



# I. E. LA SIERRA

*"Formando Personas, Creciendo en Valores"*

Res. No **012065**, octubre 5 de 2015 y

Res. No **014399**, noviembre 27 de 2015

Nit: 900935808-1

DANE 105001026581



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
LA SIERRA**

**PLAN DE ÁREA  
EDUCACIÓN FÍSICA**

**PROYECTOS INTEGRADOS  
APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE**



# I. E. LA SIERRA

*"Formando Personas, Creciendo en Valores"*

Res. No **012065**, octubre 5 de 2015 y  
 Res. No **014399**, noviembre 27 de 2015  
 Nit: 900935808-1  
 DANE 105001026581

<b>1.</b>	<b>Contexto</b>	<b>4</b>
<b>2.</b>	<b>Estado del área</b>	<b>5</b>
<b>3.</b>	<b>Justificación</b>	<b>6</b>
	<b>3.1</b> Enfoque del área para su desarrollo (corriente) pedagógico	<b>6</b>
	<b>3.2</b> Marco legal	<b>7</b>
	<b>3.2.1</b> Fines de la educación que se ajustan al área	<b>7</b>
	<b>3.2.1.1</b> Fines generales de educación	<b>7</b>
	<b>3.2.1.2</b> Fines específicos del área de Educación Física	<b>7</b>
	<b>3.2.2</b> Propósitos de la Educación Física	<b>7</b>
<b>4.</b>	<b>Objetivos</b>	<b>8</b>
	<b>4.1</b> Objetivos comunes a todos los niveles educativos en la educación colombiana	<b>8</b>
	<b>4.2</b> Objetivos Generales de la educación básica	<b>9</b>
	<b>4.3</b> Objetivos Específicos de la educación básica por ciclos	<b>9</b>
	<b>4.3.1</b> Ciclo de primaria	<b>9</b>
	<b>4.3.2</b> Ciclo de Secundaria	<b>9</b>
	<b>4.3.3</b> Ciclo de la media académica	<b>10</b>
	<b>4.4</b> Objetivo General del área de educación física	<b>10</b>
	<b>4.5</b> Objetivos específicos del área de educación física	<b>10</b>
	<b>4.6</b> Objetivo general del área de educación física de la institución educativa la sierra	<b>11</b>
	<b>4.7</b> Objetivos específicos del área de educación física de la institución educativa la sierra	<b>11</b>
	<b>4.8</b> 4Objetivos generales por grado del área de educación física de la institución educativa la sierra	<b>12</b>
	<b>4.8.1</b> Grado primero	<b>12</b>
	<b>4.8.2</b> Grado segundo	<b>12</b>
	<b>4.8.3</b> Grado tercero	<b>12</b>
	<b>4.8.4</b> Grado cuarto	<b>12</b>
	<b>4.8.5</b> Grado quinto	<b>12</b>
	<b>4.8.6</b> Grado sexto	<b>13</b>
	<b>4.8.7</b> Grado séptimo	<b>13</b>
	<b>4.8.8</b> Grado octavo	<b>13</b>
	<b>4.8.9</b> Grado noveno	<b>13</b>
	<b>4.8.10</b> Grado decimo	<b>14</b>



# I. E. LA SIERRA

*"Formando Personas, Creciendo en Valores"*

Res. No **012065**, octubre 5 de 2015 y  
Res. No **014399**, noviembre 27 de 2015  
Nit: 900935808-1  
DANE 105001026581

<b>4.8.11</b>	<b>Grado undécimo</b>	<b>14</b>
<b>5.</b>	<b>Referentes conceptuales</b>	<b>14</b>
<b>5.1</b>	<b>Fundamentos lógicos – disciplinares del área</b>	<b>14</b>
<b>5.2</b>	<b>Fundamentos pedagógico – didácticos</b>	<b>16</b>
<b>5.3</b>	<b>Normas técnico – legales</b>	<b>18</b>
<b>6.</b>	<b>Intensidad horaria semanal</b>	<b>18</b>
<b>7.</b>	<b>Estándares de competencias para el área de Educación Física</b>	<b>19</b>
<b>8.</b>	<b>Modelo pedagógico desarrollista-social</b>	<b>30</b>
<b>9.</b>	<b>Malla curricular por grados</b>	<b>31</b>
<b>10.</b>	<b>Integración curricular</b>	<b>75</b>
<b>8.1</b>	<b>Otras integraciones</b>	<b>75</b>
<b>11.</b>	<b>Metodología y estrategias pedagógicas</b>	<b>76</b>
<b>12.</b>	<b>Implementación de Educación Inclusiva desde el área</b>	<b>77</b>
<b>13.</b>	<b>Criterios y estrategias de evaluación</b>	<b>79</b>
<b>14.</b>	<b>Planes de mejoramiento continuo</b>	<b>80</b>
<b>15.</b>	<b>Recursos</b>	<b>81</b>
<b>13.1</b>	<b>Humanos</b>	<b>81</b>
<b>13.2</b>	<b>Físicos</b>	<b>82</b>
<b>13.3</b>	<b>Didácticos</b>	<b>82</b>
<b>16.</b>	<b>Referencias bibliográficas</b>	<b>83</b>





# I. E. LA SIERRA

*"Formando Personas, Creciendo en Valores"*

Res. No **012065**, octubre 5 de 2015 y  
Res. No **014399**, noviembre 27 de 2015  
Nit: 900935808-1  
DANE 105001026581

## 1. Contexto

La Institución Educativa La Sierra cuenta en la actualidad con dos espacios físicos deportivos, uno de ellos ubicado en la sede primaria sede Villa Turbay de tamaño muy reducido y a la vez inapropiado ya que se interrumpe el normal desarrollo de las actividades pedagógicas en las demás áreas del currículo, porque es muy difícil mantener callados totalmente a los estudiantes mientras realizan las actividades recreativas y deportivas programadas para las clases debido a que el patio está al frente de las aulas. Además, se estaría coartando la libre expresión lúdica de los estudiantes. El segundo en la sede principal y cuenta con una cancha y una zona de recreo bastante amplia, un patio salón destinado como auditorio y un parque infantil.

Cuenta con amplias zonas verdes dentro de la institución educativa y otra cancha que está por definir si se terminará de construir ya sea sintética o de cemento.

Los estudiantes de la institución presentan características muy heterogéneas en su contextura física, debido a aspectos nutricionales y de biotipo, pues se encuentran desde el estrato uno, hasta el estrato tres, lo que establece la diferencia en los tejidos musculares y en la formación atlética. Desde el punto de vista motriz, y a pesar de las condiciones del patio de recreo de la sede primaria se observa que, en transición y primaria, los estudiantes de ambas sedes gozan de los juegos, las rondas infantiles, las danzas, el baile, los pre deportivos, la pintura, el teatro y las actividades óculo-manuales y óculo-pédicas, para el mejoramiento de la motricidad fina, y gruesa.

De igual forma se han realizado torneos interclases en ambas sedes que permiten el disfrute, la diversión y la práctica de diferentes deportes.

Además de lo anterior la institución ofrece durante las clases de educación física y artística la formación deportiva y cultural en microfútbol, baloncesto, voleibol, atletismo, gimnasia, danzas, bailes modernos, pintura y teatro.

En sus tiempos libres algunos estudiantes participan de programas ofrecidos en la institución como el INDER que se hace presente ocasionalmente con las escuelas populares del deporte. Otros estudiantes se dedican a ver TV, videojuegos, organizar encuentros callejeros de microfútbol, a montar en bicicleta, a patinar, entre otras; un porcentaje muy bajo de estudiantes en su tiempo libre participan de las escuelas de deporte en toda la ciudad, generalmente van acompañados de sus padres. Es importante resaltar que se observa una mejor participación de los niños en actividades extraescolares que en las niñas, debido a la misma cultura comunitaria.

En lo referente al personal de secundaria, se observa mayoritariamente apatía a las actividades antes descritas para los niños de educación básica primaria, inclinándose más hacia la práctica de los diferentes deportes, principalmente el microfútbol en varones y damas; por otra parte, el estudiantado practica deportes como el ajedrez, fútbol y voleibol, entre otros.

En lo pertinente al material didáctico con que cuenta la institución, para llevar a cabo las actividades deportivas, recreativas y de educación física, es poco, está incompleto o no se encuentran en buenas condiciones lo que dificulta un mejor trabajo con los estudiantes.

El principal problema de la zona donde se encuentra situada la institución se debe a que no hay suficientes sitios recreativos y deportivos.



# I. E. LA SIERRA

*"Formando Personas, Creciendo en Valores"*

Res. No **012065**, octubre 5 de 2015 y  
Res. No **014399**, noviembre 27 de 2015  
Nit: 900935808-1  
DANE 105001026581

Adicional a esto, algunos sitios son peligrosos ya que fueron posicionados por bandas o grupos delictivos o simples consumidores de drogas, por lo tanto, esta comunidad necesita separar a los jóvenes de las calles, la delincuencia y la prostitución. Para ellos es necesario la implementación de un proyecto que promueva la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre con miras a mejorar la convivencia y la calidad de vida de los educandos el cual debe tener como fin, un desarrollo integral y un mejoramiento de las relaciones interpersonales y que esté soportado, en gran detalle, de manera técnica, jurídica, administrativa y financiera convirtiéndose así en una alternativa para aproximadamente 1200 estudiantes que se encuentran albergados en la institución.

Como educadores nuestra misión es educar de forma integral y es nuestra responsabilidad como ciudadanos apartar a nuestros niños y jóvenes de peligros eminentes y latentes que en las calles hay, y que mejor forma de hacerlo que poniendo a su disposición los espacios y conocimientos

que poseemos, además, si se reconoce la educación física, la recreación y el deporte como una práctica social de la persona y como una totalidad en todas sus dimensiones: cognitiva, comunicativa, ética, estética, espiritual, corporal y lúdica, en el caso de nuestra institución qué mejor complemento que un proyecto del tiempo libre en unas áreas que privilegien en su quehacer la disciplina, la perseverancia, la responsabilidad y el fortalecimiento de valores.

## 2. Estado del área

El buen uso del tiempo libre y la lúdica en general, son los mejores momentos de esparcimiento y disfrute que permiten al ser humano formarse individual y socialmente; por lo tanto, el principal propósito de la educación es la formación integral del estudiante en su exigencia MENTAL, FISICA Y CREATIVA.

Es así como la lúdica, el ocio y el tiempo libre, permiten la formación de valores, habilidades y conocimientos, los cuales actúan recíprocamente, creando apreciaciones, intereses y actitudes, que orientan hacia la motivación personal, y al desarrollo integral del educando, con integración y proyección a la comunidad, la cual constituye la calidad esencial para el uso correcto del tiempo libre, la calidad de vida, la calidad educativa y de pensamiento.

En la Institución Educativa La Sierra, en sus dos sedes, se cuenta con patio de recreación, algunos materiales deportivos y recreativos en buen estado y la adquisición de otros para mejorar las actividades en cuanto al aprovechamiento y el esparcimiento del tiempo libre. Para ello, es necesaria la vinculación de toda la comunidad educativa para su ejecución y participación.

Para la realización de estas y otras actividades, se requiere de la destinación de un presupuesto económico, para suplir las falencias y se realicen estos en algunas actividades programadas como las competitivas o de estimulación participativa; por ejemplo, Hidratación, desplazamiento, dotación de uniformes, transporte y premiación según las disposiciones legales vigentes.



# I. E. LA SIERRA

*"Formando Personas, Creciendo en Valores"*

Res. No **012065**, octubre 5 de 2015 y  
Res. No **014399**, noviembre 27 de 2015  
Nit: 900935808-1  
DANE 105001026581

## 3. Justificación

El área de Educación Física, recreación y deporte de la Institución Educativa La Sierra, busca primordialmente el desarrollo de la competencia motriz y la formación psicobiológica del educando, y su integración dentro del grupo social en el cual debe interactuar. Está organizada en función de actividades básicas relacionadas con el esquema corporal, el ajuste postural, la coordinación motora, la ubicación espacio temporal y su desarrollo a través del ejercicio físico, el deporte, la recreación y las lúdicas orientadas en función del proceso de formación integral.

La educación física es ante todo formación a partir de una sistematización de la enseñanza que ayuda al individuo a desarrollar sus capacidades con la búsqueda de la más sincronizada interacción cuerpo – alma, tomando su enseñanza a partir del niño; encaminando las posibilidades de un desarrollo psicomotor y psico-social, que le permita conocer y mejorar las complejas aptitudes que emergen de él.

La práctica del ejercicio físico, la recreación y el deporte le representan al educando un desarrollo integral donde no sólo interviene la parte física y cognitiva si no también la formación de valores y principios morales y éticos que le permiten mejorar sus competencias intrapersonales e interpersonales

El propósito principal es ayudar a la formación de personas competentes en el ámbito motor, en su vida escolar y cotidiana a través de un conocimiento de las fortalezas y debilidades corporales de los educandos; reconocimiento que a su vez los lleve a la utilización óptima de las potencialidades y así mejorar la calidad de vida personal, familiar y comunitaria.

### 3.1 Enfoque del área para su desarrollo (corriente) pedagógico

La educación física se desarrolla a la luz del modelo pedagógico adoptado por la institución: "Desarrollista social", dado que es el estudiante el que forma su propio saber a través del análisis y la concientización de su interacción con el mundo que lo rodea. La educación por competencias replantea las estrategias de enseñanza y de acuerdo con Eggen y Kauchack (1996) se pueden utilizar en el área los modelos inductivos, deductivos, de indagación, cooperativo, modelo holístico, con las estrategias de enseñanza correspondientes.

Desde lo sociológico la educación física permite incluso y de manera adversa, que se cuestione la corriente de la reproducción social, de la educación del oprimido, y por qué no de la educación de lucha de clases que han postulado Bourdeau, Freire y Marx en tal orden. Esta educación dispar, donde en la institución no se cuenta con muchos recursos, se debe posibilitar que el estudiante sea un cuestionador del alcance de sus derechos y se convierta en un ser propósito de nuevas alternativas. Visto así, la educación física no es una pedagogía de culto al cuerpo, es un espacio para que con la catarsis se posibiliten espacios de un aprendizaje crítico social.

Lo anterior implica que los aprendizajes significativos que plantea Ausubel son parte vital del desarrollo pedagógico. De igual manera Marzano y sus dimensiones del aprendizaje son un aporte vital para este trabajo. El trabajo de mapas conceptuales sobre las teorías diversas del desarrollo físico, psicológico y tecnológico del quehacer físico son



# I. E. LA SIERRA

*"Formando Personas, Creciendo en Valores"*

Res. No **012065**, octubre 5 de 2015 y

Res. No **014399**, noviembre 27 de 2015

Nit: 900935808-1

DANE 105001026581

alternativas que se desarrollarán desde el área, lo mismo que el pensamiento de alto nivel según las indicaciones pedagógicas de Onosko Stevenson.

## 3.2 Marco legal

### 3.2.1 Fines de la educación que se ajustan al área

De conformidad con los artículos 52 y 67 de la Constitución Política de Colombia, la educación Física, la recreación y el deporte es un derecho fundamental del hombre. Y de acuerdo a la ley 115 en la Institución Educativa La Sierra, se orientará atendiendo a los fines expresados en la ley 115, y específicamente en los siguientes:

#### 3.2.1.1 Fines generales de educación:

- El pleno desarrollo de la personalidad sin más limitaciones que las que le imponen los derechos de los demás y el orden jurídico, dentro de un proceso de formación integral, física, psíquica, intelectual, moral, espiritual, social, afectiva, ética, cívica y demás valores humanos.
- 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.
- 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.
- 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 la defensa del patrimonio cultural de la Nación.
- La formación en 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 adecuada del tiempo libre

#### 3.2.1.2 Fines específicos del área de Educación Física:

- El desarrollo individual: el hombre dueño (señor) de sí mismo
- La adaptación al espacio, al medio físico: el hombre adaptado corporalmente a su entorno físico, al que controla.
- Integración en el mundo social: el hombre relacionado con los demás

### 3.2.2 Propósitos de la Educación Física

- Aportar a los actores del proceso educativo, en el contexto de sus intereses, necesidades de salud, derechos, deberes y responsabilidades individuales y sociales, a través del conocimiento, valoración, expresión y desarrollo



# I. E. LA SIERRA

*"Formando Personas, Creciendo en Valores"*

Res. No **012065**, octubre 5 de 2015 y  
Res. No **014399**, noviembre 27 de 2015  
Nit: 900935808-1  
DANE 105001026581

de la dimensión corporal, la dimensión lúdica y la enseñanza de la diversidad de prácticas culturales de la actividad física.

- Contribuir al desarrollo de procesos formativos del ser humano la organización del tiempo y el espacio, la interacción social, la construcción de técnicas de movimiento y del cultivo y expresión del cuerpo, la experiencia lúdica y recreativa.
- Orientar una educación física que reconozca su desarrollo histórico y responda a las exigencias de la educación, la cultura y la sociedad, en las condiciones actuales.
- Generar prácticas sociales de la cultura física como el deporte, el uso creativo del tiempo libre, la recreación, el uso del espacio público, la lúdica, la salud, la estética y el medio ambiente interrelacionados con diferentes áreas del conocimiento, que respondan a la diversidad en un marco de unidad nacional.
- Promover acciones que ayuden a transformar las concepciones y prácticas de la educación física, la dinámica de cambio de la escuela y la construcción de los Proyectos Educativos Institucionales.
- Impulsar una nueva didáctica pertinente a los procesos formativos; que sea investigativa, participativa y generadora de proyectos creativos.
- Orientar el establecimiento de las condiciones educativas que permitan los cambios requeridos en los ambientes de participación y organización de materiales, espacios físicos, tiempos y equipos adecuados y necesarios para el mejoramiento cualitativo de la educación física.
- Orientar para que se asuma la investigación como actitud y proceso cotidianos y permanentes del trabajo curricular, como estrategia pedagógica para que el área responda a las necesidades actuales del desarrollo pleno de la personalidad.
- Promover la cualificación de los docentes como gestores y constructores de cambios educativos; impulsar la adquisición de nuevas competencias disciplinares, éticas, políticas pedagógicas y consolidar las comunidades académicas del área.

## 4. Objetivos

Los objetivos del presente plan se centran en primer lugar en los establecidos por la ley 115 de 1994 (Ley general de educación), como objetivos generales de la educación y posteriormente se desarrollarán siguiendo el mismo contexto los objetivos del área específica y por grados o ciclos.

### 4.1 Objetivos comunes a todos los niveles educativos en la educación colombiana

- Formar la personalidad y la capacidad de asumir con responsabilidad y autonomía sus derechos y deberes
- Desarrollar una sana sexualidad que promueva el conocimiento de sí mismo y la autoestima, la construcción de la identidad sexual dentro del respeto por la equidad de sexos, la afectividad, el respeto mutuo y prepararse para una vida familiar armónica y responsable.
- Desarrollar acciones de orientación escolar, profesional y ocupacional.
- Formar una conciencia educativa para el esfuerzo y el trabajo
- Formar el interés y el respeto por la identidad cultural de grupos étnicos



# I. E. LA SIERRA

*"Formando Personas, Creciendo en Valores"*

Res. No **012065**, octubre 5 de 2015 y  
Res. No **014399**, noviembre 27 de 2015  
Nit: 900935808-1  
DANE 105001026581

## 4.2 Objetivos Generales de la educación básica

De acuerdo con el Artículo 20 de la ley 115, los objetivos generales de la educación básica que podemos adoptar para el presente plan son:

- Propiciar una formación general mediante el acceso, de manera crítica y creativa, al conocimiento científico, tecnológico, artístico y humanístico y de sus relaciones con la vida social y con la naturaleza, de manera tal que prepare al educando para los niveles superiores del proceso educativo y para su vinculación con la sociedad y el trabajo;
- Propiciar el conocimiento y comprensión de la realidad nacional para consolidar los valores propios de la nacionalidad colombiana tales como la solidaridad, la tolerancia, la democracia, la justicia, la convivencia social, la cooperación y la ayuda mutua;
- Propiciar la formación social, ética, moral y demás valores del desarrollo humano.

## 4.3 Objetivos Específicos de la educación básica por ciclos

### 4.3.1 Ciclo de primaria:

De acuerdo con el artículo 21 de la ley 115 recogemos los siguientes objetivos que se vinculan con el área.

- La formación de los valores fundamentales para la convivencia en una sociedad democrática, participativa y pluralista;
- La asimilación de conceptos científicos en las áreas de conocimiento que sean objeto de estudio, de acuerdo con el desarrollo intelectual y la edad;
- La valoración de la higiene y la salud del propio cuerpo y la formación para la protección de la naturaleza y el ambiente;
- El conocimiento y ejercitación del propio cuerpo, mediante la práctica de la educación física, la recreación y los deportes adecuados a su edad y conducentes a un desarrollo físico y armónico;
- La formación para la participación y organización infantil y la utilización adecuada del tiempo libre;
- El desarrollo de valores cívicos, éticos y morales, de organización social y de convivencia humana;
- La adquisición de habilidades para desempeñarse con autonomía en la sociedad.

### 4.3.2 Ciclo de Secundaria:

De acuerdo con el artículo 22 de la ley 115 recogemos los siguientes objetivos que se vinculan con el área

- El desarrollo de actitudes favorables al conocimiento, valoración y conservación de la naturaleza y el ambiente;
- La comprensión de la dimensión práctica de los conocimientos teóricos, así como la dimensión teórica del conocimiento práctico y la capacidad para utilizarla en la solución de problemas;
- La valorización de la salud y de los hábitos relacionados con ella;



# I. E. LA SIERRA

*"Formando Personas, Creciendo en Valores"*

Res. No **012065**, octubre 5 de 2015 y

Res. No **014399**, noviembre 27 de 2015

Nit: 900935808-1

DANE 105001026581

- La educación física y la práctica de la recreación y los deportes, la participación y organización juvenil y la utilización adecuada del tiempo libre.

## 4.3.3 Ciclo de la media académica:

De acuerdo con el artículo 30 de la ley 115 recogemos los siguientes objetivos que se vinculan con el área.

- La profundización en un campo del conocimiento o en una actividad específica de acuerdo con los intereses y capacidades del educando;
- El desarrollo de la capacidad para profundizar en un campo del conocimiento, de acuerdo con las potencialidades e intereses;
- La capacidad reflexiva y crítica sobre los múltiples aspectos de la realidad y la comprensión de los valores éticos, morales, religiosos y de convivencia en sociedad, y
- El cumplimiento de los objetivos de la educación básica contenidos en los literales e), ñ) del artículo 22 de la presente Ley.

## 4.4 Objetivo General del área de educación física

De conformidad con la ley 115 de 1994, los objetivos de la educación física son:

La valoración de la higiene y la salud del propio cuerpo y la formación para la protección de la naturaleza y el ambiente; el conocimiento y ejercitación del cuerpo, la participación y organización juvenil y la utilización adecuada del tiempo libre, mediante la práctica de la educación física, la recreación y los deportes adecuados la edad y conducentes a un desarrollo físico y armónico.

También es de enseñanza obligatoria como proyecto pedagógico transversal, el aprovechamiento del tiempo libre, el fomento de las diversas culturas, la práctica de la educación física, la recreación y el deporte formativo, para lo cual el gobierno promoverá su difusión y desarrollo.

## 4.5 Objetivos específicos del área de educación física

- Apreciar y valorar el aprendizaje de habilidades motrices y el desarrollo de las capacidades físicas como posibilidad de vivenciar y conocer el propio cuerpo por medio de la práctica de actividades físico-motrices, como el juego, el ejercicio, la danza y el deporte.
- Identificar la práctica de las actividades físicas y motrices, como un medio de aprendizaje y de desarrollo, que posibilita espacios para el goce, el placer y la satisfacción personal, y brinda oportunidades de expresión, comunicación y relación con los demás.
- Identificar las características del propio cuerpo y su funcionamiento por medio de la práctica de juegos, ejercicios y actividades deportivas.
- Dosificar la magnitud de los esfuerzos físicos en la práctica de ejercicios y juegos de acuerdo con la propia capacidad, las características y las exigencias de la tarea motriz a realizar y los objetivos propuestos o planteados.



# I. E. LA SIERRA

*"Formando Personas, Creciendo en Valores"*

Res. No **012065**, octubre 5 de 2015 y  
Res. No **014399**, noviembre 27 de 2015  
Nit: 900935808-1  
DANE 105001026581

- Presentar alternativas adecuadas y pertinentes para solucionar problemas que requieran el dominio de habilidades y destrezas motrices durante la práctica de juegos, ejercicios, deportes y otras actividades físico-motrices.
- Adquirir hábitos y costumbres sanas de higiene corporal con relación a la práctica de actividades físicas, recreativas y deportivas, demostrando una actitud responsable con el manejo del propio cuerpo.
- Participar en la práctica de juegos, actividades motrices y deportes colectivos, asumiendo con entusiasmo los roles o papeles de cooperación y oposición como una forma natural que se presenta en estas actividades y que ayuda al autocontrol y a la formación del carácter y la personalidad.
- Participar con autonomía en la práctica de juegos, deportes y actividades físicas, asumiendo las responsabilidades en las acciones y decisiones, aceptando las reglas y tomando la victoria con alegría y humildad y la derrota con honor y dignidad.
- Utilizar las posibilidades sensitivas y expresivas de la corporeidad para percibir, comprender interpretar, transmitir y comunicar ideas, sentimientos y emociones relacionadas con la práctica individual y colectiva de los juegos, danzas, deportes y otras actividades físicas y motrices.
- Aplicar el dominio de las habilidades, el desarrollo de las capacidades físicas, el conocimiento de la propia corporeidad y de las características de los juegos y deportes, para adaptar las acciones motrices a las condiciones objetivas que se representan en cada momento o situaciones del juego.
- Participar en la práctica de juegos, actividades deportivas y motrices, asumiendo la iniciativa con el aporte de ideas y soluciones corrientes, innovadoras y creativas para las diferentes situaciones y problemas que se puedan presentar.
- Integrarse a la práctica de deportes, juegos colectivos y actividades físico-motrices estableciendo relaciones de amistad y equidad con todos los compañeros, sin discriminaciones por características sociales, sexuales, de raza y de otras diferencias que se pueden presentar.

## 4.6 Objetivo general del área de educación física de la institución educativa la sierra

El área de Educación Física y Recreación, de la Institución La Sierra busca contribuir desde su especificidad, con el desarrollo humano integral de los estudiantes, haciendo énfasis en la competencia motriz; permite incorporar elementos, para satisfacer sus necesidades de interacción con el mundo cultural y natural. El área se preocupa por la formación de un ser humano COMPETENTE para adaptarse y promover el desarrollo o transformación de la realidad en que interactúa.

## 4.7 Objetivos específicos del área de educación física de la institución educativa la sierra

- Procurar la formación de hábitos para la práctica diaria de la actividad física organizada y metódica.
- Lograr el mejoramiento motor, socio-afectivo y psico-biológico a través de la práctica de actividad física cotidiana.
- Desarrollar la capacidad crítica, comunicativa y creativa a través de la práctica de juegos y deportes organizados.
- Desarrollar habilidades y destrezas básicas para la práctica de actividades motrices culturalmente determinadas.
- Fomentar el espíritu de conservación y recuperación de los recursos naturales y bienes públicos.
- Incrementar la capacidad para la toma de decisiones y la participación consiente en la solución de problemas.
- Acercar y preparar a la comunidad estudiantil para la práctica de actividades físicas y para el buen uso del tiempo libre, como formas de mejorar la calidad de vida.



# I. E. LA SIERRA

*"Formando Personas, Creciendo en Valores"*

Res. No **012065**, octubre 5 de 2015 y  
Res. No **014399**, noviembre 27 de 2015  
Nit: 900935808-1  
DANE 105001026581

## 4.8 Objetivos generales por grado del área de educación física de la institución educativa la sierra

### 4.8.1 Grado Primero

- Lograr a través de la práctica de actividades físicas la maduración motora, básica en el desarrollo de procesos mentales
- Explorar formas básicas del movimiento en diferentes situaciones y contextos.
- Explorar y manifestar emociones a través del movimiento corporal.
- Vivenciar las pautas para la realización de las prácticas propias de la actividad física.

