COLEGIO PARROQUIAL SAN JUDAS TADEO



EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES

AREA	GRADO	10	20	30	4º	5°	6°	7º	80	90	10°	11º
EDUCACION	HORAS	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
FISICA,	SEMANALES											
RECREACIÓN												
Y DEPORTES												

AÑO 2023

1. DIAGNOSTICO DEL ÁREA

Nuestra comunidad Tadeista se ve enfrentada a desafíos propios de la época y del desarrollo en el entorno, el conocimiento del cuerpo-organismo y el significado de éste en todas sus esferas, la agilidad mental y física necesaria para resolver situaciones de la vida cotidiana. Es decir, la Educación Física adquiere una visión más amplia y por ende invita a ampliar la concepción que se tiene de esta disciplina y ubicarla en el espacio y tiempo que demanda la sociedad contemporánea.

Se puede comprobar que la realización regular y sistemática de una actividad física en edades escolares se convierte en una práctica sumamente beneficiosa para la prevención, desarrollo y rehabilitación en materia de salud, así como un medio para forjar el carácter, la disciplina, la capacidad de tomar decisiones y el cumplimiento de reglas. Todo ello en el marco de la equidad, la paz, la igualdad de oportunidades, la inclusión, la seguridad y el respeto al medio ambiente.

Los estudiantes del Colegio parroquial disfrutan al 100 % de las clases de Educación Física en la que participan y proponen, no hay grados que presenten dificultades, todos realizan lo sugerido según sus edades y desarrollo motriz y cognitivo.

El porcentaje de reprobación del área es muy bajo (4 %) aproximadamente por periodo gracias a la acogida hacia el área.

El proyecto de Aprovechamiento del Tiempo libre cuenta con Pluss, la Revista Gimnástica en la que participan estudiantes, padres de Familia y comunidad en general.

2. JUSTIFICACION

Basados en la ley general de educación y en los lineamientos curriculares dados por el ministerio de educación nacional, correspondientes a la asignatura de: educación física, recreación y deportes trabajada en el grado prescolar, en los niveles de básica primaria, básica secundaria y media académica y en compromiso con la visión y misión del colegio parroquial San Judas Tadeo, se busca fomentar el desarrollo y potencializar de las capacidades físicas de los estudiantes Tadeistas, implícitas en la búsqueda de un proceso integral de los individuos reconocidos cada uno como un universo capaz de manifestar su sentido crítico, reflexivo y analítico en la resolución de problemas y situaciones cotidianas que puedan tener vinculación total o parcial con la asignatura.

El plan de área de educación física, recreación y deportes está diseñado como un espacio que propicie los siguientes aspectos: la exploración de las capacidades propias del individuo, el complemento de las mismas favoreciendo las participaciones grupales y la confrontación de las aptitudes y actitudes del ser humano en diferentes aspectos de su vida, concernientes a las dimensiones a nivel cultural y motriz en las cuales el individuo pudiera participar en diferentes espacios que la escuela brinda.

La importancia de la educación y perfeccionamiento del ser humano en las tareas motrices, la recreación y el deporte, en el plan del área radica en la contextualización de los contenidos teniendo en cuenta todos los intereses, necesidades y expectativas de la población estudiantil del colegio parroquial San Judas Tadeo, y haciéndolo extensivo a las participaciones que los estudiantes pudieran tener con las posibilidades que se les facilitan en el entorno.

La educación es un papel fundamental en el desarrollo de todas las sociedades por su contribución al mejoramiento de la calidad de la vida de los individuos y al incremento de las propias capacidades.

Dentro de la ley 115 del 8 de febrero de 1994, promulgada por el Ministerio de Educación Nacional, se encuentra contemplada la asignatura de Educación física, Recreación y Deporte como área obligatoria y fundamental en el desarrollo integral del individuo, trabajada de una manera transversal desde el Proyecto Educativo Institucional como una asignatura que además de brindar conocimientos forma a los estudiantes en el aprender a vivir juntos , aprender a vivir con los demás y cuyas premisas fundamentales son aprender a conocer, aprender a hacer y el saber ser.

La Educación física, la recreación y el deporte actúan como propiciatoria de espacios de exploración individual, auto-enfrentamiento con las propias capacidades propendiendo a la salud, al bienestar, al mantenimiento de unas

óptimas condiciones físicas y al desarrollo de competencias sociales favorecidas por la permanente interacción entre individuos-

Por acuerdo No 01 del 10 de enero de 1940 se crea y se adopta el plan Nacional de Educación Física en donde se reglamenta la educación física en sus diferentes etapas y con los diferentes enfoques acordes a la población a la cual está dirigida y con el interés pedagógico de cultivar la inteligencia corporal que fomenta la autoestima.

3. MARCO LEGAL:

FINES DE LA EDUCACION

De conformidad con la Ley 115 los fines de la educación que se correlacionan con el área son:

- 1. 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.
- 2. La formación en el respeto a la autoridad legítima y a la ley, a la cultura nacional, a la historia colombiana y a los símbolos patrios.
- 3. La adquisición y generación de los conocimientos científicos y técnicos más avanzados, humanísticos, históricos, sociales, geográficos y estéticos, mediante la apropiación de hábitos intelectuales adecuados para el desarrollo del saber.
- 4. El estudio y la comprensión crítica de la cultura nacional y de la diversidad étnica y cultural del país, como fundamento de la unidad nacional y de su identidad.
- 5. 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.
- 6. 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.
- 7. 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.

