



Plan de Área y Malla Curricular de Educación Física

Presentación del Área:

El área de Educación física recreación y deporte en la Institución Educativa Octavio Harry – Jacqueline Kennedy ofrecerá a los educandos la oportunidad de participar activamente en las prácticas deportivas y físicas orientadas durante los espacios y tiempos establecidos, con el objetivo de fortalecer las capacidades individuales, el desarrollo del deporte colectivo, el aprovechamiento del tiempo libre, el manejo de reglas, conceptos deportivos básicos y la afinidad por la disciplina o deporte de su agrado.

La Educación Física, Recreación y Deporte puede ser considerada una disciplina privilegiada para la formación integral de los individuos, en la medida en que tiene gran acogida en la población estudiantil como área fundamental del currículo y su importancia viene creciendo para la comunidad educativa en general. Corresponde al área de Educación Física, Recreación y Deporte promover no solamente el desarrollo motriz, sino también el cuidado de sí mismo, la relación con los otros y con el entorno, de tal manera que en virtud de su práctica se amplíe la conciencia de la acción humana.

Desde una perspectiva futurista y humanista, la educación física utiliza de una manera sistemática las actividades físicas para formar al ser en su totalidad y pretende que los estudiantes a través del ejercicio físico identifiquen sus capacidades, interactúen con todos los miembros de la comunidad educativa e inicien un proyecto de vida a largo plazo en un ambiente de convivencia, fundamentado por el respeto de las normas y el fortalecimiento de los valores.

La institución asume la Jornada Única para la Básica Primaria en la Sede del Jardín Nacional, con la cual se pretende darle viabilidad al decreto 501 del 30 de marzo de 2016 que reglamenta esta jornada en los establecimientos educativos oficiales. Teniendo en cuenta esto, el área de Educación Física en aras a responder a este decreto, no asume la extensión de los contenidos, sino que se enfoca en la profundización de estos, ya que el área en esta jornada adquiere una intensidad mayor, por lo tanto el docente encargado de esta asignatura en esta jornada única, debe hacer énfasis en el evento didáctico como tal, porque será desde allí donde cobrará significación la intensidad horaria, respondiendo además en términos de profundidad a los contenidos instaurados dentro de las mallas curriculares.

Objetivo General del área:

Desarrollar competencias físico motrices, socio motrices y perceptivo motrices que propendan por favorecer la práctica recreativa, deportiva y del aprovechamiento del tiempo libre en los educandos como medio propicio para fortalecer la autonomía, solidaridad, creatividad, la salud preventiva y la interrelación en su cuerpo y mente, en el marco de una educación para la diversidad y en beneficio del desarrollo de la ciudad de Medellín.

Objetivos generales del área, por grado:

Primer grado de la básica primaria.

1. Desarrollar en el niño su esquema corporal fundamentalmente en lo relacionado con tensión, relajación, lateralidad, equilibrio dinámico, coordinación y desplazamiento mediante el trabajo en grupo.

Segundo grado de la básica primaria.

1. Contribuir a la discriminación de diferentes momentos de tiempo y a la precisión en la coordinación óculo-manual y el equilibrio en los niños mediante juegos y desplazamientos con diversos elementos.

Tercer grado de la básica primaria.

1. Adquirir hábitos de postura funcional que contribuyan al mejoramiento y conservación de la salud, logrando actitudes de participación en la comunidad mediante experiencias físicas, deportivas y recreativas.

Cuarto grado de la básica primaria.

1. Mejorar por medio de la práctica de actividades físicas, la capacidad motora básica para el desarrollo de procesos de crecimiento sicomotriz.

Quinto grado de la básica primaria.

1. Mejorar por medio de la práctica de actividades físicas, la capacidad motora básica para el desarrollo de procesos de crecimiento sicomotriz.

Sexto grado de la básica secundaria.

1. Aplicar las habilidades motoras básicas mediante la práctica del ejercicio físico sistemático que requiera esfuerzo físico, coordinación individual, trabajo en equipo, práctica de normas para el mejoramiento de su calidad de vida.

Séptimo grado de la básica secundaria.

1. Reconocer la importancia de la práctica de la educación física en su vida diaria, para la implementación de hábitos de vida saludables, a través de la planeación y ejecución de eventos deportivos que contribuyan al mejoramiento de su entorno social.

Octavo grado de la básica secundaria.

1. Adquirir hábitos de movimiento que respondan a las necesidades del trabajo físico requerido para mantenimiento y mejoramiento de la salud y superación de las tensiones de la vida moderna.

Noveno grado de la básica secundaria.

1. Participar en actividades físicas, deportivas y recreativas en forma individual y comunitaria, utilizando positivamente el tiempo libre, para contribuir al desarrollo social del medio.

Décimo grado de la educación media.

1. Valorar la importancia de la práctica de actividades físicas como medio de prevención de las enfermedades y promoción de la salud.

Undécimo grado de la educación media.

1. Mejorar por medio de la práctica de actividades físicas, la capacidad motora básica para el desarrollo de procesos de: crecimiento físico, conocimiento, personalidad, e interacción social.

Articulación, del área, con los proyectos institucionales: Aprovechamiento del tiempo libre, recreación y deporte

El Área de Educación Física orienta y lidera en la Institución Educativa el proyecto “Tiempo Libre, Recreación y Deporte” propiciando la participación para que otras áreas se vinculen también a este, por medio de actividades y eventos lúdicos, deportivos y recreativos, los cuales se encuentran incorporados en los contenidos del área. El proyecto busca generar espacios que transversalicen los ámbitos pedagógico, social y comunitario, desarrollando competencias ciudadanas, promoviendo la sana convivencia y el aprovechamiento del tiempo libre a través de la práctica física, la recreación y el deporte para lograr un desarrollo integral. Además, como área que articula el conocimiento, la Educación Física proporcionará al estudiante la posibilidad de interactuar con la ciencia, el arte y la tecnología, concientizándolo sobre la importancia que representa su cuerpo, el de los demás y el cuidado de la salud.

Bibliografía:

1. Ministerio de Educación Nacional. (2010). Cartilla N°15: Orientaciones pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte. Bogotá: MEN.
2. MOVA (2014). Documento orientador EXPEDICIÓN CURRÍCULO, El plan de Área de Educación Física, Recreación y Deporte. Alcaldía de Medellín.
3. Chaverra, B., Gaviria, D., González, E., Uribe, I., Díaz, J., Padierna, J., y Bustamante, S. (2010). Estándares básicos de competencia para el área de Educación Física, Recreación y Deporte en el departamento de Antioquia. Medellín: Secretaría de Educación para la Cultura de Antioquia.
4. Educación física Recreativa, Manual de Trabajos. Arte Editores.
5. Programa de Educación Física en Básica Primaria, Hipólito Camacho C, Bolívar Bonilla. Ed. Kinesis.
6. Manual de educación física. Ed. Cultura S.A.
7. Decreto 501 del 30 de marzo de 2016 que reglamenta la jornada única. (Ministerio de Educación Nacional).

Recurso histórico de modificaciones:

Fecha de Cambio:

Cambio Realizado:

Asignatura: Educación Física

Grado Primero

Periodo: Uno

Objetivo específico: Explorar y manifestar emociones a través del movimiento corporal.

Ejes generadores de pensamientos:

Estándares:

1. Exploro mi cuerpo y reconozco sus posibilidades de movimientos básicos.
2. Describo la posición de la cabeza, tronco y extremidades, al adoptar posturas en movimientos no locomotores.

Competencias generales:

1. Competencia motriz
2. Competencia expresiva corporal
3. Competencia axiológica corporal

Competencias específicas:

1. Desarrollo motor
2. Técnicas del cuerpo y del movimiento
3. Desarrollo de la condición física
4. Lúdica motriz
5. Lenguajes expresivo corporales
6. Cuidado de sí mismo

Derechos básicos de aprendizaje:

Contenidos primer período			
Pregunta problematizadora	Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Contenidos Actitudinales
¿Qué siente mi cuerpo cuando exploro el movimiento?	Realizo las orientaciones sobre higiene corporal antes, durante y después de la actividad física.	Busco posibilidades de movimiento con mi cuerpo a nivel global y segmentario. Exploro formas básicas de movimiento en conexión con pequeños elementos y sin ellos.	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.
Indicadores de desempeño: <ol style="list-style-type: none">1. Ejecuta las posibilidades de movimiento a nivel global y segmentario.2. Manifiesta de manera verbal y corporal diferentes expresiones para comunicarse a partir de juegos y actividad física.3. Pone en práctica acciones de cuidado de su cuerpo antes, durante y después de la actividad física.			
Evaluación: Continua y permanente: Se hace durante todo el proceso. Objetiva: Valora el desempeño de los estudiantes con base en la relación entre los Estándares Básicos de Competencias, los Indicadores asumidos por la institución y las evidencias del desempeño demostrado por el estudiante.			

Valorativa del desempeño: Se tienen en cuenta los niveles de desempeño de las competencias: Conceptual, Procedimental y Actitudinal.

Periodo: Dos

Objetivo específico: Explorar formas básicas del movimiento en diferentes situaciones y contextos.

Ejes generadores de pensamientos:

Estándares:

1. Aplico la agudeza visual, auditiva y táctil, en la discriminación de estímulos y su respuesta motora.
2. Ajusto movimientos espontáneos y convencionales a secuencias motrices rítmicas sencillas.

Competencias generales:

1. Competencia motriz
2. Competencia expresiva corporal
3. Competencia axiológica corporal

Competencias específicas:

1. Desarrollo motor
2. Técnicas del cuerpo y del movimiento
3. Desarrollo de la condición física
4. Lúdica motriz
5. Lenguajes expresivo corporales
6. Cuidado de sí mismo

Derechos básicos de aprendizaje:

Contenidos segundo período			
Pregunta problematizadora	Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Contenidos Actitudinales
¿Cómo ubico mi cuerpo en el espacio?	Atiendo y ejecuto las orientaciones sobre los tiempos para realizar actividad física en los espacios determinados y en armonía con los compañeros del aula.	Ubico mi cuerpo en el espacio y en relación con pequeños objetos. Exploro formas básicas de movimiento aplicados a modalidades gimnásticas.	Manifiesto agrado por la participación en juegos y actividades gimnásticas coherentes con mi edad y desarrollo.
Indicadores de desempeño: <ol style="list-style-type: none">1. Nombra y reconoce las formas básicas de movimiento y las ubica en relación al espacio.2. Demuestra expresiones corporales en vínculo con diferentes ritmos y con posibilidades espaciales.3. Disfruta la relación con su propio cuerpo, con sus compañeros y dentro del espacio de trabajo.			
Evaluación: <p>Continua y permanente: Se hace durante todo el proceso.</p> <p>Objetiva: Valora el desempeño de los estudiantes con base en la relación entre los Estándares Básicos de Competencias, los Indicadores asumidos por la institución y las evidencias del desempeño demostrado por el estudiante.</p> <p>Valorativa del desempeño: Se tienen en cuenta los niveles de desempeño de las competencias: Conceptual, Procedimental y Actitudinal.</p>			

Periodo: Tres

Objetivo específico: Vivenciar las pautas para la realización de las prácticas propias de la actividad física.