### 4.8.2 Grado Segundo

- Conocer y valorar el cuerpo y la actividad física como medio exploración y disfrute, de sus posibilidades motrices, de relación con los demás y como recursos para organizar el tiempo libre.
- Explorar formas básicas del movimiento en relación a diferentes situaciones y contextos.
- Descubrir las diferentes emociones del ser individual y social a través del movimiento y la expresión corporal.
- Identificar las normas y los principios establecidos para la realización de las prácticas propias de la actividad física.

### 4.8.3 Grado Tercero

- Promover el conocimiento y la ejercitación del propio cuerpo, mediante la práctica de la educación física, la recreación, la danza y los deportes adecuados a su edad y conducentes a un desarrollo físico y armónico
- 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.

### 4.8.4 Grado Cuarto

- Proporcionar a los niños y niñas una alternativa de integración grupal y de expresión lúdica, recreativa, y deportiva conducentes a un desarrollo físico y armónico
- 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.

### 4.8.5 Grado Quinto

- Proporcionar a los niños y niñas una alternativa de integración grupal y de expresión lúdica, recreativa, y deportiva conducentes a un desarrollo físico y armónico.
- Reconocer los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos.
- Identificar diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional.



# I. E. LA SIERRA

*"Formando Personas, Creciendo en Valores"*

Res. No **012065**, octubre 5 de 2015 y  
Res. No **014399**, noviembre 27 de 2015  
Nit: 900935808-1  
DANE 105001026581

- Reflexionar acerca del valor de la actividad física para la formación personal.

## 4.8.6 Grado Sexto

- Desarrollar en los estudiantes habilidades básicas para iniciar en el aprendizaje del deporte, teniendo presente la importancia del conocimiento de la estructura osteomuscular y las actividades precedentes al aprendizaje y ejecución del deporte.
- 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.

## 4.8.7 Grado Séptimo

- Desarrollar en los estudiantes las capacidades condicionales a través de rutinas y actividades lúdicas, demostrando su importancia para el deporte y como hábito para un estilo de vida saludable.
- Reconocer y aplicar las técnicas de movimiento en diversas situaciones de juego y contextos, en correspondencia con las relaciones de grupo y sana convivencia.
- Explorar las emociones en relación con las expresiones motrices, reconociendo el valor de estas para el desarrollo de su ser corporal y social.
- Entender la importancia practica física en la formación personal como habito de vida saludable individual y social.

## 4.8.8 Grado Octavo

- Iniciar a los estudiantes en la formación deportiva, a través del aprendizaje practico de los conceptos básicos de los deportes de voleibol, baloncesto, balonmano y fútbol de salón.
- Seleccionar técnicas de movimiento propias de cada actividad, con el fin de perfeccionar su ejecución.
- Elegir las técnicas de expresión corporal que mejoren la eficiencia de los movimientos en beneficio de los resultados propios y del grupo.
- Tomar decisiones sobre la práctica de los principios fundamentales que enseña la educación física para la formación del ser.

## 4.8.9 Grado Noveno

- Posibilitar la aproximación de los conocimientos de la técnica deportiva del voleibol, baloncesto, balonmano y fútbol - sala; entendiendo ésta como elemento fundamental para la práctica del deporte, además de disminuir lesiones y hacer del juego algo más estético.
- Seleccionar técnicas propias de cada actividad, teniendo en cuenta el momento y la oportunidad de su ejecución en beneficio de los resultados del grupo.
- Generar estrategias para la práctica de una acción motriz acorde a las condiciones del momento y el contexto.
- Asumir la toma de decisiones sobre los aspectos fundamentales de la actividad física para la formación personal.



# I. E. LA SIERRA

*"Formando Personas, Creciendo en Valores"*

Res. No **012065**, octubre 5 de 2015 y  
Res. No **014399**, noviembre 27 de 2015  
Nit: 900935808-1  
DANE 105001026581

## 4.8.10 Grado Decimo

- Fomentar el desarrollo de la táctica deportiva individual y colectiva del voleibol, baloncesto, balonmano y fútbol - sala; entendiendo ésta como elemento fundamental para la práctica del deporte, además de disminuir lesiones y hacer del juego algo organizado, estructurado y llamativo.
- 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.

## 4.8.11 Grado Undécimo

- Desarrollar en los estudiantes las competencias necesarias para que realicen de forma segura y efectiva la preparación físico – deportiva para el balonmano, futbol – sala, voleibol y baloncesto.
- Desarrollar los conocimientos necesarios para la realización de torneos deportivos
- Definir las prácticas cotidianas de hábitos de vida saludables según intereses y aportes a su bienestar.
- Elaborar propuestas de hábitos de vida personales y socializarlas con sus compañeros.
- Asegurar la confianza y autonomía en la decisión de apropiarse de actividades que favorecen el cuidado de sí mismo.
- Aplicar a mi proyecto de vida la práctica de la actividad física, fundamentada en conceptos técnicos, científicos y sociales.

## 5. Referentes conceptuales

### 5.1 Fundamentos lógico – 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 las 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.

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



# I. E. LA SIERRA

*"Formando Personas, Creciendo en Valores"*

Res. No **012065**, octubre 5 de 2015 y

Res. No **014399**, noviembre 27 de 2015

Nit: 900935808-1

DANE 105001026581

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:

1. Afianzar el desarrollo personal, social y cultural adquirido en el nivel de educación básica.
2. 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.
3. Utilizar creativa y racionalmente el tiempo libre para el sano esparcimiento, la integración social y el fomento de la salud física y mental.
4. 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 el 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 con 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.



# I. E. LA SIERRA

*"Formando Personas, Creciendo en Valores"*

Res. No **012065**, octubre 5 de 2015 y

Res. No **014399**, noviembre 27 de 2015

Nit: 900935808-1

DANE 105001026581

## 5.2 Fundamentos pedagógico – didácticos

La educación es un proceso cambiante que se ajusta a las dinámicas sociales. No hay concepto de educación que con el tiempo permanezca.

Establecemos esta afirmación para reconocer que la educación física también está mediada por esas dinámicas, además de otras connotaciones de carácter teórico y epistemológico. Desde esa última consideración, en atención a los aportes y conceptos de otras disciplinas como antropología, psicología, biología, sociología y la misma pedagogía (saber fundante) se observan diferentes acepciones y prácticas alrededor de la educación física (Uribe, 2007).

Desde los aportes de Jean Piaget hasta otros teóricos contemporáneos se ha reconocido la importancia de una formación que incluya la corporalidad como ámbito fundamental para el adecuado desarrollo de los sujetos.

Diferentes construcciones pedagógicas y educativas coinciden en su aporte para la formación integral de los sujetos implicados en el proceso educativo. La intervención pedagógica del cuerpo debe trascender la mirada técnica e instrumentalista a la que ha sido sometido, transgredir los límites del paradigma biológico y somatognóstico en el que se ha encasillado (Moreno, 2007) para adquirir importancia en cuanto permite la formación del ser humano en términos de desarrollo humano.

La escuela es, entonces, un lugar privilegiado para que niños, niñas y jóvenes se reconozcan como sujetos por medio de la motricidad que posibiliten la transformación del contexto social y que promuevan aspectos propios de la existencia como "la identidad, la interacción, la inclusión, la interculturalidad, el respeto, la resistencia, el control, la vinculación, la transformación, la diferenciación, la autonomía, la visibilización, la democracia, el arraigo y la potencialización del sujeto" (Arboleda, 2010, p. 20).

Si la educación física, como disciplina pedagógica, es la ciencia y el arte de ayudar a los sujetos en el desarrollo intencional (armonioso, natural y progresivo) de sus facultades de movimiento y de sus facultades personales (González, 1993 citado por Chaverra et al., 2010), entonces desde esa mirada, se puede considerar que la educación física pretende "la formación del ser humano, por medio de la motricidad, entendiendo esta última como medio y fin en sí misma, como vivenciación del cuerpo. La motricidad comprende la expresión motriz intencionada de percepciones, emociones, sentimientos, conocimientos y operaciones cognitivas con el objeto de lograr potencialidades que conduzcan al perfeccionamiento del ser humano" (Chaverra et al., 2010, p. 37).

Si la potenciación del ser humano es la máxima pretensión desde la educación física, consideramos importantes asumir las grandes metas de formación, tal como lo plantean las Orientaciones pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte (MEN, 2010, p.13-16):

- "Promover el cultivo personal desde la realidad corporal del ser humano. Esto exige la formación de actitudes y modos de actuar que otorguen sentido a las prácticas, técnicas, los saberes y hábitos de actividad motriz, al hacer énfasis en acciones preventivas y participativas que fomenten la cooperación y la solidaridad".



# I. E. LA SIERRA

*"Formando Personas, Creciendo en Valores"*

Res. No **012065**, octubre 5 de 2015 y

Res. No **014399**, noviembre 27 de 2015

Nit: 900935808-1

DANE 105001026581

- "Aportar a la formación del ser humano en el horizonte de su complejidad, desarrollo del pensamiento, la sensibilidad, la expresión y la lúdica, a través de acciones motrices como, por ejemplo, la resolución de problemas relacionados con la anticipación, la destreza operativa y el sentido crítico, que sean capacidades requeridas durante los procesos de abstracción y generalización para la toma de decisiones".
- "Contribuir a la construcción de la cultura física y a la valoración de sus expresiones autóctonas. Educación de la sensibilidad y el desarrollo del lenguaje corporal".
- "Apoyar la formación de cultura ciudadana y de valores fundamentales para la convivencia y la paz. Base de la convivencia ciudadana, como el respeto a la diferencia, a la libre elección y a la participación en decisiones de interés general".
- "Apoyar una educación ecológica, base de una nueva conciencia sobre el medio ambiente. Se generan vivencias, exploraciones, experiencias, conocimientos y técnicas que disponen al estudiante como un ser que se desarrolla en un medio ambiente y en virtud de ello es responsable del cuidado de este, su recuperación y protección".
- "Desarrollar una pedagogía de la inclusión de todas las personas en prácticas de la Educación Física, Recreación y Deporte. Esta disciplina involucra componentes fundantes de la naturaleza humana, de modo que el trabajo pedagógico dirigido a cada ser humano en particular debe adaptarse a sus necesidades".

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, debido al 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, deben 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).



# I. E. LA SIERRA

*"Formando Personas, Creciendo en Valores"*

Res. No **012065**, octubre 5 de 2015 y  
 Res. No **014399**, noviembre 27 de 2015  
 Nit: 900935808-1  
 DANE 105001026581

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).

## 5.3 Normas técnico – legales

NORMATIVIDAD	DESCRIPCIÓN
Ley 115 de febrero de 1994	La presente ley señala las normas generales para regular el Servicio Público de la Educación que cumple una función social acorde con las necesidades e intereses de las personas, de la familia y de la sociedad.
La Constitución Política de Colombia	La Constitución Política de Colombia de 1991 es la actual carta magna de la República de Colombia. Fue promulgada en Bogotá el 4 de julio de 1991 y también se le conoce como la "Constitución de los Derechos Humanos".
Ley del deporte, Ley 181 de enero 18 de 1995	"Por la cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física y se crea el sistema nacional del deporte".
Ley 1098 de 2006	Por la cual se expide el Código de la Infancia y la Adolescencia, el cual tiene por objeto establecer normas sustantivas y procesales para la protección integral de los niños, las niñas y los adolescentes, garantizar el ejercicio de sus derechos y libertades ...
Ley 1618 de febrero 27 2013	El Estado busca garantizar y asegurar el ejercicio efectivo de los derechos de las personas con discapacidad mediante la adopción de medidas y políticas que cuenten con enfoque de inclusión,

## 6. Intensidad Horaria Semanal

Grado	1°	2°	3°	4°	5°	6°	7°	8°	9°	10°	11°
I.H.S	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2



## I. E. LA SIERRA

*"Formando Personas, Creciendo en Valores"*

Res. No **012065**, octubre 5 de 2015 y

Res. No **014399**, noviembre 27 de 2015

Nit: 900935808-1

DANE 105001026581

### 7. Estándares de competencias para el área de Educación Física

El área de educación física de la Institución Educativa La Sierra, adopta como estándares básicos de competencias los publicados en la propuesta "Estándares básicos de competencias para el área de educación física, recreación y deporte en el departamento de Antioquia". Investigación realizada por el equipo de investigación de la universidad de Antioquia, con vinculación de la secretaria de educación para la cultura de Antioquia (Gobernación de Antioquia) y con el apoyo de Indeportes Antioquia. Se adoptan estos estándares porque éstos se adaptan a las necesidades contextuales del departamento, las cuales se viven también en los barrios circundantes a la Institución Educativa.





# I. E. LA SIERRA

"Formando Personas, Creciendo en Valores"

Res. No 012065, octubre 5 de 2015 y

Res. No 014399, noviembre 27 de 2015

Nit: 900935808-1

DANE 105001026581

ESTÁNDARES DE COMPETENCIAS GRADOS 1º A 3º	Adquiero y desarrollo mis habilidades motrices básicas mediante las expresiones motrices que me permiten conocer mi entorno familiar y escolar, y relacionarme con los/as compañeros/as, amigos/as y profesores/as	
PERCEPTIVOMOTRIZ	FÍSICOMOTRIZ	PERCEPTIVOMOTRIZ
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizo mis segmentos corporales por medio de las expresiones rítmicas y reconozco mi cuerpo como un medio para generar sonidos</li> <li>• Manipulo diferentes materiales de forma creativa y espontánea</li> <li>• Identifico la importancia de los sentidos, mediante los juegos, para ubicarme en el entorno y relacionarme con los demás</li> <li>• Valoro los recursos naturales en la construcción de implementos lúdicos</li> <li>• Identifico y ejecuto actividades en diferentes superficies</li> <li>• Mantengo el equilibrio estático y dinámico, con y sin objetos, en diferentes superficies y con varios apoyos</li> <li>• Utilizo mis segmentos corporales (derecha-izquierda) para realizar las diferentes tareas motrices</li> <li>• Realizo actividades acuáticas que me permiten experimentar otras formas de movimiento</li> <li>• Realizo juegos en el medio natural, que potencien mis habilidades motrices</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Afianzo y combino las diferentes habilidades motrices básicas de manipulación, locomoción y estabilización</li> <li>• Exploro diferentes formas y estilos de manipular los móviles y lo práctico con mis compañeros y compañeras</li> <li>• Participo de juegos y ejercicios que implican cambios de velocidad y de dirección</li> <li>• Realizo tareas individuales y colectivas que implican el dominio de mi peso corporal con o sin desplazamiento</li> <li>• Propongo diferentes juegos, ejercicios y actividades que impliquen la utilización y combinación de las habilidades motrices básicas</li> <li>• Experimento diferentes formas de lanzar y atrapar, variando direcciones, alturas, velocidades y distancias</li> <li>• Exploro las posibilidades de movimiento de mi cuerpo utilizando diferentes elementos</li> <li>• Propongo diferentes movimientos a mis compañeros y compañeras</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valoro y protejo el medioambiente donde desarrollo las diferentes actividades lúdico-recreativas</li> <li>• Experimento y utilizo mis habilidades motrices básicas para relacionarme con los compañeros y las compañeras en diferentes situaciones</li> <li>• Trabajo en forma colectiva en la búsqueda de soluciones de tareas motrices</li> <li>• Colaboro a los compañeros y las compañeras que tienen dificultades con las actividades</li> <li>• Construyo, con mis compañeros y compañeras, nuevas reglas de juego y respeto las establecidas</li> <li>• Reconozco las debilidades y las fortalezas de mis compañeros y compañeras a través de juegos</li> <li>• Manifiesto mi creatividad cuando ejecuto actividades motrices grupales</li> <li>• Participo en juegos colectivos que me permitan afianzar las relaciones de amistad</li> </ul>



Sede Principal  
Calle 56B No 4Este - 10  
Tel . 221 80 29

www.ielasierra.edu.co

Sede Villa Turbay  
Cra 2 No 55F - 17  
Tel . 269 82 11



# I. E. LA SIERRA

*"Formando Personas, Creciendo en Valores"*

Res. No **012065**, octubre 5 de 2015 y

Res. No **014399**, noviembre 27 de 2015

Nit: 900935808-1

DANE 105001026581

<ul style="list-style-type: none"><li>• Realizo actividades de motricidad fina, como rasgado, recortado, pulsado y moldeado</li><li>• Me muevo a diferentes ritmos mediante la música e instrumentos</li><li>• Valoro las diferentes actividades motrices realizadas en la naturaleza y cuido el entorno</li><li>• Nombro las partes de mi cuerpo y sus respectivas funciones</li><li>• Propongo e imagino diferentes posibilidades de ritmo y movimiento en los juegos y las actividades de clase</li><li>• Reconozco mis posibilidades de movimiento a través de la educación física y la recreación</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>• Acepto y respeto las opiniones y las sugerencias de los compañeros y las compañeras</li><li>• Cuido mi cuerpo y el de mis compañeros y compañeras, previniendo accidentes durante las actividades</li><li>• Potencio valores como la comunicación, la cooperación, el compañerismo y la participación, entre otros, por medio de juegos colectivos</li><li>• Asumo con responsabilidad las tareas motrices individuales y colectivas</li><li>• Acepto la victoria y la derrota como elementos propios del juego</li><li>• Me relaciono con mis compañeros y compañeras mediante la práctica de juegos tradicionales autóctonos de la región</li><li>• Mantengo una adecuada higiene corporal para cuidar mi salud y la de las personas que me rodean</li></ul>
--	--	--

Sede Principal  
Calle 56B No 4Este - 10  
Tel . 221 80 29

Sede Villa Turbay  
Cra 2 No 55F - 17  
Tel . 269 82 11

[www.ielasierra.edu.co](http://www.ielasierra.edu.co)



# I. E. LA SIERRA

"Formando Personas, Creciendo en Valores"

Res. No 012065, octubre 5 de 2015 y

Res. No 014399, noviembre 27 de 2015

Nit: 900935808-1

DANE 105001026581

ESTÁNDARES DE COMPETENCIAS GRADOS 4º A 5º	Fortalezco mis habilidades motrices básicas y sus combinaciones, a partir de las expresiones motrices y sus posibilidades de aplicación en mi entorno, para interactuar con mis compañeros, compañeras y amigos y amigas	
PERCEPTIVOMOTRIZ	FÍSICOMOTRIZ	SOCIOMOTRIZ
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consolido el concepto de imagen corporal por medio de diferentes actividades</li> <li>• Propongo acciones para la construcción de un medioambiente favorable en mi comunidad, a través de la práctica de las habilidades motrices específicas según la expresión motriz</li> <li>• Adopto posturas corporales que me permiten cuidar y mantener una buena salud, cuando practico hábitos de higiene que favorecen mi bienestar</li> <li>• Refuerzo los conceptos de lateralidad, ubicación espaciotemporal, equilibrio, esquema corporal, ritmo y coordinación, mediante la práctica de formas jugadas de las expresiones motrices</li> <li>• Me ubico en el espacio y el tiempo durante las diferentes expresiones motrices practicadas, teniendo como referencia los puntos cardinales</li> <li>• Participo en actividades grupales que implican movimientos de conciencia corporal dinámicos y estáticos, realizando juegos recreativos, lúdicos y deportivos, mientras estímulo mi creatividad y mi capacidad intelectual</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprendo las normas de seguridad en la práctica de las capacidades fisicomotrices que permiten el desarrollo de mi cuerpo</li> <li>• Respeto la identidad y la sexualidad de mis compañeros y compañeras en cada uno de los espacios y las actividades integradoras que buscan estimular el desarrollo de las capacidades fisicomotrices</li> <li>• Respeto las diferencias individuales y colectivas en la realización y el rendimiento de las capacidades físico-motrices, concertando con mis compañeros y compañeras las reglas de juego</li> <li>• Reconozco los cambios físicos presentados durante mi desarrollo corporal, teniendo en cuenta la relación con el otro para el aumento gradual de las exigencias durante la práctica de expresiones motrices</li> <li>• Demuestro interés y motivación cuando realizo actividades que generan trabajo individual y grupal, fortaleciendo mis capacidades físicas y mis hábitos de vida saludable</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconozco mis fortalezas y debilidades de desempeño motor para mantenerlas o mejorarlas en el diario vivir, respetando a mis compañeros y compañeras cuando practicamos expresiones motrices</li> <li>• Acepto las sugerencias dadas por el/la profesor/a y mis compañeros/as, como valor de sana convivencia, cuando participo en juegos de cooperación y oposición</li> <li>• Me integro a través del juego, relacionándome con los otros, respetando las normas y empleando el cuerpo como eje de comunicación cuando interactúo con mis compañeros y compañeras</li> <li>• Identifico las relaciones interpersonales, los valores de equidad y tolerancia que se presentan en las actividades motrices</li> <li>• Acepto el triunfo o la derrota, asumiendo e interpretando, con responsabilidad, los roles que se generan con mis compañeros y compañeras en la práctica de las expresiones motrices orientadas al mejoramiento de mi desempeño</li> </ul>



Sede Principal  
Calle 56B No 4Este - 10  
Tel . 221 80 29

www.ielasierra.edu.co

Sede Villa Turbay  
Cra 2 No 55F - 17  
Tel . 269 82 11



# I. E. LA SIERRA

*"Formando Personas, Creciendo en Valores"*

Res. No **012065**, octubre 5 de 2015 y

Res. No **014399**, noviembre 27 de 2015

Nit: 900935808-1

DANE 105001026581

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifico y reconozco los conceptos de fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad, y los aplico adecuadamente en las expresiones motrices</li> <li>• Practico y propongo juegos predeportivos que favorezcan mi desarrollo personal y el de mis compañeros y compañeras</li> <li>• Utilizo las capacidades físicas en la ejecución de las expresiones motrices, empleando una adecuada respiración en la ejecución de las tareas</li> <li>• Valoro la actividad motriz como eje fundamental en mi desarrollo corporal, practicando las expresiones motrices como medio para el desarrollo de mis capacidades físicas</li> <li>• Me adapto a los diferentes procesos de trabajo, teniendo como base las capacidades físicas en la realización de las actividades, siendo creativo e innovador en su aplicación</li> <li>• Realizo, en forma secuencial, ejercicios para adquirir potencialidad en el desarrollo de mis capacidades físicas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conservo y protejo los ambientes naturales en los cuales realizo diferentes expresiones motrices, adquiriendo una conciencia ecológica en mi entorno</li> <li>• Práctico actividades ejecutadas en clase fuera del contexto escolar, mejorando mi calidad de vida en todo momento</li> <li>• Participo de diferentes actividades deportivas, recreativas y culturales como parte de mi formación integral</li> <li>• Realizo prácticas motrices que estimulan mi rendimiento dentro de los ámbitos sociales y culturales de la comunidad, utilizando eficientemente los recursos y elementos que nos ofrece el entorno</li> </ul>
--	---	--





# I. E. LA SIERRA

"Formando Personas, Creciendo en Valores"

Res. No 012065, octubre 5 de 2015 y

Res. No 014399, noviembre 27 de 2015

Nit: 900935808-1

DANE 105001026581

<b>ESTÁNDARES DE COMPETENCIAS GRADOS 6º Y 7º</b>	<b>Aplico y experimento las diferentes habilidades motrices específicas, a través de las expresiones motrices que me permitan interactuar en la cotidianidad con la cultura local y regional</b>	
<b>PERCEPTIVOMOTRIZ</b>	<b>FÍSICOMOTRIZ</b>	<b>SOCIOMOTRIZ</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Afianzo, a través de juegos y actividades físicas, el ajuste postural en interacción con otras personas</li> <li>• Identifico y aplico elementos relacionados con la coordinación y el equilibrio, que contribuyen a mejorar mi salud y la de la sociedad</li> <li>• Experimento y domino las habilidades motrices en la resolución de los problemas que surgen en el juego y las actividades</li> <li>• Aplico las habilidades motrices en la manipulación de diferentes objetos durante los juegos, las actividades y las dinámicas de clase</li> <li>• Practico diferentes posiciones, posturas y recomendaciones para realizar tareas en mi vida diaria</li> <li>• Comprendo el significado y el sentido de las habilidades motrices en la estructura del juego colectivo</li> <li>• Utilizo la expresión corporal y la danza como medios para mejorar mi ubicación espaciotemporal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplico y utilizo hábitos relacionados con las expresiones motrices y el cuidado responsable del cuerpo, como el calentamiento y la relajación</li> <li>• Experimento juegos, ejercicios y actividades con las habilidades motrices: locomotrices, equilibración y manipulativas Identifico las expresiones motrices jugadas como una oportunidad para mejorar mi salud, mi estética y las relaciones con los demás</li> <li>• Comprendo la importancia de las habilidades motrices dentro de la estructura del juego colectivo como un elemento que contribuye al aprendizaje deportivo</li> <li>• Interpreto y aplico el principio de salud desde un enfoque de bienestar individual y colectivo en sus interacciones con la educación física, la recreación y el deporte</li> <li>• Mejoro las capacidades fisicomotrices mediante la práctica de las habilidades motrices en los juegos deportivos y recreativos</li> <li>• Afianzo los patrones básicos de movimiento, mediante el ejercicio, los juegos y el deporte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valoro mi propia habilidad motriz como punto de partida para alcanzar una superación personal y de equipo</li> <li>• Valoro las capacidades y las habilidades que poseo en las diferentes expresiones motrices y la de mis compañeros y compañeras</li> <li>• Adquiero compromisos personales y colectivos en las diferentes prácticas, actividades y juegos que realizo con mis compañeros y compañeras de clase</li> <li>• Comprendo y aplico hábitos saludables antes y después de las prácticas de los juegos, el deporte y la recreación</li> <li>• Demuestro responsabilidad en el desarrollo de cada una de las prácticas y en el cuidado del material y de los compañeros y las compañeras</li> <li>• Manifiesto sentimientos de respeto y afecto hacia los compañeros y las compañeras, valorando su creatividad y opinión en las actividades y los juegos</li> <li>• Comparto mis conocimientos y habilidades con las personas de mi entorno: familia, escuela y barrio</li> </ul>



Sede Principal  
Calle 56B No 4Este - 10  
Tel . 221 80 29

www.ielasierra.edu.co

Sede Villa Turbay  
Cra 2 No 55F - 17  
Tel . 269 82 11



# I. E. LA SIERRA

*"Formando Personas, Creciendo en Valores"*

Res. No **012065**, octubre 5 de 2015 y

Res. No **014399**, noviembre 27 de 2015

Nit: 900935808-1

DANE 105001026581

<ul style="list-style-type: none"><li>• Practico actividades lúdicas, recreativas y deportivas en la naturaleza y a través de ellas cuido y respeto el medioambiente</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Utilizo las prácticas deportivas y recreativas como medios para la formación</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Valoro y práctico los juegos tradicionales como medio de formación personal, cultural y por su aporte al aprendizaje y desarrollo de las habilidades motrices</li></ul>
--	--	---



Sede Principal  
Calle 56B No 4Este - 10  
Tel . 221 80 29

[www.ielasierra.edu.co](http://www.ielasierra.edu.co)

