentos técnicos del voleibol. -Se apropia de los conceptos teóricos del área expuestos durante el periodo.	-Ejecuta los fundamentos técnicos del voleibol en acciones reales de juego. -Realiza actividades para el desarrollo de las capacidades físicas.	-Coopera en las actividades grupales propuestas: asumiendo una actitud positiva. -Valora y disfruta de la actividad física como una forma de mejorar su salud y bienestar.

COMPETENCIAS DEL ÁREA	COMPETENCIAS CIUDADANAS	COMPETENCIAS LABORALES
Competencia motriz. Competencia expresivo-corporal. Competencia axiológica corporal	<b>PARTICIPACIÓN Y RESPONSABILIDAD DEMOCRÁTICA:</b> Análisis críticamente mi participación en situaciones en las que se vulneran o respetan los derechos e identifico cómo dicha participación contribuye a mejorar o empeorar la situación (COGNITIVAS)	<b>TIPO TECNOLÓGICAS: GESTIÓN DE LA TECNOLOGÍA Y LAS HERRAMIENTAS INFORMÁTICAS</b> <b>INDICADOR:</b> Seleccionar y utilizar herramientas tecnológicas en la solución de problemas y elaborar modelos tecnológicos teniendo en cuenta los componentes como parte de un sistema funcional. <b>EVIDENCIAS:</b> • Registro datos utilizando tablas, gráficos y diagramas y los utilizo en proyectos tecnológicos.

LINEAMIENTOS DEL ÁREA
<ul style="list-style-type: none"> <li>Competencia motriz: so procesos regulados de acondicionamiento músculo-esquelético. Participo en la realización de actividades de preparación física y mental para el juego. Establezco relaciones de bienestar y convivencia para el disfrute de la actividad deportiva.</li> <li>Competencia expresivo-corporal: ngo actividades de grupo y equipo que mejoren las condiciones del juego y el cumplimiento del objetivo establecido en común acuerdo.</li> <li>Competencia axiológica corporal: nozco mis condiciones corporales y motrices en beneficio de mi salud y la convivencia escolar.</li> </ul>

PERIODO IV		GRADO	
PREGUNTA PROBLEMATIZADA	ESTÁNDARES	DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE	MATRIZ DE REFERENCIA

<p>¿Cómo enriquezco mi motricidad por medio de los deportes alternativos y juegos tradicionales?</p>	<p>-Fundamentos técnicos del baloncesto (Dribling, pases, lanzamientos, recepciones, desplazamientos, doble ritmo)                      -Desarrollo de las capacidades físicas utilizando diferentes medios (Físico – técnico, circuitos, etc)                      -Ejecución de los fundamentos técnicos del baloncesto asumiendo una actitud adecuada para el aprendizaje motriz.                      -Realización de las actividades para desarrollo y mejoramiento de las capacidades físicas, reconociéndolas como base para el acondicionamiento físico.                      -Identifico los fundamentos técnicos del baloncesto.                      -Reconoce las capacidades físicas como parte esencial para un buen estado físico.</p>		
--	---	--	--

CONTENIDOS	TRANSVERSALIZACIÓN	
	Área	Proyecto
<p>-Fundamentos técnicos del Baloncesto                      -Capacidades físicas: Fuerza, Resistencia, Velocidad y flexibilidad                      -Reglamento de Baloncesto</p>	<p>Valores y ética.                      Desde todas las áreas del saber.</p>	<p>Aprovechamiento del Tiempo Libre.                      Educación Ambiental.                      Educación sexual y construcción de ciudadanía.</p>

DESEMPEÑOS PERIODO IV - GRADO OCTAVO		
Saber conocer (cognitivo)	Saber hacer (procedimental)	Saber Ser (actitudinal)
<p>-Identifica los fundamentos técnicos del Baloncesto.                      -Se apropiación de los conceptos teóricos del área expuestos durante el periodo.</p>	<p>-Ejecuta los fundamentos técnicos del baloncesto en acciones reales de juego.                      -Realiza actividades para el desarrollo de las capacidades físicas.</p>	<p>-Coopera en las actividades grupales propuestas: asumiendo una actitud positiva.                      -Valora y disfruta de la actividad física como una forma de mejorar su salud y bienestar.</p>

COMPETENCIAS DEL ÁREA	COMPETENCIAS CIUDADANAS	COMPETENCIAS LABORALES
Competencia motriz. Competencia expresivo-corporal. Competencia axiológica corporal	<b>PLURALIDAD, IDENTIDAD Y VALORACIÓN DE LAS DIFERENCIAS:</b> Comprendo el significado y la importancia de vivir en una nación multiétnica y pluricultural. (CONOCIMIENTOS)	<b>TIPO TECNOLÓGICAS: GESTIÓN DE LA TECNOLOGÍA Y LAS HERRAMIENTAS INFORMÁTICAS</b> <b>INDICADOR:</b> Seleccionar y utilizar herramientas tecnológicas en la solución de problemas y elaborar modelos tecnológicos teniendo en cuenta los componentes como parte de un sistema funcional. <b>EVIDENCIAS:</b> Utilizo las herramientas informáticas para el desarrollo de proyectos y actividades.
LINEAMIENTOS DEL ÁREA		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Competencia motriz: Realizo pruebas que dan cuenta de mis condiciones musculo–esqueléticas. Participo de acciones estratégicas de juego en equipo y grupo. Ejecuto durante el juego acciones técnicas practicadas en clase.</li> <li>Competencia expresivo-corporal: Realizo acciones estratégicas y las relaciono con los resultados de la práctica. Realizo acciones que permitan la aplicación de aquellas condiciones físicas que benefician los resultados de la actividad.</li> <li>Competencia axiológica corporal: Analizo el estado de mi condición física, interpretando los resultados de pruebas específicas para ello y me esfuerzo para mejorarlas.</li> </ul>		

**TEXTOS DE REFERENCIA PARA EL GRADO OCTAVO**

Lineamientos Curriculares Educación Física Recreación y Deportes  
 Educación física una alternativa curricular programas de 6º a 11º  
 Reglamentos de voleibol, baloncesto, fútbol de salón, balonmano, atletismo, gimnasia.  
 Orientaciones pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte (documento 15) Ministerio de Educación.  
 Expedición Currículo, El plan de Área de la Educación Física, Recreación y Deportes

GRADO NOVENO
<b>Intensidad Horaria:</b> 2 Horas semanales.
Objetivo de grado: <ul style="list-style-type: none"> <li>Seleccionar técnicas propias de cada actividad, teniendo en cuenta el momento y la oportunidad de su ejecución en beneficio de los resultados del grupo.</li> <li>Generar estrategias para la práctica de una acción motriz acorde a las condiciones del momento y el contexto.</li> <li>Asumir la toma de decisiones sobre los aspectos fundamentales de la actividad física para la formación personal</li> </ul>