Además, desde el quehacer propio del área se tiene como punto de partida el horizonte institucional respecto al Plan de Estudios, determinado en el PEI a saber:

LOS FINES DE LA EDUCACIÓN DE LOS COLEGIOS EUCARÍSTICOS

La educación de los Colegios Eucarísticos tiene cinco grandes fines:

Aprender a Ser: El primer fin de nuestra educación es el aprendizaje, que la formación atraviese el espíritu de cada miembro de la comunidad educativa y direccione toda su existencia.

Aprender a Conocer: Que supone todo el proceso de adquirir las habilidades y competencias necesarias para poder realizar el proceso de conocimiento.

Aprender a Convivir: Que supone todo el proceso mediante el cual se adquiere la capacidad de vivir en armonía y tolerancia con los semejantes y con el mundo.

Aprender a Hacer: Que supone todo el proceso de descubrimiento de las propias habilidades y de las capacidades mediante las cuales uno vive una vocación y cumple una misión en la vida encomendada por Dios.

4. OBJETIVOS DEL ÁREA

OBJETIVO GENERAL:

Desarrollar las capacidades perceptivo-motoras a partir de la sensibilización externa - externa y propia (las funciones de relación), coordinación y el equilibrio (funciones motrices de base) por medio de actividades lúdico-rítmicas, buscando un desarrollo pleno de la personalidad del individuo dentro de un proceso de formación integral, física, psíquica, intelectual, moral, espiritual, social, afectiva, ética, cívica y demás valores humanos, teniendo en cuenta sus únicas limitaciones, como las que le imponen los derechos de los demás en el orden jurídico.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Lograr a través de la práctica las actividades físicas la maduración motora, básica en los procesos mentales.
- Adquirir con la práctica de actividades físicas los elementos que lo conduzcan a un mejor desempeño deportivo.
- Identificar los principios de salud y educación por el movimiento y aplicarlos en la vida diaria.
- Transferir las experiencias adquiridas en la utilización del tiempo libre cimentando hábitos de aseo salud e higiene mental.
- Concientización de la problemática de la educación física a nivel internacional, nacional, zonal y municipal en el campo educativo, recreativo y educativo con el fin de plantear situaciones propias.

Objetivos generales de la educación básica:

Son objetivos generales de la educación básica:

- a. 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 estudiante para los niveles superiores del proceso educativo y para su vinculación con la sociedad y el trabajo
- Objetivos específicos de la educación básica en el ciclo de primaria:

Los cinco (5) primeros grados de la educación básica que constituyen el ciclo de primaria, tendrán como objetivos específicos los siguientes:

- a) El conocimiento y la 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
- b) La formación para la participación y organización infantil y la utilización adecuada del tiempo libre

• Objetivos específicos de la educación básica en el ciclo de secundaria:

Los cuatro (4) grados subsiguientes de la educación básica que constituyen el ciclo de secundaria, tendrán como objetivos específicos los siguientes:

- a) La apreciación artística, a la comprensión estética, la creatividad, la familiarización con los diferentes medios de expresión artística y el conocimiento, valoración y respeto por los bienes artísticos y culturales.
- b) La valoración de la salud y de los hábitos de higiene.

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

5. ESTRATEGIA METODOLOGICA:

Para la buena realización de las clases se partirá de la planeación institucional que se hace semanalmente, se dictarán dos clases semanales por cada tema y por grupo, registrando al final de cada semana las acciones correctivas, preventivas y las observaciones más relevantes, con el fin de mejorar el quehacer cotidiano y de responder a las metas propuestas.

Teniendo en cuenta lo anterior se pretende garantizar la adquisición de los contenidos utilizando la escala de objetivos generales y específicos, según la necesidad de la temática, del estudiante o del docente, además, en las evaluaciones y los refuerzos, se implementarán pre-evaluaciones, centros de participación efectiva a través de diferentes eventos lúdico-deportivos, se harán monitoreos en cada clase, evaluaciones por periodo y planes caseros, esto con el fin de evidenciar de manera más objetiva el nivel de aprendizaje alcanzado y el desempeño real por parte del estudiante.

En el ámbito deportivo se realizarán los torneos inter-clases, las jornadas lúdicas y de esparcimiento, se promoverán como extensión del área, los entrenamientos deportivos y la escuela de iniciación como actividades complementarias al desarrollo personal, psicomotor y social, siempre realizando procesos de secuencias, partiendo de lo fácil a lo complejo, se enseñarán conceptos teóricos y prácticos (las habilidades motrices, las capacidades físicas, los deportes básicos fútbol, baloncesto, voleibol, balonmano, tenis de mesa, rugby, ajedrez y el atletismo) fundamentales para la adquisición de un buen bagaje motriz.

Además, se utilizará la motivación intrínseca que representa la educación física, la recreación y el deporte en los jóvenes para conquistar metas y ofrecerles múltiples oportunidades para aprender a compartir, a proceder de acuerdo con las normas, a valorar el hecho de participar, a disfrutar los triunfos, a aprender las lecciones que encierran las derrotas y a descubrir las bondades y las exigencias del trabajo en equipo que conduce a crecer y a lograr metas comunes.

Finalmente se implementará el juego como herramienta pedagógica, para el cultivo de emociones fundamentales en el aprendizaje, en la convivencia y en la aceptación del otro en su legitimidad.

Es importante y cabe rescatar promover el cultivo personal desde la realidad corporal del ser humano, y buscar formar un estudiante consciente de su corporeidad que pueda alcanzar mejores condiciones de vida a través del cuidado de su salud y de una ética corporal basada en la comprensión de sí mismos y de su interacción con los otros, lo que les permitirá sostener relaciones armónicas con su entorno natural y social.