Ejes generadores de pensamientos:

Estándares:

1. Aplico conceptos de orientación espacial en referencia a sí mismo, al ejecutar actividades físicas.
2. Aplico la noción del esquema corporal al explorar las posibilidades de movimiento.

Competencias generales:

1. Competencia motriz
2. Competencia expresiva corporal
3. Competencia axiológica corporal

Competencias específicas:

1. Desarrollo motor
2. Técnicas del cuerpo y del movimiento
3. Desarrollo de la condición física
4. Lúdica motriz
5. Lenguajes expresivo corporales
6. Cuidado de sí mismo

Derechos básicos de aprendizaje:

Contenidos tercer período			
Pregunta problematizadora	Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Contenidos Actitudinales
¿Cómo exploro y disfruto mis habilidades y destrezas con mis compañeros?	Identifico mis capacidades y reconozco las de mis compañeros. Valoro el esfuerzo individual y grupal de la actividad realizada.	Realizo juegos y actividades propuestas que posibilitan la expresión de mis habilidades físicas. Juego y desarrollo mis actividades siguiendo las orientaciones que se me dan.	Reconozco mis propios gestos y los de mis compañeros a través de representaciones corporales, bailes y juegos en parejas y pequeños grupos.
Indicadores de desempeño: <ol style="list-style-type: none">1. Compara e identifica las posibilidades físicas y motrices puestas en escena durante las actividades realizadas en la clase.2. Propone gestos dancísticos y prácticas corporales cotidianas, desde las habilidades físicas propias de su etapa de desarrollo.3. Se divierte y participa reconociendo y aplicando las condiciones de las actividades, al realizar las prácticas planteadas.			
Evaluación: <p>Continua y permanente: Se hace durante todo el proceso. Objetiva: Valora el desempeño de los estudiantes con base en la relación entre los Estándares Básicos de Competencias, los Indicadores asumidos por la institución y las evidencias del desempeño demostrado por el estudiante.</p>			

Valorativa del desempeño: Se tienen en cuenta los niveles de desempeño de las competencias: Conceptual, Procedimental y Actitudinal.

Grado Segundo

Periodo: Uno

Objetivo específico: Explorar formas básicas del movimiento en relación a diferentes situaciones y contextos.

Ejes generadores de pensamientos:

Estándares:

1. Exploro técnicas corporales de tensión, relajación y control del cuerpo.
2. Interactúo motrizmente con mis compañeros para el logro de metas colectivas.

Competencias generales:

1. Competencia motriz
2. Competencia expresiva corporal
3. Competencia axiológica corporal

Competencias específicas:

1. Desarrollo motor
2. Técnicas del cuerpo y del movimiento
3. Desarrollo de la condición física
4. Lúdica motriz
5. Lenguajes expresivo corporales
6. Cuidado de sí mismo

Derechos básicos de aprendizaje:

Contenidos primer período			
Pregunta problematizadora	Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Contenidos Actitudinales
¿Qué expresa mi cuerpo a través del ritmo y la actividad física?	Atiendo y cumplo las orientaciones sobre los tiempos para el juego y realizar actividad física.	Descubro posibilidades de movimiento siguiendo diversos ritmos musicales. Exploro técnicas corporales de tensión, relajación y control del cuerpo.	Vivencio y comprendo los sentimientos que genera las prácticas de danza y ritmo propuesto y espontaneo.
Indicadores de desempeño:			
1. Relaciona las posibilidades de movimiento de ritmo y actividad física a partir de juegos y rondas.			
2. Realiza y origina movimientos siguiendo diferentes ritmos.			
3. Practica hábitos de higiene postural y espacial al realizar las actividades físicas.			

Evaluación:

Continua y permanente: Se hace durante todo el proceso.

Objetiva: Valora el desempeño de los estudiantes con base en la relación entre los Estándares Básicos de Competencias, los Indicadores asumidos por la institución y las evidencias del desempeño demostrado por el estudiante.

Valorativa del desempeño: Se tienen en cuenta los niveles de desempeño de las competencias: Conceptual, Procedimental y Actitudinal.

Periodo: Dos

Objetivo específico: Identificar las normas y los principios establecidos para la realización de las prácticas propias de la actividad física.

Ejes generadores de pensamientos:

Estándares:

1. Adquiero y desarrollo las habilidades motrices básicas mediante la expresión motriz, corporal y rítmica que me permite conocer y relacionarme con los demás
2. Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario.

Competencias generales:

1. Competencia motriz
2. Competencia expresiva corporal
3. Competencia axiológica corporal

Competencias específicas:

1. Desarrollo motor
2. Técnicas del cuerpo y del movimiento
3. Desarrollo de la condición física
4. Lúdica motriz
5. Lenguajes expresivo corporales
6. Cuidado de sí mismo

Derechos básicos de aprendizaje:

Contenidos segundo período			
Pregunta problematizadora	Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Contenidos Actitudinales
¿Qué cambios percibo de mi cuerpo cuando juego?	Coopero con la participación y atención de las orientaciones para sentir mi cuerpo y el de mis compañeros.	Atiendo las indicaciones para realizar el calentamiento al iniciar la actividad de clase y la recuperación al finalizar la actividad física. Participo en los juegos individuales y colectivos propuestos en la clase.	Reconozco los cambios corporales y fisiológicos propios y el de los demás.
Indicadores de desempeño:			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Identifica las reacciones y cambios de su cuerpo cuando realiza actividad física. 2. Desarrolla diferentes juegos y actividades rítmicas reconociendo las posibilidades de su cuerpo. 3. Respeta el desempeño en los juegos de sus compañeros. 			
<u>Evaluación:</u>			

Continua y permanente: Se hace durante todo el proceso.
 Objetiva: Valora el desempeño de los estudiantes con base en la relación entre los Estándares Básicos de Competencias, los Indicadores asumidos por la institución y las evidencias del desempeño demostrado por el estudiante.
 Valorativa del desempeño: Se tienen en cuenta los niveles de desempeño de las competencias: Conceptual, Procedimental y Actitudinal.

Periodo: Tres

Objetivo específico: Descubrir las diferentes emociones del ser individual y social a través del movimiento y la expresión corporal.

Ejes generadores de pensamientos:

Estándares:

1. Adquiero y desarrollo mis habilidades motrices y sus combinaciones para aplicarlas en mi entorno
2. Experimento y fortalezco mis habilidades motrices a través de juegos que me permiten interactuar con el otro.

Competencias generales:

1. Competencia motriz
2. Competencia expresiva corporal
3. Competencia axiológica corporal

Competencias específicas:

1. Desarrollo motor
2. Técnicas del cuerpo y del movimiento
3. Desarrollo de la condición física
4. Lúdica motriz
5. Lenguajes expresivo corporales
6. Cuidado de sí mismo

Derechos básicos de aprendizaje:

Contenidos tercer período			
Pregunta problematizadora	Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Contenidos Actitudinales
¿Qué siente mi cuerpo a través del juego individual y grupal?	Identifico mis habilidades y posibilidades motrices cuando me esfuerzo en la actividad física.	Exploro la práctica de diferentes juegos individuales y grupales.	Exploro gestos y expresiones motrices en diferentes actividades.
<p>Indicadores de desempeño:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Compara los cambios fisiológicos de su cuerpo y el de los compañeros a través del juego individual y grupal. 2. Experimenta y pone en práctica las posibilidades de conocer y sentir las variaciones en su respiración, sudoración y latido cardiaco a partir de diferentes prácticas corporales. 3. Respeta y reconoce las diferencias presentadas entre los diferentes estudiantes del grupo. <p>Evaluación:</p> <p>Continua y permanente: Se hace durante todo el proceso.</p>			

Objetiva: Valora el desempeño de los estudiantes con base en la relación entre los Estándares Básicos de Competencias, los Indicadores asumidos por la institución y las evidencias del desempeño demostrado por el estudiante.
 Valorativa del desempeño: Se tienen en cuenta los niveles de desempeño de las competencias: Conceptual, Procedimental y Actitudinal.

Grado Tercero

Periodo: Uno

Objetivo específico: Identificar las normas y los principios establecidos para la realización de las buenas prácticas propias y de grupo de la actividad física.

Ejes generadores de pensamientos:

Estándares:

1. Exploro juegos y actividad física de acuerdo con mi edad y mis posibilidades.
2. Poseo hábitos para la práctica organizada y responsable de actividades físicas en mi tiempo libre

Competencias generales:

1. Competencia motriz
2. Competencia expresiva corporal
3. Competencia axiológica corporal

Competencias específicas:

1. Desarrollo motor
2. Técnicas del cuerpo y del movimiento
3. Desarrollo de la condición física
4. Lúdica motriz
5. Lenguajes expresivo corporales
6. Cuidado de sí mismo

Derechos básicos de aprendizaje:

Contenidos primer período			
Pregunta problematizadora	Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Contenidos Actitudinales
¿Qué partes tiene mi cuerpo y cómo funcionan cuando me muevo?	Atiendo las orientaciones sobre mis tiempos para jugar, sentir e interactuar con los demás.	Exploro las manifestaciones de mi cuerpo desde diferentes actividades y posturas corporales. Identifico variaciones en mi respiración, pulsaciones cardiacas y sudoración en diferentes actividades físicas.	Reconozco los gestos y cambios de mi cuerpo y los gestos faciales en reposo y movimiento.
Indicadores de desempeño:			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Reconoce los diferentes segmentos corporales en situaciones de juego. 2. Ejecuta formas básicas de movimiento y las relaciona con los segmentos corporales. 3. Valora y respeta su cuerpo y el de sus compañeros 			
<u>Evaluación:</u>			

Continua y permanente: Se hace durante todo el proceso.
 Objetiva: Valora el desempeño de los estudiantes con base en la relación entre los Estándares Básicos de Competencias, los Indicadores asumidos por la institución y las evidencias del desempeño demostrado por el estudiante.
 Valorativa del desempeño: Se tienen en cuenta los niveles de desempeño de las competencias: Conceptual, Procedimental y Actitudinal.