PERIODO I		GRADO NOVENO	
<b>PREGUNTA PROBLEMATIZADORA</b>	<b>ESTÁNDARES</b>	<b>DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE</b>	<b>MATRIZ DE REFERENCIA</b>

<p>¿Cómo logro establecer relaciones entre las diferentes expresiones y las capacidades motrices que aplico para cada una de ellas?</p>	<p>-Test físico motrices (test de Wells, test de cooper, test de burpee).                  -Capacidades físicas y su respectiva clasificación (velocidad, fuerza, resistencia, coordinación).                  -Ejecución de los test físico motrices y comparación de resultados con las tablas estandarizadas.                  -Consulta de capacidades físicas y practica por medio de circuitos físicos.                  -Identifica las capacidades físicas y su respectivo test.                  -Reconoce las capacidades físicas y su respectiva clasificación.</p>		
---	--	--	--

CONTENIDOS	TRANSVERSALIZACIÓN	
	Área	Proyecto
<ul style="list-style-type: none"> <li>Definición de acción motriz</li> <li>Grupos musculares</li> <li>Capacidades físicas</li> <li>Capacidades físicas</li> </ul> <p>Reglas de juego de diferentes disciplinas deportivas</p>	<p>Valores y ética.  Desde todas las áreas del saber.</p>	<p>Aprovechamiento del Tiempo Libre.  Educación Ambiental.  Educación sexual y construcción de ciudadanía.</p>

DESEMPEÑOS PERIODO I - NOVENO		
Saber conocer (cognitivo)	Saber hacer (procedimental)	Saber Ser (actitudinal)
<p>-Identificación de las capacidades físicas y su respectivo test.                  -Reconoce las capacidades físicas y su respectiva clasificación</p>	<p>-Ejecuta los test físico motrices y comparación de resultados con las tablas estandarizadas.                  -Realiza actividades encaminadas al desarrollo y mejoramiento de las capacidades físicas.</p>	<p>-Coopera en las actividades grupales propuestas: asumiendo una actitud positiva.                  -Valora y disfruta de la actividad física como una forma de mejorar su salud y bienestar.</p>

COMPETENCIAS DEL ÁREA	COMPETENCIAS CIUDADANAS	COMPETENCIAS LABORALES
<p>Competencia motriz.                  Competencia expresivo-corporal.                  Competencia axiológica corporal</p>	<p><b>CONVIVENCIA Y PAZ:</b>                  Identifico dilemas de la vida, en los que distintos derechos o distintos valores entran en conflicto y analizo posibles opciones de</p>	<p><b>TIPO TECNOLÓGICAS: GESTIÓN DE LA TECNOLOGÍA Y LAS HERRAMIENTAS INFORMÁTICAS</b>  <b>INDICADOR:</b>                  Seleccionar y utilizar herramientas tecnológicas en la solución de</p>



	solución, considerando los aspectos positivos y negativos de cada una.(COGNITIVA)	problemas y elaborar modelos tecnológicos teniendo en cuenta los componentes como parte de un sistema funcional. <b>EVIDENCIAS:</b> Alternativas tecnológicas adecuadas para realizar distintas tareas.
<b>LINEAMIENTOS DEL ÁREA</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Competencia motriz: Selecciono diferentes acciones motrices e identifico las cualidades y los grupos motores que intervienen y coinciden en cada una de ellas. Identifico las capacidades físicas más relevantes en cada una de las prácticas motrices. Apropio las reglas de juego y las dispongo en los momentos requeridos.</li> <li>• Competencia expresivo-corporal: Participo en la ejecución y organización de actividades institucionales, en beneficio del desarrollo motriz de los compañeros de la institución.</li> <li>• Competencia axiológica corporal: Reconozco el valor que tiene el juego y la actividad física como parte de mi formación</li> </ul>		

PERIODO II		GRADO NOVENO	
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA	ESTÁNDARES	DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE	MATRIZ DE REFERENCIA
¿Por qué es significativo para mi vida fortalecer mis competencias motrices y principios y valores sociales?	-Capacidades físicas (velocidad, fuerza, resistencia, coordinación) -Tipos de juegos (cooperativos, tradicionales, pre deportivos , de mesa y rondas infantiles). -Consulta de capacidades físicas, ejercicios motrices por medio de circuitos físicos. -Consulta y exposición de tipos de juegos. -Reconoce y diferencia cada una de las capacidades físicas. -Reconoce los tipos de juegos.		

CONTENIDOS	TRANSVERSALIZACIÓN	
	Área	Proyecto
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tipos de entrenamiento</li> <li>• Desarrollo de circuitos de entrenamiento</li> <li>• Capacidades físicas</li> <li>• Juegos cooperativos</li> <li>• Juegos de estrategia</li> </ul>	Valores y ética.  Desde todas las áreas del saber.	Aprovechamiento del Tiempo Libre.  Educación Ambiental.  Educación sexual y construcción de ciudadanía.

**DESEMPEÑOS PERIODO II - NOVENO**

Saber conocer (cognitivo)	Saber hacer (procedimental)	Saber Ser (actitudinal)
-Maneja los conceptos de los tipos de juegos. -Identifica las diferencias de los tipos de juegos.	-Sabe construir circuitos físicos.	-Cuida e higiene personal. -Trabaja en equipo.

COMPETENCIAS DEL ÁREA	COMPETENCIAS CIUDADANAS	COMPETENCIAS LABORALES
Competencia motriz. Competencia expresivo-corporal. Competencia axiológica corporal	<b>CONVIVENCIA Y PAZ:</b> Argumento y debate sobre dilemas de la vida cotidiana en los que distintos derechos o distintos valores entran en conflicto; reconozco los mejores argumentos, así no coincidan con los míos. ( COMUNICATIVA)	<b>TIPO TECNOLÓGICAS: GESTIÓN DE LA TECNOLOGÍA Y LAS HERRAMIENTAS INFORMÁTICAS</b> <b>INDICADOR:</b> Seleccionar y utilizar herramientas tecnológicas en la solución de problemas y elaborar modelos tecnológicos teniendo en cuenta los componentes como parte de un sistema funcional. <b>EVIDENCIAS:</b> fallas y errores producidos por la manipulación de herramientas tecnológicas.