Esto exige la formación de actitudes y modos de actuar que otorguen sentido a las prácticas, técnicas, los saberes y los hábitos de actividad motriz, al hacer énfasis en acciones preventivas y participativas que fomenten la cooperación y la solidaridad. Por ello son propósitos fundamentales de la enseñanza de la educación física el respeto por los ritmos vitales, la sana alimentación, los hábitos de higiene, el cuidado del medio ambiente y de los espacios públicos.

Las metodologías a utilizar en la asignatura 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 desempeñaran diferentes roles siguiendo, el patrón indicado, esto implica un proceso 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.

La metodología en el área de Educación física en los grados iníciales, primordialmente, se debe basar en los siguientes principios:

- a) La globalización
- b) El carácter lúdico
- c) La motivación
- d) Agrupamientos
- e) Atención a la diversidad

6. PLAN DE APOYO PARA ESTUDIANTES DIFICULTADES DE APRENDIZAJE

El plan de apoyo a implementar tiene como propósito acompañar a la población estudiantil con necesidades educativas especiales y/o discapacidad, partiendo del proyecto de inclusión que se viene aplicando en el Colegio Parroquial San Judas Tadeo, teniendo presente que estos estudiantes requieren de procesos de enseñanza – aprendizaje más complejo.

Se atenderá a estudiantes desde los grados primero a undécimo para lo que se contará con la ayuda de los respectivos informes Psicopedagogos; Psicólogos y Neurólogos.

Las actividades propuestas para el área de Educación Física son:

Actividades cognitivas: adaptaciones y ajustes al PEI, tareas escritas, orales, visuales, evaluaciones adaptadas a las necesidades de cada estudiante, valoración de lo básico, exposiciones, monitorias del área en cada grado.

Actividades físicas: se tendrá un diagnóstico médico y unas recomendaciones a seguir, se evaluará hasta donde pueda dar el estudiante.

7. MALLA CURRICULAR:

ÁREA O ASIGNATURA: Educación Física Recreación y deportes

GRADO: Primero

- 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.

Periodo	Pregunta problematizadora	Ejes de los estándares	Competencias	Contenidos temáticos	Competencias Ciudadanas	Indicadores de desempeño
Periodo	¿Cómo percibe mi	Identifico la importancia	Motriz: Exploro formas	Desarrollo de	Colaboró activamente	Ejecuta de manera eficaz
1	cuerpo cuando	de los sentidos, mediante	básicas de movimiento en	habilidades y	,	movimientos a nivel global y
	realiza un	los juegos, para	conexión con pequeños	destrezas básicas	comunes en mi salón y	segmentario.
	movimiento	ubicarme en el entorno y	elementos y sin ellos.		reconozco la importancia	
	cotidiano y uno	relacionarme con los		Habilidades y	que tienen las normas	Manifiesta de manera verbal y
	complejo?	demás.	Competencia expresiva		,	•
			corporal: Manifiesto		, · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	para comunicarse en juegos y
		•	expresiones corporales y		proyecto para la Feria de	actividades físicas.
		•	gestuales para comunicar		la Ciencia.)	
		•	mis emociones (tristeza,	•		Se preocupa por el cuidado de
			alegría e ira, entre otras) en		Integradora	su cuerpo antes, durante y
		como un medio para	situaciones de juego y			después de la actividad física
		generar sonidos.	otras opciones de actividad			
			física			
		Realizo tareas				
		individuales y colectivas				

		que implican el dominio de mi peso corporal con o sin desplazamiento Experimento y utilizo mis habilidades motrices básicas para relacionarme con los compañeros y las compañeras en diferentes situaciones. Trabajo en forma colectiva en la búsqueda de soluciones de tareas motrices.	corporal: Realizo las orientaciones sobre higiene corporal antes, durante y			
Periodo 2	¿Cómo puede el ser humano expresar emociones mediante el cuerpo?	Reconozco mis posibilidades de movimiento a través de la educación física y la recreación. Propongo e imagino diferentes posibilidades de ritmo y movimiento en los juegos y las	diferentes posibilidades de ritmos y juegos corporales. Competencia expresiva corporal: Exploro y vivencio prácticas de danza	sentidos.	Reconozco las emociones básicas (alegría, tristeza, rabia, temor) en mí y en las otras personas. conocimiento Expreso mis sentimientos y emociones mediante	Identifica los órganos de los sentidos y sus funciones básicas. Demuestra mediante expresiones corporales las infinitas posibilidades de movimiento y comunicación del cuerpo
		actividades de clase. Manifiesto mi creatividad cuando ejecuto	y espontánea.		distintas formas y lenguajes (gestos, palabras, pintura, teatro, juegos, etc.).	

		actividades motrices grupales. Potencio valores como la comunicación, la cooperación, el compañerismo y la participación, entre otros, por medio de juegos colectivos.	tiempos para realizar actividad física en los espacios determinados y en armonía con los compañeros del aula.		Conocimiento, emocional	
Periodo 3	¿Es el ritmo, el compás, la coordinación y el trabajo en equipo un factor determinante en el desarrollo de la persona?	corporales por medio de las expresiones rítmicas y reconozco mi cuerpo como un medio para generar sonidos. Identifico la importancia de los sentidos, mediante los juegos, para ubicarme en el entorno y relacionarme con los demás. Mantengo el equilibrio estático y dinámico, con y	objetos. Competencia corporal: Exploro movimientos guiados y espontáneos diferentes ritmos musicales. Competencia axiológica corporal: Manifiesta agrado por la participación en juegos y actividades coordinativas coherentes	básicas. Habilidades gimnasticas básicas (rollos, giros, vuelta	Identifico cómo me siento yo o las personas cercanas cuando no recibimos buen trato y expreso empatía, es decir, sentimientos parecidos o compatibles con los de otros. (Estoy triste porque a Juan le pegaron.) Emocional	en sus habilidades (correr, caminar, lanzar, atrapar, reptar etc.) y capacidades básicas (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad). Explora y vivencia prácticas de