Sede Villa Turbay  
Cra 2 No 55F - 17  
Tel . 269 82 11



# I. E. LA SIERRA

*"Formando Personas, Creciendo en Valores"*

Res. No **012065**, octubre 5 de 2015 y

Res. No **014399**, noviembre 27 de 2015

Nit: 900935808-1

DANE 105001026581

<b>ESTÁNDARES DE COMPETENCIAS GRADOS 8º Y 9º</b>	<b>Afianzo y fortalezo las habilidades y las capacidades motrices específicas, mediante las expresiones motrices que me permiten tener un estilo de vida saludable y mejorar la interacción con las personas que me rodean y los espacios en que habito</b>	
<b>PERCEPTIVOMOTRIZ</b>	<b>FÍSICOMOTRIZ</b>	<b>SOCIOMOTRIZ</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifico la coordinación y el equilibrio como elementos esenciales en el aprendizaje de los deportes y otras manifestaciones de las expresiones motrices que me permitan desempeñarme en la vida diaria</li> <li>• Vivencio y propongo esquemas motrices a partir de diferentes ritmos y acompañamiento musical</li> <li>• Percibo e identifico los cambios que produce la actividad física en el organismo, desde lo propioceptivo, interoceptivo y exteroceptivo, que me permitan la regulación de la práctica de las expresiones motrices</li> <li>• Comprendo e interpreto conceptos en la reglamentación, relacionados con el manejo del tiempo y el espacio de las expresiones motrices</li> <li>• Comprendo y aplico la lógica interna (tiempo, espacio, técnica, reglamento y comunicación) del juego y el deporte, que me permitan desempeñarme en un contexto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizo juegos y ejercicios para el desarrollo de las capacidades físicas que contribuyen al mejoramiento de mi salud</li> <li>• Reconozco y aplico las habilidades motrices específicas en las expresiones motrices deportivas y recreativas</li> <li>• Adquiero dominio en la ejecución de las habilidades específicas de las expresiones motrices de autoconocimiento, recreativas y deportivas</li> <li>• Practico las expresiones motrices para mejorar mi autoestima, autoimagen, autoconocimiento</li> <li>• Reconozco y aplico test de capacidades y habilidades que me permitan evidenciar mi condición física</li> <li>• Reconozco y valoro las capacidades y las habilidades físicas de mis compañeros y compañeras, respetando las diferencias de género</li> <li>• Practico diferentes expresiones motrices en medio natural, demostrando cuidado para su conservación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprendo que las expresiones motrices son un medio de comunicación y manifestación del ser humano que le permite interactuar con los demás</li> <li>• Utilizo mis capacidades y habilidades como medios para trabajar en equipo</li> <li>• Reconozco y cuido el medio ambiente como un espacio propicio para práctica de las expresiones motrices que me permitan interactuar en el contexto</li> <li>• Practico valores como la cooperación, la solidaridad, la tolerancia y el respeto durante la práctica de las expresiones motrices que me permitan convivir con mis semejantes</li> <li>• Reconozco y respeto las fortalezas y las debilidades de mis compañeros y compañeras durante la práctica de las expresiones motrices</li> <li>• Me integro a los grupos deportivos recreativos y juveniles de mi ambiente social y escolar</li> <li>• Asumo responsablemente la práctica de la educación física, el deporte y la recreación, como medios para la conservación y el mejoramiento de la salud</li> </ul>



Sede Principal  
Calle 56B No 4Este - 10  
Tel . 221 80 29

[www.ielasierra.edu.co](http://www.ielasierra.edu.co)

Sede Villa Turbay  
Cra 2 No 55F - 17  
Tel . 269 82 11



# I. E. LA SIERRA

*"Formando Personas, Creciendo en Valores"*

Res. No **012065**, octubre 5 de 2015 y

Res. No **014399**, noviembre 27 de 2015

Nit: 900935808-1

DANE 105001026581

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Propongo y ejecuto esquemas motrices a través de diferentes ritmos y acompañamientos musicales</li> <li>• Practico juegos tradicionales que me permiten valorar la cultural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconozco que la practica constante y sistemática de las expresiones motrices favorecen el aprendizaje de habilidades y el desarrollo de capacidades físicas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asumo la práctica deportiva desde el triunfo y la derrota como un espacio de aprendizaje para mi vida cotidiana</li> <li>• Hago buen uso de los implementos deportivos y material didáctico que me permitan practicar y disfrutar de la educación física, la recreación y el deporte</li> <li>• Reconozco los espacios naturales y artificiales con los que cuenta nuestro entorno inmediato, que me permitan cuidarlo y utilizarlo como medio de la educación física, la recreación y el deporte</li> <li>• Reconozco y respeto las reglas de los juegos y las expresiones motrices como posibilidad de entender las normas que rigen la sociedad y me permiten vivir en comunidad</li> <li>• Asumo una posición crítica frente a situaciones de violencia, discriminación, irrespeto e intolerancia que se presentan durante las prácticas deportivas y otras manifestaciones de las expresiones motrices</li> <li>• Reconozco el folclor y los juegos tradicionales como medios para valorar la cultura y mejorar la integración social</li> </ul>
---	--	--



# I. E. LA SIERRA

*"Formando Personas, Creciendo en Valores"*

Res. No **012065**, octubre 5 de 2015 y

Res. No **014399**, noviembre 27 de 2015

Nit: 900935808-1

DANE 105001026581

<b>ESTÁNDARES DE COMPETENCIAS GRADOS 10º Y 11º</b>	<b>Reconozco la importancia de las expresiones motrices culturalmente determinadas, que permiten proyectarme a la comunidad, participando en propuestas de intervención social, adquiriendo así, un compromiso como agente propositivo de las practicas corporales</b>	
<b>PERCEPTIVOMOTRIZ</b>	<b>FÍSICOMOTRIZ</b>	<b>SOCIOMOTRIZ</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valoro la importancia de las capacidades coordinativas para la práctica de las expresiones motrices</li> <li>• Soy consciente de la importancia de la actividad física como aspecto fundamental de mi desarrollo psicosexual</li> <li>• Reconozco la importancia de la actividad física como un aspecto fundamental en mi proyecto de vida saludable</li> <li>• Tengo una actitud positiva para participar en actividades rítmico-danzarias</li> <li>• Valoro las actividades físicas que se relacionen con la expresión corporal</li> <li>• Participo en juegos recreativos, lúdicos y deportivos, mientras estímulo mi creatividad y mi capacidad intelectual</li> <li>• Ejecuto motrizmente los principales ritmos modernos y tradicionales, como medio de comunicarme con el otro sexo y como expresión de mi sexualidad</li> <li>• Demuestro habilidad rítmica y argumento su importancia como elemento de la expresión corporal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valoro el desarrollo de las capacidades fisicomotrices como elementos fundamentales de la práctica de la educación física, la recreación y el deporte</li> <li>• Promuevo la posibilidad de un medioambiente sano para el desarrollo de mi condición fisicomotriz</li> <li>• Reconozco las capacidades fisicomotrices como expresiones de una buena salud</li> <li>• Valoro la estética corporal y las capacidades fisicomotrices como elementos del desarrollo humano</li> <li>• Respeto, en la práctica de las expresiones motrices, la condición y la orientación sexual, religiosa o política de los compañeros y las compañeras</li> <li>• Soy consciente de la importancia de una práctica motriz con enfoque científico</li> <li>• Practico diferentes ejercicios y juegos para el desarrollo de las capacidades fisicomotrices</li> <li>• Valoro la preparación previa para la práctica de las expresiones motrices deportivas individuales y colectivas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participo y apoyo los programas de educación física, recreación y deporte que se promueven en mi comunidad</li> <li>• Reconozco que el cuidado del medioambiente favorece las condiciones para la práctica de una actividad física saludable</li> <li>• Involucro las expresiones motrices como elemento de desarrollo del proyecto de educación sexual en mi comunidad</li> <li>• Me comprometo con la difusión de creación de ambientes favorables para el desarrollo de una sexualidad sana entre mis congéneres</li> <li>• Respeto las prácticas deportivas y recreativas de los demás y cuido los espacios públicos deportivos de mi comunidad</li> <li>• Elaboro y propongo a mi comunidad proyectos de actividad física, ocio, tiempo libre y salud, con los elementos adquiridos en mi proceso educativo</li> <li>• Utilizo el deporte, la educación física y la recreación como medios para el cuidado de mi salud y la adquisición de valores</li> </ul>



Sede Principal  
Calle 56B No 4Este - 10  
Tel . 221 80 29

[www.ielasierra.edu.co](http://www.ielasierra.edu.co)

Sede Villa Turbay  
Cra 2 No 55F - 17  
Tel . 269 82 11



# I. E. LA SIERRA

*"Formando Personas, Creciendo en Valores"*

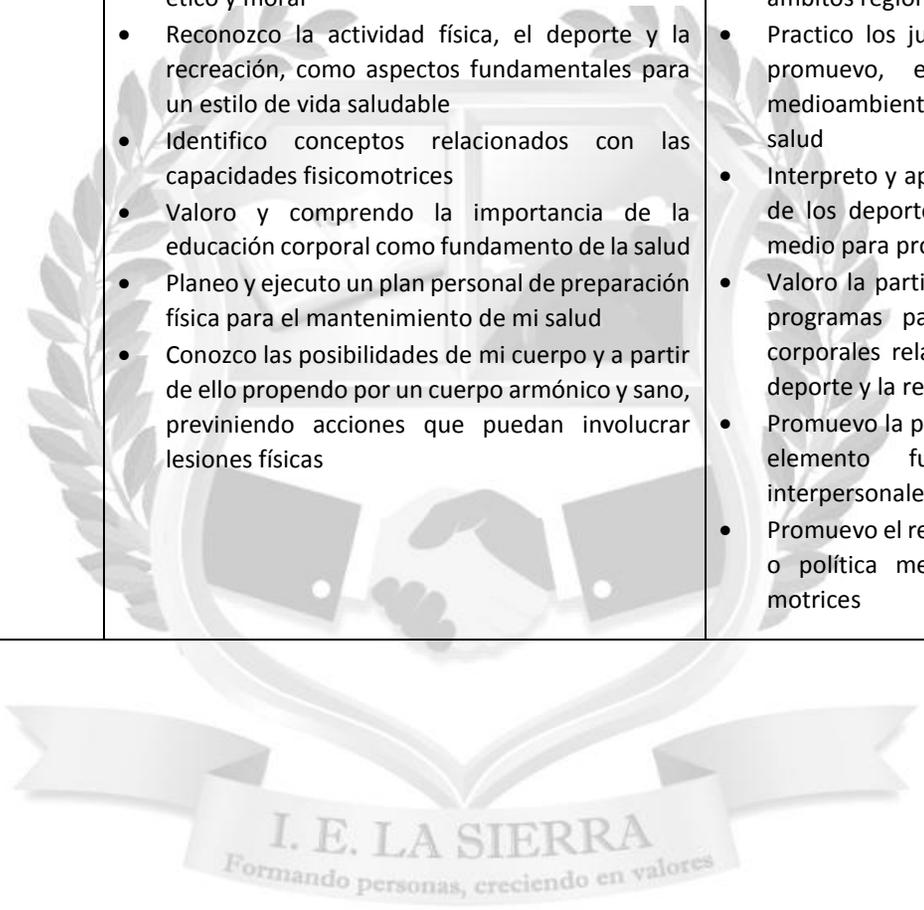
Res. No **012065**, octubre 5 de 2015 y

Res. No **014399**, noviembre 27 de 2015

Nit: 900935808-1

DANE 105001026581

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Refuerzo y valoro mi identidad personal y cultural, mediante la práctica de expresiones motrices</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participo en actividades competitivas de acuerdo con mis posibilidades fisicomotrices, con sentido ético y moral</li> <li>• Reconozco la actividad física, el deporte y la recreación, como aspectos fundamentales para un estilo de vida saludable</li> <li>• Identifico conceptos relacionados con las capacidades fisicomotrices</li> <li>• Valoro y comprendo la importancia de la educación corporal como fundamento de la salud</li> <li>• Planeo y ejecuto un plan personal de preparación física para el mantenimiento de mi salud</li> <li>• Conozco las posibilidades de mi cuerpo y a partir de ello propendo por un cuerpo armónico y sano, previniendo acciones que puedan involucrar lesiones físicas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprendo que la educación física, la recreación y el deporte nos permite un intercambio cultural en los ámbitos regional, nacional e internacional</li> <li>• Practico los juegos tradicionales de mi entorno y promuevo, en los demás, la defensa del medioambiente como posibilidad de una buena salud</li> <li>• Interpreto y aplico adecuadamente los reglamentos de los deportes individuales y de conjunto como medio para propiciar el juego limpio</li> <li>• Valoro la participación ciudadana en los diferentes programas para el desarrollo de las prácticas corporales relacionadas con la educación física, el deporte y la recreación</li> <li>• Promuevo la práctica de actividades físicas como un elemento fundamental en las relaciones interpersonales</li> <li>• Promuevo el respeto de la condición sexual, religiosa o política mediante la práctica de expresiones motrices</li> </ul>
--	---	---





# I. E. LA SIERRA

*"Formando Personas, Creciendo en Valores"*

Res. No **012065**, octubre 5 de 2015 y  
Res. No **014399**, noviembre 27 de 2015  
Nit: 900935808-1  
DANE 105001026581

## 8. Modelo pedagógico desarrollista-social

Este modelo pedagógico busca la construcción de procesos de pensamiento y conocimiento que forme niños y jóvenes con capacidad de investigar, criticar, proponer, estableciendo redes de cognición que hagan del aprendizaje un proceso significativo.

El currículo en el modelo desarrollista-social es dinámico y mutable, la práctica busca el desarrollo del entendimiento humano en la acción, la filosofía a través de sus sistemas axiológicos presta sus servicios a la formación de personas como sujetos activos capaces de tomar decisiones y emitir juicios de valor.

El modelo pedagógico nos permite trabajar diversas actividades basándose principalmente desde las necesidades de los niños, niñas y jóvenes con la finalidad que desarrollen sus habilidades y destrezas en un espacio cálido y armónico, donde se sientan seguros e independientes, fomentando el trabajo cooperativo bajo los valores del respeto, la equidad, la tolerancia y la igualdad de género.

El modelo Desarrollista- Social pretende elevar los niveles de autoestima en los niños, niñas y jóvenes induciéndolos a las actividades lúdicas, recreativas y deportivas logrando que los estudiantes disfruten y gocen de los tiempos libres con responsabilidad





# I. E. LA SIERRA

"Formando Personas, Creciendo en Valores"

Res. No **012065**, octubre 5 de 2015 y  
 Res. No **014399**, noviembre 27 de 2015  
 Nit: 900935808-1  
 DANE 105001026581

## 9. Malla curricular por grados

**GRADO: PRIMERO PERIODO: 1**

<b>OBJETIVOS DE GRADO</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Explorar formas básicas del movimiento en diferentes situaciones y contextos.</li> <li>- Explorar y manifiesta emociones a través del movimiento corporal.</li> <li>- Vivenciar las pautas para la realización de las prácticas propias de la actividad física.</li> <li>- Lograr a través de la práctica de actividades físicas la maduración motora, básica en el desarrollo de procesos mentales.</li> </ul>				
<b>EJES GENERADORES O COMPONENTES:</b> ESQUEMA CORPORAL-ORGANIZACIÓN ESPACIAL-GIMNASIA - JUEGOS				
<b>ESTANDARES:</b>				
Competencia motriz corporal				
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Busco posibilidades de movimiento con mi cuerpo a nivel global y segmentario.</li> <li>- Exploro formas básicas de movimiento en conexión con pequeños elementos y sin ellos.</li> </ul>				
Competencia expresiva				
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Manifiesto expresiones corporales y gestuales para comunicar mis emociones (tristeza, alegría e ira, entre otras) en situaciones de juego y otras opciones de actividad física.</li> </ul>				
Competencia axiológica corporal				
Realizo las orientaciones sobre higiene corporal antes, durante y después de la actividad				
<b>PERCEPTIVOMOTRIZ:</b> Participo en juegos recreativos, lúdicos y deportivos, mientras estimulo mi creatividad y mi capacidad intelectual				
<b>FISICOMOTRIZ:</b> Exploro las posibilidades de movimiento de mi cuerpo utilizando diferentes elementos				
<b>SICOMOTRIZ:</b> Participo y disfruto en las actividades recreativas y deportivas realizadas en mi ambiente familiar, social y escolar.				
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saber conocer Ejecuta las posibilidades de movimiento a nivel global y segmentario.</li> </ul>				
Saber hacer				
Manifiesta de manera verbal y corporal diferentes expresiones para comunicarse a partir de juegos y actividad física.				
Saber ser				
Pone en práctica acciones de cuidado de su cuerpo antes, durante y después de la actividad física				
<b>COMPETENCIAS</b>				
-Identifica las partes del cuerpo. Ej. (cabeza, cuello, hombro, espalda, pecho, cintura, cadera, brazo, codo, muñeca, mano, entre otros), moviendo sus extremidades superiores e inferiores alternando y combinando izquierda derecha con y sin desplazamientos, identificando su lateralidad predominante en la realización de acciones motrices como (atajar, golpear un objeto, correr, rebotar una pelota, rodar, saltar), demostrando una participación activa para la práctica de este tipo de actividades.				
SITUACION PROBLEMA	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales	
¿Por qué cambia mi esquema corporal? ¿Qué siente mi cuerpo cuando exploro el movimiento?	Manejo corporal  Dirección lateralidad -Izquierda. -Derecha -Adelante. -Atrás. -Arriba. -Abajo	Realización de ejercicios utilizando diversos instrumentos.  Observación de videos de grandes deportistas.  Realización de dinámicas de desplazamiento.  Realización de charlas sobre el cuidado del cuerpo.	Realización de ejercicios utilizando implementos deportivos.  Asume roles de responsabilidad en las prácticas deportivas.	Reconoce en él y en sus compañeros los tres grandes segmentos del cuerpo: la cabeza, el tronco y las extremidades y la perspectiva de movimiento del cuerpo: adelante-atrás, derecha izquierda y arriba - abajo.



# I. E. LA SIERRA

"Formando Personas, Creciendo en Valores"

Res. No **012065**, octubre 5 de 2015 y  
 Res. No **014399**, noviembre 27 de 2015  
 Nit: 900935808-1  
 DANE 105001026581

**GRADO: PRIMERO PERIODO: 2**

**OBJETIVOS DE GRADO:**

Lograr a través de la práctica de actividades físicas la maduración motora, básica en el desarrollo de procesos mentales.

**EJES GENERADORES O COMPONENTES:** ESQUEMA CORPORAL-ORGANIZACIÓN ESPACIAL-GIMNASIA - JUEGOS

**ESTÁNDARES:**

**PERCEPTIVOMOTRIZ:**

Participo en juegos recreativos, lúdicos y deportivos, mientras estímulo mi creatividad y mi capacidad intelectual

**FISICOMOTRIZ:**

Realizo tareas individuales y colectivas que implican el dominio de mi peso corporal con o sin desplazamiento

**SICOMOTRIZ:**

Construyo, con mis compañeros y compañeras, nuevas reglas de juego y respeto las establecidas

**COMPETENCIAS**

- Percibe e interacciona de forma apropiada el propio cuerpo con un espacio determinado, mejorando las posibilidades motrices tanto finas como gruesas eje: (amarrarse los zapatos, abotonarse, enhebrar, ensartar, escribir, coordinación general y visomotora, tono muscular, equilibrio etc.), creando así hábitos saludables y de mejora y mantenimiento de la condición física; mostrando una actitud positiva frente las diversas actividades y espacios de conocimientos de interés personal.

SITUACION PROBLEMA	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales	
¿Qué beneficios trae al organismo la práctica deportiva?	Mi cuerpo y el ejercicio. -Orientación en el espacio -Puntos de referencia Rítmica (pulso, acento y ritmo)	Realización de ejercicios donde involucren todos sus órganos. Observación de videos sobre el cuidado del cuerpo. Capacitación a alumnos sobre el cuerpo los ejercicios y sus enfermedades.	Manifestación de agrado en los trabajos grupales realizados. Identificación de normas en la práctica de pre deportivos. Formulación de criterios de respeto frente a su cuerpo.	Demuestra armonía corporal en la ejecución de movimientos y tareas motrices con pequeños elementos. Mecaniza juegos, rondas y coreografías. Se integra positiva y responsablemente con sus compañeros en la práctica de pre deportivos.



# I. E. LA SIERRA

"Formando Personas, Creciendo en Valores"

Res. No **012065**, octubre 5 de 2015 y  
 Res. No **014399**, noviembre 27 de 2015  
 Nit: 900935808-1  
 DANE 105001026581

**GRADO: PRIMERO PERIODO: 3**

**OBJETIVOS DE GRADO:**

Lograr a través de la práctica de actividades físicas la maduración motora, básica en el desarrollo de procesos mentales.

**EJES GENERADORES O COMPONENTES: ESQUEMA CORPORAL-ORGANIZACIÓN ESPACIAL-GIMNASIA - JUEGOS**

**ESTANDARES**

**PERCEPTIVOMOTRIZ:**

Participo en juegos recreativos, lúdicos y deportivos, mientras estímulo mi creatividad y mi capacidad intelectual

**FISICOMOTRIZ:**

Participo en actividades competitivas de acuerdo con mis posibilidades fisicomotrices, con sentido ético y moral

**SICOMOTRIZ:** Realizo prácticas motrices que estimulan mi rendimiento dentro de los ámbitos sociales y culturales de la comunidad, utilizando eficientemente los recursos y elementos que nos ofrece el entorno

**COMPETENCIAS**

-Explora sus posibilidades de dirección (derecha, izquierda) y de nivel (parado, acostado) del movimiento con diferentes ritmos, expresando emociones corporales y participando activamente en los ejercicios de equilibrio y velocidad como: pies juntos, sobre un pie, alternativos y carreras de velocidad, respetando las reglas establecidas para el buen desarrollo de la clase y la convivencia grupal.

SITUACION PROBLEMA	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales	
¿Cómo ayuda la práctica deportiva al desarrollo sicosocial del niño?	Puntos de referencia -Intervalos y distancias -Equilibrio, velocidad. Iniciación deportiva.	Realización de ejercicios donde involucren todos sus órganos. Observación de videos sobre el cuidado del cuerpo. Capacitación a alumnos sobre el cuerpo los ejercicios y sus enfermedades.	Manifestación de agrado en los trabajos grupales realizados. Identificación de normas en la práctica de pre deportivos. Formulación de criterios de respeto frente a su cuerpo.	Desarrolla de manera creativa actividades lúdicas en grupo, asume roles y responsabilidades en las prácticas recreativas. Comprende la importancia de la práctica recreativa y deportiva al aire libre.



# I. E. LA SIERRA

"Formando Personas, Creciendo en Valores"

Res. No **012065**, octubre 5 de 2015 y  
 Res. No **014399**, noviembre 27 de 2015  
 Nit: 900935808-1  
 DANE 105001026581

**GRADO: PRIMERO PERIODO: 4**

**OBJETIVOS DE GRADO:**

Lograr a través de la práctica de actividades físicas la maduración motora, básica en el desarrollo de procesos mentales.

**EJES GENERADORES O COMPONENTES:** ESQUEMA CORPORAL-ORGANIZACIÓN ESPACIAL-GIMNASIA - JUEGOS

**ESTANDARES**

**PERCEPTIVOMOTRIZ:**

Utilizo mis segmentos corporales por medio de las expresiones rítmicas y reconozco mi cuerpo como un medio para generar sonidos

**FISICOMOTRIZ:**

Exploro las posibilidades de movimiento de mi cuerpo utilizando diferentes elementos

**SICOMOTRIZ:**

Cuido mi cuerpo y el de mis compañeros y compañeras, previniendo accidentes durante las actividades

**COMPETENCIAS**

-Adapta los desplazamientos, saltos y giros a diferentes tipos de entornos que pueden ser desconocidos y presenten cierto grado de incertidumbre para lanzar, pasar y recibir pelotas u otros móviles, sin perder el control de los mismos en los juegos y actividades motrices que lo requieran, con ajuste correcto a la situación en el terreno de juego, a las distancias y trayectorias; manifestando sensaciones, emociones y sentimientos a través de la construcción de habilidades corporales.

SITUACION PROBLEMA	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales	
¿Cómo motivar a los niños y niñas en la iniciación de una disciplina deportiva específica?	Acciones naturales -Caminar. -Correr. -Saltar. Realización de movimientos más complejos. -Flexibilidad. -Elasticidad. Ejercicios con posiciones corporales. -Arrodillado -Sentado. -Tumbado. -Encogido.	Realización de ejercicios donde involucren todos sus órganos.  Observación de videos sobre el cuidado del cuerpo.  Capacitación a alumnos sobre el cuerpo los ejercicios y sus enfermedades.	Manifestación de agrado en los trabajos grupales realizados.  Identificación de normas en la práctica de juegos.  Formulación de criterios de respeto frente a su cuerpo.	Realiza actividades motrices en tiempos distintos y diversos espacios, utilizando patrones básicos, de movimientos como caminar, correr, saltar, lanzar, en diferentes posiciones, direcciones, niveles y ritmos.



# I. E. LA SIERRA

"Formando Personas, Creciendo en Valores"

Res. No **012065**, octubre 5 de 2015 y  
 Res. No **014399**, noviembre 27 de 2015  
 Nit: 900935808-1  
 DANE 105001026581

**GRADO: SEGUNDO PERIODO: 1**

**OBJETIVOS DE GRADO:** El conocimiento y ejercitación del propio cuerpo, mediante la práctica de la educación física, la recreación y los deportes adecuados a su edad y conducentes a un desarrollo físico y armónico.

**EJES GENERADORES O COMPONENTES:** El cuerpo imagen y percepción

**ESTANDARES:**

**PERCEPTIVOMOTRIZ:**

Utilizo mis segmentos corporales por medio de las expresiones rítmicas y reconozco mi cuerpo como un medio para generar sonidos

**FISICOMOTRIZ:**

Exploro las posibilidades de movimiento de mi cuerpo utilizando diferentes elementos

**SICOMOTRIZ:**

Cuido mi cuerpo y el de mis compañeros y compañeras, previniendo accidentes durante las actividades

**Competencia:**

-Conoce los diferentes segmentos corporales como :( cabeza, cuello, tronco, miembros superiores, derecho e izquierdo, miembros inferiores derecho, izquierdo y subsegmentos como: cabeza, cuello, tórax, abdomen, pelvis, brazo, antebrazo, mano, musculo, pierna y pie; comprendiendo la diferenciación y valoración de cada una de las partes de su cuerpo, compartiendo con sus compañeros y compañeras conocimientos mutuos para la buena convivencia grupal.

SITUACION PROBLEMA	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales	
¿Cómo soy yo, cómo eres tú?	Yo me llamo y soy Soy un cangrejo que se mueve por el espacio. El muñeco de trapo y sus posibilidades. Esconde partes del cuerpo y descubre como son	Identificación personal y descripción de las características propias. Reconocimiento en reposo y en movimiento de cada uno de los segmentos corporales. Adopción de diferentes posturas corporales en reposo y en movimiento. Diferenciación y reconocimiento de movimientos simultáneos de brazos y piernas.	Distinción de posturas corporales correctas en diferentes momentos. Distinción de movimientos de gran amplitud articular en reposo y en movimiento. Identificación de ambos lados del cuerpo sin nombrar derecha e izquierda. Traslación del cuerpo sobre el apoyo en diferentes posiciones.	Observa y reconoce las diferentes partes del cuerpo humano, distinguiendo e identificando todos los segmentos corporales. Describe las características personales a través de la adopción de diversas posturas corporales. Explora las posibilidades y limitaciones propias del movimiento en entornos conocidos. Reconoce las diferentes partes del cuerpo y el de los demás.



# I. E. LA SIERRA

"Formando Personas, Creciendo en Valores"

Res. No **012065**, octubre 5 de 2015 y  
 Res. No **014399**, noviembre 27 de 2015  
 Nit: 900935808-1  
 DANE 105001026581

**GRADO: SEGUNDO PERIODO: 2**

**OBJETIVOS DE GRADO:** El conocimiento y ejercitación del propio cuerpo, mediante la práctica de la educación física, la recreación y los deportes adecuados a su edad y conducentes a un desarrollo físico y armónico.

**EJES GENERADORES O COMPONENTES: "FORTALECIENDO MIS MOVIMIENTOS A TRAVES DE LOS RITMOS"**

**ESTANDARES:**

**PERCEPTIVOMOTRIZ:**

Propongo e imagino diferentes posibilidades de ritmo y movimiento en los juegos y las actividades de clase

**FISICOMOTRIZ:**

Aplico mis habilidades y mis destrezas básicas en la práctica de actividades de carácter deportivo, y creativo y de acuerdo con mi fase de desarrollo.