**LINEAMIENTOS DEL ÁREA**

<ul style="list-style-type: none"> <li>Competencia motriz: Realizo rutinas de trabajo motriz, de manera regular, disciplinada y responsable como parte de mi vida. Genero espacios de actividades de grupo que propicien la lúdica y la ocupación adecuada del tiempo libre. Establezco relaciones de empatía y buena convivencia con los compañeros para preservar y generar diferentes posibilidades de juego.</li> <li>Competencia expresivo-corporal: pongo actividades deportivas y recreativas con mis compañeros, con condiciones y reglas previamente acordadas.</li> <li>Competencia axiológica corporal: reconozco mis potencialidades y condiciones de mi personalidad para hacer de la actividad física un momento agradable y beneficioso para mi vida.</li> </ul>
---

PERIODO III		GRADO NOVENO	
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA	ESTÁNDARES	DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE	MATRIZ DE REFERENCIA
¿Cuál es la importancia de la práctica individual de actividades motrices en la salud de la comunidad a la que pertenece?	-Iniciación deportiva para el aprendizaje de técnica, táctica y estrategia en baloncesto y voleibol. -Realizo ejercicios propios del deporte a trabajar, por medio de juegos pre deportivos. - Consultas y talleres sobre la técnica, táctica y		

	estrategia en el voleibol y el baloncesto. -Diferencia entre la técnica y la táctica del voleibol y el baloncesto. -Reconozco los diferentes juegos pre deportivos para la práctica del voleibol y el baloncesto.		
--	---	--	--

CONTENIDOS	TRANSVERSALIZACIÓN	
	Área	Proyecto
-Fundamentos técnicos del voleibol y baloncesto. -Reglamento de voleibol y baloncesto -La táctica y estrategia en el voleibol y el baloncesto. -Ejercicios de los fundamentos técnicos: Saque, golpe de antebrazos, golpe de dedos, recepción, pase y remate. -Consultas y talleres sobre la estrategia del voleibol y baloncesto. -Trabajo en equipo en las actividades desarrolladas. -Auto cuidado -Respeto por el trabajo realizado en clase, sus compañeros y los implementos de trabajo.	Valores y ética.  Desde todas las áreas del saber.	Aprovechamiento del Tiempo Libre.  Educación Ambiental.  Educación sexual y construcción de ciudadanía.

DESEMPEÑOS PERIODO III - NOVENO		
Saber conocer (cognitivo)	Saber hacer (procedimental)	Saber Ser (actitudinal)
-Reconoce los conceptos básicos de técnica y táctica del voleibol y baloncesto. -Reconoce el reglamento de cada deporte.	-Realiza los ejercicios propios de cada deporte. Es excelente realizando las consultas de los temas trabajados en el periodo.	-Cuida de su higiene personal. -Sabe trabajar en equipo.

COMPETENCIAS DEL ÁREA	COMPETENCIAS CIUDADANAS	COMPETENCIAS LABORALES
Competencia motriz. Competencia expresivo-corporal. Competencia axiológica corporal	<b>PARTICIPACIÓN Y RESPONSABILIDAD DEMOCRÁTICA:</b> Análisis críticamente la información de los medios de comunicación. (COGNITIVAS)	<b>TIPO TECNOLÓGICAS: GESTIÓN DE LA TECNOLOGÍA Y LAS HERRAMIENTAS INFORMÁTICAS</b> <b>INDICADOR:</b> Seleccionar y utilizar herramientas tecnológicas en la solución de problemas y elaborar modelos tecnológicos teniendo en cuenta los componentes como parte de un sistema funcional.

	<b>EVIDENCIAS:</b> datos utilizando tablas, gráficos y diagramas y los utilizo en proyectos tecnológicos.
<b>LINEAMIENTOS DEL ÁREA</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Competencia motriz: controla la respiración como mecanismo para controlar movimientos y gestos que pueden generar dificultades en el grupo. comprendo la necesidad de establecer previamente y de común acuerdo las condiciones en la práctica de deportes individuales y de conjunto.</li> <li>• Competencia expresivo-corporal: selecciono actividades que me generen goce y lúdica en mi tiempo de ocio genero espacios de convivencia y disfrute a través de la práctica de juegos deportivos.</li> <li>• Competencia axiológica corporal: reconozco las condiciones y valores propias y del grupo y las resalto en los escenarios de juego.</li> </ul>	

PERIODO IV		GRADO NOVENO	
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA	ESTÁNDARES	DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE	MATRIZ DE REFERENCIA
¿Cómo fortalecer los hábitos de postura e higiene corporal?	-Acondicionamiento físico e higiene postural (frecuencia cardiaca, fuerza máxima) -Realizo actividades que me ayuden a mantener y mejorar mi estado físico. -Buenos hábitos posturales. -Cuido mi postura corporal desde principios anatómicos en la realización de movimientos. -Aplico procedimientos de actividad física y pausas de descanso para controlar la fatiga en la realización de actividades físicas.		

CONTENIDOS	TRANSVERSALIZACIÓN	
	Área	Proyecto
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Higiene Corporal</li> <li>• Postura corporal</li> <li>• Anatomía del cuerpo humano</li> <li>• Nuevas tendencias de prácticas de actividad física</li> <li>• Dinámicas de integración</li> <li>• Juegos predeportivos</li> </ul>	Valores y ética.  Desde todas las áreas del saber.	Aprovechamiento del Tiempo Libre.  Educación Ambiental.  Educación sexual y construcción de ciudadanía.

--	--	--

DESEMPEÑOS PERIODO IV - NOVENO		
Saber conocer (cognitivo)	Saber hacer (procedimental)	Saber Ser (actitudinal)
-Identifica las formas de promoción de salud e higiene corporal. -Identifica las actividades que permitan el mantenimiento y mejoramiento de su estado físico.	-Realiza actividades físicas que permitan el mejoramiento y mantenimiento de su propio cuerpo. -Realiza ejercicios que fortalezcan su buena postura.	- Maneja el autocuidado e higiene personal. -Trabaja en equipo.

COMPETENCIAS DEL ÁREA	COMPETENCIAS CIUDADANAS	COMPETENCIAS LABORALES
Competencia motriz. Competencia expresivo-corporal. Competencia axiológica corporal	<b>PLURALIDAD, IDENTIDAD Y VALORACIÓN DE LAS DIFERENCIAS:</b> Comprendo que la discriminación y la exclusión pueden tener consecuencias sociales negativas como la desintegración de las relaciones entre personas o grupos, la pobreza o la violencia. (COGNITIVAS)	<b>TIPO TECNOLÓGICAS: GESTIÓN DE LA TECNOLOGÍA Y LAS HERRAMIENTAS INFORMÁTICAS</b> <b>INDICADOR:</b> Seleccionar y utilizar herramientas tecnológicas en la solución de problemas y elaborar modelos tecnológicos teniendo en cuenta los componentes como parte de un sistema funcional. <b>EVIDENCIAS:</b> Usar herramientas informáticas para el desarrollo de proyectos y actividades.