Utilizo mis segmentos corporales (derecha- izquierda) para realizar las diferentes tareas motrices.
Exploro las posibilidades de movimiento de mi cuerpo utilizando diferentes elementos.
Propongo diferentes movimientos a mis compañeros y compañeras.
Experimento y utilizo mis habilidades motrices básicas para relacionarme con los compañeros y las compañeras en diferentes situaciones.
Trabajo en forma colectiva en la búsqueda de soluciones de tareas motrices.
Colaboro a los compañeros y las

		compañeras que tienen dificultades con las actividades.			
Period 4	¿Los juegos posibilitan la intervención en la formación de cultura y sociedad?	actividades motrices realizadas en la	el espacio y en relación con pequeños y grandes objetos. Competencia expresiva corporal: Exploro movimientos guiados y espontáneos con diferentes ritmos musicales.	Reconozco las emociones básicas (alegría, tristeza, rabia, temor) en mí y en las otras personas. emocional	Reconoce el juego como un medio de aprendizaje integral y lo aplica en su cotidianidad Aplica metodologías del juego en la aprehensión de nuevos movimientos Desarrolla diferentes juegos y actividades lúdico-recreativas reconociendo las posibilidades de su cuerpo.

Realizo tareas
individuales y colectivas
que implican el dominio
de mi peso corporal con o
sin desplazamiento.
Propongo diferentes
juegos, ejercicios y
actividades que
impliquen la utilización y
combinación de las
habilidades motrices
básicas.
Experimento diferentes
formas de lanzar y
atrapar, variando
direcciones, alturas,
velocidades y distancias.

ÁREA O ASIGNATURA: Educación Física Recreación y deportes

GRADO: Segundo

- 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.

Periodo	Pregunta problematizadora	Ejes de los estándares	Competencias	Contenidos temáticos	Competencias Ciudadanas	Indicadores de desempeño
Periodo	¿Cómo el juego	Identifico la importancia	Motriz: Exploro formas	Construyendo	Comprendo que las	Reconoce las cualidades físicas
1	, ,	-	básicas de movimiento en	,		de diferentes materiales
	a algo educativo y	los juegos, para	conexión con pequeños	transformando	promover el buen trato y	haciendo transferencia de
	de inclusión?	ubicarme en el entorno y	elementos y sin ellos.	materiales didácticos.		algunos conceptos básicos de
		relacionarme con los			juego y en la vida escolar.	las Ciencias Naturales.
		demás.	Competencia expresiva		,	
		Dooling opticided as do	corporal: Manifiesto	Times de liveres	conocimiento	Construye elementos educativos
		Realizo actividades de motricidad fina, como	expresiones corporales y gestuales para comunicar	Tipos de juegos		a partir de elementos reciclables
		motricidad fina, como rasgado, recortado,	mis emociones (tristeza,			Valora los recursos que nos
		pulsado y moldeado	alegría e ira, entre otras) en			brindan la naturaleza y la mejor
		parado y meradado	situaciones de juego y			forma de utilizarlos
		Realizo tareas	, ,			
		individuales y colectivas	física			
		que implican el dominio				

	de mi peso corporal con o	Competencia axiológica		l
	sin desplazamiento.	corporal: Me preocupo de		
	Daalina issaana aa al	no hacerme daño cuando		
	Realizo juegos en el medio natural, que	juego y practico actividad física dentro y fuera de la		1
		clase de educación física		1
	habilidades motrices.			1
	Exploro diferentes			
	formas y estilos de			
	manipular los móviles y lo práctico con mis			
	compañeros y			
	compañeras.			
	Participo de juegos y			
	ejercicios que implican cambios de velocidad y			
	de dirección.			
	Valoro los recursos			
	naturales en la construcción de			
	implementos lúdicos.			
				l
	Valoro y protejo el			l
	medioambiente donde			l
	desarrollo las diferentes actividades lúdico-			l
	recreativas.			
				l

				Experimento y utilizo mis habilidades motrices básicas para relacionarme con los compañeros y las compañeras en diferentes situaciones.				
				Potencio valores como la comunicación, la cooperación, el compañerismo y la participación, entre otros, por medio de juegos colectivos.				
				Asumo con responsabilidad las tareas motrices individuales y colectivas. Mantengo una adecuada				
				higiene corporal para cuidar mi salud y la de las personas que me rodea.				
Periodo 2	¿Qué cuerpo a juego in colectivo	a través ndividua	del	Reconozco mis posibilidades de	Motriz: Manejo cambios de velocidad de acuerdo con la exigencia de la actividad física.	Juegos pre- deportivos Juegos cooperativos	Reconozco las emociones básicas (alegría, tristeza, rabia, temor) en mí y en las otras personas.	lo aplica en sus actividades