**SICOMOTRIZ:**

Acepto la victoria y la derrota como elementos propios del juego

**COMPETENCIAS:**

-Atiende a las indicaciones y realiza las actividades propuestas sin ayuda aceptando las reglas establecidas, mostrando una actitud de agrado, respetando el material asignado con el orden correspondiente, valorando a los compañeros y compañeras por igual en la realización de juegos y actividades donde se requiere de habilidades de desplazamiento y diferentes ritmos y cambios de dirección.

SITUACION PROBLEMA	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales	
¿Cómo agrupar mis juguetes?	Ordenar el rincón del deporte.	Mantenimiento del material común en orden.	Aceptación y respeto de las normas para el funcionamiento de la colectividad.	Toma conciencia de la implicación positiva que tienen las acciones propias en la colectividad.
	El ratón y el gato	Fortalecimiento de la marcha regular con diferentes ritmos y cambios de dirección.	Participación en los juegos sin rechazar a sus compañeros por las características personales.	Reconoce como elementos propios del juego la cooperación, oposición y el hecho de ganar o perder, para ocupar también el tiempo libre.
	Las carrozas	Realización de movimientos con diferentes ritmos y cambios de dirección.	Motivación y valoración del esfuerzo personal y de grupo para la consecución de objetivos.	Adquiere la habilidad básica del desplazamiento en cuadrupedia, variando la dinámica de los desplazamientos.
	El caballito del tío vivo.	Aprendizaje del giro en el eje longitudinal utilizando diferentes posiciones de partida.	Apreciación de la importancia que tiene la armonía entre los intereses personales y colectivos.	Aprecia las distancias, el sentido y la velocidad de los desplazamientos propios.
				Realiza desplazamientos en diferentes direcciones, trayectorias y velocidades segmentarias y globalmente
				Ejecuta saltos, rodamientos, giros, desplazamientos combinados, cambios consecutivos de posturas y balanceos



# I. E. LA SIERRA

"Formando Personas, Creciendo en Valores"

Res. No **012065**, octubre 5 de 2015 y  
 Res. No **014399**, noviembre 27 de 2015  
 Nit: 900935808-1  
 DANE 105001026581

**GRADO: SEGUNDO PERIODO: 3**

**OBJETIVOS DE GRADO:** El conocimiento y ejercitación del propio cuerpo, mediante la práctica de la educación física, la recreación y los deportes adecuados a su edad y conducentes a un desarrollo físico y armónico.

**EJES GENERADORES O COMPONENTES:** "INNOVANDO DESDE NUESTRO ENTORNO"

**ESTANDRES:**

**PERCEPTIVOMOTRIZ:** Manipulo diferentes materiales de forma creativa y espontánea

**FISICOMOTRIZ:** Demuestro interés y motivación cuando realizo actividades que generan trabajo individual y grupal, fortaleciendo mis capacidades físicas y mis hábitos de vida saludable

**SICOMOTRIZ:** Valoro y protejo el medioambiente donde desarrollo las diferentes actividades lúdico-recreativas

**COMPETENCIAS:**

-Acepta y respeta las normas para la conservación y mantenimiento del ambiente apreciando la belleza, diversidad y armonía de la naturaleza en la realización de diversas actividades donde se requiera del material reciclable como: tubos de cartón, papel, periódico, bolsas, icopor, botellas de plástico etc., mostrando espíritu de solidaridad hacia este.

SITUACION PROBLEMA	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales	
¿Qué puedo hacer con lo que me sobra?	Los tenis usados	Conocimiento de los elementos que condicionan el buen desarrollo de las actividades físico-deportivas.	Reconocimiento a través de actividades las condiciones del entorno cercano y próximo.	Identifica que elementos usados condicionan el desarrollo de las actividades físico-deportivas (tenis y ropa deportiva), para tomar conciencia de la importancia que tienen utilizar el material apropiado.
¿Qué utilidad obtengo de los materiales de desecho?	Una raqueta de cartón de leche	Identificación de diferentes materiales reutilizables y su uso en las actividades físico-deportivos.	Valorar de los efectos positivos que tiene sobre el medio ambiente los diferentes usos que se le puede dar a materiales reutilizables.	Fabrica objetos sencillos con material reutilizable para el uso en las actividades físico-deportivas.
	¿A qué puedo jugar con una hoja de periódico?	Reconocimiento del uso que se le puede dar a diferentes materiales usados.	Toma conciencia de la importancia del medio ambiente y la reutilización de materiales usados.	Respeto las normas de uso de materiales y espacios en la práctica de actividades físicas.



# I. E. LA SIERRA

"Formando Personas, Creciendo en Valores"

Res. No **012065**, octubre 5 de 2015 y  
 Res. No **014399**, noviembre 27 de 2015  
 Nit: 900935808-1  
 DANE 105001026581

**GRADO: SEGUNDO PERIODO: 4**

**OBJETIVOS DE GRADO:** El conocimiento y ejercitación del propio cuerpo, mediante la práctica de la educación física, la recreación y los deportes adecuados a su edad y conducentes a un desarrollo físico y armónico.

**EJES GENERADORES O COMPONENTES: Tenemos Vida.**

**ESTANDARES:**

**PERCEPTIVOMOTRIZ:**

Mantengo el equilibrio estático y dinámico, con y sin objetos, en diferentes superficies y con varios apoyos

**FISICOMOTRIZ:**

Exploro las posibilidades de movimiento de mi cuerpo utilizando diferentes elementos

**SICOMOTRIZ:**

Trabajo en forma colectiva en la búsqueda de soluciones de tareas motrices

**COMPETENCIAS:**

-Práctica respiración y relajación muscular durante los ejercicios de flexibilidad, participando en diferentes actividades físicas de corta duración como: (pasear, andar, realización de actividades al aire libre y de alta intensidad que estimulen el desarrollo de la capacidad anaeróbica, de acuerdo con su capacidad física como: (correr, levantar pesas, fuerza muscular etc.), manifestando placer durante las actividades realizadas

SITUACION PROBLEMA	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales	
¿Cuáles procesos diferencian los seres vivos de los inertes?	Pasita puede contraerse y relajarse porque es una persona.	Relajación y contracción del cuerpo según la propuesta dada.	Práctica de actividades en reposo y movimiento donde se experimenten contrastes entre relajación y contracción.	Identifica algunas de las características que diferencian a un ser vivo de uno que no lo es. (relajación/respiración)
	Las personas no respiran.	Aprendizaje de las diferentes formas de respiración y espiración.	Elaboración de respuestas motrices a través de contrastes.	Coordina la inspiración y la espiración utilizando referencias espaciales.
	El jardinero y el árbol	Establecimiento de una postura corporal equilibrada sobre varios apoyos.	Resolución de problemas motrices donde sea necesario equilibrar la postura corporal.	Equilibra el cuerpo sobre varios apoyos en reposo y en movimiento.
	La espalda y otros apoyos.	Realización de prácticas de situaciones donde exista el apoyo de la espalda en el suelo o varios apoyos.	Utilización de diversos objetos para la realización de desplazamientos.	Expresa con su cuerpo, a través del movimiento, las cuatro fases del ciclo vital que experimentan los seres vivos.



# I. E. LA SIERRA

"Formando Personas, Creciendo en Valores"

Res. No **012065**, octubre 5 de 2015 y  
 Res. No **014399**, noviembre 27 de 2015  
 Nit: 900935808-1  
 DANE 105001026581

**GRADO: TERCERO PERIODO: 1**

<b>OBJETIVOS DE GRADO:</b> Promover el conocimiento y la ejercitación del propio cuerpo, mediante la práctica de la educación física, la recreación, la danza y los deportes adecuados a su edad y conducentes a un desarrollo físico y armónico.				
<b>EJES GENERADORES O COMPONENTES: "DESARROLLANDO MIS HABILIDADES"</b>				
<b>ESTANDARES:</b>				
<b>PERCEPTIVOMOTRIZ:</b> Realizo actividades que permiten experimentar otras formas de movimiento				
<b>FISICOMOTRIZ:</b> Realizo tareas individuales y colectivas que implican el dominio de mi peso corporal con o sin desplazamiento				
<b>SICOMOTRIZ:</b> Práctico actividades ejecutadas en clase fuera del contexto escolar, mejorando mi calidad de vida en todo momento				
<b>COMPETENCIA:</b>				
- Desarrolla las habilidades básicas mediante ejercicios dinámicos (coordinación dinámica general) ejem: coordinación óculo-motriz o segmentaria, coordinación óculo- manual, coordinación óculo - pedica ; dominando el tono muscular controlando la postura y equilibrio, como a la hora de hacer un salto y mantenerse en un solo pie, mostrando interés por aumentar la competencia y habilidad motora de una manera constante en la realización de las diversas actividades propuestas como : saltos y giros sobre una colchoneta, voltereta adelante desde la posición de arrodillado, con apoyo de la cabeza etc.				
SITUACION PROBLEMA	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales	
Una unión ideal: "soy como la sogá y me desenvuelvo como la pelota".	Control de la tensión corporal global.	Proponer movimientos con ajustes a estímulos reales.	Integración con responsabilidad y dedicación en ejercicios propios de la educación física.	Es capaz de diferenciar y aplicar conceptos en las tareas asignadas en base en las estadísticas.
	Movimiento.	Motivación y atención hacia las actividades motrices integradas.	Participación activa en tareas motrices de mediana complejidad como de aquellas dirigidas con el ánimo de afianzar patrones	
	Coordinación dinámica general y manejo de la sogá.	Dedicación voluntaria del tiempo libre para realizar tareas motrices de mediana complejidad.	Perseverancia de los niños en el uso del espacio deportivo como de los elementos asignados en clase.	Ejecuta de manera armónica y secuencial movimientos de correr, saltar y girar utilizando elementos.
	Coordinación óculo manual mediante el juego con pelotas.	Disponibilidad de recursos y espacios para la práctica de actividades educativas y físicas.		
	Coordinación óculo pédica mediante el juego con pelotas.			Se ubica correctamente en un terreno de juego según orientaciones dadas.



# I. E. LA SIERRA

"Formando Personas, Creciendo en Valores"

Res. No **012065**, octubre 5 de 2015 y  
 Res. No **014399**, noviembre 27 de 2015  
 Nit: 900935808-1  
 DANE 105001026581

**GRADO: TERCERO PERIODO: 2**

**OBJETIVOS DE GRADO:** Promover el conocimiento y la ejercitación del propio cuerpo, mediante la práctica de la educación física, la recreación, la danza y los deportes adecuados a su edad y conducentes a un desarrollo físico y armónico.

**EJES GENERADORES O COMPONENTES: "COMUNICACIÓN DE NUESTRO CUERPO"**

**ESTANDRES:**

**PERCEPTIVOMOTRIZ:** Mantengo el equilibrio estático y dinámico, con y sin objetos, en diferentes superficies y con varios apoyos

**FISICOMOTRIZ:** Experimento diferentes formas de lanzar y atrapar, variando direcciones, alturas, velocidades y distancias

**SICOMOTRIZ:** Potencio valores como la comunicación, la cooperación, el compañerismo y la participación, entre otros, por medio de juegos colectivos

**COMPETENCIA:**

-Desarrolla habilidades para el desempeño de ejercicios gimnásticos como: el giro de las planta, el giro por la pierna, el giro por los pinceles, el giro por los antebrazos, el giro por las manos directas etc., expresando sensaciones, emociones y pensamientos; presentando soltura, libertad de movimientos armonía y creatividad, adoptando posiciones corporales para correr, caminar, saltar, trepar, marchar, cuadrúpeda y reptar; distribuyendo adecuadamente el espacio y el tiempo al desarrollar sus actividades, mostrando una actitud positiva en todos los ejercicios, así como esfuerzo en su trabajo.

SITUACION PROBLEMA	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales	
Nuestro cuerpo: un mundo lleno de sorpresas y con mucho movimiento!	Estadística deportiva. La gimnasia, como expresión corporal y comunicación de nuestro cuerpo. El equilibrio. El atletismo.	Fortalecimiento del cuerpo. Integración y recreación. Movimiento y lateralidad. Trabajo en equipo. Servicio, participación y respeto. Fundamentación teórica y práctica.	Se destaca por su agilidad y disposición durante la ejecución de los ejercicios propuestos. Desarrolla habilidades y destrezas para la ejecución de rollos, giros, tijeras, posiciones invertidas, y lanzamiento de pelotas. Comprende la importancia de tener a un compañero para apoyarse en la ejecución de un ejercicio.	Es capaz de diferenciar y aplicar conceptos en las tareas asignadas en base en las estadísticas. Es capaz de realizar movimientos y actividades de coordinación dinámica general utilizando elementos. Realiza carreras y detenciones sin perder el equilibrio y variando la base de sustentación. Realiza algunas destrezas gimnásticas que implican equilibrio en posición invertida con ayuda de un compañero. Asocia los conceptos de centro de gravedad y base de sustentación con el trabajo del equilibrio. Se presenta a clase con la indumentaria y realiza su mejor desempeño práctico y cognitivo en clase.



# I. E. LA SIERRA

"Formando Personas, Creciendo en Valores"

Res. No **012065**, octubre 5 de 2015 y  
 Res. No **014399**, noviembre 27 de 2015  
 Nit: 900935808-1  
 DANE 105001026581

**GRADO: TERCERO PERIODO: 3**

**OBJETIVOS DE GRADO:** Promover el conocimiento y la ejercitación del propio cuerpo, mediante la práctica de la educación física, la recreación, la danza y los deportes adecuados a su edad y conducentes a un desarrollo físico y armónico.

**EJES GENERADORES O COMPONENTES: "FORTALECIENDO MI CUERPO"**

**ESTANDARES:**

**PERCEPTIVOMOTRIZ:** Reconozco mis posibilidades de movimiento a través de la educación física y la recreación

**FISICOMOTRIZ:** Exploro las posibilidades de movimiento de mi cuerpo utilizando diferentes elementos

**SICOMOTRIZ:** Identifico las relaciones interpersonales, los valores de equidad y tolerancia que se presentan en las actividades motrices

**COMPETENCIA:**

-Domina su cuerpo y con armonía en los desplazamientos del caminar, correr y saltar, ubicando adecuadamente la mano y el brazo en los diversos desplazamientos correspondientes, presentando la fuerza necesaria para suspender, transportar, empujar, y levantar un elemento deportivo durante el desarrollo de la clase, trabajando mutuamente y manteniendo una solidaridad con sus compañeros en los ejercicios grupales, manifestando agrado e interés por las actividades establecidas.

SITUACION PROBLEMA	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales	
¡Hacia el juego de conjunto!	Estadística deportiva. Control de la tensión corporal global. Movimiento. Resistencia. Lateralidad Conocimiento. Fuerza.	Integración y recreación. Movimiento y lateralidad. Servicio, participación y respeto. Fundamentación teórica y práctica. Fortalecimiento del cuerpo. Integración y recreación. Trabajo en equipo. Aprender desde lo vivido.	Realización de tablas en base a informaciones dadas por los diferentes medios de comunicación. Maneja los elementos de clase como balones, con el fin de ejecutar cada uno de los ejercicios dados. Describe y diferencia la orientación en el espacio de práctica y su desplazamiento en el. Participa con entusiasmo en las diferentes actividades propuestas.	Es capaz de diferenciar y aplicar conceptos en las tareas asignadas en base en las estadísticas. Lanza un elemento como balón o bastón al lado indicado de un compañero que se ubica al frente (derecha e izquierda). Ejecuta de manera armónica y secuencial movimientos de correr, saltar y girar utilizando elementos. Es capaz de conducir, driblar, lanzar, patear, diferentes elementos en posición estática y en movimiento. Diferencia los conceptos de diagonal, transversal, lateral y los aplica en los juegos colectivos.



# I. E. LA SIERRA

"Formando Personas, Creciendo en Valores"

Res. No **012065**, octubre 5 de 2015 y  
 Res. No **014399**, noviembre 27 de 2015  
 Nit: 900935808-1  
 DANE 105001026581

**GRADO: TERCERO PERIODO: 4**

**OBJETIVOS DE GRADO:** Promover el conocimiento y la ejercitación del propio cuerpo, mediante la práctica de la educación física, la recreación, la danza y los deportes adecuados a su edad y conducentes a un desarrollo físico y armónico.

**EJES GENERADORES O COMPONENTES: "EXPRESANDOME POR MEDIO DE MI CUERPO"**

**ESTANDARES:**

**PERCEPTIVOMOTRIZ:** Me muevo a diferentes ritmos mediante la música e instrumentos

**FISICOMOTRIZ:** Afianzo y combino las diferentes habilidades motrices básicas de manipulación, locomoción y estabilización

**SICOMOTRIZ:** Manifiesto mi creatividad cuando ejecuto actividades motrices grupales

**COMPETENCIA:**

-Desarrolla la capacidad de expresión y comunicación a través del ritmo, la danza, el movimiento corporal y la música, aprendiendo a seleccionar música apropiada como: ( vallenato, merengue, reggaetón, salsa etc.), para la creación de danzas, coreografías, y expresión corporal, desarrollando diversos tipos de repertorios como en la danza y el baile, incidiendo en la creatividad de los procesos de montaje; respetando la opinión de sus compañeros valorando los movimientos propuestos de los demás, mostrando una actitud positiva frente a las explicaciones e indicaciones presentadas

SITUACION PROBLEMA	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales	
"Mi cuerpo, un baúl lleno de movimiento y destrezas"	El Baile.	En esta unidad el alumno inicia con la ejecución de movimientos libres, acordes a un ritmo musical diferente y preestablecido que debe variarse oportunamente.	Participación en las clases respetando y valorando los movimientos propios y de los demás	Es capaz de diferenciar y aplicar conceptos el uso y práctica del baile.
	Tipos de baile. Expresión corporal. Expresión rítmica. Acondicionamiento físico.	A partir de los movimientos se va construyendo otros complejos como la coordinación de brazos, piernas de carácter simétrico como asimétrico con los cuales se van formando esquemas seriados.	Motivación por la clase y por integrarse a los demás por medio de l baile. Reconocer que existen otros tipos de baile en el cual se pueden divertir y ejercitar su propio cuerpo de forma alegre y seleccionada.	Es capaz de identificar el lado derecho e izquierdo en sus compañeros. Realiza posiciones invertidas modificando la ubicación de las piernas y los brazos. Es capaz de asociar ritmos musicales y movimientos corporales.
		Se contempla la enseñanza de los diferentes tipos de baile dados en el entorno, seleccionando el merengue, tropical, salsa y vallenato como bailes más populares y fáciles de aprender., en estos se tiene en cuenta: los pasos de rutina, mecanización de los mismos, coreografía sencilla para ser ejecutadas por el niño en parejas y pequeños grupos dado el caso.	Argumentación de los conceptos a las actividades experimentales realizadas en clase o extra clase.	Es capaz de participar activamente en un equipo dedicando tiempo y esfuerzo hasta lograr la ejecución de una tarea compleja.



# I. E. LA SIERRA

"Formando Personas, Creciendo en Valores"

Res. No **012065**, octubre 5 de 2015 y  
 Res. No **014399**, noviembre 27 de 2015  
 Nit: 900935808-1  
 DANE 105001026581

**GRADO: CUARTO PERIODO: 1**

**OBJETIVOS DE GRADO:** Proporcionar a los niños y niñas una alternativa de integración grupal y de expresión lúdica, recreativa, y deportiva conducentes a un desarrollo físico y armónico.

**EJES GENERADORES O COMPONENTES: "AUMENTANDO MI FLEXIBILIDAD"**

**ESTANDARES:**

**PERCEPTIVOMOTRIZ:** Utilizo mis segmentos corporales por medio de las expresiones rítmicas y reconozco mi cuerpo como un medio para generar sonidos

**FISICOMOTRIZ:** Exploro las posibilidades de movimiento de mi cuerpo utilizando diferentes elementos

**SICOMOTRIZ:** Reconozco mis fortalezas y debilidades de desempeño motor para mantenerlas o mejorarlas en el diario vivir, respetando a mis compañeros y compañeras cuando practicamos expresiones motrices

**COMPETENCIA:**

- Ejecuta ejercicios para desarrollar la fuerza para realizar los diferentes desplazamientos como: (la ejecución con una y ambas manos, en forma estáticas, carreras, atrás, lateral, saltos etc.), desarrollando las capacidades motrices, velocidad, resistencia, fuerza, agilidad, flexibilidad y coordinación, mostrando una actitud positiva hacia las diversas actividades propuestas, compartiendo con sus compañeros y compañeras, respetando las decisiones de estos.

SITUACION PROBLEMA	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales	
Corriendo, corriendo, pongo en forma mi cuerpo y cuido mi salud.	Calentamiento y estiramiento. El atletismo. Carreas: velocidad, persecución. Salto. Lanzamiento de objetos. Competencia.	Desarrollarán básicamente tres temas a saber: la carrera, el salto largo y el lanzamiento de objetos a una distancia dada.  Partir de que todos los niños y niñas pueden competir sanamente con posibilidades de éxito en sus respectivos grupos y que de antemano se sepa que algunos no pueden hacer nada frente a los más veloces.  Para el lanzamiento de objetos, se relacionan los conceptos previos y pueden ser tomados como referencia y con ellos crear otros juegos diferentes.	Identificación de los errores más notorios y frecuentes en las carreras, saltos y lanzamientos.  Experimentación de tareas individuales de diversas formas de ejecución de un ejercicio.  Además de la actitud, las actividades programadas conllevan al desarrollo de una aptitud básica para una posterior vida deportiva.	Es capaz de realizar trabajos con independencia segmentaría de brazos y piernas.  Realiza pases, lanzamientos, recepciones conducciones en situaciones de juego colectivo con seguridad y eficiencia.  Controla fuerza y distancia en la ejecución de juegos en grupos sobre pases, recepción y lanzamientos.  Dirige y orienta un juego durante el desarrollo de las clases.



# I. E. LA SIERRA

"Formando Personas, Creciendo en Valores"

Res. No **012065**, octubre 5 de 2015 y  
 Res. No **014399**, noviembre 27 de 2015  
 Nit: 900935808-1  
 DANE 105001026581

**GRADO: CUARTO PERIODO: 2**

**OBJETIVOS DE GRADO:** Proporcionar a los niños y niñas una alternativa de integración grupal y de expresión lúdica, recreativa, y deportiva conducentes a un desarrollo físico y armónico.

**EJES GENERADORES O COMPONENTES: "MIS EXPERIENCIAS GIMNASTICAS"**

**ESTANDARES:**

**PERCEPTIVOMOTRIZ:** Practico diferentes posiciones, posturas y recomendaciones para realizar tareas en mi vida diaria

**FISICOMOTRIZ:** Experimento juegos, ejercicios y actividades con las habilidades motrices: locomotrices, equilibración y manipulativas

**SICOMOTRIZ:** Valoro mi propia habilidad motriz como punto de partida para alcanzar una superación personal y de equipo

**COMPETENCIA:**

-Realiza actividades de locomoción adoptando diferentes posiciones como: (trote continuo, adelante y atrás, talones al glúteo, rodillas hacia arriba, trote en cambios de direcciones etc.), ejecutando ejercicios con pequeños elementos de forma estática y en movimiento, manteniendo el equilibrio en saltos y caídas en un tiempo o dos tiempos en los diferentes ejercicios, participando de forma responsable en las actividades, aplicando adecuadamente las normas establecidas.

SITUACION PROBLEMA	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales	
Experiencias gimnásticas en grupo.	<p>Figuras estáticas y figuras de locomoción.</p> <p>Figuras estáticas individual y por parejas.</p> <p>Figuras dinámicas individuales y por parejas.</p>	<p>Posibilitar experiencias individuales y por parejas donde el logro o la resolución de una tarea implique la colaboración, responsabilidad y participación de lo demás miembros del grupo.</p> <p>Realización de figuras que constituyen un elemento de gran importancia para desarrollar en los estudiantes valores de tipo social.</p> <p>Exigir el grado de rendimiento a todos los estudiantes y aceptar las ejecuciones regulares para los niños de rendimiento lento como de ágil movilidad.</p>	<p>Motivación por las actividades motrices y apoyo hacia los demás compañeros de ejercicio.</p> <p>Ubicación en cada uno de los ejercicios, formando figuras y ejecutando diferentes posiciones con el fin de ejecutar un excelente ejercicio.</p> <p>Presentación de figuras, resolviendo positivamente cada uno de los ejercicios antes demostrados, aceptando la colaboración de alguno de sus compañeros.</p>	<p>Mantiene el equilibrio durante la ejecución gimnástica por parejas, tríos y grupos de cuatro.</p> <p>Controla la posición de piernas, brazos y tronco en la ejecución de figuras estáticas.</p> <p>Se integra con facilidad en diferentes grupos de trabajo.</p> <p>Integra las habilidades de reptar, gatear, caminar, correr, saltar, lanzar y atrapar.</p> <p>Ejecuta rollo adelante y posición invertida con ayuda.</p> <p>Posee mejor control y Permanencia en movimientos que exigen desplazamientos.</p> <p>Se presenta a clase con el uniforme adecuado y realiza su mejor desempeño práctico y cognitivo en clase, velando por su integridad y por el bienestar de sus compañeros.</p>



# I. E. LA SIERRA

"Formando Personas, Creciendo en Valores"

Res. No **012065**, octubre 5 de 2015 y  
 Res. No **014399**, noviembre 27 de 2015  
 Nit: 900935808-1  
 DANE 105001026581

**GRADO: CUARTO PERIODO: 3**

**OBJETIVOS DE GRADO:** Proporcionar a los niños y niñas una alternativa de integración grupal y de expresión lúdica, recreativa, y deportiva conducentes a un desarrollo físico y armónico.

**EJES GENERADORES O COMPONENTES: "POTENCIANDO MIS HABILIDADES"**

**ESTANDARES:**  
**PERCEPTIVOMOTRIZ:** Refuerzo los conceptos de lateralidad, ubicación espaciotemporal, equilibrio, esquema corporal, ritmo y coordinación, mediante la práctica de formas jugadas de las expresiones motrices  
**FISICOMOTRIZ:** Valoro la actividad motriz como eje fundamental en mi desarrollo corporal, practicando las expresiones motrices como medio el desarrollo de mis capacidades físicas  
**SICOMOTRIZ:** Participo de diferentes actividades deportivas, recreativas y culturales como parte de mi formación integral

**COMPETENCIA:**  
 -Práctica fundamentos básicos de las actividades del baloncesto como: (el pase, tiro a canasta, tiro en suspensión, tiro o lanzamiento, tiro libre, bandeja o doble paso etc.), Identificando los objetivos del juego e interpretando las reglas generales como: (el lanzamiento del balón puede ser de cualquier dirección, el jugador no puede correr con el balón, el balón debe mantenerse entre las manos etc.), desarrollando habilidades para adaptar las diferentes posiciones que exige el juego del baloncesto, participando activamente en las actividades programadas.

SITUACION PROBLEMA	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales	
Formas jugadas derivadas del baloncesto.	Fundamentación: Pases y lanzamientos. Conducción y lanzamiento. Pases y conducción.	Estimular la colaboración y la autonomía personal mediante juegos colectivos derivados del baloncesto. Favorecer el desarrollo de habilidades en los estudiantes para pasar, lanzar y conducir un balón durante el juego. Permitir al niño y niña experiencias colectivas sobre los juegos derivados del baloncesto.	Los estudiantes experimentarán y crearán juegos de pases y lanzamientos a un blanco y cesto. Implementación de la colaboración mediante juegos de manejo (dribling) y lanzamiento de pelotas y balones. Trabajar colectivamente y sin discriminar a nadie combinando los pases, rotación, conducción, y lanzamiento mediante los ejercicios y luego con la practica mediante el juego.	Dribla un balón con una mano desplazándose en diferentes direcciones y cambiando el ritmo. Pasa y recibe un balón a un compañero mostrando seguridad y eficiencia en la ejecución. Lanza un balón a un objetivo preestablecido controlando fuerza, dirección y distancia. Discute y concreta con sus compañeros reglas de juego.