Periodo: Dos

Objetivo específico: Explorar formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos, en forma individual y pequeños grupos.

Ejes generadores de pensamientos:

Estándares:

1. Experimento y fortalezo mis habilidades motrices a través de juegos que me permiten interactuar con el otro.
2. Adquiero y desarrollo mis habilidades motrices básicas mediante la expresión corporal.

Competencias generales:

1. Competencia motriz
2. Competencia expresiva corporal
3. Competencia axiológica corporal

Competencias específicas:

1. Desarrollo motor
2. Técnicas del cuerpo y del movimiento
3. Desarrollo de la condición física
4. Lúdica motriz
5. Lenguajes expresivo corporales
6. Cuidado de sí mismo

Derechos básicos de aprendizaje:

Contenidos segundo período			
Pregunta problematizadora	Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Contenidos Actitudinales
¿En qué contribuye el movimiento y la actividad física a mi calidad de vida?	Sigo orientaciones sobre hidratación, nutrición, higiene y convivencia para el adecuado desarrollo de la actividad física.	Exploro y coordino las posibilidades de mis movimientos con diferentes situaciones de la clase.	Manifiesto interés por la práctica de juegos y actividad física de acuerdo con mi edad y mis posibilidades
Indicadores de desempeño:			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Identifica y reconoce las prácticas de una nutrición saludable y la realización de actividades motrices individuales y grupales en beneficio de la convivencia. 2. Sigue orientaciones durante la realización de la actividad física que favorecen su bienestar. 			

3. Asume la importancia de poner en práctica actitudes saludables para mejorar su bienestar.

Evaluación:

Continua y permanente: Se hace durante todo el proceso.

Objetiva: Valora el desempeño de los estudiantes con base en la relación entre los Estándares Básicos de Competencias, los Indicadores asumidos por la institución y las evidencias del desempeño demostrado por el estudiante.

Valorativa del desempeño: Se tienen en cuenta los niveles de desempeño de las competencias: Conceptual, Procedimental y Actitudinal.

Periodo: Tres

Objetivo específico: Explorar e identificar emociones a través del movimiento corporal y su interacción con el otro.

Ejes generadores de pensamientos:

Estándares:

1. Adquiero y desarrollo mis habilidades motrices y sus combinaciones para aplicarlas en mi entorno
2. Manejo las habilidades y destrezas básicas que me permiten integrarme productivamente en la práctica de actividades de carácter deportivo, recreativo y laboral propias de mi edad.

Competencias generales:

1. Competencia motriz
2. Competencia expresiva corporal
3. Competencia axiológica corporal

Competencias específicas:

1. Desarrollo motor
2. Técnicas del cuerpo y del movimiento
3. Desarrollo de la condición física
4. Lúdica motriz
5. Lenguajes expresivo corporales
6. Cuidado de sí mismo

Derechos básicos de aprendizaje:

Contenidos tercer período			
Pregunta problematizadora	Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Contenidos Actitudinales
¿Cómo mejoro mis habilidades motrices básicas a través de diferentes situaciones de juego?	Identifico mis capacidades y el desarrollo de estas cuando me esfuerzo en la actividad física.	Realizo distintas posturas en estado de reposo y en movimiento. Exploro diversidad de actividades físicas que estén de acuerdo con mis posibilidades corporales y cognitivas.	Vivencio y reconozco gestos corporales y habilidades motrices individuales y en equipo.
Indicadores de desempeño:			
1. Identifica las habilidades motrices básicas a partir de diferentes situaciones de juego y las posibilidades de su desarrollo.			
2. Utiliza las habilidades motrices básicas para implementarlas en las diferentes situaciones de juego y de la vida.			

3. Valora los diferentes niveles de desarrollo de las habilidades motrices básicas propias y las de sus compañeros.

Evaluación:

Continua y permanente: Se hace durante todo el proceso.

Objetiva: Valora el desempeño de los estudiantes con base en la relación entre los Estándares Básicos de Competencias, los Indicadores asumidos por la institución y las evidencias del desempeño demostrado por el estudiante.

Valorativa del desempeño: Se tienen en cuenta los niveles de desempeño de las competencias: Conceptual, Procedimental y Actitudinal.

Grado Cuarto

Periodo: Uno

Objetivo específico: Reflexionar acerca del valor de la actividad física para la formación personal

Ejes generadores de pensamientos:

Estándares:

1. Poseo hábitos para la práctica organizada y responsable de actividades físicas en mi tiempo libre
2. Afianzo y fortalezo las habilidades básicas mediante expresiones motrices que me permiten mejorar la interacción con las personas y el entorno.

Competencias generales:

1. Competencia motriz
2. Competencia expresiva corporal
3. Competencia axiológica corporal

Competencias específicas:

1. Desarrollo motor
2. Técnicas del cuerpo y del movimiento
3. Desarrollo de la condición física
4. Lúdica motriz
5. Lenguajes expresivo corporales
6. Cuidado de sí mismo

Derechos básicos de aprendizaje:

Contenidos primer período			
<i>Pregunta problematizadora</i>	<i>Contenidos conceptuales</i>	<i>Contenidos procedimentales</i>	<i>Contenidos Actitudinales</i>
¿Qué importancia tiene la actividad física para mi salud?	Reflexiono sobre la importancia de la actividad física para mi salud. Identifico técnicas de expresión corporal que llevan a la regulación emocional en situaciones de juego y actividad física.	Controlo de forma global y segmentaria la realización de movimientos técnicos. Aplico formas básicas de movimiento en la realización de diferentes prácticas deportivas.	Valoro mi capacidad para realizar actividad física adecuada con mis condiciones personales. Asumo con responsabilidad el cuidado de mi cuerpo.

Indicadores de desempeño:

1. Reconoce movimientos técnicos de diferentes prácticas deportivas.
2. Ejecuta movimientos técnicos de diferentes prácticas deportivas que ayudan a la regulación emocional en las situaciones de juego.
3. Valora la importancia de la actividad física para la salud.

Evaluación:

Continua y permanente: Se hace durante todo el proceso.

Objetiva: Valora el desempeño de los estudiantes con base en la relación entre los Estándares Básicos de Competencias, los Indicadores asumidos por la institución y las evidencias del desempeño demostrado por el estudiante.

Valorativa del desempeño: Se tienen en cuenta los niveles de desempeño de las competencias: Conceptual, Procedimental y Actitudinal.

Periodo: Dos

Objetivo específico: Reconocer los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos.

Ejes generadores de pensamientos:

Estándares:

1. Experimento y aplico las diferentes habilidades motrices en juegos predeportivos.
2. Fortalezco mis habilidades motrices básicas mediante predeportivos que favorecen la interacción con mi entorno

Competencias generales:

1. Competencia motriz
2. Competencia expresiva corporal
3. Competencia axiológica corporal

Competencias específicas:

1. Desarrollo motor
2. Técnicas del cuerpo y del movimiento
3. Desarrollo de la condición física
4. Lúdica motriz
5. Lenguajes expresivo corporales
6. Cuidado de sí mismo

Derechos básicos de aprendizaje:

Contenidos segundo período			
Pregunta problematizadora	Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Contenidos Actitudinales
¿Qué prácticas corporales me permiten potencializar el trabajo en equipo?	Identifico mis capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos y juegos. Identifico movimientos y actividades de calentamiento y recuperación en la actividad física.	Controlo formas y duración de movimientos en rutinas rítmicas sencillas. Aplico técnicas de tensión, relajación y control del cuerpo.	Valoro mi capacidad para realizar actividad física adecuada con mis condiciones personales. Reconozco a mis compañeros como co-constructores del juego.

Indicadores de desempeño:

1. Identifica las capacidades físicas en la realización de juegos y de diferentes prácticas motrices individuales y de grupo
2. Desarrolla diferentes prácticas corporales que permiten trabajar en equipo
3. Muestra interés por mejorar sus condiciones físicas.

Evaluación:

Continua y permanente: Se hace durante todo el proceso.

Objetiva: Valora el desempeño de los estudiantes con base en la relación entre los Estándares Básicos de Competencias, los Indicadores asumidos por la institución y las evidencias del desempeño demostrado por el estudiante.

Valorativa del desempeño: Se tienen en cuenta los niveles de desempeño de las competencias: Conceptual, Procedimental y Actitudinal.

Periodo: Tres

Objetivo específico: Identificar diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional.

Ejes generadores de pensamientos:**Estándares:**

1. Ejecuto habilidades motrices básicas y sus combinaciones a partir de juegos que me permiten interactuar con mis compañeros.
2. Manejo las habilidades y destrezas básicas que me permiten integrarme productivamente en la práctica de actividades de carácter deportivo, recreativo y laboral propias de mi edad.

Competencias generales:

1. Competencia motriz
2. Competencia expresiva corporal
3. Competencia axiológica corporal

Competencias específicas:

1. Desarrollo motor
2. Técnicas del cuerpo y del movimiento
3. Desarrollo de la condición física
4. Lúdica motriz
5. Lenguajes expresivo corporales
6. Cuidado de sí mismo

Derechos básicos de aprendizaje:

Contenidos tercer período			
Pregunta problematizadora	Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Contenidos Actitudinales
¿Cómo expreso mediante el juego que acepto y quiero mi cuerpo?	Identifico hábitos de comportamiento saludable para el adecuado desarrollo de la actividad física.	Aplico reglas sencillas en diferentes prácticas deportivas individuales y de grupo. Propongo momentos de juego en el espacio escolar.	Realizo actividad física actuando con respeto a mi cuerpo. Acepto y pongo en práctica las reglas de juego.