	Propongo e imagino diferentes posibilidades de ritmo y movimiento en los juegos y las actividades de clase. Manifiesto mi creatividad cuando ejecuto actividades motrices grupales. Potencio valores como la comunicación, la cooperación, el compañerismo y la participación, entre otros, por medio de juegos colectivos.	Competencia expresiva corporal: Realizo con espontaneidad gestos y movimientos que expresen sentimientos. Competencia axiológica corporal: Las actividades que me propongo realizar en relación con el juego y la actividad física están de acuerdo con mi edad y mis posibilidades.	Juegos competitivos Juegos de socialización, integración Juegos rompe hielo	conocimiento Expreso mis sentimientos y emociones mediante distintas formas y lenguajes (gestos, palabras, pintura, teatro, juegos, etc.). Conocimiento, emocional	Identifica las reacciones y cambios de su cuerpo cuando realiza actividad física. Aplica conceptos y metodologías del juego en la aprehensión de nuevos movimientos
¿El aprendizaje de habilidades gimnásticas básicas mejora la memoria motriz adquirida con el tiempo?	materiales de forma creativa y espontánea.	corporal:Exploromovimientosguiados yespontáneoscondiferentesritmos	Rollos, giros y volteretas. Bastones y aros.	Expreso mis sentimientos y emociones mediante distintas formas y lenguajes (gestos, palabras, pintura, teatro, juegos, etc). Emocional comunicativa	Realiza ejercicios gimnásticos implementando técnica, coordinación viso-manual y viso-pédica Demuestra buen dominio motor en sus habilidades (correr, caminar, lanzar, atrapar, reptar etc.) y capacidades básicas (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad).

Propo movim compa	ongo diferentes nientos a mis	Competencia axiológica corporal: Manifiesta agrado por la participación en juegos y actividades coordinativas coherentes con mi edad y desarrollo.		Se interesa por desempeñarse eficientemente en la práctica de movimientos locomotores complejos
Expering hability básica relación compa	rimento y utilizo mis dades motrices as para con los añeros y las añeras en			
Colab	añeros y las añeras que tienen tades con las			
Acepto opinio sugero				

		compañeros y las compañeras. Cuido mi cuerpo y el de mis compañeros y compañeras, previniendo accidentes durante las actividades			
Periodo 4	¿Por qué saber cuidar mi cuerpo favorece a un mejor desempeño?		el espacio y en relación con pequeños y grandes objetos. Competencia expresiva corporal: Exploro movimientos guiados y espontáneos con diferentes ritmos musicales. Competencia axiológica corporal: Disfruto practicando juegos y actividad física y cuando hay dificultades me	Reconozco las emociones básicas (alegría, tristeza, rabia, temor) en mí y en las otras personas. emocional	Identifica órganos fundamentales del cuerpo humano. Reconoce ventajas y beneficios del calentamiento previo a una actividad física. Comprende la necesidad de mantener buenos hábitos de higiene y salud teniendo en cuenta las propiedades de los alimentos.

actividades que impliquen la utilización y combinación de las habilidades motrices básicas.		
Realizo tareas individuales y colectivas que implican el dominio de mi peso corporal con o sin desplazamiento		

ÁREA O ASIGNATURA: Educación Física Recreación y deportes

GRADO: Tercero

- Explorar formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos, en forma individual y pequeños grupos.
- Explorar e identificar emociones a través del movimiento corporal y su interacción con el otro.
- Identificar las normas y los principios establecidos para la realización de las buenas prácticas propias y de grupo de la actividad física.

Periodo	Pregunta problematizadora	Ejes de los estándares	Competencias	Contenidos temáticos	Competencias Ciudadanas	Indicadores de desempeño
Periodo 1	¿Las capacidades condicionales, un proceso complejo en el campo deportivo?	los juegos, para ubicarme en el entorno y relacionarme con los demás. Reconozco mis posibilidades de movimiento a través de la educación física y la recreación Realizo tareas individuales y colectivas	variaciones en mi respiración, pulsaciones cardiacas y sudoración en diferentes actividades físicas. Competencia expresiva corporal: Reconozco los gestos y cambios de mi cuerpo y los gestos faciales en reposo y movimiento. Competencia axiológica corporal: Atiendo las	deportivos Introducción a las capacidades condicionales Velocidad Fuerza Resistencia	Comprendo que las normas ayudan a promover el buen trato y evitar el maltrato en el juego y en la vida escolar. conocimiento	capacidades condicionales partiendo de lo básico de estas.
		que implican el dominio	orientaciones sobre mis tiempos para jugar, sentir e interactuar con los demás.			

 r	Ţ	T	
de mi peso corporal con o			
sin desplazamiento.			
Afianzo y combino las			
diferentes habilidades			
motrices básicas de			
manipulación,			
locomoción y			
estabilización.			
Valoro los recursos			
naturales en la			
construcción de			
implementos lúdicos.			
Valoro y protejo el			
medioambiente donde			
desarrollo las diferentes			
actividades lúdico-			
recreativas.			
Detencie voleres sema la			
Potencio valores como la			
comunicación, la cooperación, el			
cooperación, el compañerismo y la			
participación, entre otros,			
por medio de juegos			
colectivos.			
COIGCHYOS.			
Asumo con			
responsabilidad las			
103portidabilidad las			

		tareas motrices individuales y colectivas. Me relaciono con mis compañeros y compañeras mediante la práctica de juegos tradicionales autóctonos de la región.				
Periodo 2	¿Cómo reacciona mi cuerpo a través del juego colectivo?	Reconozco mis posibilidades de movimiento a través de la educación física y la recreación. Propongo e imagino diferentes posibilidades de ritmo y movimiento en los juegos y las actividades de clase. Manifiesto mi creatividad cuando ejecuto actividades motrices grupales. Potencio valores como la comunicación, la cooperación, el compañerismo y la participación, entre otros,	diferentes posibilidades de ritmos y juegos corporales. Competencia expresiva corporal: Exploro el tipo manifestación expresiva	cooperativos Iniciación al baloncesto Pases Recepciones	promover el buen trato y	Exploro formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes contextos Aplica conceptos y metodologías del juego en la aprehensión de nuevos movimientos. Identifico variaciones en mi respiración, pulsaciones cardiacas y sudoración en diferentes actividades físicas.