# I. E. LA SIERRA

"Formando Personas, Creciendo en Valores"

Res. No **012065**, octubre 5 de 2015 y  
 Res. No **014399**, noviembre 27 de 2015  
 Nit: 900935808-1  
 DANE 105001026581

**GRADO: CUARTO PERIODO: 4**

**OBJETIVOS DE GRADO:** Proporcionar a los niños y niñas una alternativa de integración grupal y de expresión lúdica, recreativa, y deportiva conducentes a un desarrollo físico y armónico.

**EJES GENERADORES O COMPONENTES: "RESALTANDO MIS CUALIDADES POR MEDIO DEL BAILE"**

**ESTANDARES:**  
**PERCEPTIVOMOTRIZ:** Refuerzo los conceptos de lateralidad, ubicación espacio-temporal, equilibrio, esquema corporal, ritmo y coordinación, mediante la práctica de formas jugadas de las expresiones motrices  
**FISICOMOTRIZ:** Valoro la preparación previa para la práctica de las expresiones motrices deportivas individuales y colectivas  
**SICOMOTRIZ:** Promuevo la práctica de actividades físicas como un elemento fundamental en las relaciones interpersonales  
 Promuevo el respeto de la condición sexual, religiosa o política mediante la práctica de expresiones motrices

**COMPETENCIA:**  
 -Identifica los bailes típicos, modernos de diferentes países como: (el vallenato, tropical, merengue, salsa, reggaetón etc.), valorando las culturas de cada país, haciendo uso de su libertad de expresión y de opinión, manejando el espacio temporal a través de direcciones y movimientos rítmicos, desarrollando activamente la expresión corporal por medio de la imitación y sensaciones, compartiendo su saber y dudas con sus compañeros y compañeras.

SITUACION PROBLEMA	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales	
Expresión rítmica e iniciación al baile típico y característico de reuniones y eventos sociales.	<p>Expresión rítmica.</p> <p>El baile.</p> <p>Tipos de baile, y orígenes.</p> <p>Bailes: merengue, tropical, salsa, vallenato.</p>	<p>Estimular la práctica de los diferentes ritmos musicales como aprestamiento y acondicionamiento físico.</p> <p>Favorecer y fortalecer la convivencia a nivel grupal como individual por medio del baile.</p> <p>Identificar y ejecutar rutinas, pasos y figuras por medio del baile.</p> <p>Adquirir conceptos básicos a cerca del cada ritmo musical como de su lugar de origen y el medio donde se puede ejecutar.</p>	<p>Mediante estímulos musicales los estudiantes ejecutarán movimientos rítmicos coordinados y exponerlos frente a sus compañeros.</p> <p>El estudiante realiza y ejecuta las rutinas, desplazamientos y figuras básicas de: merengue, tropical, salsa y vallenato.</p> <p>Por medio de la ejecución primero individual y luego por parejas, practicar la coordinación dinámica general, la plasticidad, mecanización y la secuencia de cada uno de los movimientos.</p>	<p>Aplica y se desenvuelve con fluidez, con respeto e igualdad en el momento de realizar la práctica de los movimientos dados por el baile.</p> <p>Su destreza y afinidad en la práctica del baile, hace ver su excelente disposición y afinidad.</p> <p>Se integra a las actividades del baile y comparte sus conocimientos con los demás.</p> <p>A través del baile, manifiesta una sana convivencia y participación.</p>



# I. E. LA SIERRA

"Formando Personas, Creciendo en Valores"

Res. No **012065**, octubre 5 de 2015 y  
 Res. No **014399**, noviembre 27 de 2015  
 Nit: 900935808-1  
 DANE 105001026581

**GRADO: QUINTO PERIODO: 1**

**OBJETIVOS DE GRADO:** Proporcionar a los niños y niñas una alternativa de integración grupal y de expresión lúdica, recreativa, y deportiva conducentes a un desarrollo físico y armónico.

**EJES GENERADORES O COMPONENTES: "RESALTANDO MI POTENCIA"**

**ESTANDARES**

**PERCEPTIVOMOTRIZ:** Refuerzo los conceptos de lateralidad, ubicación espacio-temporal, equilibrio, esquema corporal, ritmo y coordinación, mediante la práctica de formas jugadas de las expresiones motrices

**FISICOMOTRIZ:** Valoro la actividad motriz como eje fundamental en mi desarrollo corporal, practicando las expresiones motrices como medio el desarrollo de mis capacidades físicas

**SICOMOTRIZ:** Participo de diferentes actividades deportivas, recreativas y culturales como parte de mi formación integral

**COMPETENCIAS:**

-Efectúa las acciones ofensivas individuales en situaciones de juego, realizando las diferentes formas de agarre del balón y desarrollando habilidades para pasar lanzar y conducir la pelota durante el juego, mejorando así el rendimiento físico a través de la práctica del deporte, conociendo y dominando los diferentes pases con una y con dos manos, manifestando compañerismo en el desarrollo del trabajo grupal.

SITUACION PROBLEMA	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales	
Hacia el Baloncesto y sus funciones.	<p>Calentamiento y estiramiento.</p> <p>El baloncesto: Teoría y práctica (fundamentación)</p> <p>Atletismo.</p>	<p>Realización de diferentes ejercicios en los cuales ponga en práctica y ejecute actividades previas a un ejercicio específico.</p> <p>Reconocer la historia y parámetros de juego partiendo de sus inicios como de su práctica colectiva.</p> <p>Integrarse de manera colectiva hacia la realización de un deporte.</p> <p>Fortalecimiento físico por medio de espacios atléticos, con el fin de crear la competencia y vivencia en valores.</p>	<p>Aplicar cada uno de los ejercicios dados mediante el manejo de balón como de su propio espacio.</p> <p>Responde activamente a las actividades tanto de consulta como de práctica deportiva.</p> <p>Fomenta el uso de otras maneras de jugar integrándose con los demás compañeros de manera asertiva.</p> <p>Aplica y comprende que la práctica de ejercicios atléticos lleva a un óptimo desarrollo físico como corporal.</p>	<p>Desarrollo de su capacidad de movimiento acorde con estímulos visuales y auditivos.</p> <p>Comprensión de normas, valores, hábitos y comportamientos durante las diferentes prácticas socio - motrices</p> <p>Práctica de actividades de freno inhibitorio y control de impulsos.</p> <p>Ejecuta y maneja su espacio mediante la práctica del baloncesto, atendiendo a las explicaciones y la ubicación para realizar el manejo del balón</p>



# I. E. LA SIERRA

"Formando Personas, Creciendo en Valores"

Res. No **012065**, octubre 5 de 2015 y  
 Res. No **014399**, noviembre 27 de 2015  
 Nit: 900935808-1  
 DANE 105001026581

**GRADO: QUINTO PERIODO: 2**

**OBJETIVOS DE GRADO:** Proporcionar a los niños y niñas una alternativa de integración grupal y de expresión lúdica, recreativa, y deportiva conducentes a un desarrollo físico y armónico.

**EJES GENERADORES O COMPONENTES: "DEMOSTRANDO MIS HABILIDADES"**

**ESTANDARES**

**PERCEPTIVOMOTRIZ:** Valoro la importancia de las capacidades coordinativas para la práctica de las expresiones motrices

**FISICOMOTRIZ:** Valoro el desarrollo de las capacidades fisicomotrices como elementos fundamentales de la práctica de la educación física, la recreación y el deporte

**SICOMOTRIZ:** Práctico actividades ejecutadas en clase fuera del contexto escolar, mejorando mi calidad de vida en todo momento

**COMPETENCIAS:**

-Reconoce y ejecuta los ejercicios de pase, dribling y lanzamiento de baloncesto y el desplazamiento en diferentes direcciones y velocidades, teniendo en cuenta las dimensiones de la cancha

SITUACION PROBLEMA	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales	
El baloncesto y su aplicación a otras maneras de jugarlo.	Técnicas. Fundamentación. El balonmano. Fusión (baloncesto, balonmano y microfútbol), "microcesto".	Maneja el balón con propiedad, usando términos propios del juego como dribling, devuelta, carrera dobla; en la práctica el mimo.  Adecuarse a la unión de varios deportes (fusión), respetando de cada uno de ellos sus normas de juego.  Comprende La ubicación de cada jugador en el espacio adecuado, fomentando cada vez la participación y la actividad física.	Su disciplina durante la práctica del juego es buena, ya que responde a las características y orientaciones del juego.  Comprende que no sólo existe un deporte en sí para jugarlo, que existen otras maneras de integrarlos a otros y al igual divertirse.  Con respeto y paciencia ubica a los demás y así mismo va aportando confianza a sus compañeros en la ejecución de diferentes ejercicios.	Maneja de forma coordinada cada uno de los ejercicios basados en el aprendizaje del baloncesto.  A través del ejercicio, manifiesta una sana convivencia y participación.  Es comprometido con el área a través de la disciplina constante.  Reconoce el valor y aplica sus conocimientos del baloncesto en el juego.



# I. E. LA SIERRA

"Formando Personas, Creciendo en Valores"

Res. No **012065**, octubre 5 de 2015 y  
 Res. No **014399**, noviembre 27 de 2015  
 Nit: 900935808-1  
 DANE 105001026581

**GRADO: QUINTO PERIODO: 3**

**OBJETIVOS DE GRADO:** Proporcionar a los niños y niñas una alternativa de integración grupal y de expresión lúdica, recreativa, y deportiva conducentes a un desarrollo físico y armónico.

**EJES GENERADORES O COMPONENTES:** "ÁPLICANDO MIS HABILIDADES"

**ESTANDARES**  
**PERCEPTIVOMOTRIZ:** Valoro las actividades físicas que se relacionen con la expresión corporal  
**FISICOMOTRIZ:** Valoro el desarrollo de las capacidades fisicomotrices como elementos fundamentales de la práctica de la educación física, la recreación y el deporte  
**SICOMOTRIZ:** Práctico actividades ejecutadas en clase fuera del contexto escolar, mejorando mi calidad de vida en todo momento

**COMPETENCIAS:**  
 -Experimenta actividades colectivas sobre juegos derivados al voleibol, desarrollando habilidades básicas para pasar y golpear y recibir un balón a diferentes distancias, ejecutando ejercicios que implican movimiento y agilidad como: (cambios de dirección, detenciones repentinas, desplazamientos veloces, tiempo rápido de reacción etc.), adquiriendo la capacidad para solucionar problemas de manera eficiente durante el desarrollo de los juegos, aceptando las decisiones y opiniones de los compañeros y compañeras para el buen desarrollo de las actividades establecidas.

SITUACION PROBLEMA	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales	
¡Nada de piso! Todo va por aire. El Voleibol.	El voleibol.  Teoría y práctica.  Fundamentación.	Comprende que cada vez hay más deportes y el voleibol, uno de ellos en el cual su característica recae en pasarla por encima de una malla y no dejar caer el balón.  Comprende La ubicación de cada jugador en el espacio adecuado, fomentando cada vez la participación y la actividad física.  Comprender que el balón pasa por encima y así mismo no se puede dejar caer y sólo con la ayuda de sus brazos.  Manejo y lanzamiento del balón a cierta distancia con el fin de quitar el temor al balón y así medir distancia y ubicación espacial.	Aporta seguridad hacia sus compañeros colaborándoles durante cada uno de los ejercicios en ejecución.  Aplica cada vez lo que aprende mediante su entusiasmo y disposición al realizar la manipulación del balón.  Se enfrenta al balón sin demostrar miedo ni temor a ser golpeado (a) por el balón, y siempre se manifiesta más activo y dispuesto a aprender.  Comprende la importancia de conocer los fundamentos básicos del voleibol aplicando sus términos como el saque, rotación, dobla y llevada.	A través del ejercicio, manifiesta una sana convivencia y participación.  Aplica y desarrolla los términos dados hacia el voleibol y aplica la teoría con la práctica durante el juego.  Es capaz de asociar fuerza, dirección y distancia en la ejecución de patrones de manipulación.  Reproduce motrizmente técnicas del voleibol (saque, pase de antebrazo, voleo o golpe de Dedos, combinación saque-antebrazo-voleo)  SE PRESENTA A CLASE CON LA INDUMENTARIA (CAMISETA, TENIS), HIDRATACIÓN Y TRABAJA POR REALIZAR SU MEJOR DESEMPEÑO.



# I. E. LA SIERRA

"Formando Personas, Creciendo en Valores"

Res. No **012065**, octubre 5 de 2015 y  
 Res. No **014399**, noviembre 27 de 2015  
 Nit: 900935808-1  
 DANE 105001026581

**GRADO: QUINTO PERIODO: 4**

**OBJETIVOS DE GRADO:** Proporcionar a los niños y niñas una alternativa de integración grupal y de expresión lúdica, recreativa, y deportiva conducentes a un desarrollo físico y armónico.

**EJES GENERADORES O COMPONENTES: "EXPRESANDOME RITMICAMENTE"**

**ESTANDARES**

**PERCEPTIVOMOTRIZ:** Ejecuto motrizmente los principales ritmos modernos y tradicionales, como medio de comunicarme con el otro sexo y como expresión de mi sexualidad

**FISICOMOTRIZ:** Identifico y reconozco los conceptos de fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad, y los aplico adecuadamente

**SICOMOTRIZ:** Realizo prácticas motrices que estimulan mi rendimiento dentro de los ámbitos sociales y culturales de la comunidad, utilizando eficientemente los recursos y elementos que nos ofrece el entorno

**COMPETENCIAS:**

-Reconoce el movimiento corporal de su cuerpo realizando rutinas de baile con ritmos suaves de cumbia, salsa, merengue etc. Que lo motivan a un mejor desenvolvimiento en el aspecto cultural de su vida cotidiana, avanzando en la producción de secuencias rítmicas espontáneas y dirigidas (coreografía), resaltando la importancia de la ayuda y la colaboración mutua en la ejecución de las actividades, presentando una postura de interés y respeto hacia las actividades grupales.

SITUACION PROBLEMA	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales	
Expresión rítmica e iniciación al baile típico y característico de reuniones y eventos sociales.	<p>Expresión rítmica.</p> <p>El baile.</p> <p>Tipos de baile, y orígenes.</p> <p>Bailes: merengue, tropical, salsa, vallenato.</p>	<p>Estimular la práctica de los diferentes ritmos musicales como aprestamiento y acondicionamiento físico.</p> <p>Favorecer y fortalecer la sana convivencia a nivel grupal como individual por medio del baile.</p> <p>Identificar y ejecutar rutinas, pasos y figuras por medio del baile.</p> <p>Adquirir conceptos básicos a cerca del cada ritmo musical como de su lugar de origen y el medio donde se puede ejecutar.</p>	<p>Mediante estímulos musicales los estudiantes ejecutarán movimientos rítmicos coordinados y exponerlos frente a sus compañeros.</p> <p>El estudiante realiza y ejecuta las rutinas, desplazamientos y figuras básicas de: merengue, tropical, salsa y vallenato.</p> <p>Por medio de la ejecución primero individual y luego por parejas, practicar la coordinación dinámica general, la plasticidad, mecanización y la secuencia de cada uno de los movimientos.</p>	<p>Aplica y se desenvuelve con fluidez, con respeto e igualdad en el momento de realizar la práctica de los movimientos dados por el baile.</p> <p>Su destreza y afinidad en la práctica del baile, hace ver su excelente disposición y afinidad.</p> <p>Se integra a las actividades del baile y comparte sus conocimientos con los demás.</p> <p>A través del baile, manifiesta una sana convivencia y participación.</p>



# I. E. LA SIERRA

"Formando Personas, Creciendo en Valores"

Res. No **012065**, octubre 5 de 2015 y  
 Res. No **014399**, noviembre 27 de 2015  
 Nit: 900935808-1  
 DANE 105001026581

**GRADO: SEXTO PERIODO: 1**

**OBJETIVOS DE GRADO:**

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

**EJES GENERADORES O COMPONENTES: Conocimiento de las estructuras básicas del cuerpo para la movilidad**

**ESTANDARES**

**ESTANDAR PERCEPTIVO-MOTRIZ**

- Experimento y domino las habilidades motrices en la resolución de los problemas que surgen en el juego y las actividades

**ESTANDAR FÍSICO-MOTRIZ**

- Afianzo los patrones básicos de movimiento, mediante el ejercicio, los juegos y el deporte
- Utilizo las prácticas deportivas y recreativas como medios para la formación

**ESTANDAR SOCIOMOTRIZ**

- Valoro mi propia habilidad motriz como punto de partida para alcanzar una superación personal y de equipo
- Comprendo y aplico hábitos saludables antes y después de las prácticas de los juegos, el deporte y la recreación
- Demuestro responsabilidad en el desarrollo de cada una de las prácticas y en el cuidado del material y de los compañeros y las compañeras

**COMPETENCIA:** Realiza secuencias de movimiento con duración y cadencia preestablecidas.

SITUACIÓN PROBLEMA	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales	
- ¿Qué posibilita la agilidad de mi cuerpo? (calentamiento)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Educación Física y salud. Concepto y objetivos.</li> <li>- El calentamiento general. Concepto. Fases. Aplicación.</li> <li>- Condición física. Concepto. Capacidades físicas relacionadas con la salud y el ejercicio.</li> <li>- Acondicionamiento general: juegos y ejercicios de resistencia, fuerza general, velocidad y flexibilidad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Selección y realización de ejercicios de calentamiento general.</li> <li>- Práctica de actividades y juegos para el desarrollo de las cualidades físicas básicas.</li> <li>- Adecuación del esfuerzo a las exigencias de las actividades físicas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Valoración del calentamiento general en prevención de las lesiones antes de las sesiones de clase y en cualquier actividad física.</li> <li>- Valoración de los efectos de la práctica habitual y sistemática de actividad física como factor de salud y desarrollo corporal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realiza actividades motrices en diferentes tiempos y en diversos espacios utilizando patrones básicos de movimiento como caminar, correr, saltar, lanzar en diferentes direcciones, niveles y ritmos.</li> <li>- Resalta el uso adecuado del uniforme de Educación Física en la ejecución de actividades deportivas.</li> <li>- Aprende a manejar de manera clara y concisa, conceptos acerca de los patrones de locomoción.</li> <li>- Promueve la formación en valores a través de las actividades grupales</li> </ul>



# I. E. LA SIERRA

"Formando Personas, Creciendo en Valores"

Res. No **012065**, octubre 5 de 2015 y  
 Res. No **014399**, noviembre 27 de 2015  
 Nit: 900935808-1  
 DANE 105001026581

**GRADO: SEXTO PERIODO: 2**

**OBJETIVOS DE GRADO:**

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

**EJES GENERADORES O COMPONENTES:**

**ESTANDARES**

**ESTANDAR PERCEPTIVO-MOTRIZ**

- Afianzo, a través de juegos y actividades físicas, el ajuste postural en interacción con otras personas

**ESTANDAR FÍSICO-MOTRIZ**

- Aplico y utilizo hábitos relacionados con las expresiones motrices y el cuidado responsable del cuerpo, como el calentamiento y la relajación
- Mejoro las capacidades fisicomotrices mediante la práctica de las habilidades motrices en los juegos deportivos y recreativos

**ESTANDAR SOCIOMOTRIZ**

- Valoro mi propia habilidad motriz como punto de partida para alcanzar una superación personal y de equipo
- Valoro las capacidades y las habilidades que poseo en las diferentes expresiones motrices y la de mis compañeros y compañeras

**COMPETENCIA:** Controla el movimiento en diversos espacios, al desplazarse y manipular objetos

SITUACIÓN PROBLEMA	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales	
- ¿Qué siento en mi cuerpo al experimentar diferentes formas de desplazarme?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El cuidado del cuerpo: rutinas, normas y medidas de seguridad.</li> <li>- Efectos de la actividad física en la salud y en el mantenimiento corporal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Técnicas de trabajo presentes en la actividad corporal: calentamiento y relajación; higiene corporal y postural.</li> <li>- Adecuación de sus posibilidades a la actividad: economía y equilibrio en la dosificación y alcance del propio esfuerzo; concentración y atención en la ejecución.</li> <li>- Utilización correcta de los espacios y materiales y adopción de las medidas de seguridad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Respeto a los propios límites y restricciones de los deseos cuando impliquen un riesgo por encima de las posibilidades o un peligro para la salud.</li> <li>- Responsabilidad hacia el propio cuerpo y valoración de la importancia de la práctica de actividades físicas, de un desarrollo equilibrado y de la salud.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Valora la contribución de la práctica regular y sistemática de un programa de actividad física y salud mental.</li> <li>- Interactúa motrizmente con mis compañeros para el logro de las metas colectivas.</li> <li>- Atiende consejos y críticas de mis profesores y compañeros</li> <li>- Comprende la importancia de la respiración y la relajación en el control y dominio de su corporalidad.</li> <li>- Mejora su capacidad de ubicación en el espacio y en el tiempo.</li> <li>- Practica ejercicios combinados para mejorar su equilibrio corporal</li> </ul>



# I. E. LA SIERRA

"Formando Personas, Creciendo en Valores"

Res. No **012065**, octubre 5 de 2015 y  
 Res. No **014399**, noviembre 27 de 2015  
 Nit: 900935808-1  
 DANE 105001026581

**GRADO: SEXTO PERIODO: 3**

## OBJETIVOS DE GRADO

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

## EJES GENERADORES O COMPONENTES:

### ESTANDARES

#### ESTANDAR PERCEPTIVO-MOTRIZ

- Experimento y domino las habilidades motrices en la resolución de los problemas que surgen en el juego y las actividades
- Comprendo el significado y el sentido de las habilidades motrices en la estructura del juego colectivo

#### ESTANDAR FÍSICO-MOTRIZ

- Experimento juegos, ejercicios y actividades con las habilidades motrices: locomotrices, equilibración y manipulativas
- Identifico las expresiones motrices jugadas como una oportunidad para mejorar mi salud, mi estética y las relaciones con los demás
- Afianzo los patrones básicos de movimiento, mediante el ejercicio, los juegos y el deporte

#### ESTANDAR SOCIOMOTRIZ

- Valoro mi propia habilidad motriz como punto de partida para alcanzar una superación personal y de equipo
- Comprendo y aplico hábitos saludables antes y después de las prácticas de los juegos, el deporte y la recreación

### COMPETENCIA: Perfecciona posturas corporales propias de las técnicas de movimiento

SITUACIÓN PROBLEMA	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales	
- ¿Cómo coordino cuerpo y mente?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Actividades deportivas colectivas.</li> <li>- Fundamentos básicos del Baloncesto.</li> <li>- Juegos deportivos adaptados. Juegos con materiales alternativos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Participación de forma activa y no discriminatoria en los diferentes juegos y actividades deportivas.</li> <li>- Práctica de juegos y actividades deportivas individuales: habilidades y tareas atléticas, habilidades y tareas gimnásticas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aceptación de las reglas y normas de los juegos y deportes.</li> <li>- Valoración de los efectos de la práctica habitual y sistemática de actividad física como factor de salud y desarrollo corporal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mantiene vigentes las habilidades motrices que le permiten explorar y adaptarse al medio</li> <li>- Incrementa las capacidades físicas en un contexto de respeto y valoración</li> <li>- Reconoce el reglamento básico del baloncesto necesario para desarrollar un buen juego</li> <li>- Demuestra conocimiento sobre el juego desde lo pre-deportivo</li> <li>- Sugiere formas simples de jugar el baloncesto para aprenderlo más fácilmente</li> </ul>



# I. E. LA SIERRA

"Formando Personas, Creciendo en Valores"

Res. No **012065**, octubre 5 de 2015 y  
 Res. No **014399**, noviembre 27 de 2015  
 Nit: 900935808-1  
 DANE 105001026581

**GRADO: SEXTO PERIODO: 4**

**OBJETIVOS DE GRADO:**

- Experimento y domino las habilidades motrices en la resolución de los problemas que surgen en el juego y las actividades
- Comprendo el significado y el sentido de las habilidades motrices en la estructura del juego colectivo

**EJES GENERADORES O COMPONENTES:**

**ESTANDARES**

**ESTANDAR PERCEPTIVO-MOTRIZ**

- Experimento y domino las habilidades motrices en la resolución de los problemas que surgen en el juego y las actividades
- Comprendo el significado y el sentido de las habilidades motrices en la estructura del juego colectivo

**ESTANDAR FÍSICO-MOTRIZ**

- Comprendo la importancia de las habilidades motrices dentro de la estructura del juego colectivo como un elemento que contribuye al aprendizaje deportivo
- Mejoro las capacidades fisicomotrices mediante la práctica de las habilidades motrices en los juegos deportivos y recreativos

**ESTANDAR SOCIOMOTRIZ**

- Valoro las capacidades y las habilidades que poseo en las diferentes expresiones motrices y la de mis compañeros y compañeras
- Adquiero compromisos personales y colectivos en las diferentes prácticas, actividades y juegos que realizo con mis compañeros y compañeras de clase

**COMPETENCIA:** Combina diferentes movimientos técnicos en la realización de prácticas deportivas.

SITUACIÓN PROBLEMA	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales	
- ¿Cómo me desplazo con el balón en los diferentes deportes?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Deportes colectivos: iniciación. Juegos reglados y adaptados facilitadores del aprendizaje de los fundamentos y las estrategias técnico, y la toma de decisiones.</li> <li>- Juegos deportivos modificados para la progresiva comprensión de los fundamentos de los deportes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Práctica de juegos y actividades de iniciación a los deportes colectivos, con tareas adaptadas y modificadas.</li> <li>- Aplicación de las habilidades motrices a los requerimientos específicos de los objetivos propios de cada juego.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Valoración de los efectos de la práctica habitual y sistemática de actividad física como factor de salud y desarrollo corporal.</li> <li>- Disposición favorable hacia el cuidado del aspecto personal y de la higiene.</li> <li>- Aceptación y valoración ajustada de las capacidades y limitaciones personales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mantiene vigentes las habilidades motrices que le permiten explorar y adaptarse al medio</li> <li>- Incrementa las capacidades físicas en un contexto de respeto y valoración</li> <li>- Reconoce el reglamento básico del baloncesto necesario para desarrollar un buen juego</li> <li>- Demuestra conocimiento sobre el juego desde lo pre-deportivo</li> <li>- Sugiere formas simples de jugar el baloncesto para aprenderlo más fácilmente</li> </ul>



# I. E. LA SIERRA

"Formando Personas, Creciendo en Valores"

Res. No **012065**, octubre 5 de 2015 y  
 Res. No **014399**, noviembre 27 de 2015  
 Nit: 900935808-1  
 DANE 105001026581

**GRADO: SEPTIMO**

**PERIODO: 1**

**OBJETIVOS DE GRADO:**

- Desarrollar en los estudiantes las capacidades condicionales a través de rutinas y actividades lúdicas, demostrando su importancia para el deporte y como hábito para un estilo de vida saludable.

**EJES GENERADORES O COMPONENTES:**

**ESTANDARES**

**ESTANDAR PERCEPTIVO-MOTRIZ**

- Practico actividades lúdicas, recreativas y deportivas en la naturaleza y a través de ellas cuido y respeto el medioambiente

**ESTANDAR FÍSICO-MOTRIZ**

- Mejoro las capacidades físico-motrices mediante la práctica de las habilidades motrices en los juegos deportivos y recreativos
- Reconozco y aplico test de capacidades y habilidades que me permitan evidenciar mi condición física
- Reconozco que la practica constante y sistemática de las expresiones motrices favorecen el aprendizaje de habilidades y el desarrollo de capacidades físicas

**ESTANDAR SOCIOMOTRIZ**

- Valoro las capacidades y las habilidades que poseo en las diferentes expresiones motrices y la de mis compañeros y compañeras
- Utilizo mis capacidades y habilidades como medios para trabajar en equipo
- Mejoro las capacidades fisicomotrices mediante la práctica de las habilidades motrices en los juegos deportivos y recreativos

**COMPETENCIA:** Reconoce los efectos fisiológicos de la práctica de actividades de resistencia y tiene en cuenta sus límites para la adecuada realización y desarrollo de esta capacidad.