	Análisis de diversas situaciones de juego y doy respuesta a ellas.		
<p>Indicadores de desempeño:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Desarrolla las diferentes condiciones físicas por medio de expresiones motrices individuales y colectivas. 2. Comprende y aplica el reglamento básico de diferentes prácticas deportivas individuales y grupales. 3. Participa en juegos y actividades físicas que favorecen el desarrollo de habilidades y destrezas motrices <p>Evaluación:</p> <p>Continua y permanente: Se hace durante todo el proceso.</p> <p>Objetiva: Valora el desempeño de los estudiantes con base en la relación entre los Estándares Básicos de Competencias, los Indicadores asumidos por la institución y las evidencias del desempeño demostrado por el estudiante.</p> <p>Valorativa del desempeño: Se tienen en cuenta los niveles de desempeño de las competencias: Conceptual, Procedimental y Actitudinal.</p>			

Grado Quinto

Periodo: Uno

Objetivo específico: Identificar diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional.

Ejes generadores de pensamientos:

Estándares:

1. Poseo hábitos para la práctica organizada y responsable de actividades físicas en mi tiempo libre
2. Afianzo y fortalezo las habilidades básicas mediante expresiones motrices que me permiten mejorar la interacción con las personas y el entorno.

Competencias generales:

1. Competencia motriz
2. Competencia expresiva corporal
3. Competencia axiológica corporal

Competencias específicas:

1. Desarrollo motor
2. Técnicas del cuerpo y del movimiento
3. Desarrollo de la condición física
4. Lúdica motriz
5. Lenguajes expresivo corporales
6. Cuidado de sí mismo

Derechos básicos de aprendizaje:

Contenidos primer período			
Pregunta problematizadora	Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Contenidos Actitudinales
¿Cómo puedo identificar mis condiciones y características físicas individuales para la práctica de la actividad	Identifico mis capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos y juegos.	¿Cómo puedo identificar mis condiciones y características físicas individuales para la práctica de la actividad física y los juegos y el deporte?	Valoro mi capacidad para realizar actividad física adecuada teniendo en cuenta mis condiciones personales.

física y los juegos y el deporte?			Reconozco a mis compañeros como co-constructores del juego.
<p>Indicadores de desempeño:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Reconoce las diferentes condiciones físicas en las diversas prácticas corporales. 2. Desarrolla las diferentes condiciones físicas por medio de expresiones motrices individuales y colectivas. 3. Muestra interés por mejorar sus condiciones físicas. <p>Evaluación:</p> <p>Continua y permanente: Se hace durante todo el proceso. Objetiva: Valora el desempeño de los estudiantes con base en la relación entre los Estándares Básicos de Competencias, los Indicadores asumidos por la institución y las evidencias del desempeño demostrado por el estudiante. Valorativa del desempeño: Se tienen en cuenta los niveles de desempeño de las competencias: Conceptual, Procedimental y Actitudinal.</p>			

Periodo: Dos

Objetivo específico: Reflexionar acerca del valor de la actividad física para la formación personal

Ejes generadores de pensamientos:

Estándares:

1. Ejecuto habilidades motrices básicas y sus combinaciones a partir de juegos que me permiten interactuar con mis compañeros.
2. Fortalezco mis habilidades motrices básicas mediante predeportivos que favorecen la interacción con mi entorno

Competencias generales:

1. Competencia motriz
2. Competencia expresiva corporal
3. Competencia axiológica corporal

Competencias específicas:

1. Desarrollo motor
2. Técnicas del cuerpo y del movimiento
3. Desarrollo de la condición física
4. Lúdica motriz
5. Lenguajes expresivo corporales
6. Cuidado de sí mismo

Derechos básicos de aprendizaje:

Contenidos segundo período			
Pregunta problematizadora	Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Contenidos Actitudinales
¿Qué importancia tiene la comunicación corporal en situaciones de juego?	Realizo actividad física actuando con respeto hacia mi cuerpo, el de mis compañeros y el ambiente	Relaciono variaciones en mi respiración en la actividad física y relajación.	Realizo secuencias de movimientos con pequeños elementos y ritmos de forma individual y grupal

		<p>Aplico reglas sencillas en diferentes prácticas deportivas individuales y de grupo.</p> <p>Identifico hábitos y aplico acciones de vida saludable y la actividad física como parte de ella. Propongo momentos de juego en el espacio escolar.</p>	
<p>Indicadores de desempeño:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Conoce los diferentes tipos de comunicación y los emplea en situaciones de juego. 2. Desarrolla habilidades de comunicación corporal y verbal asertiva en las diferentes prácticas motrices. 3. Asume con responsabilidad el cuidado de su cuerpo y su interrelación con los otros. <p>Evaluación:</p> <p>Continua y permanente: Se hace durante todo el proceso.</p> <p>Objetiva: Valora el desempeño de los estudiantes con base en la relación entre los Estándares Básicos de Competencias, los Indicadores asumidos por la institución y las evidencias del desempeño demostrado por el estudiante.</p> <p>Valorativa del desempeño: Se tienen en cuenta los niveles de desempeño de las competencias: Conceptual, Procedimental y Actitudinal.</p>			

Periodo: Tres

Objetivo específico: Reconocer los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos.

Ejes generadores de pensamientos:

Estándares:

1. Manejo las habilidades y destrezas básicas que me permiten integrarme productivamente en la práctica de actividades de carácter deportivo, recreativo y laboral propias de mi edad.
2. Ejecuto patrones básicos de movimiento, que me permitan el manejo coordinado de los diferentes implementos deportivos por cada uno de los espacios asignados.

Competencias generales:

1. Competencia motriz
2. Competencia expresiva corporal
3. Competencia axiológica corporal

Competencias específicas:

1. Desarrollo motor
2. Técnicas del cuerpo y del movimiento
3. Desarrollo de la condición física
4. Lúdica motriz
5. Lenguajes expresivo corporales
6. Cuidado de sí mismo

Derechos básicos de aprendizaje:

Contenidos tercer período

Pregunta problematizadora	Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Contenidos Actitudinales
¿Cómo valoro mi condición física y su importancia para la salud e interacción con los demás?	<p>Identifico la importancia de la práctica motriz para mejorar mi condición física y su aporte para mi salud.</p> <p>Identifico mis capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos y juegos.</p>	<p>Propongo la realización de juegos y actividades físicas que practico en mi comunidad. Tomo el tiempo de juego como momento independiente de tareas escolares.</p> <p>Ejecuto prácticas deportivas y recreativas de mi gusto y comparto con mis compañeros.</p>	<p>Acepto y pongo en práctica las reglas de juego.</p> <p>Identifico la importancia de la práctica motriz para mejorar mi condición física y su aporte para mi salud.</p> <p>Cuido mi postura en la realización de diferentes prácticas y actividades físicas.</p>
<p>Indicadores de desempeño:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Reconoce el estado de su condición física y su relación con su estado emocional. 2. Participa de forma activa en las diferentes expresiones motrices mejorando la interacción con los demás. 3. Comprende y aplica el reglamento básico de diferentes prácticas deportivas individuales y grupales. <p>Evaluación:</p> <p>Continua y permanente: Se hace durante todo el proceso.</p> <p>Objetiva: Valora el desempeño de los estudiantes con base en la relación entre los Estándares Básicos de Competencias, los Indicadores asumidos por la institución y las evidencias del desempeño demostrado por el estudiante.</p> <p>Valorativa del desempeño: Se tienen en cuenta los niveles de desempeño de las competencias: Conceptual, Procedimental y Actitudinal.</p>			

Grado Sexto

Periodo: Uno

Objetivo específico: Entender la importancia de la actividad física en la formación personal y social.

Ejes generadores de pensamientos:

Estándares:

1. Poseo hábitos para la práctica organizada y responsable de actividades deportivas en mi tiempo libre.
2. Lidero la organización informal de actividades lúdicas, deportivas y recreativas en mi ambiente familiar y escolar
3. Realizo actividades deportivas, recreativas y de la vida cotidiana que requieren de la aplicación de habilidades y destrezas motrices

Competencias generales:

1. Competencia motriz
2. Competencia expresiva corporal
3. Competencia axiológica corporal

Competencias específicas:

1. Desarrollo Motor
2. Técnicas del Cuerpo
3. Condición Física
4. Lúdica Motriz
5. Lenguajes Corporales
6. Cuidado de sí mismo

Derechos básicos de aprendizaje:

Contenidos primer período			
Pregunta problematizadora	Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Contenidos Actitudinales
¿De qué manera la actividad física mejora mi calidad de vida?	<p>Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida.</p> <p>Comprendo la importancia de mi tiempo para la actividad física y el juego.</p>	<p>Relaciono las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos.</p> <p>Combino diferentes movimientos técnicos en la realización de prácticas deportivas.</p> <p>Comprendo los conceptos de las pruebas que miden mi capacidad física y hago aplicación de ellas.</p> <p>Interpreto situaciones de juego y propongo diversas soluciones.</p> <p>Demuestro como las situaciones de juego me ayudan a respetar las condiciones y mejoro las relaciones con mis compañeros.</p>	<p>Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de mis emociones en situaciones de juego y actividad física</p> <p>Relaciono mis emociones con estados fisiológicos de mi cuerpo (sudoración, agitación, alteraciones de la frecuencia cardiaca y respiratoria).</p>
<p>Indicadores de desempeño:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Identifica las diferentes pruebas que le permiten conocer condición y respuesta física y social. 2. Reconoce la actividad física como forma de asumir estilos de vida saludables. <p>Evaluación:</p> <p>Continua y permanente: Se hace durante todo el proceso.</p> <p>Objetiva: Valora el desempeño de los estudiantes con base en la relación entre los Estándares Básicos de Competencias, los Indicadores asumidos por la institución y las evidencias del desempeño demostrado por el estudiante.</p>			

Valorativa del desempeño: Se tienen en cuenta los niveles de desempeño de las competencias: Conceptual, Procedimental y Actitudinal.

Periodo: Dos

Objetivo específico: Ejecutar las técnicas propias de cada deporte en diversas situaciones y contextos.

Ejes generadores de pensamientos:

Estándares:

1. Incremento mis capacidades físicas en un contexto de respeto y valoración de la vida y el cuerpo humano, cumpliendo normas de prevención y de riesgos.
2. Interactúo motrizmente con mis compañeros para el logro de metas colectivas.
3. Aplico y relaciono en juegos colectivos y pre deportivos fundamentos técnicos básicos de al menos una modalidad.