LINEAMIENTOS DEL ÁREA
<p>Competencia motriz: Cuido mi postura corporal desde principios anatómicos en la realización de movimientos. Ejercito técnicas de actividades físicas alternativas en buenas condiciones de seguridad. Aplico procedimientos de actividad física y pausas de descanso para controlar la fatiga en la realización de actividades físicas. Comprendo las características del juego y las pongo en práctica para su realización.</p> <p>Competencia expresivo-corporal: Logro manejar los estados de ansiedad, usando técnicas de respiración y relajación.</p> <p>Competencia axiológica corporal: Me preocupo por la formación de hábitos de postura e higiene corporal</p>

**TEXTOS DE REFERENCIA PARA EL GRADO NOVENO**

Lineamientos Curriculares Educación Física Recreación y Deportes  
 Educación física una alternativa curricular programas de 6º a 11º  
 Reglamentos de voleibol, baloncesto, fútbol de salón, balonmano, atletismo, gimnasia.  
 Orientaciones pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte (documento 15) Ministerio de Educación.  
 Expedición Currículo, El plan de Área de la Educación Física, Recreación y Deportes

<b>ÁREA: EDUCACIÓN FISICA</b>
<b>CICLO V</b>
<p><b>Objetivo del ciclo</b></p> <p>Aplicar a mi proyecto de vida la práctica de la actividad física, fundamentada en conceptos técnicos, científicos y sociales.</p> <p>Construir estructuras dinámicas y flexibles que permitan el desarrollo del ser desde el cuerpo, la mente y las emociones.</p> <p>Asumir con autonomía la práctica cotidiana de la actividad física favoreciendo el cuidado de sí mismo.</p> <p>Generar conciencia de los beneficios de la actividad física sobre la salud y calidad de vida creando autonomía a través de la planificación y organización de sus propias expresiones motrices y de proyección a la comunidad.</p>

<b>GRADO DECIMO</b>
<b>Intensidad Horaria:</b> 2 Horas semanales.
<p>Objetivo de grado:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicar a mi proyecto de vida la práctica de la actividad física, fundamentada en conceptos técnicos, científicos y sociales.</li> <li>• Construir estructuras dinámicas y flexibles que permitan el desarrollo del ser desde el cuerpo, la mente y las emociones.</li> <li>• Asumir con autonomía la práctica cotidiana de la actividad física favoreciendo el cuidado de sí mismo</li> <li>• Generar conciencia de los beneficios de la actividad física sobre la salud y calidad de vida creando autonomía a través de la planificación y organización de sus propias expresiones motrices y de proyección a la comunidad</li> </ul>

<b>PERIODO I</b>		<b>GRADO DECIMO</b>	
<b>PREGUNTA PROBLEMATIZADORA</b>	<b>ESTÁNDARES</b>	<b>DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE</b>	<b>MATRIZ DE REFERENCIA</b>
<p>¿Cómo puedo planificar de manera objetiva y adecuada una rutina de entrenamiento de mis capacidades físicas que me generen un estado de bienestar presente y proyectado al futuro?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejecutar ejercicios de manera consiente y con una buena técnica</li> <li>• Analizo mis resultados en los resultados obtenidos en la aplicación de los diferentes test físicos</li> <li>• Hago parte de la construcción de festivales y rondas con los estudiantes</li> </ul>		

	<p>de la institución.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oriento el uso de técnicas de expresión corporal para el control emocional de mis compañeros, en situaciones de juego y actividad física</li> <li>• Demuestro un nivel de esfuerzo acorde al planteamiento o de la actividad y su objetivo.</li> <li>• Adopta una actitud crítica ante las diferentes propuestas de las actividades recreativas y deportivas</li> <li>• Asume la actividad física como un hábito de vida saludable para su vida.</li> </ul>		
--	--	--	--

CONTENIDOS	TRANSVERSALIZACIÓN	
	Área	Proyecto
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Afianzamiento y profundización de las condiciones físicas</li> <li>• Planificación de rutinas de entrenamiento</li> <li>• Ejecución de rutinas de entrenamiento</li> <li>• Valoración y evaluación de las rutinas ejecutadas</li> </ul>	<p>Valores y ética.</p> <p>Desde todas las áreas del saber.</p>	<p>Aprovechamiento del Tiempo Libre.</p> <p>Educación Ambiental.</p> <p>Educación sexual y construcción de ciudadanía.</p>

DESEMPEÑOS PERIODO I - GRADO DECIMO		
Saber conocer (cognitivo)	Saber hacer (procedimental)	Saber Ser (actitudinal)



<p>Identifica las diferentes capacidades físicas que se trabajan en las diferentes acciones motrices.</p> <p>-Analiza las capacidades físicas y los beneficios que representa una correcta práctica de estas</p>	<p>Emplea adecuadamente sus capacidades físicas y habilidades motrices en el desarrollo de los diferentes juegos y deportes.</p> <p>-Realiza un buen uso del tiempo libre a través de las actividades físicas y recreativas.</p>	<p>- Reconoce en la práctica física una parte importante en su formación integral.</p>
--	--	--

COMPETENCIAS DEL ÁREA	COMPETENCIAS CIUDADANAS	COMPETENCIAS LABORALES
<p>Competencia motriz. Competencia expresivo-corporal. Competencia axiológica corporal</p>	<p><b>CONVIVENCIA Y PAZ:</b> Contribuyo a que los conflictos entre personas y entre grupos se manejen de manera pacífica y constructiva mediante la aplicación de estrategias basadas en el diálogo y la negociación. (INTEGRADORA)</p>	<p><b>TIPO ORGANIZACIONAL:</b> GESTIÓN Y MANEJO DE LOS RECURSOS <b>INDICADOR:</b> Ubicar y manejar los recursos disponibles en las diferentes actividades, de acuerdo con los parámetros establecidos. <b>EVIDENCIAS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Clasifico, ordeno y almaceno los recursos, de acuerdo con parámetros establecidos.</li> <li>✓ Evalúo los procesos de trabajo para mejorar el uso y aprovechamiento de los recursos.</li> </ul>

**LINEAMIENTOS DEL ÁREA**

- Competencia motriz: Seleccione 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 – silencio , consideración. Ajusto mis movimientos y emociones buscando el equilibrio y bienestar, propiciando relaciones interiores y con el otro de valores y ética.
- Competencia expresivo-corporal: Oriento el uso de técnicas de expresión corporal para el control emocional de mis compañeros, en situaciones de juego y actividad física.
- Competencia axiológica corporal: Organizo mi plan de actividad física, de acuerdo con mis intereses y principios básicos sobre salud y calidad de vida.