		por medio de juegos colectivos.				
Periodo 3	habilidades	de los sentidos, mediante los juegos, para ubicarme en el entorno y	el espacio y en relación con pequeños y grandes objetos. Competencia expresiva Exploro movimientos guiados y espontáneos con diferentes ritmos musicales. Competencia axiológica	y sus sistemas. Patrones Fundamentales de movimiento: equilibrio, ritmo y coordinación. Ubicación espaciotiempo. Senso-percepciones: órganos de los sentidos.	reglas básicas del diálogo, como el uso de la palabra y el respeto por la palabra de la otra persona. (Clave: practico	corporal, ajuste postural y coordinación general. Identifica las habilidades motrices básicas a partir de

Participo de juegos y ejercicios que implican cambios de velocidad y de dirección.		
Realizo tareas individuales y colectivas que implican el dominio de mi peso corporal con o sin desplazamiento.		
Propongo diferentes juegos, ejercicios y actividades que impliquen la utilización y combinación de las habilidades motrices básicas.		
Realizo tareas individuales y colectivas que implican el dominio de mi peso corporal con o sin desplazamiento		
Cuido mi cuerpo y el de mis compañeros y compañeras, previniendo accidentes durante las actividades.		

A.C. 1		
Afianzo y combino las		
diferentes habilidades		
motrices básicas de		
manipulación,		
locomoción y		
estabilización.		

ÁREA O ASIGNATURA: Educación Física Recreación y deportes

GRADO: Cuarto

- Reconocer los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos.
- Identificar diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional.
- Reflexionar acerca del valor de la actividad física para la formación personal.

Periodo	Pregunta problematizadora	Ejes de los estándares	Competencias	Contenidos temáticos	Competencias Ciudadanas	Indicadores de desempeño
Periodo 1		imagen corporal por medio de diferentes	conexión con pequeños elementos y sin ellos.	movimiento. Habilidades fundamentales de locomoción. Conciencia corporal Lenguaje corporal.	¡Me cuido a mí mismo! Comprendo que cuidarme y tener hábitos saludables favorece mi bienestar y mis relaciones. integradora	Aplica las habilidades comunicativas en el desarrollo de movimientos locomotores complejos. Realiza actividades motrices como ejes fundamentales en el desarrollo corporal, practicando las expresiones motrices permitiendo el desarrollo de las capacidades físicas. Controlo de forma global y segmentaria la realización de movimientos técnicos.
		la práctica de formas jugadas de las expresiones motrices.	corporal: Realiza representaciones con un grupo de compañeros	expresión y la		Controlo de forma segmentaria la realiza

motrices practicadas,	Habilidades básicas
teniendo como referencia	de expresión
los puntos cardinales.	corporal.
Participo en actividades	Habilidades,
grupales que implican	destrezas y aptitud
movimientos de	física.
conciencia corporal	noioa.
dinámicos y estáticos,	
, , ,	
recreativos, lúdicos y	
deportivos, mientras	
estimulo mi creatividad y	
mi capacidad intelectual.	
Comprendo las normas	
de seguridad en la	
práctica de las	
capacidades	
fisicomotrices que	
permiten el desarrollo de	
mi cuerpo.	
333.63.	
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.				
		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.				
		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.				
Periodo	¿El ritmo y la	Práctico actividades	Motriz: Exploro y realizo	Iniciación a la danza y	¡Me cuido a mí mismo!	Exploro movimientos con
2	coordinación	ejecutadas en clase fuera	movimientos con mi cuerpo	el baile	Comprendo que cuidarme	diferentes ritmos musicales para
	favorecen el	del contexto escolar,	en concordancia con		y tener hábitos saludables	mejorar la coordinación óculo
	aprendizaje	mejorando mi calidad de	diferentes posibilidades de	Ritmo	favorece mi bienestar y	manual y equilibrio de mi cuerpo
	motriz?	vida en todo momento.	ritmos y juegos corporales.		mis relaciones.	
				Compas		Identifica las capacidades físicas
		Participo de diferentes	Competencia expresiva		integradora	en la realización de juegos,
		actividades deportivas,	corporal : Exploro y			ejercicios gimnásticos y danzas.

recreativas y culturales	vivencio prácticas de danza	Coordinación	
	y expresión corporal guiada		Controla formas y duración de
formación integral.	y espontánea.	Coreografía	movimientos en rutinas rítmicas sencillas.
Particino en actividades	Competencia axiológica		Sericilias.
•	corporal: Atiendo y ejecuto		
	las orientaciones sobre los		
conciencia corporal	tiempos para realizar		
·			
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	en armonía con los		
deportivos, mientras estimulo mi creatividad y	compañeros del aula.		
mi capacidad intelectual.			
mi capacidad intercetual.			
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.			
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.				
Periodo 3	¿Por qué los deportes de conjunto favorecen las relaciones interpersonales?	Refuerzo los conceptos de lateralidad, ubicación espacio-temporal, equilibrio, esquema corporal, ritmo y coordinación, mediante la práctica de formas jugadas de las expresiones motrices. 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. Reconozco los cambios físicos presentados durante mi desarrollo corporal, teniendo en cuenta la relación con el otro para el aumento gradual de las exigencias	el espacio y en relación con pequeños y grandes objetos. Competencia expresiva corporal: Identifico el tono muscular de mi compañero (relajadotenso) por medio del tacto. Competencia axiológica corporal: Manifiesta agrado por la participación en juegos y actividades coordinativas coherentes	,	¡Me cuido a mí mismo! Comprendo que cuidarme y tener hábitos saludables favorece mi bienestar y mis relaciones. integradora	Reconoce su cuerpo y sus capacidades físicas fundamentales en la práctica de algunas actividades deportivas. Identifica las habilidades motrices básicas y condicionales a partir de diferentes situaciones de juego y las posibilidades de su desarrollo Desarrolla diferentes prácticas corporales que permiten trabajar en equipo