Competencias generales:

1. Competencia motriz
2. Competencia expresiva corporal
3. Competencia axiológica corporal

Competencias específicas:

1. Desarrollo Motor
2. Técnicas del Cuerpo
3. Condición Física
4. Lúdica Motriz
5. Lenguajes Corporales
6. Cuidado de sí mismo

Derechos básicos de aprendizaje:

Contenidos segundo período			
Pregunta problematizadora	Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Contenidos Actitudinales
¿Cómo puedo comunicarme con los otros a través del cuerpo?	Identifico mis posibilidades de expresión corporal y procuro explorar otras que me permitan alcanzar y mejorar mis	Realizo secuencias de movimiento individual y en parejas, con duración y cadencia preestablecidas.	Comparto mis posibilidades de expresión con mis compañeros de grupo. Comprendo diferentes técnicas de expresión

	<p>logros, para aportar a mi salud física y social.</p> <p>Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida.</p>	<p>Combino técnicas de tensión, relajación y control corporal y gestual.</p> <p>Reconozco procedimientos para realizar el calentamiento y la recuperación en la actividad física.</p> <p>Contribuyo a la conformación equitativa de los grupos de juego.</p> <p>Comprendo la importancia de las reglas para el desarrollo del juego.</p>	<p>corporal, para la manifestación de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.</p>
--	---	--	---

Indicadores de desempeño:

1. Comprende la importancia de la expresión corporal en la cotidianidad.
2. Construye y comparte esquemas o secuencias de movimiento espontáneos y guiados.
3. Asumo compromisos de grupo, que propicie mejores ambientes de aprendizaje.

Evaluación:

Continua y permanente: Se hace durante todo el proceso.

Objetiva: Valora el desempeño de los estudiantes con base en la relación entre los Estándares Básicos de Competencias, los Indicadores asumidos por la institución y las evidencias del desempeño demostrado por el estudiante.

Valorativa del desempeño: Se tienen en cuenta los niveles de desempeño de las competencias: Conceptual, Procedimental y Actitudinal.

Periodo: Tres

Objetivo específico: Manifestar a través de técnicas corporales toda la capacidad y posibilidad de expresar las emociones.

Ejes generadores de pensamientos:

Estándares:

1. Incremento mis capacidades físicas en un contexto de respeto y valoración de la vida y el cuerpo humano, cumpliendo normas de prevención y de riesgos.
2. Interactúo motrizmente con mis compañeros para el logro de metas colectivas
3. Aplico y relaciono en juegos colectivos y pre deportivos fundamentos técnicos básicos de al menos una modalidad.

Competencias generales:

1. Competencia motriz
2. Competencia expresiva corporal
3. Competencia axiológica corporal

Competencias específicas:

1. Desarrollo Motor
2. Técnicas del Cuerpo
3. Condición Física
4. Lúdica Motriz
5. Lenguajes Corporales
6. Cuidado de sí mismo

Derechos básicos de aprendizaje:

Contenidos tercer período			
Pregunta problematizadora	Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Contenidos Actitudinales
¿Por qué la gimnasia me ayuda a explorar mis posibilidades de movimiento?	<p>Comprendo la importancia de utilizar mi tiempo libre para mejorar e interiorizar la actividad motriz y las expresiones corporales como parte de mi vida.</p> <p>Procuró cuidar mi postura en la práctica de la actividad física y la vida cotidiana.</p>	<p>Ejecuto espontáneamente mis movimientos corporales y gestuales en las condiciones espaciales y con los objetos o materiales dispuestos para su realización.</p> <p>Reconozco mis posibilidades y condiciones propias y externas para la exploración de las variedades gimnásticas y expresiones motrices.</p> <p>Comprendo y reconozco los conceptos de mis capacidades físicas, que me permiten elegir y participar en actividades y juegos que las ponen en práctica.</p>	<p>Comparo y ejecuto expresiones rítmicas y motrices en concordancia con las expresiones corporales y posibilidades gimnásticas.</p> <p>Ajusto mis movimientos al movimiento de mis compañeros y al ritmo de la música.</p>

Indicadores de desempeño:

1. Ejecuta y explora acciones gimnásticas predeterminadas y exploradas, potencializando sus capacidades físicas.
2. Disfruta realizando actividades físicas y juegos como medio para interactuar con los demás.

Evaluación:

Continua y permanente: Se hace durante todo el proceso.

Objetiva: Valora el desempeño de los estudiantes con base en la relación entre los Estándares Básicos de Competencias, los Indicadores asumidos por la institución y las evidencias del desempeño demostrado por el estudiante.

Valorativa del desempeño: Se tienen en cuenta los niveles de desempeño de las competencias: Conceptual, Procedimental y Actitudinal.

Grado Séptimo

Periodo: Uno

Objetivo específico: Entender la importancia de la práctica física en la formación personal como hábito de vida saludable individual y social.

Ejes generadores de pensamientos:

Estándares:

1. Poseo hábitos para la práctica organizada y responsable de actividades deportivas en mi tiempo libre.
2. Lidero la organización informal de actividades lúdicas, deportivas y recreativas en mi ambiente familiar y escolar
3. Realizo actividades deportivas, recreativas y de la vida cotidiana que requieren de la aplicación de habilidades y destrezas motrices

Competencias generales:

1. Competencia motriz
2. Competencia expresiva corporal
3. Competencia axiológica corporal

Competencias específicas:

1. Desarrollo Motor
2. Técnicas del Cuerpo
3. Condición Física
4. Lúdica Motriz
5. Lenguajes Corporales
6. Cuidado de sí mismo

Derechos básicos de aprendizaje:

Contenidos primer periodo			
<i>Pregunta problematizadora</i>	<i>Contenidos conceptuales</i>	<i>Contenidos procedimentales</i>	<i>Contenidos Actitudinales</i>
¿Cómo reconozco mis cambios fisiológicos durante la actividad física?	Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida y en la importancia de los valores y la ética dentro de la convivencia. Identifico mis fortalezas y debilidades en la actividad física, para lograr mis metas y conservar la salud.	Realizo actividades de diferentes impactos, para sentir y comprender los cambios fisiológicos en la práctica de cada una de estas. Ejecuto actividades teniendo en cuenta la regulación de mis respuestas en el sistema cardiorrespiratorio.	Participo en las propuestas de juego y actividad física dentro de la clase. Comparto con la clase los resultados de mis cambios corporales, motrices y fisiológicos.

		Relaciono como la práctica de la actividad física mejora las respuestas motoras y los sistemas fisiológicos.	Soy consciente de los resultados de mi atención y concentración durante otras clases en el aula.
<p>Indicadores de desempeño:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Identifica y aplica pruebas físicas para valorar su estado deportivo. 2. Practica juegos y deportes de pelota por medio del trabajo en equipo. <p>Evaluación:</p> <p>Continua y permanente: Se hace durante todo el proceso. Objetiva: Valora el desempeño de los estudiantes con base en la relación entre los Estándares Básicos de Competencias, los Indicadores asumidos por la institución y las evidencias del desempeño demostrado por el estudiante. Valorativa del desempeño: Se tienen en cuenta los niveles de desempeño de las competencias: Conceptual, Procedimental y Actitudinal.</p>			

Periodo: Dos

Objetivo específico: Explorar las emociones en relación con las expresiones motrices, reconociendo el valor de estas para el desarrollo de su ser corporal y social.

Ejes generadores de pensamientos:

Estándares:

1. Incremento mis capacidades físicas en un contexto de respeto y valoración de la vida y el cuerpo humano, cumpliendo normas de prevención y de riesgos.
2. Interactúo motrizmente con mis compañeros para el logro de metas colectivas.
3. Aplico y relaciono en juegos colectivos y predeportivos fundamentos técnicos básicos de al menos una modalidad.

Competencias generales:

1. Competencia motriz
2. Competencia expresiva corporal
3. Competencia axiológica corporal

Competencias específicas:

1. Desarrollo Motor
2. Técnicas del Cuerpo
3. Condición Física
4. Lúdica Motriz
5. Lenguajes Corporales
6. Cuidado de sí mismo

Derechos básicos de aprendizaje:

Contenidos segundo período			
Pregunta problematizadora	Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Contenidos Actitudinales
¿Cómo optimizo y disfruto de los espacios para la práctica de actividades físicas propuestas en clase y las preferidas por el grupo?	<p>Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida.</p> <p>Comprendo la importancia de mi tiempo para la actividad física y el juego.</p>	<p>Controlo el movimiento en diversos espacios, al desplazarme y manipular objetos.</p> <p>Combino diferentes Movimientos técnicos en la realización de prácticas deportivas.</p> <p>Comprendo la importancia de las reglas para el desarrollo del juego.</p>	<p>Relaciono mis emociones con estados fisiológicos de mi cuerpo (sudoración, agitación, alteraciones de la frecuencia cardiaca y respiratoria).</p>
<p>Indicadores de desempeño:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Identifica con claridad las actividades que se adaptan a diferentes espacios y condiciones ofrecidas para la práctica motriz. 2. Práctica y participa de las diversas actividades, conservando el manejo espacial. <p>Evaluación:</p> <p>Continua y permanente: Se hace durante todo el proceso.</p> <p>Objetiva: Valora el desempeño de los estudiantes con base en la relación entre los Estándares Básicos de Competencias, los Indicadores asumidos por la institución y las evidencias del desempeño demostrado por el estudiante.</p> <p>Valorativa del desempeño: Se tienen en cuenta los niveles de desempeño de las competencias: Conceptual, Procedimental y Actitudinal.</p>			

Periodo: Tres

Objetivo específico: Reconocer y aplicar las técnicas de movimiento en diversas situaciones de juego y contextos, en correspondencia con las relaciones de grupo y sana convivencia.

Ejes generadores de pensamientos:

Estándares:

1. Incremento mis capacidades físicas en un contexto de respeto y valoración de la vida y el cuerpo humano, cumpliendo normas de prevención y de riesgos.
2. Interactúo motrizmente con mis compañeros para el logro de metas colectivas.
3. Aplico y relaciono en juegos colectivos y predeportivos fundamentos técnicos básicos de al menos una modalidad.