PERIODO II		GRADO DECIMO	
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA	ESTÁNDARES	DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE	MATRIZ DE REFERENCIA
<p>¿Cómo conseguir a través de actividades motrices lúdicas y deportivas el trabajo en equipo y el fomento de</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollo de técnicas motrices específicas según el</li> </ul>		

<p>valores para la vida en sociedad?</p>	<p>deporte a trabajar.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Practico formas jugadas y juegos predeportivos que enriquecen mi bagaje motriz</li> <li>• Manifiesto el deseo de perfeccionar las habilidades motrices básicas y específicas de los diferentes deportes.</li> <li>• Promuevo con mi actitud la sana convivencia y el buen entendimiento en los diferentes juegos y deportes realizados</li> <li>• Posibilito con mi actitud el buen trabajo en equipo.</li> <li>• Entiendo el deporte como una actividad agradable y sana que me permite un gran crecimiento personal</li> </ul>		
--	--	--	--

CONTENIDOS	TRANSVERSALIZACIÓN	
	Área	Proyecto
<p>Definición de trabajo en equipo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Investigación de actividades motrices lúdicas</li> <li>- Integración de los valores y el juego</li> <li>- Planificación e interacción del juego cooperativo</li> </ul>	<p>Valores y ética.</p> <p>Desde todas las áreas del saber.</p>	<p>Aprovechamiento del Tiempo Libre.</p> <p>Educación Ambiental.</p> <p>Educación sexual y construcción de ciudadanía.</p>

DESEMPEÑOS PERIODO II - GRADO DECIMO		
Saber conocer (cognitivo)	Saber hacer (procedimental)	Saber Ser (actitudinal)
Se da la oportunidad de conocer la importancia del deporte en la sociedad y asume una posición crítica frente a el.	Emplea acciones motrices ajustadas a las características de los diferentes deportes.	Promueve a través del juego y el deporte valores de solidaridad y cooperación.

COMPETENCIAS DEL ÁREA	COMPETENCIAS CIUDADANAS	COMPETENCIAS LABORALES
Competencia motriz. Competencia expresivo-corporal. Competencia axiológica corporal	<b>CONVIVENCIA Y PAZ:</b> Utilizo distintas formas de expresión para promover y defender los derechos humanos en mi contexto escolar y comunitario. (COMUNICATIVA)	<b>TIPO ORGANIZACIONAL:</b> REFERENCIACIÓN COMPETITIVA <b>INDICADOR:</b> Evaluar y comparar las acciones, procedimientos y resultados de otros para mejorar las prácticas propias. <b>EVIDENCIAS:</b> ✓ Identifico las debilidades de los procesos propios (en los ámbitos educativo, deportivo, social, cultural, entre otros). ✓ Utilizo datos e instrumentos y construyo indicadores para evaluar los procesos y prácticas de otros (personas, organizaciones, países, entre otros).

LINEAMIENTOS DEL ÁREA
<ul style="list-style-type: none"> <li>Competencia motriz: 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, estableciendo acuerdos para su desarrollo.</li> <li>Competencia expresivo-corporal: Realizo montajes dancísticos y prácticas lúdicas para presentarlos en la institución.</li> <li>Competencia axiológica corporal: Hago parte de las acciones institucionales que invitan al buen uso del tiempo libre y la práctica de una sana convivencia.</li> </ul>

PERIODO III		GRADO DECIMO	
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA	ESTÁNDARES	DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE	MATRIZ DE REFERENCIA
¿De qué manera las prácticas recreativas permiten potenciar el desarrollo humano y social?	<ul style="list-style-type: none"> <li>Participo de manera creativa en la construcción de juegos y actividades lúdicas.</li> <li>Ejecuto coordinadamente diferentes actividades</li> </ul>		

	<p>rítmicas y danzarías individualmente y en equipo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Interactuó de manera positiva en la construcción de juegos y coreografías en equipo.</li> <li>• Proyecto un adecuado desarrollo motor en el desarrollo de las diferentes actividades</li> <li>• Fortalezco mi autoestima aportando mis habilidades y capacidades en la consecución de objetivos en común.</li> <li>• Acepto al otro y comparto con él a través las actividades motrices sin importar ninguna condición física, social religiosa o económica</li> </ul>		
--	--	--	--

CONTENIDOS	TRANSVERSALIZACIÓN	
	Área	Proyecto
-Investigación de las actividades recreativas de comunidad -Esferas del desarrollo humano -Planificar actividad potencializadoras de desarrollo humano -Ejecución de actividades recreativas	Valores y ética.  Desde todas las áreas del saber.	Aprovechamiento del Tiempo Libre.  Educación Ambiental.  Educación sexual y construcción de ciudadanía.

DESEMPEÑOS PERIODO III - GRADO DECIMO		
Saber conocer (cognitivo)	Saber hacer (procedimental)	Saber Ser (actitudinal)
Diferencia los fundamentos y principios de recreación, lúdica ocio, tiempo libre y ritmo, establecidos y espontáneos desde las condiciones contextuales y poblacionales.	Propone juegos recreativos, tradicionales y de ritmo, apoyados en condiciones y características específicas.	Fortalece su autoestima por medio del éxito en sus habilidades coordinativas.  Comprende y acepta sus debilidades motrices y se

		esfuerzo por superarlas.
--	--	--------------------------

COMPETENCIAS DEL ÁREA	COMPETENCIAS CIUDADANAS	COMPETENCIAS LABORALES
Competencia motriz. Competencia expresivo-corporal. Competencia axiológica corporal	<b>PARTICIPACIÓN Y RESPONSABILIDAD DEMOCRÁTICA:</b> Análisis críticamente y debate con argumentos y evidencias sobre hechos ocurridos a nivel local, nacional y mundial, y comprendo las consecuencias que éstos pueden tener sobre mi propia vida.(COGNITIVA-COMUNICATIVA)	<b>TIPO ORGANIZACIONAL: REFERENCIACIÓN COMPETITIVA</b> <b>INDICADOR:</b> Evaluar y comparar las acciones, procedimientos y resultados de otros para mejorar las prácticas propias. <b>EVIDENCIAS:</b> Identifico buenas prácticas y las adapto para mejorar mis propios procesos y resultados.