Aplico y experimento las diferentes habilidades motrices específicas, a través de las expresiones motrices que me permitan interactuar en la cotidianidad con la cultura local y regional

SITUACIÓN PROBLEMA	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales	
- ¿Cómo puedo mejorar mi condición física, para realizar diferentes deportes y actividades de mi vida diaria?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conducta de entrada</li> <li>- Test físico-motrices y sus tablas comparativas</li> <li>- Capacidades físicas y su respectiva clasificación</li> <li>- Capacidades Condicionales               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Resistencia</li> <li>• Aeróbica</li> <li>• Resistencia</li> <li>• Anaeróbica</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Explicación de la importancia para la vida diaria del desarrollo de la resistencia.</li> <li>- Diferenciación entre las actividades que necesitan resistencia aeróbica y anaeróbica.</li> <li>- Elaboración de planes o rutinas que mejoren adecuadamente la resistencia.</li> <li>- Descripción de las características de cada una de las modalidades de resistencia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Explica coherentemente la relación de la capacidad condicional resistencia con las actividades de la vida diaria y el deporte.</li> <li>- Reconocimiento de las diferencias en cuanto a características y usos de cada modalidad de resistencia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoce los limites en cuanto a pulsaciones para saber si se está trabajando resistencia aeróbica o anaeróbica</li> <li>- Aplica lo aprendido en su vida diaria</li> <li>- Elabora rutinas para mejorar la capacidad condicional resistencia</li> </ul>



# I. E. LA SIERRA

"Formando Personas, Creciendo en Valores"

Res. No **012065**, octubre 5 de 2015 y  
 Res. No **014399**, noviembre 27 de 2015  
 Nit: 900935808-1  
 DANE 105001026581

**GRADO: SEPTIMO**

**PERIODO: 2**

**OBJETIVOS DE GRADO:**

- Desarrollar en los estudiantes las capacidades condicionales a través de rutinas y actividades lúdicas, demostrando su importancia para el deporte y como hábito para un estilo de vida saludable.

**EJES GENERADORES O COMPONENTES:**

**ESTANDARES**

**ESTANDAR PERCEPTIVO-MOTRIZ**

- Identifico y aplico elementos relacionados con la coordinación y el equilibrio, que contribuyen a mejorar mi salud y la de la sociedad

**ESTANDAR FÍSICO-MOTRIZ**

- Afianzo los patrones básicos de movimiento, mediante el ejercicio, los juegos y el deporte

**ESTANDAR SOCIOMOTRIZ**

- Reconoce los efectos fisiológicos de la práctica de actividades de flexibilidad y coordinación y tiene en cuenta sus límites para la adecuada realización y desarrollo de esta capacidad.
- Aplico y experimento las diferentes habilidades motrices específicas, a través de las expresiones motrices que me permitan interactuar en la cotidianidad con la cultura local y regional.

**COMPETENCIA:** Adquisición de hábitos de vida saludable mediante la práctica organizada de la actividad física, el deporte y la recreación

SITUACIÓN PROBLEMA	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales	
- ¿Por qué algunas personas son torpes para realizar algunos movimientos?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Capacidades Condicionales</li> <li>- Flexibilidad</li> <li>- Coordinación General</li> <li>- Coordinación Óculo – manual</li> <li>- Coordinación Óculo – pédica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realización de actividades que mejoren la flexibilidad</li> <li>- Ejecución de ejercicios variados para desarrollar la coordinación.</li> <li>- Reconocimiento de las características físicas para una buena flexibilidad y la coordinación</li> <li>- Ejecución de la capacidad condicional coordinación con eficiencia de movimientos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabajo en equipo en las actividades desarrolladas</li> <li>- Auto cuidado</li> <li>- Respeto por el trabajo realizado en clase, sus compañeros y los implementos de trabajo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejecuta ejercicios de flexibilidad con amplitud del grado de las articulaciones y con auto cuidado</li> <li>- Realiza actividades de coordinación general con eficiencia de movimientos</li> <li>- Efectúa Actividades de coordinación óculo-manual y óculo-pédica con eficacia</li> <li>- Reconoce la importancia del auto cuidado y el cuidado del otro, en la ejecución de actividades de flexibilidad y coordinación.</li> <li>- Propone creativamente nuevos ejercicios para el trabajo de coordinación y flexibilidad</li> </ul>



# I. E. LA SIERRA

"Formando Personas, Creciendo en Valores"

Res. No **012065**, octubre 5 de 2015 y  
 Res. No **014399**, noviembre 27 de 2015  
 Nit: 900935808-1  
 DANE 105001026581

**GRADO: SEPTIMO**

**PERIODO: 3**

**OBJETIVOS DE GRADO:**

- Desarrollar en los estudiantes las capacidades condicionales a través de rutinas y actividades lúdicas, demostrando su importancia para el deporte y como hábito para un estilo de vida saludable.

**EJES GENERADORES O COMPONENTES:**

**ESTANDARES**

**ESTANDAR PERCEPTIVO-MOTRIZ**

- Experimento y domino las habilidades motrices en la resolución de los problemas que surgen en el juego y las actividades

**ESTANDAR FÍSICO-MOTRIZ**

- Afianzo los patrones básicos de movimiento, mediante el ejercicio, los juegos y el deporte

**ESTANDAR SOCIOMOTRIZ**

- Adquiero compromisos personales y colectivos en las diferentes prácticas, actividades y juegos que realizo con mis compañeros y compañeras de clase

**COMPETENCIA:**

- Reconoce los efectos fisiológicos de la práctica de actividades de Velocidad y tiene en cuenta sus límites para la adecuada realización y desarrollo de esta capacidad.
- Aplico y experimento las diferentes habilidades motrices específicas, a través de las expresiones motrices que me permitan interactuar en la cotidianidad con la cultura local y regional.

SITUACIÓN PROBLEMA	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales	
- ¿No quiero ser el último, que hacer para remediar esto?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Capacidades Condicionales</li> <li>- Velocidad de desplazamiento</li> <li>- Velocidad de reacción</li> <li>- Agilidad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realización de actividades que involucren diferentes tipos de desplazamientos, teniendo en cuenta, segmentos corporales, ritmos y organización.</li> <li>- Ejecución de actividades donde se involucre la velocidad de reacción, teniendo en cuenta estímulos visuales, sonoros y táctiles.</li> <li>- Practica de actividades que mejoren la velocidad, teniendo presente la eficiencia del movimiento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconocimiento de la importancia de la mejora de la velocidad como aspecto fundamental para la práctica del deporte y en la vida diaria.</li> <li>- Efectúa actividades para mejorar la velocidad de forma secuencial y responsable.</li> <li>- Proposición actividades creativas para el trabajo con la capacidad motriz velocidad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Describe las características y diferencias entre las modalidades que componen en la capacidad condicional velocidad</li> <li>- Ejecuta actividades de velocidad con economía de movimientos</li> <li>- Realiza diferentes tipos de desplazamientos con eficiencia.</li> <li>- Efectúa con claridad ejercicios de agilidad y velocidad de reacción</li> </ul>



# I. E. LA SIERRA

"Formando Personas, Creciendo en Valores"

Res. No **012065**, octubre 5 de 2015 y  
 Res. No **014399**, noviembre 27 de 2015  
 Nit: 900935808-1  
 DANE 105001026581

**GRADO: SEPTIMO**

**PERIODO: 4**

**OBJETIVOS DE GRADO:**

- Desarrollar en los estudiantes las capacidades condicionales a través de rutinas y actividades lúdicas, demostrando su importancia para el deporte y como hábito para un estilo de vida saludable.

**EJES GENERADORES O COMPONENTES:**

**ESTANDARES**

**ESTANDAR PERCEPTIVO-MOTRIZ**

- Practico diferentes posiciones, posturas y recomendaciones para realizar tareas en mi vida diaria

**ESTANDAR FÍSICO-MOTRIZ**

- Comprendo la importancia de las habilidades motrices dentro de la estructura del juego colectivo como un elemento que contribuye al aprendizaje deportivo

**ESTANDAR SOCIOMOTRIZ**

- Comparto mis conocimientos y habilidades con las personas de mi entorno: familia, escuela y barrio
- Comprende el respeto, tolerancia por el prójimo

**COMPETENCIA:**

- Reconoce los efectos fisiológicos de la práctica de actividades de fuerza y tiene en cuenta sus límites para la adecuada realización y desarrollo de esta capacidad.
- Aplico y experimento las diferentes habilidades motrices específicas, a través de las expresiones motrices que me permitan interactuar en la cotidianidad con la cultura local y regional

SITUACIÓN PROBLEMA	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué hacer cuando no puedo levantar algunas cosas, e incluso mi propio cuerpo?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Capacidades Condicionales</li> <li>- Fuerza Máxima</li> <li>- Fuerza explosiva</li> <li>- Potencia</li> <li>- Fuerza Resistencia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificación de los diferentes segmentos corporales en lo relacionado con lo muscular</li> <li>- Realización de ejercicios diversos para el fortalecimiento muscular</li> <li>- Diferenciación entre ejercicios para el trabajo de fuerza máxima, fuerza resistencia y fuerza explosiva.</li> <li>- Conocimiento y diferenciación entre los conceptos: rutina, circuito, serie, repetición.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocimiento y clasificación de los músculos principales</li> <li>- Realiza ejercicios musculares con responsabilidad tanto en el auto cuidado, como en el cuidado del otro.</li> <li>- Explica las condiciones para la realización de un determinado ejercicio, para una de las modalidades de la capacidad condicional fuerza.</li> <li>- Analiza un ejercicio muscular y su efecto en cuanto al sistema muscular.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifica y ubica en su cuerpo los músculos principales</li> <li>- Efectúa ejercicios musculares con eficiencia de movimiento</li> <li>- Ejecuta ejercicios musculares individuales y en equipo, teniendo en cuenta el auto cuidado y el cuidado por el otro</li> <li>- Explica cómo hacer un determinado ejercicio y qué tipo de fuerza trabaja con éste.</li> <li>- Argumenta el porqué de la realización de ciertos ejercicios</li> </ul>



# I. E. LA SIERRA

"Formando Personas, Creciendo en Valores"

Res. No **012065**, octubre 5 de 2015 y  
 Res. No **014399**, noviembre 27 de 2015  
 Nit: 900935808-1  
 DANE 105001026581

**GRADO: OCTAVO PERIODO: 1**

**OBJETIVOS DE GRADO:** Iniciar a los estudiantes en la formación deportiva, a través del aprendizaje practico de los conceptos básicos de los deportes de voleibol, baloncesto, balonmano, fútbol de salón y atletismo

**EJES GENERADORES O COMPONENTES:** Conceptos Básicos para la práctica del deporte

**ESTANDARES**

**ESTANDAR PERCEPTIVO-MOTRIZ**

- Comprendo e interpreto conceptos en la reglamentación, relacionados con el manejo del tiempo y el espacio de las expresiones motrices
- Comprendo y aplico la lógica interna (tiempo, espacio, técnica, reglamento y comunicación) del juego y el deporte, que me permitan desempeñarme en un contexto

**ESTANDAR FÍSICO-MOTRIZ**

- Realizo juegos y ejercicios para el desarrollo de las capacidades fisicomotrices que contribuyen al mejoramiento de mi salud
- Adquiero dominio en la ejecución de las habilidades específicas de las expresiones motrices de autoconocimiento, recreativas y deportivas

**ESTANDAR SOCIOMOTRIZ**

- Hago buen uso de los implementos deportivos y material didáctico que me permitan practicar y disfrutar de la educación física, la recreación y el deporte
- Reconozco y respeto las reglas de los juegos y las expresiones motrices como posibilidad de entender las normas que rigen la sociedad y me permiten vivir en comunidad

**COMPETENCIAS**

- Practico el deporte del baloncesto teniendo presente las reglas básicas del mismo, al igual que los movimientos básicos para su ejecución, propendiendo por el trabajo en equipo, que me lleva a mejorar mis habilidades sociales y competencias ciudadanas.
- Afianzo y fortalezco las habilidades y las capacidades motrices específicas, mediante las expresiones motrices que me permiten tener un estilo de vida saludable y mejorar la interacción con las personas que me rodean y los espacios en que habito

SITUACION PROBLEMA	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales	
- ¿Qué deporte puedo practicar, que implique velocidad, resistencia y que se pueda hacer con las manos?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- BALONCESTO</li> <li>- Conceptos básicos</li> <li>- La cancha</li> <li>- Los jugadores</li> <li>- Objetivo del juego</li> <li>- Reglas esenciales</li> <li>- Jugadas y movimientos básicos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificación y descripción del espacio de juego para el baloncesto</li> <li>- Reconocimiento y diferenciación las posiciones y funciones de cada jugador en baloncesto</li> <li>- Conocimiento del objetivo del juego</li> <li>- Aplicación del reglamento (lo esencial) en la práctica</li> <li>- Realización de jugadas y movimientos básicos (desplazamientos, pases, lanzamientos, etc.) durante la práctica del deporte.</li> <li>- Reconocimiento del baloncesto como deporte para el trabajo en equipo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Manifestaciones de respeto frente al reglamento</li> <li>- Reconocimiento de las habilidades de sus compañeros frente a determinadas posiciones durante el juego.</li> <li>- Propone alternativas para la aprehensión del deporte</li> <li>- Promueve espacios de encuentro para la práctica del baloncesto</li> <li>- Realización de actividades con buena disposición</li> <li>- Promoción de hábitos a la no violencia dentro y fuera del juego.</li> <li>- Admite que el trabajo en equipo es esencial para la práctica del baloncesto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Entiende y aplica las reglas básicas del baloncesto</li> <li>- Se ubica de manera eficiente en las diferentes posiciones que se le asignan para la práctica del baloncesto</li> <li>- Se centra en el objetivo del juego</li> <li>- Efectúa el pase, el lanzamiento y los desplazamientos de forma clara</li> <li>- Demuestra tolerancia por el aprendizaje de sus compañeros</li> <li>- Promueve el diálogo ante situaciones hostiles dentro y fuera del juego</li> <li>- Realiza trabajo colectivo y colaborativo</li> </ul>



# I. E. LA SIERRA

"Formando Personas, Creciendo en Valores"

Res. No **012065**, octubre 5 de 2015 y  
 Res. No **014399**, noviembre 27 de 2015  
 Nit: 900935808-1  
 DANE 105001026581

**GRADO: OCTAVO PERIODO: 2**

<b>OBJETIVOS DE GRADO:</b>				
- Iniciar a los estudiantes en la formación deportiva, a través del aprendizaje practico de los conceptos básicos de los deportes de voleibol, baloncesto, balonmano y fútbol de salón.				
<b>EJES GENERADORES O COMPONENTES:</b> Conceptos Básicos para la práctica del deporte				
<b>ESTANDARES</b>				
<b>ESTANDAR PERCEPTIVO-MOTRIZ</b>				
- Comprendo e interpreto conceptos en la reglamentación, relacionados con el manejo del tiempo y el espacio de las expresiones motrices				
- Comprendo y aplico la lógica interna (tiempo, espacio, técnica, reglamento y comunicación) del juego y el deporte, que me permitan desempeñarme en un contexto				
<b>ESTANDAR FÍSICO-MOTRIZ</b>				
- Realizo juegos y ejercicios para el desarrollo de las capacidades físicas motrices que contribuyen al mejoramiento de mi salud				
- Adquiero dominio en la ejecución de las habilidades específicas de las expresiones motrices de autoconocimiento, recreativas y deportivas				
<b>ESTANDAR SOCIOMOTRIZ</b>				
- Hago buen uso de los implementos deportivos y material didáctico que me permitan practicar y disfrutar de la educación física, la recreación y el deporte				
- Reconozco y respeto las reglas de los juegos y las expresiones motrices como posibilidad de entender las normas que rigen la sociedad y me permiten vivir en comunidad				
<b>COMPETENCIAS</b>				
Practico el deporte del Futbol sala teniendo presente las reglas básicas del mismo, al igual que los movimientos básicos para su ejecución, propendiendo por el trabajo en equipo, que me lleva a mejorar mis habilidades sociales y competencias ciudadanas.				
- Afianzo y fortalezco las habilidades y las capacidades motrices específicas, mediante las expresiones motrices que me permiten tener un estilo de vida saludable y mejorar la interacción con las personas que me rodean y los espacios en que habito				
SITUACION PROBLEMA	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales	
¿Qué deporte puedo practicar, que implique velocidad, resistencia y que se pueda hacer con los pies?	FUTBOL – SALA - Conceptos básicos La cancha Los jugadores Objetivo del juego Reglas esenciales Jugadas y movimientos básicos	- Identificación y descripción del espacio de juego para el futbol – sala - Reconocimiento y diferenciación las posiciones y funciones de cada jugador en futbol – sala - Conocimiento del objetivo del juego - Aplicación del reglamento (lo esencial) en la práctica - Realización de jugadas y movimientos básicos (desplazamientos, pases, tiros al arco, etc.) durante la práctica del deporte. - Reconocimiento del futbol - sala como deporte para el trabajo en equipo	- Manifestaciones de respeto frente al reglamento - Reconocimiento de las habilidades de sus compañeros frente a determinadas posiciones durante el juego. - Propone alternativas para la aprehensión del deporte - Promueve espacios de encuentro para la práctica del Futbol – sala - Realización de actividades con buena disposición - Promoción de hábitos a la no violencia dentro y fuera del juego. - Admite que el trabajo en equipo es esencial para la práctica del futbol – sala	- Entiende y aplica las reglas básicas del futbol - sala - Se ubica de manera eficiente en las diferentes posiciones que se le asignan para la práctica del futbol - sala - Se centra en el objetivo del juego - Efectúa el pase y los desplazamientos de forma clara - Demuestra tolerancia por el aprendizaje de sus compañeros - Promueve el diálogo ante situaciones hostiles dentro y fuera del juego - Realiza trabajo colectivo y colaborativo



# I. E. LA SIERRA

"Formando Personas, Creciendo en Valores"

Res. No **012065**, octubre 5 de 2015 y  
 Res. No **014399**, noviembre 27 de 2015  
 Nit: 900935808-1  
 DANE 105001026581

**GRADO: OCTAVO PERIODO: 3**

**OBJETIVOS DE GRADO:**

- Iniciar a los estudiantes en la formación deportiva, a través del aprendizaje practico de los conceptos básicos de los deportes de voleibol, baloncesto, balonmano y fútbol de salón.

**EJES GENERADORES O COMPONENTES:** Conceptos Básicos para la práctica del deporte

**ESTANDARES**

**ESTANDAR PERCEPTIVO-MOTRIZ**

- Comprendo e interpreto conceptos en la reglamentación, relacionados con el manejo del tiempo y el espacio de las expresiones motrices
- Comprendo y aplico la lógica interna (tiempo, espacio, técnica, reglamento y comunicación) del juego y el deporte, que me permitan desempeñarme en un contexto

**ESTANDAR FÍSICO-MOTRIZ**

- Realizo juegos y ejercicios para el desarrollo de las capacidades físicas motrices que contribuyen al mejoramiento de mi salud
- Adquiero dominio en la ejecución de las habilidades específicas de las expresiones motrices de autoconocimiento, recreativas y deportivas

**ESTANDAR SOCIOMOTRIZ**

- Hago buen uso de los implementos deportivos y material didáctico que me permitan practicar y disfrutar de la educación física, la recreación y el deporte
- Reconozco y respeto las reglas de los juegos y las expresiones motrices como posibilidad de entender las normas que rigen la sociedad y me permiten vivir en comunidad

**COMPETENCIAS**

- Practico el deporte del voleibol teniendo presente las reglas básicas del mismo, al igual que los movimientos básicos para su ejecución, propendiendo por el trabajo en equipo, que me lleva a mejorar mis habilidades sociales y competencias ciudadanas.
- Afianzo y fortalezco las habilidades y las capacidades motrices específicas, mediante las expresiones motrices que me permiten tener un estilo de vida saludable y mejorar la interacción con las personas que me rodean y los espacios en que habito

SITUACION PROBLEMA	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué deporte puedo practicar, que implique velocidad de reacción, potencia y que se realice con las manos?</li> </ul>	VOLEIBOL <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conceptos básicos</li> <li>- La cancha</li> <li>- Los jugadores</li> <li>- Objetivo del juego</li> <li>- Reglas esenciales</li> <li>- Jugadas y movimientos básicos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificación y descripción del espacio de juego para el voleibol</li> <li>- Reconocimiento y diferenciación de las posiciones y funciones de cada jugador en voleibol</li> <li>- Conocimiento del objetivo del juego</li> <li>- Aplicación del reglamento (lo esencial) en la práctica</li> <li>- Realización de jugadas y movimientos básicos (desplazamientos, pases, servicio, etc.) durante la práctica del deporte.</li> <li>- Reconocimiento del voleibol como deporte para el trabajo en equipo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Manifestaciones de respeto frente al reglamento</li> <li>- Reconocimiento de las habilidades de sus compañeros frente a determinadas posiciones durante el juego.</li> <li>- Propone alternativas para la aprehensión del deporte</li> <li>- Promueve espacios de encuentro para la práctica del voleibol</li> <li>- Realización de actividades con buena disposición</li> <li>- Promoción de hábitos a la no violencia dentro y fuera del juego.</li> <li>- Admite que el trabajo en equipo es esencial para la práctica del voleibol</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Entiende y aplica las reglas básicas del voleibol</li> <li>- Se ubica de manera eficiente en las diferentes posiciones que se le asignan para la práctica del voleibol</li> <li>- Realiza rotación de manera fluida</li> <li>- Se centra en el objetivo del juego</li> <li>- Efectúa el pase, el servicio y los desplazamientos de forma clara</li> <li>- Demuestra tolerancia por el aprendizaje de sus compañeros</li> <li>- Promueve el diálogo ante situaciones hostiles dentro y fuera del juego</li> <li>- Realiza trabajo colectivo y colaborativo</li> </ul>



# I. E. LA SIERRA

"Formando Personas, Creciendo en Valores"

Res. No **012065**, octubre 5 de 2015 y  
 Res. No **014399**, noviembre 27 de 2015  
 Nit: 900935808-1  
 DANE 105001026581

**GRADO: OCTAVO**

**PERIODO: 4**

**OBJETIVOS DE GRADO:** Iniciar a los estudiantes en la formación deportiva, a través del aprendizaje practico de los conceptos básicos de los deportes de voleibol, baloncesto, balonmano y fútbol de salón.

**EJES GENERADORES O COMPONENTES:** Conceptos Básicos para la práctica del deporte

**ESTANDARES**

**ESTANDAR PERCEPTIVO-MOTRIZ**

- Comprendo e interpreto conceptos en la reglamentación, relacionados con el manejo del tiempo y el espacio de las expresiones motrices
- Comprendo y aplico la lógica interna (tiempo, espacio, técnica, reglamento y comunicación) del juego y el deporte, que me permitan desempeñarme en un contexto

**ESTANDAR FÍSICO-MOTRIZ**

- Realizo juegos y ejercicios para el desarrollo de las capacidades físicas motrices que contribuyen al mejoramiento de mi salud
- Adquiero dominio en la ejecución de las habilidades específicas de las expresiones motrices de autoconocimiento, recreativas y deportivas

**ESTANDAR SOCIOMOTRIZ**

- Hago buen uso de los implementos deportivos y material didáctico que me permitan practicar y disfrutar de la educación física, la recreación y el deporte
- Reconozco y respeto las reglas de los juegos y las expresiones motrices como posibilidad de entender las normas que rigen la sociedad y me permiten vivir en comunidad

**COMPETENCIAS**

- Practico el deporte del Microfútbol, teniendo presente las reglas básicas del mismo, al igual que los movimientos básicos para su ejecución, propendiendo por el trabajo en equipo, que me lleva a mejorar mis habilidades sociales y competencias ciudadanas.
- Afianzo y fortalezco las habilidades y las capacidades motrices específicas, mediante las expresiones motrices que me permiten tener un estilo de vida saludable y mejorar la interacción con las personas que me rodean y los espacios en que habito

SITUACION PROBLEMA	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales	
- ¿Existen algún deporte que me permita mezclar el futbol y el baloncesto?	MICRO FUTBOL - Conceptos básicos - La cancha - Los jugadores - Objetivo del juego - Reglas esenciales - Jugadas y movimientos básicos	- Identificación y descripción del espacio de juego para el Micro futbol y el futbol sala - Reconocimiento y diferenciación las posiciones y funciones de cada jugador en Micro - Conocimiento del objetivo del juego - Aplicación de reglamento (lo esencial) en la práctica - Realización de jugadas y movimientos básicos (desplazamientos, pases, tiros al arco, etc.) durante la práctica del deporte. - Reconocimiento del Microfútbol como deporte para el trabajo en equipo	- Manifestaciones de respeto frente al reglamento - Reconocimiento de las habilidades de sus compañeros frente a determinadas posiciones durante el juego. - Propone alternativas para la aprehensión del deporte - Promueve espacios de encuentro para la práctica del Microfútbol - Realización de actividades con buena disposición - Promoción de hábitos a la no violencia dentro y fuera del juego. - Admite que el trabajo en equipo es esencial para la práctica del Microfútbol	- Entiende y aplica las reglas básicas del micro futbol y el futsal - Se ubica de manera eficiente en las diferentes posiciones que se le asignan para la práctica del Microfútbol - Se centra en el objetivo del juego - Efectúa el pase y los desplazamientos de forma clara - Demuestra tolerancia por el aprendizaje de sus compañeros - Promueve el diálogo ante situaciones hostiles dentro y fuera del juego - Realiza trabajo colectivo y colaborativo



# I. E. LA SIERRA

"Formando Personas, Creciendo en Valores"

Res. No **012065**, octubre 5 de 2015 y  
 Res. No **014399**, noviembre 27 de 2015  
 Nit: 900935808-1  
 DANE 105001026581

**GRADO: NOVENO**

**PERIODO: 1**

**OBJETIVOS DE GRADO:**

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

**EJES GENERADORES O COMPONENTES: Conceptos Técnicos para la práctica del deporte**

**ESTANDARES**

**ESTANDAR PERCEPTIVO-MOTRIZ**

- Comprendo y aplico la lógica interna (tiempo, espacio, técnica, reglamento y comunicación) del juego y el deporte, que me permitan desempeñarme en un contexto

**ESTANDAR FÍSICO-MOTRIZ**

- Reconozco y aplico test de capacidades y habilidades que me permitan evidenciar mi condición física
- Reconozco que la practica constante y sistemática de las expresiones motrices favorecen el aprendizaje de habilidades y el desarrollo de capacidades físicas

**ESTANDAR SOCIOMOTRIZ**

- Utilizo mis capacidades y habilidades como medios para trabajar en equipo
- Reconozco y respeto las fortalezas y las debilidades de mis compañeros y compañeras durante la práctica de las expresiones motrices
- Asumo la práctica deportiva desde el triunfo y la derrota como un espacio de aprendizaje para mi vida cotidiana

**COMPETENCIA:** Adquisición de hábitos de vida saludable mediante la práctica organizada de la actividad física, el deporte y la recreación