Competencias generales:

1. Competencia motriz
2. Competencia expresiva corporal
3. Competencia axiológica corporal

Competencias específicas:

1. Desarrollo Motor

2. Técnicas del Cuerpo
3. Condición Física
4. Lúdica Motriz
5. Lenguajes Corporales
6. Cuidado de sí mismo

Derechos básicos de aprendizaje:

Contenidos tercer período			
Pregunta problematizadora	Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Contenidos Actitudinales
¿Cómo reconozco mis cambios fisiológicos durante la actividad física?	<p>Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida y en la importancia de los valores y la ética dentro de la convivencia.</p> <p>Identifico mis fortalezas y debilidades en la actividad física, para lograr mis metas y conservar la salud.</p>	<p>Realizo actividades de diferentes impactos, para sentir y comprender los cambios fisiológicos en la práctica de cada una de estas.</p> <p>Ejecuto actividades teniendo en cuenta la regulación de mis respuestas en el sistema cardiorrespiratorio.</p> <p>Relaciono como la práctica de la actividad física mejora las respuestas motoras y los sistemas fisiológicos.</p>	<p>Participo en las propuestas de juego y actividad física dentro de la clase.</p> <p>Comparto con la clase los resultados de mis cambios corporales, motrices y fisiológicos.</p> <p>Soy consciente de los resultados de mi atención y concentración durante otras clases en el aula.</p>
<p>Indicadores de desempeño:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Practica juegos y deportes de pelota por medio del trabajo en equipo. 2. Domina los fundamentos básicos del voleibol y acata sus reglas de juego. <p>Evaluación:</p> <p>Continua y permanente: Se hace durante todo el proceso.</p> <p>Objetiva: Valora el desempeño de los estudiantes con base en la relación entre los Estándares Básicos de Competencias, los Indicadores asumidos por la institución y las evidencias del desempeño demostrado por el estudiante.</p> <p>Valorativa del desempeño: Se tienen en cuenta los niveles de desempeño de las competencias: Conceptual, Procedimental y Actitudinal.</p>			

Grado Octavo

Periodo: Uno

Objetivo específico: Elegir la técnica de expresión corporal que mejore la eficiencia de los movimientos en beneficio de los resultados propios y del grupo.

Ejes generadores de pensamientos:

Estándares:

1. Poseo hábitos para la práctica organizada y responsable de actividades deportivas en mi tiempo libre.
2. Lidero la organización informal de actividades lúdicas, deportivas y recreativas en mi ambiente familiar y escolar
3. Realizo actividades deportivas, recreativas y de la vida cotidiana que requieren de la aplicación de habilidades y destrezas motrices

Competencias generales:

1. Competencia motriz
2. Competencia expresiva corporal
3. Competencia axiológica corporal

Competencias específicas:

1. Desarrollo Motor
2. Técnicas del Cuerpo
3. Condición Física
4. Lúdica Motriz
5. Lenguajes Corporales
6. Cuidado de sí mismo

Derechos básicos de aprendizaje:

Contenidos primer período			
Pregunta problematizadora	Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Contenidos Actitudinales
¿Cómo evalúo y hago seguimiento a mi condición física y cognitiva a partir de la aplicación de pruebas específicas?	Reconozco el estado de mi condición física, interpretando los resultados de pruebas específicas para ello y me esfuerzo para mejorarlas. Selecciono actividades físicas para la conservación de mi salud.	Realizo pruebas que dan cuenta de mis condiciones musculo-esqueléticas. Participo de acciones estratégicas de juego en equipo y grupo. Ejecuto durante el juego acciones técnicas practicadas en clase.	Ejecuto acciones estratégicas y las relaciono con los resultados de la práctica. Realizo acciones que permitan la aplicación de aquellas condiciones físicas que benefician los resultados de la actividad.
Indicadores de desempeño: <ol style="list-style-type: none">1. Comprende la importancia de la práctica deportiva como una oportunidad de vida saludable.2. Participa en las actividades deportivas propuestas, con posibilidad de seleccionar aquellas que le generan bienestar y disfrute.			
Evaluación: <p>Continua y permanente: Se hace durante todo el proceso. Objetiva: Valora el desempeño de los estudiantes con base en la relación entre los Estándares Básicos de Competencias, los Indicadores asumidos por la institución y las evidencias del desempeño demostrado por el estudiante.</p>			

Valorativa del desempeño: Se tienen en cuenta los niveles de desempeño de las competencias: Conceptual, Procedimental y Actitudinal.

Periodo: Dos

Objetivo específico: Seleccionar técnicas de movimiento propias de cada actividad, con el fin de perfeccionar su ejecución.

Ejes generadores de pensamientos:

Estándares:

1. Utilizo actividades motrices recreativas y deportivas como medio de mantenimiento para la salud y utilización del tiempo libre.
2. Participo en la creación de normas de juego y las tengo en cuenta en las actividades programadas.
3. Participo en equipos deportivos de por lo menos dos modalidades diferentes.
4. Aplico los fundamentos técnicos básicos.

Competencias generales:

1. Competencia motriz
2. Competencia expresiva corporal
3. Competencia axiológica corporal

Competencias específicas:

1. Desarrollo Motor
2. Técnicas del Cuerpo
3. Condición Física
4. Lúdica Motriz
5. Lenguajes Corporales
6. Cuidado de sí mismo

Derechos básicos de aprendizaje:

Contenidos segundo período			
<i>Pregunta problematizadora</i>	<i>Contenidos conceptuales</i>	<i>Contenidos procedimentales</i>	<i>Contenidos Actitudinales</i>
¿Cómo enriquezco mis movimientos corporales desde la aplicación adecuada de la técnica y los gestos motrices propios de cada actividad?	Selecciono y pongo en práctica actividades físicas para la conservación de la salud individual y social. Reconozco el valor que tiene el juego y la	Reconozco que la práctica regulada, continua y sistemática de la actividad física, incide en mi desarrollo corporal, motriz y emocional. Controlo la ejecución de formas y técnicas de movimiento en	Selecciono técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de mis emociones, en situaciones de juego y actividad física.

	actividad física como parte de mi formación.	diferentes prácticas motrices y deportivas. Relaciono los resultados de las pruebas físicas, con el fin de mejorarlas. Decido las acciones más efectivas para resolver las diversas situaciones del juego.	Logro manejar los estados de ansiedad, usando técnicas de respiración y relajación.
<p>Indicadores de desempeño:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Identifica cómo la práctica motriz incide favorablemente en su desarrollo físico. 2. Practica de forma habitual y regulada actividades físicas destinadas a mejorar su salud y bienestar. <p>Evaluación:</p> <p>Continua y permanente: Se hace durante todo el proceso.</p> <p>Objetiva: Valora el desempeño de los estudiantes con base en la relación entre los Estándares Básicos de Competencias, los Indicadores asumidos por la institución y las evidencias del desempeño demostrado por el estudiante.</p> <p>Valorativa del desempeño: Se tienen en cuenta los niveles de desempeño de las competencias: Conceptual, Procedimental y Actitudinal.</p>			

Periodo: Tres

Objetivo específico: Tomar decisiones sobre la práctica de los principios fundamentales que enseña la educación física para la formación del ser.

Ejes generadores de pensamientos:

Estándares:

1. Poseo hábitos para la práctica organizada y responsable de actividades físicas en mi tiempo libre.
2. Interactúo motrizmente con mis compañeros para el logro de metas colectivas.
3. Aplico y relaciono en juegos colectivos y pre deportivos fundamentos técnicos básicos de al menos una modalidad.

Competencias generales:

1. Competencia motriz
2. Competencia expresiva corporal
3. Competencia axiológica corporal

Competencias específicas:

1. Desarrollo Motor
2. Técnicas del Cuerpo
3. Condición Física
4. Lúdica Motriz
5. Lenguajes Corporales

6. Cuidado de sí mismo

Derechos básicos de aprendizaje:

Contenidos tercer período			
Pregunta problematizadora	Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Contenidos Actitudinales
¿Cómo articulo la práctica deportiva para fortalecer mis condiciones de salud y bienestar?	<p>Reconozco mis condiciones corporales y motrices en beneficio de mi salud y la convivencia escolar.</p> <p>Selecciono actividades físicas para la conservación de mi salud.</p>	<p>Realizo procesos regulados de acondicionamiento músculo-esquelético.</p> <p>Participo en la realización de actividades de preparación física y mental para el juego.</p> <p>Establezco relaciones de bienestar y convivencia para el disfrute de la actividad deportiva.</p>	<p>Propongo actividades de grupo y equipo que mejoren las condiciones del juego y el cumplimiento del objetivo establecido en común acuerdo.</p> <p>Logro manejar los estados de ansiedad, usando técnicas de respiración y relajación.</p>
<p>Indicadores de desempeño:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Participa en las actividades deportivas propuestas, con posibilidad de seleccionar aquellas que le generan bienestar y disfrute. 2. Cooperar y hace parte de equipos de juego con sus compañeros para realizar actividades en clase. <p>Evaluación:</p> <p>Continua y permanente: Se hace durante todo el proceso.</p> <p>Objetiva: Valora el desempeño de los estudiantes con base en la relación entre los Estándares Básicos de Competencias, los Indicadores asumidos por la institución y las evidencias del desempeño demostrado por el estudiante.</p> <p>Valorativa del desempeño: Se tienen en cuenta los niveles de desempeño de las competencias: Conceptual, Procedimental y Actitudinal.</p>			

Grado Noveno

Periodo: Uno

Objetivo específico: Asumir la toma de decisiones sobre los aspectos fundamentales de la actividad física para la formación personal.

Ejes generadores de pensamientos:

Estándares:

1. Incorporo en mis hábitos diarios la práctica regular y sistemática de un programa de ejercicios para mantener mi salud física y mental.
2. Ejecuto tareas motrices relacionadas con el mundo deportivo, laboral y cotidiano que requieran habilidades y destrezas complejas.
3. Aplico en mi comunidad los conocimientos de recreación, deporte, uso del tiempo libre, salud.