**LINEAMIENTOS DEL ÁREA**

- Competencia motriz: Diseño y realizo esquemas de movimiento atendiendo a la precisión de un apoyo rítmico musical y de tiempo de ejecución. Aplico a mi vida cotidiana prácticas corporales alternativas. Conformo equipos de juego para participar en diversos eventos y contextos.
- Competencia expresivo-corporal: Realizo coreografías individuales y colectivas con el uso de diferentes ritmos musicales, espontáneos y adaptados.
- Competencia axiológica corporal: Defino con precisión y autonomía mi proyecto personal de actividad física, salud y calidad de vida

PERIODO IV		GRADO DECIMO	
PREGUNTA PROBLEMATIZADA	ESTÁNDARES	DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE	MATRIZ DE REFERENCIA
¿Por qué las nuevas tendencias pueden ser una gran opción de actividad física saludable y motivadora?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizo actividades físicas alternativas, (palotroque, ultimate, kitbol, matbol, bádminton) siguiendo parámetros técnicos, físicos, de seguridad y ecológicos.</li> <li>• Aplico a mi vida cotidiana prácticas corporales alternativas</li> </ul>		

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asumo con autonomía y compromiso propio, o con los compañeros, las decisiones sobre el momento de juego</li> <li>• Genero espacios de convivencia y disfrute a través de la práctica de deportes alternativos.</li> <li>• Manifiesto de manera respetuosa mis inconformidades y acepto las recomendaciones que otros me hacen en pro de mejorar mis dificultades técnicas o tácticas en determinado deporte.</li> <li>• Muestra interés por establecer ambientes de respeto y relaciones de convivencia favorables para la ecología humana.</li> </ul>		
--	---	--	--

CONTENIDOS	TRANSVERSALIZACIÓN	
	Área	Proyecto
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Generalidades de las nuevas tendencias</li> <li>• Fundamentos técnicos básicos de las nuevas tendencias</li> <li>• Aplicación de las reglas de juego.</li> <li>• Desarrollo de acciones de juego</li> </ul>	<p>Valores y ética.</p> <p>Desde todas las áreas del saber.</p>	<p>Aprovechamiento del Tiempo Libre.</p> <p>Educación Ambiental.</p> <p>Educación sexual y construcción de ciudadanía.</p>

DESEMPEÑOS PERIODO IV - GRADO DECIMO		
Saber conocer (cognitivo)	Saber hacer (procedimental)	Saber Ser (actitudinal)

<p>Conoce los orígenes y lógica de juego de algunos deportes alternativos.</p> <p>Permitir una traspolarización adecuada de técnicas de deportes tradicionales a los alternativos para lograr un mayor éxito en estos.</p>	<p>Potencia sus capacidades físicas y habilidades motrices por medio de deportes alternativos</p> <p>Utiliza de manera inteligente y justa las normas propias de cada deporte alternativo trabajado.</p>	<p>Respeto las normas de juego y exijo que me las respeten de manera adecuada y respetuosa.</p> <p>Asume los deportes alternativos como una posibilidad motriz diferente que puede contribuir a su bienestar biopsicosocial.</p>
--	--	--

COMPETENCIAS DEL ÁREA	COMPETENCIAS CIUDADANAS	COMPETENCIAS LABORALES
<p>Competencia motriz.</p> <p>Competencia expresivo-corporal.</p> <p>Competencia axiológica corporal</p>	<p><b>PLURALIDAD, IDENTIDAD Y VALORACIÓN DE LAS DIFERENCIAS:</b></p> <p>Construyo una posición crítica frente a las situaciones de discriminación y exclusión social que resultan de las relaciones desiguales entre personas, culturas y naciones (COGNITIVA)</p>	<p><b>TIPO ORGANIZACIONAL:</b></p> <p>RESPONSABILIDAD AMBIENTAL</p> <p><b>INDICADOR:</b> Contribuir a preservar y mejorar el ambiente haciendo uso adecuado de los recursos a mi disposición.</p> <p><b>EVIDENCIAS:</b></p> <p>Reconozco los problemas que surgen del uso y disposición de las distintas clases de recursos en diversos contextos.</p> <p>Implemento acciones correctivas para proteger el ambiente.</p>

**LINEAMIENTOS DEL ÁREA**

<p>Competencia motriz: Domino técnicas y tácticas de prácticas deportivas específicas. Aplico para mi vida cotidiana tácticas que generen una cultura física y hábitos saludables. Valoro el tiempo de ocio para mi formación y tomo el juego como una alternativa importante.</p> <p>Competencia expresivo-corporal: Construyo y planifico acciones diversas y dinámicas que permitan innovación y creatividad en los hábitos de vida</p> <p>Competencia axiológica corporal: Comprendo la importancia de construir en colectivo los elementos que hacen parte del bienestar de la institución y de la sociedad a la cual pertenezco.</p>
--

**TEXTOS DE REFERENCIA PARA EL GRADO DÉCIMO**

Lineamientos Curriculares Educación Física Recreación y Deportes  
 Educación física una alternativa curricular programas de 6º a 11º  
 Reglamentos de voleibol, baloncesto, fútbol de salón, balonmano, atletismo, gimnasia.  
 Orientaciones pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte (documento 15) Ministerio de Educación.  
 Expedición Currículo El plan de área de la Educación Física, Recreación y Deportes.

**GRADO ONCE**

<p><b>Intensidad Horaria:</b> 2 Horas semanales.</p> <p>Objetivo de grado:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Definir las prácticas cotidianas de hábitos de vida saludables según intereses y aportes a su bienestar.</li> </ul>
---



- 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.

PERIODO I		GRADO ONCE	
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA	ESTÁNDARES	DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE	MATRIZ DE REFERENCIA
¿De qué manera las prácticas recreativas permiten potenciar el desarrollo humano y social?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hago parte de la construcción de festivales y rondas con los estudiantes de la institución.</li> <li>• Establezco con los compañeros indicadores que muestren las manifestaciones y hábitos del sujeto y los grupos.</li> <li>• Participo en la organización y seguimiento de actividades institucionales que ayuden al desarrollo del ser.</li> <li>• Concientizo a mis compañeros del buen uso del tiempo libre y el juego.</li> </ul>		

CONTENIDOS	TRANSVERSALIZACIÓN	
	Área	Proyecto
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teorías de recreación</li> <li>• Montaje de festivales deportivos y recreativos</li> <li>• Rondas infantiles</li> <li>• Juegos para adolescentes</li> <li>• Juegos cooperativos</li> <li>• Montaje de torneos deportivos</li> </ul>	Valores y ética.  Desde todas las áreas del saber.	Aprovechamiento del Tiempo Libre.  Educación Ambiental.  Educación sexual y construcción de ciudadanía