durante la práctica de		
expresiones motrices.		
·		
Practico y propongo		
juegos pre-deportivos		
que favorezcan mi		
desarrollo personal y el		
de mis compañeros y		
compañeras.		
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.		
·		
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.				
Periodo 4	¿Por qué se debe iniciar deportivamente a temprana edad?	desempeño. Participo en actividades grupales que implican	objetos. Competencia expresiva corporal: Realizo combinaciones con diferentes formas básicas de movimiento.	fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad Baloncesto y reglamento básico.	Comprendo que cuidarme y tener hábitos saludables favorece mi bienestar y	Reconoce sus habilidades físicas fundamentales en la práctica de ejercicios deportivos complejos. Se desempeña eficientemente en la solución de tareas motrices que demandan combinaciones de movimientos complejos (correr, lanzar con efecto, atrapar en diferentes posiciones, etc.)
		trabajo, teniendo como base las capacidades físicas en la realización de las actividades, siendo creativo e innovador en su aplicación. Realizo prácticas motrices que estimulan mi rendimiento dentro de los ámbitos sociales y culturales de la comunidad, utilizando eficientemente los recursos y elementos	positivamente mis capacidades en la realización de la actividad física y en mi vida diaria, actuando con respeto con mi cuerpo.			

que nos ofrece el		
entorno.		

GRADO: Quinto

- Reconocer los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos.
- Identificar diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional.
- Reflexionar acerca del valor de la actividad física para la formación personal.

Periodo	Pregunta problematizadora	Ejes de los estándares	Competencias	Contenidos temáticos	Competencias Ciudadanas	Indicadores de desempeño
	problematizadora			tomatioos	Oldadanas	
Periodo	¿El ritmo y la	Práctico actividades	•	1	¡Me cuido a mí mismo!	
1	coordinación	ejecutadas en clase fuera		el baile	Comprendo que cuidarme	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
	favorecen el	del contexto escolar,		Ditas	y tener hábitos saludables	•
	aprendizaje motriz?	mejorando mi calidad de vida en todo momento.	elementos y sin ellos.	Ritmo	favorece mi bienestar y mis relaciones.	movimientos ritmos musicales y ejercicios aeróbicos
	mounz:	vida en todo momento.	Competencia expresiva	Compas	This relaciones.	ejercicios aerobicos
		Participo de diferentes	corporal: Manifiesto	Compac	integradora	Reconozco y ejecuto danzas y
		actividades deportivas,	expresiones corporales y	Coordinación		prácticas lúdicas de tradición
		recreativas y culturales				regional con lenguaje verbal y no
		como parte de mi	•	Coreografía		verbal.
		formación integral.	alegría e ira, entre otras) en			I dentifies also sentes and
		Pospoto la identidad y la	situaciones de juego y			Identifica elementos que
		Respeto la identidad y la sexualidad de mis	•			componen algunas técnicas de expresión corporal: danzas
		compañeros y	lisica			folklóricas, bailes, gestualidad, la
		,	Competencia axiológica			representación, entre otras.
		de los espacios y las				, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,
			orientaciones sobre higiene			

		capacidades fisicomotrices. 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.	corporal antes, durante y después de la actividad física.			
Periodo 2	deportes de conjunto	espacio-temporal, equilibrio, esquema corporal, ritmo y coordinación, mediante la práctica de formas jugadas de las expresiones motrices.	características de una postura correcta en la movilización del cuerpo al realizar diferentes actividades. Competencia expresiva corporal: Realizo secuencias de movimientos con música aplicando los tres ejes del	fútbol. Principales normas del fútbol. Fundamentación técnica y táctica del	¡Me cuido a mí mismo! Comprendo que cuidarme y tener hábitos saludables favorece mi bienestar y mis relaciones. integradora	Identifica las generalidades del fútbol, sus principales características y las habilidades desarrolladas allí. Aplica técnicas básicas de prácticas deportivas en juegos cortos de futbol

		de juego. Reconozco los cambios físicos presentados durante mi desarrollo	Competencia axiológica corporal: Atiendo y ejecuto las orientaciones sobre los tiempos para realizar actividad física en los espacios determinados y en armonía con los compañeros del aula.			
Dorioda	Donoué optionales	compañeras.		Canacidadaa	.Ma avida a má maistrail	Identifies a service de les
Periodo 3	¿Por qué estimular las capacidades coordinativas a través de diferentes partes	Identifico la importancia de los sentidos, mediante los juegos, para ubicarme en el entorno y	Motriz: Identifico las características de una postura correcta en la movilización del cuerpo al realizar diferentes	Capacidades condicionales y coordinativas.	¡Me cuido a mí mismo! Comprendo que cuidarme y tener hábitos saludables	Identifica y comprende las características de las capacidades condicionales y