Competencias generales:

1. Competencia motriz
2. Competencia expresiva corporal
3. Competencia axiológica corporal

Competencias específicas:

1. Desarrollo Motor

2. Técnicas del Cuerpo
3. Condición Física
4. Lúdica Motriz
5. Lenguajes Corporales
6. Cuidado de sí mismo

Derechos básicos de aprendizaje:

Contenidos primer período			
Pregunta problematizadora	Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Contenidos Actitudinales
¿Cómo fortalecer los hábitos de postura e higiene corporal?	<p>Me preocupo por la formación de hábitos de postura e higiene corporal.</p> <p>Selecciono actividades físicas para la conservación de mi salud.</p>	<p>Cuido mi postura corporal desde principios anatómicos en la realización de movimientos.</p> <p>Ejercito técnicas de actividades físicas alternativas en buenas condiciones de seguridad.</p> <p>Aplico procedimiento</p> <p>Aplico procedimientos de actividad física y pausas de descanso para controlar la fatiga en la realización de actividades físicas.</p> <p>Comprendo las características del juego y las pongo en práctica para su realización.</p>	<p>Logro manejar los estados de ansiedad, usando técnicas de respiración y relajación.</p> <p>Selecciono técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de mis emociones, en situaciones de juego y actividad física.</p>
<p>Indicadores de desempeño:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Identifica las formas de la promoción de la salud, postura e higiene corporal. 2. Realiza con eficiencia y agrado las actividades que contribuyen a establecer hábitos de vida saludable y calidad de vida. <p>Evaluación:</p> <p>Continua y permanente: Se hace durante todo el proceso.</p> <p>Objetiva: Valora el desempeño de los estudiantes con base en la relación entre los Estándares Básicos de Competencias, los Indicadores asumidos por la institución y las evidencias del desempeño demostrado por el estudiante.</p> <p>Valorativa del desempeño: Se tienen en cuenta los niveles de desempeño de las competencias: Conceptual, Procedimental y Actitudinal.</p>			

Periodo: Dos

Objetivo específico: Seleccionar técnicas propias de cada actividad, teniendo en cuenta el momento y la oportunidad de su ejecución en Beneficio de los resultados del grupo.

Ejes generadores de pensamientos:

Estándares:

1. Utilizo actividades motrices recreativas y deportivas como medio de mantenimiento para la salud y utilización del tiempo libre.

2. Participo en la creación de normas de juego y las tengo en cuenta en las actividades programadas.

3. Participo en equipos deportivos de por lo menos dos modalidades diferentes.

Aplico los fundamentos técnicos básicos.

Competencias generales:

1. Competencia motriz

2. Competencia expresiva corporal

3. Competencia axiológica corporal

Competencias específicas:

1. Desarrollo Motor

2. Técnicas del Cuerpo

3. Condición Física

4. Lúdica Motriz

5. Lenguajes Corporales

6. Cuidado de sí mismo

Derechos básicos de aprendizaje:

Contenidos segundo período			
Pregunta problematizadora	Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Contenidos Actitudinales
¿Por qué es significativo para mi vida fortalecer mis competencias motrices y principios y valores sociales?	Reconozco mis potencialidades y condiciones de mi personalidad para hacer de la actividad física un momento agradable y beneficioso para mi vida. Selecciono actividades físicas para la conservación de mi salud.	Realizo rutinas de trabajo motriz, de manera regular, disciplinada y responsable como parte de mi vida. Genero espacios de actividades de grupo que propicien la lúdica y la ocupación adecuada del tiempo libre. Establezco relaciones de empatía y buena convivencia con los compañeros para preservar y generar diferentes posibilidades de juego.	Propongo actividades deportivas y recreativas con mis compañeros, con condiciones y reglas previamente acordadas. Logro manejar los estados de ansiedad, usando técnicas de respiración y relajación.
Indicadores de desempeño: 1. Comprende la importancia de fortalecer las prácticas motrices como parte de los hábitos de vida saludables. 2. Hace seguimiento y es consciente de los cambios corporales y de la personalidad, obtenidos a través de la práctica seleccionada.			
Evaluación: Continua y permanente: Se hace durante todo el proceso.			

Objetiva: Valora el desempeño de los estudiantes con base en la relación entre los Estándares Básicos de Competencias, los Indicadores asumidos por la institución y las evidencias del desempeño demostrado por el estudiante.
Valorativa del desempeño: Se tienen en cuenta los niveles de desempeño de las competencias: Conceptual, Procedimental y Actitudinal.

Periodo: Tres

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

Ejes generadores de pensamientos:

Estándares:

1. Utilizo actividades motrices recreativas y deportivas como medio de mantenimiento para la salud y utilización del tiempo libre.
2. Poseo autonomía y responsabilidad para el diseño y aplicación de programas de ejercicios que permitan la conservación de mi salud síquica y física.
3. Asumo la educación física como una práctica diaria para contrarrestar la influencia nociva de la vida sedentaria y el estrés
4. Aprecio y aplico los valores de solidaridad, cooperación, honestidad y lealtad a través de la vivencia en las actividades lúdicas y/o deportivas.

Competencias generales:

1. Competencia motriz
2. Competencia expresiva corporal
3. Competencia axiológica corporal

Competencias específicas:

1. Desarrollo Motor
2. Técnicas del Cuerpo
3. Condición Física
4. Lúdica Motriz
5. Lenguajes Corporales
6. Cuidado de sí mismo

Derechos básicos de aprendizaje:

Contenidos tercer período			
Pregunta problematizadora	Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Contenidos Actitudinales

<p>¿Cómo logro establecer relaciones entre las diferentes expresiones y las capacidades motrices que aplico para cada una de ellas?</p>	<p>Reconozco el valor que tiene el juego y la actividad física como parte de mi formación.</p> <p>Selecciono actividades físicas para la conservación de mi salud.</p>	<p>Selecciono diferentes acciones motrices e identifico las cualidades y los grupos motores que intervienen y coinciden en cada una de ellas.</p> <p>Apropio las reglas de juego y las dispongo en los momentos requeridos.</p>	<p>Participo en la ejecución y organización de actividades institucionales, en beneficio del desarrollo motriz de los compañeros de la institución.</p> <p>Logro manejar los estados de ansiedad, usando técnicas de respiración y relajación.</p>
<p>Indicadores de desempeño:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Relaciona coherentemente las prácticas motrices y las capacidades individuales necesarias para su destreza. 2. Cooperar y participa en juegos grupales respetando los roles, la individualidad y el género. <p>Evaluación:</p> <p>Continua y permanente: Se hace durante todo el proceso.</p> <p>Objetiva: Valora el desempeño de los estudiantes con base en la relación entre los Estándares Básicos de Competencias, los Indicadores asumidos por la institución y las evidencias del desempeño demostrado por el estudiante.</p> <p>Valorativa del desempeño: Se tienen en cuenta los niveles de desempeño de las competencias: Conceptual, Procedimental y Actitudinal.</p>			

Grado Décimo

Periodo: Uno

Objetivo específico: Asumir con autonomía la práctica cotidiana de la actividad física favoreciendo el cuidado de sí mismo.

Ejes generadores de pensamientos:

Estándares:

1. Incorporo en mis hábitos diarios la práctica regular y sistemática de un programa de ejercicios para mantener mi salud física y mental.
2. Ejecuto tareas motrices relacionadas con el mundo deportivo, laboral y cotidiano que requieran habilidades y destrezas complejas
3. Aplico en mi comunidad los conocimientos de recreación, deporte, uso del tiempo libre, salud.

Competencias generales:

1. Competencia motriz
2. Competencia expresiva corporal
3. Competencia axiológica corporal

Competencias específicas:

1. Desarrollo Motor
2. Técnicas del Cuerpo
3. Condición Física

4. Lúdica Motriz
5. Lenguajes Corporales
6. Cuidado de sí mismo

Derechos básicos de aprendizaje:

Contenidos primer período			
Pregunta problematizadora	Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Contenidos Actitudinales
¿Cómo ejercitarme en una rutina diaria que me permita tener cuidado y respeto por mi cuerpo y mis emociones?	<p>Organizo mi plan de actividad física, de acuerdo con mis intereses y principios básicos sobre salud y calidad de vida.</p> <p>Defino con precisión y autonomía mi proyecto personal de actividad física, salud y calidad de vida</p>	<p>Selecciono técnicas de movimientos centralizados, que permitan percibir los efectos de estos en mi cuerpo.</p> <p>Practico actividades físicas individuales y colectivas, bajo diferentes condiciones del contexto: presión – tranquilidad, ruido – silencio, consideración.</p>	<p>Oriento el uso de técnicas de expresión corporal para el control emocional de mis compañeros, en situaciones de juego y actividad física.</p> <p>Uso técnicas de expresión corporal y relajación para controlar y expresar mis emociones.</p>
<p>Indicadores de desempeño:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Propone su plan de trabajo específico, que se implementa en rutinas diarias, para mejorar su condición física. 2. Reconoce sus capacidades motrices y respeta la de los demás. <p>Evaluación:</p> <p>Continua y permanente: Se hace durante todo el proceso.</p> <p>Objetiva: Valora el desempeño de los estudiantes con base en la relación entre los Estándares Básicos de Competencias, los Indicadores asumidos por la institución y las evidencias del desempeño demostrado por el estudiante.</p> <p>Valorativa del desempeño: Se tienen en cuenta los niveles de desempeño de las competencias: Conceptual, Procedimental y Actitudinal.</p>			

Periodo: Dos

Objetivo específico: Construir estructuras dinámicas y flexibles que permitan el desarrollo del ser desde el cuerpo, la mente y las emociones.

Ejes generadores de pensamientos:

Estándares:

1. Utilizo actividades motrices recreativas y deportivas como medio de mantenimiento para la salud y utilización del tiempo libre.
2. Participo en la creación de normas de juego y las tengo en cuenta en las actividades programadas.
3. Participo en equipos deportivos de por lo menos dos modalidades diferentes.