SITUACIÓN PROBLEMA	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales	
- ¿Qué hacer para que el futbol – sala sea un deporte fluido y estéticamente agradable?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conducta de entrada</li> <li>- Test físico-motrices y sus tablas comparativas</li> <li>- Capacidades físicas y su respectiva clasificación</li> <li>- Fundamentos técnicos del futbol de salón</li> <li>- Reglamento de futbol de salón</li> <li>- Introducción al planillaje de futbol de salón.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejecución de los test físico-motrices</li> <li>- Comparación de resultados test físico-motrices con las tablas estandarizadas</li> <li>- Actividades para el desarrollo y mejoramiento de las capacidades físicas</li> <li>- Fundamentos técnicos: pases, recepción, conducción, pateo, fintas, saques, dribling, cabeceo, atajadas,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabajo en equipo en las actividades desarrolladas</li> <li>- Auto cuidado</li> <li>- Respeto por el trabajo realizado en clase, sus compañeros y los implementos de trabajo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comprensión y ejecución de los test físico-motrices de acuerdo con los parámetros establecidos.</li> <li>- Identificación y aplicación de ejercicios para el desarrollo de las capacidades físicas valorando su actitud de trabajo como factor relevante en el mejoramiento de su condición física.</li> <li>- Valoración y disfrute de la actividad física como una forma de mejorar su salud y bienestar</li> <li>- Aplicación e identificación de algunos elementos teóricos para el Planillaje y juzgamiento del futbol de salón.</li> </ul>



# I. E. LA SIERRA

"Formando Personas, Creciendo en Valores"

Res. No **012065**, octubre 5 de 2015 y  
 Res. No **014399**, noviembre 27 de 2015  
 Nit: 900935808-1  
 DANE 105001026581

**GRADO: NOVENO**

**PERIODO: 2**

**OBJETIVOS DE GRADO:**

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

**EJES GENERADORES O COMPONENTES: Conceptos Técnicos para la práctica del deporte**

**ESTANDARES**

**ESTANDAR PERCEPTIVO-MOTRIZ**

- Comprendo y aplico la lógica interna (tiempo, espacio, técnica, reglamento y comunicación) del juego y el deporte, que me permitan desempeñarme en un contexto

**ESTANDAR FÍSICO-MOTRIZ**

- Reconozco y aplico test de capacidades y habilidades que me permitan evidenciar mi condición física
- Reconozco que la practica constante y sistemática de las expresiones motrices favorecen el aprendizaje de habilidades y el desarrollo de capacidades físicas

**ESTANDAR SOCIOMOTRIZ**

- Utilizo mis capacidades y habilidades como medios para trabajar en equipo
- Reconozco y respeto las fortalezas y las debilidades de mis compañeros y compañeras durante la práctica de las expresiones motrices
- Asumo la práctica deportiva desde el triunfo y la derrota como un espacio de aprendizaje para mi vida cotidiana

**COMPETENCIA:** Adquisición de hábitos de vida saludable mediante la práctica organizada de la actividad física, el deporte y la recreación

SITUACIÓN PROBLEMA	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales	
- ¿Por qué es significativo mejorar mis capacidades motrices básicas para el cuidado de la salud?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Parámetros de trabajo segundo periodo</li> <li>- Capacidades físicas: La resistencia</li> <li>- Tipos de juegos (Juegos cooperativos, juegos pre deportivos, juegos tradicionales, juegos de mesa, rondas infantiles).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifica y clasifica los diversos tipos de resistencia</li> <li>- Realización de los juegos cooperativos juegos pre deportivos, juegos tradicionales, juegos de mesa, rondas infantiles.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabajo en equipo en las actividades desarrolladas</li> <li>- Auto cuidado</li> <li>- Respeto por el trabajo realizado en clase, sus compañeros y los implementos de trabajo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificación y aplicación de ejercicios para el desarrollo de la resistencia valorando su actitud de trabajo como factor relevante en el mejoramiento de su condición física.</li> <li>- Clasificación y ejecución de los distintos tipos de juegos participando en cada una de las actividades propuestas</li> <li>- Cooperación en las actividades grupales propuestas: asumiendo una actitud positiva.</li> </ul>



# I. E. LA SIERRA

"Formando Personas, Creciendo en Valores"

Res. No **012065**, octubre 5 de 2015 y  
 Res. No **014399**, noviembre 27 de 2015  
 Nit: 900935808-1  
 DANE 105001026581

**GRADO: NOVENO**

**PERIODO: 3**

**OBJETIVOS DE GRADO:**

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

**EJES GENERADORES O COMPONENTES: Conceptos Técnicos para la práctica del deporte**

**ESTANDARES**

**ESTANDAR PERCEPTIVO-MOTRIZ**

- Comprendo y aplico la lógica interna (tiempo, espacio, técnica, reglamento y comunicación) del juego y el deporte, que me permitan desempeñarme en un contexto

**ESTANDAR FÍSICO-MOTRIZ**

- Reconozco y aplico test de capacidades y habilidades que me permitan evidenciar mi condición física
- Reconozco que la practica constante y sistemática de las expresiones motrices favorecen el aprendizaje de habilidades y el desarrollo de capacidades físicas

**ESTANDAR SOCIOMOTRIZ**

- Utilizo mis capacidades y habilidades como medios para trabajar en equipo
- Reconozco y respeto las fortalezas y las debilidades de mis compañeros y compañeras durante la práctica de las expresiones motrices
- Asumo la práctica deportiva desde el triunfo y la derrota como un espacio de aprendizaje para mi vida cotidiana

**COMPETENCIA:** Adquisición de hábitos de vida saludable mediante la práctica organizada de la actividad física, el deporte y la recreación

SITUACIÓN PROBLEMA	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales	
¿Qué hacer para que el Voleibol sea un deporte fluido y estéticamente agradable?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Parámetros de trabajo Tercer periodo</li> <li>- Fundamentos técnicos del voleibol</li> <li>- Capacidades físicas: La fuerza</li> <li>- Reglamento de voleibol</li> <li>- Introducción al planillaje de voleibol.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fundamentos técnicos: Saque, golpe de antebrazos, golpe de dedos, recepción, pase y remate.</li> <li>- Identifica y clasifica los diversos tipos de resistencia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabajo en equipo en las actividades desarrolladas</li> <li>- Auto cuidado</li> <li>- Respeto por el trabajo realizado en clase, sus compañeros y los implementos de trabajo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificación y aplicación de ejercicios para el desarrollo de la fuerza valorando su actitud de trabajo como factor relevante en el mejoramiento de su condición física.</li> <li>- Ejecución de los fundamentos técnicos del voleibol para una adecuada práctica deportiva enmarcada en el concepto de juego limpio.</li> <li>- Aplicación e identificación de algunos elementos teóricos para el Planillaje y juzgamiento del voleibol.</li> </ul>



# I. E. LA SIERRA

"Formando Personas, Creciendo en Valores"

Res. No **012065**, octubre 5 de 2015 y  
 Res. No **014399**, noviembre 27 de 2015  
 Nit: 900935808-1  
 DANE 105001026581

**GRADO: NOVENO**

**PERIODO: 4**

**OBJETIVOS DE GRADO:**

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

**EJES GENERADORES O COMPONENTES: Conceptos Técnicos para la práctica del deporte**

**ESTANDARES**

**ESTANDAR PERCEPTIVO-MOTRIZ**

- Comprendo y aplico la lógica interna (tiempo, espacio, técnica, reglamento y comunicación) del juego y el deporte, que me permitan desempeñarme en un contexto

**ESTANDAR FÍSICO-MOTRIZ**

- Reconozco y aplico test de capacidades y habilidades que me permitan evidenciar mi condición física
- Reconozco que la practica constante y sistemática de las expresiones motrices favorecen el aprendizaje de habilidades y el desarrollo de capacidades físicas

**ESTANDAR SOCIOMOTRIZ**

- Utilizo mis capacidades y habilidades como medios para trabajar en equipo
- Reconozco y respeto las fortalezas y las debilidades de mis compañeros y compañeras durante la práctica de las expresiones motrices
- Asumo la práctica deportiva desde el triunfo y la derrota como un espacio de aprendizaje para mi vida cotidiana

**COMPETENCIA:** Adquisición de hábitos de vida saludable mediante la práctica organizada de la actividad física, el deporte y la recreación

SITUACIÓN PROBLEMA	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales	
¿Qué hacer para que el Baloncesto sea un deporte fluido y estéticamente agradable?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Parámetros de trabajo cuarto periodo</li> <li>- Fundamentos técnicos del baloncesto</li> <li>- Capacidades físicas: Velocidad y flexibilidad</li> <li>- Reglamento de baloncesto</li> <li>- Introducción al planillaje de baloncesto.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fundamentos técnicos: Drible, pase, lanzamiento, acciones ofensivas y acciones defensivas.</li> <li>- Identifica y clasifica los diversos tipos de velocidad y flexibilidad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabajo en equipo en las actividades desarrolladas</li> <li>- Auto cuidado</li> <li>- Respeto por el trabajo realizado en clase, sus compañeros y los implementos de trabajo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificación y aplicación de ejercicios para el desarrollo de la velocidad y la flexibilidad valorando su actitud de trabajo como factor relevante en el mejoramiento de su condición física.</li> <li>- Ejecución de los fundamentos técnicos del baloncesto para una adecuada práctica deportiva enmarcada en el concepto de juego limpio.</li> <li>- Aplicación e identificación de algunos elementos teóricos para el planillaje y juzgamiento del baloncesto.</li> </ul>



# I. E. LA SIERRA

"Formando Personas, Creciendo en Valores"

Res. No **012065**, octubre 5 de 2015 y  
 Res. No **014399**, noviembre 27 de 2015  
 Nit: 900935808-1  
 DANE 105001026581

**GRADO: DECIMO PERIODO: 1**

**OBJETIVOS DE GRADO:**

- 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.

**EJES GENERADORES O COMPONENTES: Conceptos Tácticos para la práctica del deporte**

**ESTANDARES**

**ESTANDAR PERCEPTIVO-MOTRIZ**

- Participo en juegos recreativos, lúdicos y deportivos, mientras estimo mi creatividad y mi capacidad intelectual
- Valoro la importancia de las capacidades coordinativas para la práctica de las expresiones motrices

**ESTANDAR FÍSICO-MOTRIZ**

- Valoro la preparación previa para la práctica de las expresiones motrices deportivas individuales y colectivas
- Reconozco la actividad física, el deporte y la recreación, como aspectos fundamentales para un estilo de vida saludable

**ESTANDAR SOCIOMOTRIZ**

- Utilizo el deporte, la educación física y la recreación como medios para el cuidado de mi salud y la adquisición de valores
- Interpreto y aplico adecuadamente los reglamentos de los deportes individuales y de conjunto como medio para propiciar el juego limpio

**COMPETENCIA:** Adquisición de hábitos de vida saludable mediante la práctica organizada de la actividad física, el deporte y la recreación

SITUACIÓN PROBLEMA	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales	
¿Qué hacer para que el futbol – sala que practicamos en la institución no se vea cómo algo improvisado?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conducta de entrada</li> <li>- Técnica básica y fundamental.</li> <li>- Principios de Juego: futbol de salón.</li> <li>- Reglamento de juego: futbol de salón.</li> <li>- Formatos y tablas estandarizadas para el análisis de resultados de los test</li> <li>- Conceptos básicos de organización de eventos deportivos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Los diferentes test físico-motrices</li> <li>- Fundamentos técnicos básicos del fútbol de salón.</li> <li>- Sistemas básicos de juego.</li> <li>- Aplicar normas y principios de Juego.</li> <li>- Comparar resultados de los test físico-motrices con las tablas estandarizadas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabajo en equipo en las actividades desarrolladas.</li> <li>- Análisis crítico y aportes significativos al proceso.</li> <li>- Respeto por el trabajo realizado en clase, sus compañeros y los implementos de trabajo.</li> <li>- Apropiación de los conocimientos y multiplicación del mismo para su bienestar y el de los demás.</li> <li>- Responsabilidad con su proceso de desarrollo motriz.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Determinación de su condición física analizando cuadros comparativos asumiendo una actitud de trabajo apropiada para el mejoramiento de las capacidades físicas.</li> <li>- Planeación y organización de torneo de futbol de salón asumiendo su responsabilidad con autonomía y determinación.</li> <li>- Aplicación de conceptos teóricos básicos de administración deportiva en la planeación y ejecución de torneos</li> <li>- Exposición y aplicación de los conceptos de organización de eventos deportivos cooperando en el fortalecimiento de la sana convivencia.</li> </ul>



# I. E. LA SIERRA

"Formando Personas, Creciendo en Valores"

Res. No **012065**, octubre 5 de 2015 y  
 Res. No **014399**, noviembre 27 de 2015  
 Nit: 900935808-1  
 DANE 105001026581

**GRADO: DECIMO PERIODO: 2**

**OBJETIVOS DE GRADO:**

- 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.

**EJES GENERADORES O COMPONENTES: Conceptos Tácticos para la práctica del deporte**

**ESTANDARES**

**ESTANDAR PERCEPTIVO-MOTRIZ**

- Participo en juegos recreativos, lúdicos y deportivos, mientras estimo mi creatividad y mi capacidad intelectual
- Valoro la importancia de las capacidades coordinativas para la práctica de las expresiones motrices

**ESTANDAR FÍSICO-MOTRIZ**

- Valoro la preparación previa para la práctica de las expresiones motrices deportivas individuales y colectivas
- Reconozco la actividad física, el deporte y la recreación, como aspectos fundamentales para un estilo de vida saludable

**ESTANDAR SOCIOMOTRIZ**

- Utilizo el deporte, la educación física y la recreación como medios para el cuidado de mi salud y la adquisición de valores
- Interpreto y aplico adecuadamente los reglamentos de los deportes individuales y de conjunto como medio para propiciar el juego limpio

**COMPETENCIA:** Adquisición de hábitos de vida saludable mediante la práctica organizada de la actividad física, el deporte y la recreación

SITUACIÓN PROBLEMA	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales	
¿Cómo hacer una clase de ed. Física?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Organización de eventos recreativos festival y carrusel utilizando los diferentes tipos juegos.</li> <li>- Capacidades físicas con su respectiva clasificación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exposición del evento recreativo asignado.</li> <li>- Actividades para el mejoramiento y mantenimiento de las capacidades físicas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabajo en equipo en las actividades desarrolladas</li> <li>- Auto cuidado</li> <li>- Respeto por el trabajo realizado en clase, sus compañeros y los implementos de trabajo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conceptualización y organización de eventos lúdicos y recreativos, con autonomía y determinación</li> <li>- Realización de actividades para el desarrollo y mejoramiento de las capacidades físicas</li> <li>- Exposición y aplicación de los conceptos de organización de eventos recreativos propendiendo por fortalecer la sana convivencia.</li> </ul>



# I. E. LA SIERRA

"Formando Personas, Creciendo en Valores"

Res. No **012065**, octubre 5 de 2015 y  
 Res. No **014399**, noviembre 27 de 2015  
 Nit: 900935808-1  
 DANE 105001026581

**GRADO: DECIMO PERIODO: 3**

**OBJETIVOS DE GRADO:**

- 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.

**EJES GENERADORES O COMPONENTES: Conceptos Tácticos para la práctica del deporte**

**ESTANDARES**

**ESTANDAR PERCEPTIVO-MOTRIZ**

- Participo en juegos recreativos, lúdicos y deportivos, mientras estimo mi creatividad y mi capacidad intelectual
- Valoro la importancia de las capacidades coordinativas para la práctica de las expresiones motrices

**ESTANDAR FÍSICO-MOTRIZ**

- Valoro la preparación previa para la práctica de las expresiones motrices deportivas individuales y colectivas
- Reconozco la actividad física, el deporte y la recreación, como aspectos fundamentales para un estilo de vida saludable

**ESTANDAR SOCIOMOTRIZ**

- Utilizo el deporte, la educación física y la recreación como medios para el cuidado de mi salud y la adquisición de valores
- Interpreto y aplico adecuadamente los reglamentos de los deportes individuales y de conjunto como medio para propiciar el juego limpio

**COMPETENCIA:** Adquisición de hábitos de vida saludable mediante la práctica organizada de la actividad física, el deporte y la recreación

SITUACIÓN PROBLEMA	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales	
¿Qué hacer para que el Voleibol que practicamos en la institución no se vea cómo algo improvisado?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Técnica básica fundamental.</li> <li>- Principios de Juego: Voleibol.</li> <li>- Reglamento de juego: voleibol.</li> <li>- Capacidades físicas: Plan de trabajo físico fundamentos básicos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fundamentos técnicos básicos del voleibol.</li> <li>- Sistemas básicos de juego.</li> <li>- Aplicar normas y principios de Juego.</li> <li>- Fundamentos básicos para el desarrollo de planes de trabajo físico: Intensidad, volumen, frecuencia, carga, series, repeticiones, ejercicio.</li> <li>- Aplicar normas y principios de juego.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabajo en equipo en las actividades desarrolladas.</li> <li>- Análisis crítico y aportes significativos al proceso.</li> <li>- Respeto por el trabajo realizado en clase, sus compañeros y los implementos de trabajo.</li> <li>- Apropiación de los conocimientos y multiplicación del mismo para su bienestar y el de los demás.</li> <li>- Responsabilidad con su proceso de desarrollo motriz.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Análisis y aplicación de conceptos básicos de preparación física, interiorizando la necesidad de una práctica adecuada de la actividad física.</li> <li>- Planeación y organización de un torneo de voleibol asumiendo su responsabilidad con autonomía y determinación.</li> <li>- Exposición y aplicación de los conceptos de organización de eventos deportivos cooperando en el fortalecimiento de la sana convivencia.</li> </ul>



# I. E. LA SIERRA

"Formando Personas, Creciendo en Valores"

Res. No **012065**, octubre 5 de 2015 y  
 Res. No **014399**, noviembre 27 de 2015  
 Nit: 900935808-1  
 DANE 105001026581

**GRADO: DECIMO PERIODO: 4**

**OBJETIVOS DE GRADO:**

- 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.

**EJES GENERADORES O COMPONENTES: Conceptos Tácticos para la práctica del deporte**

**ESTANDARES**

**ESTANDAR PERCEPTIVO-MOTRIZ**

- Participo en juegos recreativos, lúdicos y deportivos, mientras estímulo mi creatividad y mi capacidad intelectual
- Valoro la importancia de las capacidades coordinativas para la práctica de las expresiones motrices

**ESTANDAR FÍSICO-MOTRIZ**

- Valoro la preparación previa para la práctica de las expresiones motrices deportivas individuales y colectivas
- Reconozco la actividad física, el deporte y la recreación, como aspectos fundamentales para un estilo de vida saludable

**ESTANDAR SOCIOMOTRIZ**

- Utilizo el deporte, la educación física y la recreación como medios para el cuidado de mi salud y la adquisición de valores
- Interpreto y aplico adecuadamente los reglamentos de los deportes individuales y de conjunto como medio para propiciar el juego limpio

**COMPETENCIA:** Adquisición de hábitos de vida saludable mediante la práctica organizada de la actividad física, el deporte y la recreación

SITUACIÓN PROBLEMA	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales	
¿De qué manera el realizar actividad física, incrementa el nivel de autonomía en el desarrollo de tareas motoras y juegos, aplicando fundamentos reglamentarios, técnicos y tácticos?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Técnica básica y fundamental diversos deportes.</li> <li>- Principios de Juego diversos deportes.</li> <li>- Reglamento de juego diversos deportes.</li> <li>- Capacidades físicas: Plan de trabajo físico fundamentos básicos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fundamentos técnicos básicos diversos deportes.</li> <li>- Sistemas básicos de juego diversos deportes.</li> <li>- Aplicar normas y principios de Juego de diversos deportes: Rugby, balonmano, tenis de campo, tenis de mesa, hockey, Ultimate, béisbol.</li> <li>- Fundamentos básicos para el desarrollo de planes de trabajo físico: Intensidad, volumen, frecuencia, carga, series, repeticiones, ejercicio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabajo en equipo en las actividades desarrolladas.</li> <li>- Análisis crítico y aportes significativos al proceso.</li> <li>- Respeto por el trabajo realizado en clase, sus compañeros y los implementos de trabajo.</li> <li>- Apropiación de los conocimientos y multiplicación del mismo para su bienestar y el de los demás.</li> <li>- Responsabilidad con su proceso de desarrollo motriz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Análisis y aplicación de conceptos básicos de preparación física, interiorizando la necesidad de una práctica adecuada de la actividad física.</li> <li>- Planeación y exposición de diversos deportes aplicando los conceptos de organización de eventos deportivos propendiendo por fortalecer la sana convivencia.</li> <li>- Reconocimiento y aplicación de los principios básicos de la actividad física interiorizando la importancia de adquirir hábitos de vida saludables.</li> </ul>



# I. E. LA SIERRA

"Formando Personas, Creciendo en Valores"

Res. No **012065**, octubre 5 de 2015 y  
 Res. No **014399**, noviembre 27 de 2015  
 Nit: 900935808-1  
 DANE 105001026581

**GRADO: ONCE PERIODO: 1**

**OBJETIVOS DE GRADO:**

- Definir las prácticas cotidianas de hábitos de vida saludables según intereses y aportes a su bienestar.
- Elaborar propuestas de hábitos de vida personales y socializarlas con sus compañeros.
- Asegurar la confianza y autonomía en la decisión de apropiarse de actividades que favorecen el cuidado de sí mismo.
- Aplicar a mi proyecto de vida la práctica de la actividad física, fundamentada en conceptos técnicos, científicos y sociales.

**EJES GENERADORES O COMPONENTES: Preparación Física para la práctica del deporte y la vida diaria**

**ESTANDARES**

**ESTANDAR PERCEPTIVO-MOTRIZ**

- Soy consciente de la importancia de la actividad física como aspecto fundamental de mi desarrollo psicosexual
- Reconozco la importancia de la actividad física como un aspecto fundamental en mi proyecto de vida saludable

**ESTANDAR FÍSICO-MOTRIZ**

- Conozco las posibilidades de mi cuerpo y a partir de ello propendo por un cuerpo armónico y sano, previniendo acciones que puedan involucrar lesiones físicas
- Planeo y ejecuto un plan personal de preparación física para el mantenimiento de mi salud
- Reconozco las capacidades fisicomotrices como expresiones de una buena salud

**ESTANDAR SOCIOMOTRIZ**

- Promuevo la práctica de actividades físicas como un elemento fundamental en las relaciones interpersonales
- Respeto las prácticas deportivas y recreativas de los demás y cuido los espacios públicos deportivos de mi comunidad

**COMPETENCIA:** Adquisición de hábitos de vida saludable mediante la práctica organizada de la actividad física, el deporte y la recreación

SITUACIÓN PROBLEMA	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales	
¿De qué manera las actividades físicas y recreativas, se convierten en estrategias o recursos para ocupar el tiempo libre y de ocio?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conducta de entrada</li> <li>- Test físico-motores.</li> <li>- Organización de eventos deportivos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejecución de los test físico-motrices</li> <li>- Comparación de resultados test físico-motrices con las tablas estandarizadas</li> <li>- Planeación de actividades para el mejoramiento y mantenimiento de las capacidades físicas.</li> <li>- Organizar torneos deportivos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabajo en equipo en las actividades desarrolladas</li> <li>- Auto cuidado</li> <li>- Respeto por el trabajo realizado en clase, sus compañeros y los implementos de trabajo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Determinación de su condición física analizando cuadros comparativos asumiendo una actitud de trabajo apropiada para su mejoramiento físico.</li> <li>- Planeación y organización de un torneo de futbol de salón asumiendo su responsabilidad con autonomía y determinación.</li> <li>- Exposición y aplicación de los conceptos de organización de eventos deportivos propendiendo por fortalecer la sana convivencia.</li> </ul>



# I. E. LA SIERRA

"Formando Personas, Creciendo en Valores"

Res. No **012065**, octubre 5 de 2015 y  
 Res. No **014399**, noviembre 27 de 2015  
 Nit: 900935808-1  
 DANE 105001026581

**GRADO: ONCE PERIODO: 2**

**OBJETIVOS DE GRADO:**

- Definir las prácticas cotidianas de hábitos de vida saludables según intereses y aportes a su bienestar.
- Elaborar propuestas de hábitos de vida personales y socializarlas con sus compañeros.
- Asegurar la confianza y autonomía en la decisión de apropiarse de actividades que favorecen el cuidado de sí mismo.
- Aplicar a mi proyecto de vida la práctica de la actividad física, fundamentada en conceptos técnicos, científicos y sociales.

**EJES GENERADORES O COMPONENTES: Preparación Física para la práctica del deporte y la vida diaria**

**ESTANDARES**

**ESTANDAR PERCEPTIVO-MOTRIZ**

- Soy consciente de la importancia de la actividad física como aspecto fundamental de mi desarrollo psicosexual
- Reconozco la importancia de la actividad física como un aspecto fundamental en mi proyecto de vida saludable

**ESTANDAR FÍSICO-MOTRIZ**

- Conozco las posibilidades de mi cuerpo y a partir de ello propendo por un cuerpo armónico y sano, previniendo acciones que puedan involucrar lesiones físicas
- Planeo y ejecuto un plan personal de preparación física para el mantenimiento de mi salud
- Reconozco las capacidades fisicomotrices como expresiones de una buena salud

**ESTANDAR SOCIOMOTRIZ**

- Promuevo la práctica de actividades físicas como un elemento fundamental en las relaciones interpersonales
- Respeto las prácticas deportivas y recreativas de los demás y cuido los espacios públicos deportivos de mi comunidad

**COMPETENCIA:** Adquisición de hábitos de vida saludable mediante la práctica organizada de la actividad física, el deporte y la recreación

SITUACIÓN PROBLEMA	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales	
- ¿De qué manera las actividades físicas y recreativas, se convierten en estrategias o recursos para ocupar el tiempo libre y de ocio?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Organización de eventos recreativos: Juegos múltiples y bazar</li> <li>- Capacidades físicas con su respectiva clasificación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Organizar y exponer el evento recreativo asignado</li> <li>- Actividades para el desarrollo y mejoramiento de las capacidades físicas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabajo en equipo en las actividades desarrolladas</li> <li>- Análisis crítico y aportes significativos al proceso</li> <li>- Respeto por el trabajo realizado en clase, sus compañeros y los implementos de trabajo.</li> <li>- Apropiación de los conocimientos y multiplicación del mismo para su bienestar y el de los demás.</li> <li>- Responsabilidad con su proceso de desarrollo motriz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adaptación de cargas de trabajo para el mejoramiento de su condición física analizando cuadros comparativos y asumiendo una actitud de trabajo apropiada.</li> <li>- Planeación y organización de eventos recreativos asumiendo su responsabilidad con autonomía y determinación.</li> <li>- Exposición y aplicación de los conceptos de organización de eventos recreativos cooperando con el fortalecimiento de la sana convivencia.</li> </ul>



# I. E. LA SIERRA

"Formando Personas, Creciendo en Valores"

Res. No **012065**, octubre 5 de 2015 y  
 Res. No **014399**, noviembre 27 de 2015  
 Nit: 900935808-1  
 DANE 105001026581

**GRADO: ONCE PERIODO: 3**

**OBJETIVOS DE GRADO:**

- Definir las prácticas cotidianas de hábitos de vida saludables según intereses y aportes a su bienestar.
- Elaborar propuestas de hábitos de vida personales y socializarlas con sus compañeros.
- Asegurar la confianza y autonomía en la decisión de apropiarse de actividades que favorecen el cuidado de sí mismo.
- Aplicar a mi proyecto de vida la práctica de la actividad física, fundamentada en conceptos técnicos, científicos y sociales.