DESEMPEÑOS PERIODO I - GRADO ONCE		
Saber conocer (cognitivo)	Saber hacer (procedimental)	Saber Ser (actitudinal)
Diferencia los fundamentos y principios de recreación, lúdica ocio, tiempo libre y ritmo, establecidos y	Propone juegos recreativos, tradicionales y de ritmo, apoyados en condiciones y	Adopta una actitud crítica ante las diferentes propuestas de las

espontáneos, desde las condiciones contextuales y poblacionales.	características específicas.	actividades recreativas.
--	------------------------------	--------------------------

COMPETENCIAS DEL ÁREA	COMPETENCIAS CIUDADANAS	COMPETENCIAS LABORALES
Competencia motriz. Competencia expresivo-corporal. Competencia axiológica corporal	<b>CONVIVENCIA Y PAZ:</b> Valoro positivamente las normas constitucionales que hacen posible la preservación de las diferencias culturales y políticas, y que regulan nuestra convivencia. (COGNITIVA)	<b>EMPRESARIALES Y PARA EL EMPRENDIMIENTO: IDENTIFICACIÓN DE OPORTUNIDADES PARA CREAR EMPRESAS O UNIDADES DE NEGOCIO</b> <b>INDICADOR:</b> Identificar oportunidades para crear empresas o unidades de negocio <b>EVIDENCIAS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Reconozco las necesidades de mi entorno cercano (mi casa, mi barrio, mi colegio).</li> </ul> información necesaria para elaborar un análisis del mercado (clientes, competidores productos).
LINEAMIENTOS DEL ÁREA		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Competencia motriz: 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.</li> <li>Competencia expresivo-corporal: Participo en la organización y seguimiento de actividades institucionales que ayuden al desarrollo del ser.</li> <li>Competencia axiológica corporal: Concientizo a mis compañeros del buen uso del tiempo libre y el juego</li> </ul>		

PERIODO II		GRADO ONCE	
PREGUNTA PROBLEMATIZADA	ESTÁNDARES	DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE	MATRIZ DE REFERENCIA
¿Cómo hago parte para la implementación y participación de los estudiantes en las prácticas corporales para mejorar la calidad de vida del sujeto y del contexto?	<ul style="list-style-type: none"> <li>Diseño actividades para desarrollarlas institucionalmente.</li> <li>Preparo presentaciones teóricas prácticas, que motiven a la práctica motriz.</li> <li>Establezco estrategias que muestren la cotidianidad institucional y las opciones y propuestas de mejora</li> <li>Demuestro con evidencias y resultados la importancia de</li> </ul>		

	asumir estilos de vida saludables. <ul style="list-style-type: none"> <li>Hago parte de la construcción del proyecto de vida de mis compañeros.</li> </ul>		
--	--	--	--

CONTENIDOS	TRANSVERSALIZACIÓN	
	Área	Proyecto
- Diseño y ejecución de proyectos deportivos y recreativos - Tomas deportivas y recreativas - Técnicas de masajes - Pausas activas - Montaje de torneos deportivos	Valores y ética.  Desde todas las áreas del saber.	Aprovechamiento del Tiempo Libre.  Educación Ambiental.  Educación sexual y construcción de ciudadanía.

DESEMPEÑOS PERIODO II - GRADO ONCE		
Saber conocer (cognitivo)	Saber hacer (procedimental)	Saber Ser (actitudinal)
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.

COMPETENCIAS DEL ÁREA	COMPETENCIAS CIUDADANAS	COMPETENCIAS LABORALES
Competencia motriz. Competencia expresivo-corporal. Competencia axiológica corporal	<b>CONVIVENCIA Y PAZ:</b> Identifico dilemas de la vida en las que entran en conflicto el bien general y el bien particular; analizo opciones de solución, considerando sus aspectos positivos y negativos.(COGNITIVA)	<b>EMPRESARIALES Y PARA EL EMPRENDIMIENTO: IDENTIFICACIÓN DE OPORTUNIDADES PARA CREAR EMPRESAS O UNIDADES DE NEGOCIO</b> <b>INDICADOR:</b> Identificar oportunidades para crear empresas o unidades de negocio <b>EVIDENCIAS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Invento soluciones creativas para satisfacer las necesidades detectadas.</li> </ul>

LINEAMIENTOS DEL ÁREA
<ul style="list-style-type: none"> <li>Competencia motriz:                              Diseño actividades para desarrollarlas institucionalmente. Preparo presentaciones teórico prácticas, que motiven a la práctica motriz. Establezco estrategias que muestren la cotidianidad institucional y las opciones y propuestas de mejora</li> <li>Competencia expresivo-corporal:                              Demuestro con evidencias y resultados la importancia de asumir estilos de vida saludables.</li> <li>Competencia axiológica corporal:                              Hago parte de la construcción del proyecto de vida de mis compañeros</li> </ul>

PERIODO III		GRADO ONCE	
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA	ESTÁNDARES	DERECHOS BÁSICOS DE	MATRIZ DE REFERENCIA
A			A

		APRENDIZAJE	
¿Cómo relaciono la práctica deportiva con la salud del sujeto y el colectivo?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizo técnicas y metodologías que me permitan observar y registrar los cambios físicos y fisiológicos durante la práctica deportiva.</li> <li>• Establezco parámetros de medición de las manifestaciones y relaciones entre los estudiantes que participan en los encuentros deportivos.</li> <li>• Presento a la institución el registro de los resultados presentados en las actividades deportivas.</li> <li>• Me intereso en presentar propuestas que construyan y prevengan situaciones de riesgo y conflicto dentro del juego.</li> </ul>		

CONTENIDOS	TRANSVERSALIZACIÓN	
	Área	Proyecto
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nuevas tendencias deportivas</li> <li>• Test deportivo motores</li> <li>• Medición de esfuerzo físico</li> <li>• Control y planillaje de encuentros deportivos</li> </ul>	Valores y ética.  Desde todas las áreas del saber.	Aprovechamiento del Tiempo Libre.  Educación Ambiental.  Educación sexual y construcción de ciudadanía.