4. Aplico los fundamentos técnicos básicos.

Competencias generales:

1. Competencia motriz
2. Competencia expresiva corporal
3. Competencia axiológica corporal

Competencias específicas:

1. Desarrollo Motor
2. Técnicas del Cuerpo
3. Condición Física
4. Lúdica Motriz
5. Lenguajes Corporales
6. Cuidado de sí mismo

Derechos básicos de aprendizaje:

Contenidos segundo período			
Pregunta problematizadora	Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Contenidos Actitudinales
¿De qué manera puedo hacer uso de mi tiempo libre para la transformación de la sociedad?	Hago parte de las acciones institucionales que invitan al buen uso del tiempo libre y la práctica de una sana convivencia. Cultivo hábitos de higiene postural, recogiendo y trasladando objeto.	Participo en las actividades físicas propuestas por la institución. Elaboro mi plan de trabajo teniendo en cuenta fundamentos fisiológicos, técnicos y metodológicos. Participo en la planeación y organización de los juegos de la institución, estableciendo acuerdos para su desarrollo.	Uso técnicas de expresión corporal y relajación para controlar y expresar mis emociones.
Indicadores de desempeño: <ol style="list-style-type: none">1. Asume los juegos como un espacio para la recreación, uso del tiempo libre y su desarrollo humano.2. Identifica los diferentes juegos tradicionales y recreativos para el uso adecuado del tiempo libre.			
Evaluación: <p>Continua y permanente: Se hace durante todo el proceso.</p> <p>Objetiva: Valora el desempeño de los estudiantes con base en la relación entre los Estándares Básicos de Competencias, los Indicadores asumidos por la institución y las evidencias del desempeño demostrado por el estudiante.</p> <p>Valorativa del desempeño: Se tienen en cuenta los niveles de desempeño de las competencias: Conceptual, Procedimental y Actitudinal.</p>			

Periodo: Tres

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

Ejes generadores de pensamientos:

Estándares:

1. Utilizo actividades motrices recreativas y deportivas como medio de mantenimiento para la salud y utilización del tiempo libre.
2. Poseo autonomía y responsabilidad para el diseño y aplicación de programas de ejercicios que permitan la conservación de mi salud síquica y física.
3. Asumo la educación física como una práctica diaria para contrarrestar la influencia nociva de la vida sedentaria y el estrés.
4. Aprecio y aplico los valores de solidaridad, cooperación, honestidad y lealtad a través de la vivencia en las actividades lúdicas y/o deportivas.

Competencias generales:

1. Competencia motriz
2. Competencia expresiva corporal
3. Competencia axiológica corporal

Competencias específicas:

1. Desarrollo Motor
2. Técnicas del Cuerpo
3. Condición Física
4. Lúdica Motriz
5. Lenguajes Corporales
6. Cuidado de sí mismo

Derechos básicos de aprendizaje:

Contenidos tercer período			
Pregunta problematizadora	Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Contenidos Actitudinales
¿Cómo reconozco y contribuyo en la construcción de prácticas corporales autóctonas y alternativas?	Defino con precisión y autonomía mi proyecto personal de actividad física, salud y calidad de vida	Aplico a mi vida cotidiana prácticas corporales alternativas. Conformo equipos de juego para participar en diversos eventos y contextos.	Uso técnicas de expresión corporal y relajación para controlar y expresar mis emociones.
Indicadores de desempeño: Demuestra capacidad para aplicar procedimientos y actividades físicas que ayuden a mejorar su calidad de vida.			

Aplica a su vida cotidiana prácticas corporales saludables.

Evaluación:

Continua y permanente: Se hace durante todo el proceso.

Objetiva: Valora el desempeño de los estudiantes con base en la relación entre los Estándares Básicos de Competencias, los Indicadores asumidos por la institución y las evidencias del desempeño demostrado por el estudiante.

Valorativa del desempeño: Se tienen en cuenta los niveles de desempeño de las competencias: Conceptual, Procedimental y Actitudinal.

Grado Undécimo

Periodo: Uno

Objetivo específico: Definir las prácticas cotidianas de hábitos de vida saludable según intereses y aportes a su bienestar.

Ejes generadores de pensamientos:

Estándares:

1. Incorporo en mis hábitos diarios la práctica regular y sistemática de un programa de ejercicios para mantener mi salud física y mental.
2. Ejecuto tareas motrices relacionadas con el mundo deportivo, laboral y cotidiano que requieran habilidades y destrezas complejas.
3. Aplico en mi comunidad los conocimientos de recreación, deporte, uso del tiempo libre, salud.

Competencias generales:

1. Competencia motriz
2. Competencia expresiva corporal
3. Competencia axiológica corporal

Competencias específicas:

1. Desarrollo Motor
2. Técnicas del Cuerpo
3. Condición Física
4. Lúdica Motriz
5. Lenguajes Corporales
6. Cuidado de sí mismo

Derechos básicos de aprendizaje:

<i>Contenidos primer período</i>			
<i>Pregunta problematizadora</i>	<i>Contenidos conceptuales</i>	<i>Contenidos procedimentales</i>	<i>Contenidos Actitudinales</i>

<p>¿Cómo puedo intervenir en la comunidad para promocionar estilos de vida saludable?</p>	<p>Cultivo hábitos de higiene postural, que contribuyan al mejoramiento de mi calidad de vida.</p> <p>Defino con precisión y autonomía mi proyecto personal de actividad física, salud y calidad de vida</p>	<p>Realizo actividades físicas alternativas siguiendo parámetros técnicos, físicos, de seguridad y ecológicos.</p> <p>Aplico mis conocimientos sobre la relación actividad física – pausa -actividad física, en mi plan de condición física.</p> <p>Asumo con autonomía y compromiso propio, o con los compañeros, las decisiones sobre el momento de juego.</p>	<p>Uso técnicas de expresión corporal y relajación para controlar y expresar mis emociones.</p>
<p>Indicadores de desempeño:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Planea y propone actividades motrices que contribuyen al trabajo en grupo y a la proyección del trabajo en comunidad. 2. Cooperar y participa en actividades promocionales de estilos de vida saludable respetando los roles, la individualidad y el género. <p>Evaluación:</p> <p>Continua y permanente: Se hace durante todo el proceso.</p> <p>Objetiva: Valora el desempeño de los estudiantes con base en la relación entre los Estándares Básicos de Competencias, los Indicadores asumidos por la institución y las evidencias del desempeño demostrado por el estudiante.</p> <p>Valorativa del desempeño: Se tienen en cuenta los niveles de desempeño de las competencias: Conceptual, Procedimental y Actitudinal.</p>			

Periodo: Dos

Objetivo específico: Elaborar propuestas de hábitos de vida personales y socializarlas con sus compañeros.

Ejes generadores de pensamientos:

Estándares:

1. Asumo la educación física como una práctica diaria para contrarrestar la influencia nociva de la vida sedentaria y el estrés.
2. Aprecio y aplico los valores de solidaridad, cooperación, honestidad y lealtad a través de la vivencia en las actividades lúdicas y/o deportivas.
3. Participo en la creación de normas de juego y las tengo en cuenta en las actividades programadas.

Competencias generales:

1. Competencia motriz
2. Competencia expresiva corporal
3. Competencia axiológica corporal

Competencias específicas:

1. Desarrollo Motor
2. Técnicas del Cuerpo
3. Condición Física

4. Lúdica Motriz
5. Lenguajes Corporales
6. Cuidado de sí mismo

Derechos básicos de aprendizaje:

Contenidos segundo período			
Pregunta problematizadora	Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Contenidos Actitudinales
<p>¿De qué manera las prácticas recreativas permiten potenciar el desarrollo humano y social?</p>	<p>Concientizo a mis compañeros del buen uso del tiempo libre y el juego.</p> <p>Comprendo la relación entre salud y actividad física y desde ella realizo mi práctica.</p>	<p>Establezco con los compañeros indicadores que muestren las manifestaciones y hábitos del sujeto y los grupos.</p> <p>Elaboro estrategias para hacer más eficiente el juego. Participo en la organización de los juegos de la institución, estableciendo acuerdos para su desarrollo.</p>	<p>Participo en la organización y seguimiento de actividades institucionales que ayuden al desarrollo del ser.</p>
<p>Indicadores de desempeño:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Diferencia los fundamentos y principios de recreación, lúdica ocio, tiempo libre y ritmo, establecidos y espontáneos, desde las condiciones contextuales y poblacionales. 2. Adopta una actitud crítica ante las diferentes propuestas de las actividades recreativas. <p>Evaluación:</p> <p>Continua y permanente: Se hace durante todo el proceso.</p> <p>Objetiva: Valora el desempeño de los estudiantes con base en la relación entre los Estándares Básicos de Competencias, los Indicadores asumidos por la institución y las evidencias del desempeño demostrado por el estudiante.</p> <p>Valorativa del desempeño: Se tienen en cuenta los niveles de desempeño de las competencias: Conceptual, Procedimental y Actitudinal.</p>			

Periodo: Tres

Objetivo específico: Asegurar la confianza y autonomía en la decisión de apropiarse actividades que favorecen el cuidado de sí mismo.

Ejes generadores de pensamientos:

Estándares:

1. Utilizo actividades motrices recreativas y deportivas como medio de mantenimiento para la salud y utilización del tiempo libre.
2. Participo en la creación de normas de juego y las tengo en cuenta en las actividades programadas.
3. Participo en equipos deportivos de por lo menos dos modalidades diferentes.
4. Lidero, planifico y administro de manera concertada proyectos lúdicos, deportivos y recreativos en mi ambiente institucional

Competencias generales:

1. Competencia motriz
2. Competencia expresiva corporal
3. Competencia axiológica corporal

Competencias específicas:

1. Desarrollo Motor
2. Técnicas del Cuerpo
3. Condición Física
4. Lúdica Motriz
5. Lenguajes Corporales
6. Cuidado de sí mismo

Derechos básicos de aprendizaje:

Contenidos tercer período			
Pregunta problematizadora	Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Contenidos Actitudinales
¿Cómo relaciono la práctica deportiva con la salud del sujeto y el colectivo?	Me intereso en presentar propuestas que construyan y prevengan situaciones de riesgo y conflicto dentro del juego.	Utilizo técnicas y metodologías que me permitan observar y registrar los cambios físicos y fisiológicos durante la práctica deportiva. Perfecciono la calidad de ejecución de formas técnicas en diferentes prácticas deportivas y motrices.	Uso técnicas de expresión corporal y relajación para controlar y expresar mis emociones.
<p>Indicadores de desempeño:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Reconoce los cambios del sujeto presentados en situaciones de juego en los deportes individuales y de conjunto. 2. Cooperar y participa en juegos grupales respetando los roles, la individualidad y el género. <p>Evaluación:</p> <p>Continua y permanente: Se hace durante todo el proceso.</p> <p>Objetiva: Valora el desempeño de los estudiantes con base en la relación entre los Estándares Básicos de Competencias, los Indicadores asumidos por la institución y las evidencias del desempeño demostrado por el estudiante.</p> <p>Valorativa del desempeño: Se tienen en cuenta los niveles de desempeño de las competencias: Conceptual, Procedimental y Actitudinal.</p>			