**EJES GENERADORES O COMPONENTES: Preparación Física para la práctica del deporte y la vida diaria**

**ESTANDARES**

**ESTANDAR PERCEPTIVO-MOTRIZ**

- Soy consciente de la importancia de la actividad física como aspecto fundamental de mi desarrollo psicosexual
- Reconozco la importancia de la actividad física como un aspecto fundamental en mi proyecto de vida saludable

**ESTANDAR FÍSICO-MOTRIZ**

- Conozco las posibilidades de mi cuerpo y a partir de ello propendo por un cuerpo armónico y sano, previniendo acciones que puedan involucrar lesiones físicas
- Planeo y ejecuto un plan personal de preparación física para el mantenimiento de mi salud
- Reconozco las capacidades fisicomotrices como expresiones de una buena salud

**ESTANDAR SOCIOMOTRIZ**

- Promuevo la práctica de actividades físicas como un elemento fundamental en las relaciones interpersonales
- Respeto las prácticas deportivas y recreativas de los demás y cuido los espacios públicos deportivos de mi comunidad

**COMPETENCIA: Adquisición de hábitos de vida saludable mediante la práctica organizada de la actividad física, el deporte y la recreación**

SITUACIÓN PROBLEMA	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales	
- ¿Cómo podemos dar a conocer las posibilidades expresivas y comunicativas desde el voleibol?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Técnica básica y fundamental.</li> <li>- Principios de Juego: Voleibol.</li> <li>- Reglamento de juego: voleibol.</li> <li>- Capacidades físicas: Plan de trabajo físico fundamentos básicos</li> <li>- Conceptos de deporte, ejercicio físico, prevención, actividad física, aptitud física, salud</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fundamentos técnicos básicos del voleibol.</li> <li>- Sistemas básicos de juego.</li> <li>- Aplicar normas y principios de Juego.</li> <li>- Fundamentos básicos para el desarrollo de planes de trabajo físico: Intensidad, volumen, frecuencia, carga, series, repeticiones, ejercicio.</li> <li>- Aplicar normas y principios de juego.</li> <li>- Ejercicios para el desarrollo de las capacidades físicas.</li> <li>- Diversas actividades que le posibiliten realizar una actividad física acorde a las necesidades individuales.</li> <li>- Identificar sus necesidades individuales y los ejercicios físicos que requiere para mejorar y/o mantener su condición física.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabajo en equipo en las actividades desarrolladas.</li> <li>- Análisis crítico y aportes significativos al proceso.</li> <li>- Respeto por el trabajo realizado en clase, sus compañeros y los implementos de trabajo.</li> <li>- Apropiación de los conocimientos y multiplicación del mismo para su bienestar y el de los demás.</li> <li>- Responsabilidad con su proceso de desarrollo motriz.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Análisis y aplicación de conceptos básicos de preparación física, interiorizando la necesidad de una práctica adecuada de la actividad física.</li> <li>- Actitud de trabajo apropiada.</li> <li>- Adaptación de cargas de trabajo para el mejoramiento de su condición física analizando cuadros comparativos.</li> <li>- Planeación y organización de un torneo de voleibol asumiendo su responsabilidad con autonomía y determinación.</li> <li>- Comprensión y programación de actividades físicas que le permitan mejorar su condición física mostrando su interés por generar una cultura física que permita incorporar a su entorno social hábitos de vida saludables</li> <li>- Exposición y aplicación de los conceptos de organización de eventos deportivos cooperando en el fortalecimiento de la sana convivencia.</li> </ul>



# I. E. LA SIERRA

"Formando Personas, Creciendo en Valores"

Res. No **012065**, octubre 5 de 2015 y  
 Res. No **014399**, noviembre 27 de 2015  
 Nit: 900935808-1  
 DANE 105001026581

**GRADO: ONCE PERIODO: 4**

**OBJETIVOS DE GRADO:**

- Definir las prácticas cotidianas de hábitos de vida saludables según intereses y aportes a su bienestar.
- Elaborar propuestas de hábitos de vida personales y socializarlas con sus compañeros.
- Asegurar la confianza y autonomía en la decisión de apropiarse de actividades que favorecen el cuidado de sí mismo.
- Aplicar a mi proyecto de vida la práctica de la actividad física, fundamentada en conceptos técnicos, científicos y sociales.

**EJES GENERADORES O COMPONENTES: Preparación Física para la práctica del deporte y la vida diaria**

**ESTANDARES**

**ESTANDAR PERCEPTIVO-MOTRIZ**

- Soy consciente de la importancia de la actividad física como aspecto fundamental de mi desarrollo psicosexual
- Reconozco la importancia de la actividad física como un aspecto fundamental en mi proyecto de vida saludable

**ESTANDAR FÍSICO-MOTRIZ**

- Conozco las posibilidades de mi cuerpo y a partir de ello propendo por un cuerpo armónico y sano, previniendo acciones que puedan involucrar lesiones físicas
- Planeo y ejecuto un plan personal de preparación física para el mantenimiento de mi salud
- Reconozco las capacidades fisicomotrices como expresiones de una buena salud

**ESTANDAR SOCIOMOTRIZ**

- Promuevo la práctica de actividades físicas como un elemento fundamental en las relaciones interpersonales
- Respeto las prácticas deportivas y recreativas de los demás y cuido los espacios públicos deportivos de mi comunidad

**COMPETENCIA:** Adquisición de hábitos de vida saludable mediante la práctica organizada de la actividad física, el deporte y la recreación

SITUACIÓN PROBLEMA	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales	
¿Cómo realizar algún deporte, sin tener presente todas las reglas y pudiendo modificarlo?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Técnica básica y fundamental diversos deportes.</li> <li>- Principios de Juego diversos deportes.</li> <li>- Reglamento de juego diversos deportes.</li> <li>- Capacidades físicas: Plan de trabajo físico fundamentos básicos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fundamentos técnicos básicos diversos deportes.</li> <li>- Sistemas básicos de juego diversos deportes.</li> <li>- Aplicar normas y principios de Juego de diversos deportes.</li> <li>- Nuevas tendencias deportivas: Skate, Roller, Parkour, Capoeira, Freestyle Fútbol, Ultimate, etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabajo en equipo en las actividades desarrolladas</li> <li>- Análisis crítico y aportes significativos al proceso</li> <li>- Respeto por el trabajo realizado en clase, sus compañeros y los implementos de trabajo.</li> <li>- Apropiación de los conocimientos y multiplicación del mismo para su bienestar y el de los demás.</li> <li>- Responsabilidad con su proceso de desarrollo motriz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adaptación de cargas de trabajo para el mejoramiento de su condición física analizando cuadros comparativos y asumiendo una actitud de trabajo apropiada.</li> <li>- Planeación y exposición de diferentes deportes valorando el aporte que estos hacen a la actividad física.</li> <li>- Demostración y proyección de una actitud que valora la importancia de la práctica de la actividad física de forma sistemática y organizada como habito de vida saludable.</li> </ul>



# I. E. LA SIERRA

*"Formando Personas, Creciendo en Valores"*

Res. No **012065**, octubre 5 de 2015 y  
Res. No **014399**, noviembre 27 de 2015  
Nit: 900935808-1  
DANE 105001026581

## 10. Integración curricular

Actividades y procesos de articulación con otras áreas o proyectos de enseñanza obligatoria:

Aprovechamiento del tiempo libre. Las integraciones curriculares desde los proyectos de enseñanza obligatoria se constituyen en una oportunidad en la formación de los estudiantes, ya que permiten la articulación de contenidos, actividades y procesos por medio de los cuales se potencialicen las dimensiones del ser humano desde los intereses y las necesidades de niños, niñas y jóvenes en beneficio de la comunidad en general. El área de Educación Física, Recreación y Deporte, con su proyecto de aprovechamiento del tiempo libre, posibilita en su estructura curricular procesos y actividades articuladoras como:

- Hábitos y estilos de vida saludable: los estudiantes adquieren actitudes en beneficio de su salud y promoción de adecuados hábitos de vida desde la práctica motriz, nutrición, salud mental y social.
- Reconocimiento y valoración de sí mismo: desde la promoción de valores los estudiantes se reconocen en un contexto, adoptando posturas reflexivas en cuando a la competencia axiológica corporal.
- Trabajo colaborativo: es indispensable para el entrenamiento de las habilidades de trabajo en equipo y la relación con el otro para las actividades cotidianas.

### 8.1 Otras integraciones:

- Educación ambiental. El uso adecuado de los espacios y su conservación, el cuidado del entorno y de sí mismo, la preservación de los recursos naturales y la multiplicación de estos saberes en su comunidad.
- Educación sexual y construcción de ciudadanía. El cuidado y vivencia de su corporeidad, la adecuada relación con los demás, la expresión de las identidades y el respeto por las diferencias, en beneficio del desarrollo personal y colectivo. Así mismo, la expresión de las vivencias corporales y sus sensaciones, permitiendo su valoración en la construcción de una ecología humana sensata.
- Valores y ética. El respeto por el otro y la capacidad para entender los espacios que ocupa, pensamientos, expresiones corporales y emocionales; que a través de un trabajo colectivo favorecen la sana convivencia
- Desde todas las áreas del saber. Como una oportunidad para aplicar metodologías activas, participativas y creativas que propicien el disfrute de nuevos aprendizajes.



# I. E. LA SIERRA

*"Formando Personas, Creciendo en Valores"*

Res. No **012065**, octubre 5 de 2015 y  
Res. No **014399**, noviembre 27 de 2015  
Nit: 900935808-1  
DANE 105001026581

## 11. Metodología y estrategias pedagógicas

El trabajo será práctico orientado hacia el descubrimiento, desarrollo y aplicación de habilidades y destrezas encaminadas a desarrollar la competencia motriz y de igual forma a engrandecer el potencial creativo, la capacidad analítica y el espíritu de investigación. Esta se procurará mediante la aplicación de diferentes métodos de acuerdo a cada actividad de aprendizaje.

Los contenidos responden a los logros basados en ellas y se logran mediante actividades; sus alcances se determinan por medio de la evaluación cuantitativa y cualitativa que al efectuarse da información de retorno para el ajuste de todo o parte del proceso. Así pues, la metodología en Educación física, se plantea como el estudio de los procesos en la aplicación del trabajo que facilita la eficiencia en la enseñanza-aprendizaje.

De igual manera se aplican métodos como el trabajo colaborativo, enseñanza recíproca, asignación de tareas e incluso la instrucción directa, todos con el propósito de facilitar el proceso de enseñanza – aprendizaje, y por consiguiente la aprehensión de contenidos

Las prácticas de la educación física exigen, en la realización misma, la comprensión de los procedimientos conforme a la naturaleza, propósitos y contextos de la acción motriz. Este punto de vista aclara sobre la necesidad de atender detalladamente los procedimientos de realización de las prácticas en educación física y cuestionar los modelos de enseñanza para hacer una didáctica no lineal sino múltiple.

Los procesos didácticos tienen el encargo de organizar, dosificar y valorar la enseñanza de la educación física con orientaciones pedagógicas que permiten el desarrollo de la dimensión corporal y la lúdica. El desarrollo de la metodología debe tener en cuenta unas condiciones y procedimientos que faciliten el aprendizaje, entendido como un proceso complejo que se produce bajo condiciones que están en permanente cambio de origen biológico, psicológico y sociocultural que deben tenerse en cuenta para la orientación de la enseñanza. Es decir, se debe partir de las características, la experiencia y las motivaciones del estudiante.

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

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

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

Aprendizaje significativo. Permite adquirir nuevos significados mediante:

1. Exploración de significados previos, haciendo un diagnóstico de saberes, habilidades y necesidades del estudiante.



# I. E. LA SIERRA

*"Formando Personas, Creciendo en Valores"*

Res. No **012065**, octubre 5 de 2015 y

Res. No **014399**, noviembre 27 de 2015

Nit: 900935808-1

DANE 105001026581

2. El aprendizaje de los niños durante sus primeros años consiste en la interacción directa de su cuerpo con el entorno, las personas, los objetos y el espacio donde está. Durante esta interacción, el cuerpo cumple una función de punto de partida, indispensable para conocer todo aquello que nos rodea.
3. Profundización o transformación de significados, pasando de los conocimientos previos a los conocimientos nuevas, mediante el análisis, la reflexión, la comprensión, el uso de los procesos básicos de pensamiento, aplicación de los procesos inductivo-deductivo y la aplicación del pensamiento crítico.
4. La claridad respecto a estos conocimientos previos permitirá a los maestros plantear a los niños diversas situaciones de aprendizaje, en las cuales se favorezca notablemente la percepción y la posibilidad de experimentar con los objetos y con el propio cuerpo.
5. Verificación, evaluación, ordenación de nuevos significados: Comparación de las experiencias previas con las nuevas teniendo en cuenta el desempeño que medirá la calidad del aprendizaje, de esta manera el aprendizaje será significativo para los estudiantes y correlacionarán con experiencias concretas de su vida cotidiana. Pues no es de ignorarse que a través del estímulo a la inteligencia se crean estímulos a la autonomía personal, al reconocimiento de la diferencia, la creatividad y se generan bases para el desarrollo de habilidades en lectoescritura, del pensamiento lógico-matemático y de la estética en todas sus manifestaciones.

Evaluación experimental. Toda la evaluación de competencia se hace sobre el desempeño, éste mide la calidad del aprendizaje para evaluar el desempeño necesito métodos, técnicas e instrumentos. No todos los estudiantes pueden decir que alcanzarán el logro hasta tanto no lo demuestren.

## 12. Implementación de educación inclusiva desde el área

La educación física no debe obviarse de la adopción de las medidas a las que hemos hecho referencia hasta el momento. Debe ser contemplada como un área más, interrelacionada con el resto de áreas y no puede convertirse en una "isla" al margen de las decisiones claustrales, organizativas o curriculares. Cuando hablamos de una educación física inclusiva, todo el alumnado comparte el mismo espacio, sin diferencias, reconsiderando la enseñanza y su organización con el apoyo pedagógico y social que sea necesario, y manteniendo las más altas expectativas para el aprendizaje de todas y todos. Por tanto, las actividades segregadas no serán consideradas inclusivas. La inclusión presupone siempre compartir con el grupo el proceso de aprendizaje y en este contexto la diversidad cohesiona al grupo y lo enriquece, ofreciendo más posibilidades de aprendizaje para todos y todas.

Pese a que la inclusión no es tarea fácil y sigue siendo un reto en nuestro sistema educativo y en la realidad escolar, recordemos la necesidad de que la escuela adopte medidas organizativas y curriculares que van más allá de la intervención docente. De ahí que a continuación presentemos estrategias que pueden facilitar la participación activa y efectiva del alumnado con discapacidad en el ambiente natural de la clase de educación física:

- La educación en actitudes y valores.
- El aprendizaje cooperativo y las actividades cooperativas.



# I. E. LA SIERRA

*"Formando Personas, Creciendo en Valores"*

Res. No **012065**, octubre 5 de 2015 y  
Res. No **014399**, noviembre 27 de 2015  
Nit: 900935808-1  
DANE 105001026581

- La adaptación de las tareas.
- La compensación de las limitaciones en situaciones competitivas.
- Compartir el deporte adaptado a las personas con discapacidad.
- El asesoramiento y el apoyo.

La educación en actitudes y valores. Si reconocemos que la educación comporta implícitos unos valores, la escuela debe asumir la formación de personas más allá de la pura transmisión o construcción de conocimientos o habilidades. Por tanto, deberíamos repensar cuáles son las prácticas habituales en la educación física escolar para adaptarlas a este marco. El abuso en la utilización de actividades competitivas puede ir en detrimento de la cooperación, pudiendo llegar a ser una fuente de exclusión.

La adaptación de las tareas. Tras disponer de la máxima información sobre el alumnado, y una vez detectadas y analizadas las necesidades educativas, el siguiente paso consiste en hacer una propuesta de tareas adecuadas a dichas necesidades. Para ello deberemos analizar la tarea en estrecha relación con las características de cada individuo. También el material y las instalaciones son factores importantes en el proceso de adecuación de las actividades de enseñanza-aprendizaje. Así, se dará importancia a aquellos métodos que favorezcan la experiencia directa, la reflexión, la expresión y la comunicación. Algunas adaptaciones de carácter general pueden concretarse en:

- Proponer diversos grados de dificultad y de ejecución de una misma tarea.
- Plantear actividades distintas para un mismo contenido.
- Equilibrar el diseño de actividades de gran grupo y pequeño grupo. No proponer actividades individualizadas al alumno que presenta dificultades de aprendizaje cuando el resto del grupo participa colectivamente.
- Proponer actividades de libre elección, donde el alumno elige el itinerario de tareas a lo largo de la sesión en función de sus capacidades.
- Emplear actividades motivadoras para todos y todas que supongan un reto y que aseguren la participación activa y efectiva.

Todo ello determinará el deseo de aprender, que se erige como un factor clave en el proceso de enseñanza-aprendizaje del alumnado con discapacidad.

El asesoramiento y el apoyo. Para posibilitar un marco inclusivo en la sesión de educación física, tenemos que reclamar el asesoramiento de especialistas (del propio centro, como el maestro de educación especial, o externos, como los Equipos de Asesoramiento Psicopedagógico) y la formación continuada necesaria que nos permita en todo momento dar la respuesta educativa adecuada a las "necesidades educativas especiales" que puedan presentarse, educando en la diversidad.



# I. E. LA SIERRA

*"Formando Personas, Creciendo en Valores"*

Res. No **012065**, octubre 5 de 2015 y  
Res. No **014399**, noviembre 27 de 2015  
Nit: 900935808-1  
DANE 105001026581

Respecto al apoyo, tenemos que evitar la dependencia del estudiante con el adulto de referencia (auxiliares de educación especial, entre otros).

Hay que buscar estrategias que formen a los compañeros del grupo-clase para que sean estos los que faciliten la colaboración, de forma rotatoria hacia su compañero, sin caer en paternalismos sobreprotectores ni individualizando ese rol (evitando la figura del "lazarillo").

Asimismo, debe conseguirse que el propio alumno con discapacidad solicite la colaboración cuando lo necesite, aceptando sus propias limitaciones, y potenciando así su autonomía personal. Con ello se generan interdependencias positivas en el grupo, fomentando que todos y todas acepten las adaptaciones de las tareas con naturalidad, como un recurso que posibilita que todos y todas jueguen, se diviertan, se relacionen y aprendan en un entorno inclusivo.

## 13. Criterios y estrategias de evaluación

La evaluación es de carácter cuantitativo, pero ante todo debe ser formativa, continua y procesual en cada uno de los niveles que ofrece y se hace por comparación del estado de desarrollo cognitivo, valorativo y psicomotor de un alumno con relación a los indicadores establecidos según los objetivos para cada nivel. Los criterios evaluativos son:

La heteroevaluación: la valoración de acuerdo al rendimiento académico que el educador observe en el educando durante el proceso.

La coevaluación: la verificación por parte de los compañeros de los logros obtenidos por cada integrante del grupo.

La autoevaluación: teniendo en cuenta la valoración que el educando se valora de sus logros y esfuerzos personales.

Con esta evaluación se pretende responsabilizar al estudiante de su saber y de su hacer relacionado directamente con su esfuerzo, dedicación y cumplimiento de los logros planteados en el área.

Las estrategias evaluativas que se aplicaran son: test físicos y deportivos, sustentación oral de temáticas, participación en clase, observación directa en la ejecución de actividades.

El área de Educación Física evaluará teniendo en cuenta todas las dimensiones del desarrollo humano, además se tendrá en cuenta que debe ser permanente, integral, sistemática, flexible, interpretativa, participativa y formativa.



# I. E. LA SIERRA

"Formando Personas, Creciendo en Valores"

Res. No **012065**, octubre 5 de 2015 y  
 Res. No **014399**, noviembre 27 de 2015  
 Nit: 900935808-1  
 DANE 105001026581

## 14. Planes de mejoramiento continuo

NIVELACION	APOYO	SUPERACION	PROFUNDIZACION
<p>Estas estrategias se proponen para los estudiantes que son promovidos anticipadamente y para los que llegan a la institución de forma extemporánea. Estos pueden incluir:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guías de apoyo para trabajo en casa.</li> <li>• Asesorías individuales o grupales por parte del docente titular.</li> <li>• Sustentaciones.</li> <li>• Exposiciones.</li> <li>• Pruebas tipo Saber.</li> <li>• Trabajos que incluyan indagación y que estén debidamente referenciados.</li> </ul> <p>Nota: Para el caso de promoción anticipada, se aplicarán en las primeras semanas del segundo trimestre de acuerdo con el SIEE. En caso de que el estudiante sea extemporáneo, se aplicará en cualquier época del año.</p>	<p>Estas estrategias se proponen para los estudiantes que al finalizar el trimestre NO cumplieron de manera satisfactoria las metas propuestas.</p> <p>Para este caso se deben diseñar y ejecutar planes que les permitan superar sus dificultades en el área. Se sugiere lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guías de apoyo para trabajo en clase y en casa.</li> <li>• Asesorías individuales o grupales por parte del docente titular.</li> <li>• Sustentaciones.</li> <li>• Exposiciones.</li> <li>• Pruebas tipo Saber.</li> <li>• Trabajos que incluyan indagación y que estén debidamente referenciados.</li> </ul>	<p>Estas estrategias se proponen para los estudiantes que al finalizar el año escolar presentan dificultades en el desarrollo de competencias en el área.</p> <p>Para este caso, se deben diseñar y ejecutar planes que les permitan superar sus dificultades en el área. Se sugiere lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guías de apoyo para trabajo en clase y en casa.</li> <li>• Asesorías individuales o grupales por parte del docente titular.</li> <li>• Sustentaciones.</li> <li>• Exposiciones.</li> <li>• Pruebas tipo Saber.</li> <li>• Trabajos que incluyan indagación y que estén debidamente referenciados.</li> </ul>	<p>Estas estrategias se proponen para los estudiantes que al finalizar el periodo cumplieron de manera satisfactoria las metas propuestas.</p> <p>Para este caso, se deben diseñar y ejecutar planes de profundización que permitan potenciar sus habilidades. Se sugiere lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guías de apoyo para trabajo en clase y en casa.</li> <li>• Asesorías individuales o grupales por parte del docente titular.</li> <li>• Sustentaciones.</li> <li>• Exposiciones.</li> <li>• Pruebas tipo Saber.</li> <li>• Trabajos que incluyan indagación y que estén debidamente referenciados.</li> </ul>



# I. E. LA SIERRA

*"Formando Personas, Creciendo en Valores"*

Res. No **012065**, octubre 5 de 2015 y

Res. No **014399**, noviembre 27 de 2015

Nit: 900935808-1

DANE 105001026581

## 15. Recursos

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

El área utiliza recursos tales como:

1. Humanos: Referidos a las personas que intervienen en el proceso formativo
  - Estudiantes, como centro del proceso enseñanza – aprendizaje.
  - El profesor como facilitador de la enseñanza.
  - Asesores y talleristas que eventualmente apoyan los procesos académicos del área.
  - El líder de área, directivas, personal de apoyo logístico y comunidad en general, valorando los conocimientos previos y la experiencia de cada persona como agente significativo.
2. Didácticos: Estos se seleccionarán de acuerdo con las necesidades e intereses de quienes participan en actos educativos.
  - Textos, obras literarias, tablero, tiza, documentos, fotocopias, carteleras, mobiliario, afiches, periódicos.
3. Tecnológicos: Los recursos tecnológicos son medios con los que se vale la tecnología para cumplir su propósito. Los recursos tecnológicos sirven para optimizar procesos, tiempos, recursos humanos
  - Internet, software, medios magnéticos.
  - Audiovisuales, Video Beam, DVD, grabadora, proyector.
4. Físicos: Espacios amplios, iluminados, agradables y variados que permiten el desarrollo de actividades educativas y culturales. Entre ellos se utilizan:
  - Aula de clase, sala de cómputo y de proyección, laboratorios, biblioteca institucional, canchas, restaurante escolar

### 13.1 Humanos

- Docente, Estudiantes y Padres de Familia.



# I. E. LA SIERRA

*"Formando Personas, Creciendo en Valores"*

Res. No **012065**, octubre 5 de 2015 y

Res. No **014399**, noviembre 27 de 2015

Nit: 900935808-1

DANE 105001026581

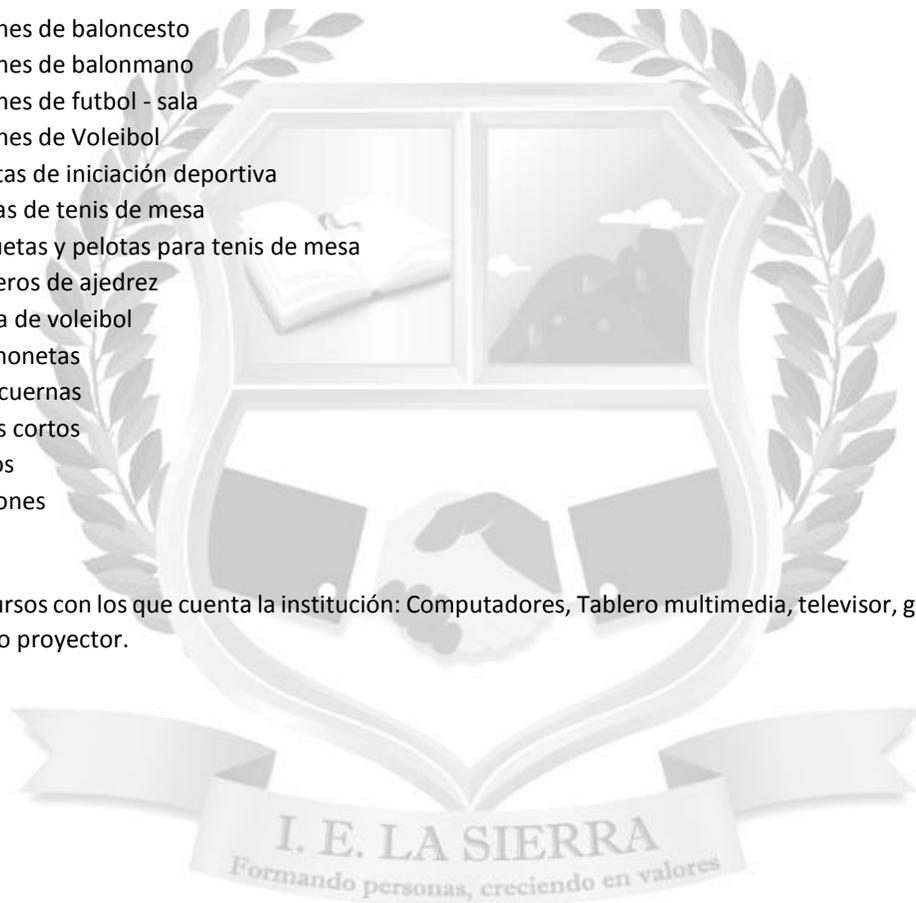
## 13.2 Físicos

- Placa multifuncional de la institución
- Espacios generales de la institución (restaurante, escalas, pasillos)
- Sala de informática

## 13.3 Didácticos

- Balones de baloncesto
- Balones de balonmano
- Balones de fútbol - sala
- Balones de Voleibol
- Pelotas de iniciación deportiva
- Mesas de tenis de mesa
- Raquetas y pelotas para tenis de mesa
- Tableros de ajedrez
- Malla de voleibol
- Colchonetas
- Mancuernas
- Lazos cortos
- Conos
- Bastones
- Aros

Otros recursos con los que cuenta la institución: Computadores, Tablero multimedia, televisor, grabadora, reproductor DVD, video proyector.





# I. E. LA SIERRA

*"Formando Personas, Creciendo en Valores"*

Res. No **012065**, octubre 5 de 2015 y

Res. No **014399**, noviembre 27 de 2015

Nit: 900935808-1

DANE 105001026581

## 16. Referencias bibliográficas

CHAVERRA FERNANDEZ, Beatriz Elena & otros. Investigación "Estándares básicos de competencia para el área de educación física, recreación y deporte en el departamento de Antioquia". Gobernación de Antioquia, secretaria de educación para la cultura. Serie Políticas y Educación. Medellín. 2010.

RODRIGUEZ CORTÉS, Astrid Bibiana & otros. "Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte". Ministerio de Educación Nacional Viceministerio de Educación Preescolar, Básica y Media. Primera Edición. ISBN: 978-958-691-393-5. Bogotá D.C. 2010.

República de Colombia, Ministerio de Educación Nacional. (2002). Lineamientos curriculares. Educación Física, Recreación y Deporte. Bogotá: Ministerio de Educación Nacional.

República de Colombia, Ministerio de Educación Nacional. Resolución 2343 de junio 05 de 1996.

COLDEPORTES. Plan Nacional de Recreación 1999-2002, Bogotá, 1999.

INDEPORTES ANTIOQUIA. Guía Curricular para la educación Física. Medellín 2012.