DESEMPEÑOS PERIODO III - GRADO ONCE		
Saber conocer (cognitivo)	Saber hacer (procedimental)	Saber Ser (actitudinal)

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.
---	--	---

COMPETENCIAS DEL ÁREA	COMPETENCIAS CIUDADANAS	COMPETENCIAS LABORALES
Competencia motriz. Competencia expresivo-corporal. Competencia axiológica corporal	<b>PARTICIPACIÓN Y RESPONSABILIDAD DEMOCRÁTICA:</b> Comprendo que cuando se actúa en forma corrupta y se usan los bienes públicos para beneficio personal, se afectan todos los miembros de la sociedad. (CONOCIMIENTOS)	<b>EMPRESARIALES Y PARA EL EMPRENDIMIENTO:</b> ELABORACIÓN DE PLANES DE NEGOCIO <b>INDICADOR:</b> Identificar las características de la empresa o unidad de negocio y los requerimientos para su montaje y funcionamiento. <b>EVIDENCIAS:</b> o un producto o servicio que requiera en mi entorno rcano

**LINEAMIENTOS DEL ÁREA**

- Competencia motriz: 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.
- Competencia expresivo-corporal: Presento a la institución el registro de los resultados presentados en las actividades deportivas.
- Competencia axiológica corporal: Me intereso en presentar propuestas que construyan y prevengan situaciones de riesgo y conflicto dentro del juego

PERIODO IV		GRADO ONCE	
PREGUNTA PROBLEMATIZADA	ESTÁNDARES	DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE	MATRIZ DE REFERENCIA
¿Cómo puedo intervenir en la comunidad para promocionar estilos de vida saludable?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizo actividades físicas alternativas siguiendo parámetros técnicos, físicos, de seguridad y ecológicos.</li> <li>• Aplico mis conocimientos sobre la relación actividad física – pausa -actividad física, en mi plan de condición física.</li> <li>• Asumo con autonomía y compromiso propio, o con los</li> </ul>		

	compañeros, las decisiones sobre el momento de juego. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uso técnicas de expresión corporal y relajación para controlar y expresar mis emociones.</li> <li>• Cultivo hábitos de higiene postural, que contribuyan al mejoramiento de mi calidad de vida.</li> </ul>		
--	---	--	--

CONTENIDOS	TRANSVERSALIZACIÓN	
	Área	Proyecto
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estilos de vida saludable</li> <li>• Nuevas tendencias deportivas</li> <li>• Alternativas deportivas en la comunidad</li> <li>• Test para medir la condición física</li> </ul>	Valores y ética.  Desde todas las áreas del saber.	Aprovechamiento del Tiempo Libre.  Educación Ambiental.

DESEMPEÑOS PERIODO IV - GRADO ONCE		
Saber conocer (cognitivo)	Saber hacer (procedimental)	Saber Ser (actitudinal)
Reconoce la promoción de la salud como estrategia para contribuir a la salud colectiva.	Planea y propone actividades motrices que contribuyen al trabajo en grupo y a la proyección del trabajo en comunidad.	Coopera y participa en actividades promocionales de estilos de vida saludable respetando los roles, la individualidad y el género.

COMPETENCIAS DEL ÁREA	COMPETENCIAS CIUDADANAS	COMPETENCIAS LABORALES
Competencia motriz. Competencia expresivo-corporal. Competencia axiológica corporal	<b>PLURALIDAD, IDENTIDAD Y VALORACIÓN DE LAS DIFERENCIAS:</b> Reconozco las situaciones de discriminación y exclusión más agudas que se presentan ahora, o se presentaron en el pasado, tanto en el orden nacional como en el internacional; las relaciono con las discriminaciones que observo en mi vida cotidiana. (CONOCIMIENTOS – COGNITIVA)	<b>EMPRESARIALES Y PARA EL EMPRENDIMIENTO: ELABORACIÓN DE PLANES DE NEGOCIO INDICADOR:</b> Identificar las características de la empresa o unidad de negocio y los requerimientos para su montaje y funcionamiento. <b>EVIDENCIAS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diseño un modelo de plan de acción para crear una empresa alrededor del producto o servicio identificado.</li> </ul>
<b>LINEAMIENTOS DEL ÁREA</b>		

**Competencia motriz:**

Realizo actividades físicas alternativas siguiendo parámetros técnicos, físicos, de seguridad y ecológicos. Aplico mis conocimientos sobre la relación actividad física – pausa -actividad física, en mi plan de condición física. Asumo con autonomía y compromiso propio, o con los compañeros, las decisiones sobre el momento de juego.

**Competencia expresivo-corporal:**

Uso técnicas de expresión corporal y relajación para controlar y expresar mis emociones.

**Competencia axiológica corporal:**

Cultivo hábitos de higiene postural, que contribuyan al mejoramiento de mi calidad de vida.

**TEXTOS DE REFERENCIA PARA EL GRADO UNDÉCIMO**

Lineamientos Curriculares Educación Física Recreación y Deportes

Educación física una alternativa curricular programas de 6º a 11º

Reglamentos de voleibol, baloncesto, fútbol de salón, balonmano, atletismo, gimnasia.

Orientaciones pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte (documento 15) Ministerio de Educación.

Expedición Currículo El plan de área de la Educación Física, Recreación y Deportes.

**IX. GESTIÓN DEL ÁREA.**

**Evaluaciones del equipo**

Además de evaluarse los contenidos de aprendizaje del área, será importante evaluar la propia dinámica de trabajo, asignándole una responsabilidad significativa a cada participante. Se tendrán como pilares a una serie de criterios especificados por el equipo y el desempeño en el mismo.

**Instrumentos de evaluación**

El seguimiento de los resultados académicos de los estudiantes se hace desde el momento en que se les entregan los contenidos correspondientes del área y se hace necesario hacer una verificación y retroalimentación durante el periodo de trabajo. También al finalizar el periodo se realizará un análisis de las posibles falencias y causas del bajo rendimiento académico, además que durante el periodo se le dará la posibilidad al estudiante de realizar planes de mejoramiento y recuperación, además de plantear las posibles soluciones para mejorarlo.

**Criterios de evaluación**

Componente Actitudinal 25% (Autoevaluación – Coevaluación)

Componente Conceptual 25%

Componente Procedimental 25%

Componente Pruebas o Prueba de Período 25%

**Evidencias de impacto**

Torneos interclases de futbol de salón

Torneos relámpago de otros deportes

Días lúdicos-deportivos

Entrenamientos deportivos

**Planes de mejoramiento continuo**

**-Anual de nivelación:**

Estas estrategias se proponen para los estudiantes que al finalizar el año escolar presentan dificultades en el desarrollo de competencias en el área. Para este caso, se deben diseñar y ejecutar planes que les permitan superar sus dificultades en el área.

**-Apoyo:**

Estas estrategias se proponen para los estudiantes que al finalizar el periodo NO cumplieron de manera satisfactoria las metas propuestas. Para este caso se deben diseñar y ejecutar planes que les permitan superar sus dificultades en el área.



**PROYECTOS Y ACTIVIDADES ADSCRITAS AL ÁREA**

Reconocimiento de las nuevas tendencias deportivas

Prácticas Deportivas Individuales de los Alumnos en Clubes Deportivos, Inder y Cajas de

Compensación Familiar

Salidas Deportivas

Juegos Interclases, Inauguración y clausura

Juegos intercolegiados

Jornadas deportivas y lúdicas

Actos cívicos