	del cuerpo ayudan en el rendimiento	relacionarme con los demás.	actividades.	Capacidades condicionales, como	favorece mi bienestar y mis relaciones.	coordinativas en la práctica deportiva.
	deportivo?	Mantengo el equilibrio estático y dinámico, con y sin objetos, en diferentes superficies y con varios	aplicando los tres ejes del	adquirirlas, entrenarlas, mantenerlas. Coordinación,	integradora	Realiza formas específicas de movimiento y duración de las mismas aplicadas e intencionadas individual y en
		apoyos. Utilizo mis segmentos corporales (derecha-	cuerpo: adelante-atrás, arriba-abajo, izquierda- derecha. De forma individual y grupal.	equilibrio y ritmo. Coordinación Viso manual y viso pédica,		equipo. Aprecia sus fortalezas y limitaciones en la exploración de
		izquierda) para realizar las diferentes tareas motrices.	Competencia axiológica corporal: Atiendo y ejecuto las orientaciones sobre los	ojo – mano y ojo – pie.		actividades físicas complejas.
		Experimento y utilizo mis habilidades motrices básicas para relacionarme con los	tiempos para realizar actividad física en los espacios determinados y en armonía con los			
		compañeros y las compañeras en diferentes situaciones.	compañeros del aula.			
Periodo 4	¿Por qué es el juego el primer elemento usado para la educación?	Participo en actividades grupales que implican movimientos de conciencia corporal dinámicos y estáticos,	Motriz: Identifico las características de una postura correcta en la movilización del cuerpo al realizar diferentes	Concepto de: Juego, Lúdica, Recreación Y Deporte.	¡Me cuido a mí mismo! Comprendo que cuidarme y tener hábitos saludables favorece mi bienestar y mis relaciones.	Utilizo adecuadamente y de manera productiva mi tiempo de juego y actividad física en beneficio de mi calidad de vida.
		realizando juegos recreativos, lúdicos y deportivos, mientras	actividades. Competencia expresiva corporal: Realizo	Concepto de juguete Construcción de juguete	integradora	Relaciona los conceptos lúdicos, recreativos y deportivos con las capacidades físicas y con el

estimulo mi creatividad y	secuencias de	desarrollo de habilidades y
mi capacidad intelectual.	movimientos con música	destrezas deportivas.
Thi capadidad intoloctadi.	aplicando los tres ejes del	dodiozao aoportivao.
Participo de diferentes	, ,	
•	arriba-abajo, izquierda-	
	I	
recreativas y culturales		
como parte de mi	individual y grupal.	
formación integral.		
	Competencia axiológica	
Realizo prácticas	corporal: Atiendo y ejecuto	
motrices que estimulan	las orientaciones sobre los	
mi rendimiento dentro de	tiempos para realizar	
los ámbitos sociales y	actividad física en los	
culturales de la	espacios determinados y	
	en armonía con los	
eficientemente los		
recursos y elementos		
que nos ofrece el		
entorno.		

GRADO: Sexto

OBJETIVOS POR NIVELES:

• Ejecutar las técnicas propias de cada deporte en diversas situaciones y contextos.

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

• Entender la importancia de la actividad física en la formación personal y social.

Periodo	Pregunta problematizadora	Ejes de los estándares	Competencias	Contenidos temáticos	Competencias Ciudadanas	Indicadores de desempeño
	problematizadora			tematioos	Oradadarias	
Periodo	¿Por qué	Utilizo la expresión	Motriz: Exploro formas	Danzas folclóricas	Reconozco el conflicto	Reconozco y ejecuto danzas y
1	responde mejor el	corporal y la danza como	básicas de movimiento en		como una oportunidad	prácticas lúdicas de tradición
	cuerpo a un			Origen de la danza	para aprender y fortalecer	regional y urbana con lenguaje
	estímulo sonoro?	ubicación	elementos y sin ellos.	Tippe de dense	nuestras relaciones.	verbal y no verbal.
		espaciotemporal.	Competencia expresiva	Tipos de danza	cognitiva	Estimula el desarrollo de la
		Practico diferentes	corporal: Ajusto mis	Montajes	Sogritiva	creatividad y la imaginación, a
			movimientos al de mis	l -		partir de los fundamentos
			compañeros y al ritmo de la			artístico-técnicos de la danza.
		realizar tareas en mi vida	música.	Iniciación a la danza y		Canatanna
		diaria.	Competencia axiológica	el baile		Construye y comparte esquemas o secuencias de
		Interpreto y aplico el		Ritmo		movimientos artísticos
			posibilidades de expresión			espontáneos y guiados.
			corporal y procuro explorar	Compas		
			otras que me permitan	O P		
		sus interacciones con la	alcanzar y mejorar mis	Coordinacion		

educación física, la	logros, para aportar a mi	Coreografía	
recreación y el deporte.	salud física y social.	Corcogiana	
recreation y et deporte.	Salud Hisica y Social.		
Comprendo y aplico			
hábitos saludables antes			
y después de las prácticas de los juegos,			
el deporte y la			
recreación.			
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.			
companiorae.			
Manifiesto sentimientos			
de respeto y afecto hacia			
los compañeros y las			
compañeras, valorando			
su creatividad y opinión			
en las actividades y los			
juegos.			
Comparto mis			
conocimientos y			
habilidades con las			
personas de mi entorno:			
familia, escuela y barrio.			

Periodo	¿Cómo puedo	Afianzo, a través de	Motriz: Realizo diferentes	Fútbol de salón.	Comprendo que las	Identifica las generalidades del
2	identificar mis	juegos y actividades	acciones para conseguir		intenciones de la gente,	
	condiciones y		resultados de acuerdo con	Reseña Histórica del	muchas veces, son	características y las habilidades
	características	en interacción con otras	las situaciones variables	Fútbol de	mejores de lo que yo	desarrolladas allí.
	físicas individuales	personas.	que me plantea el juego.	salón/futsala	inicialmente pensaba;	
	para la práctica	•			también veo que hay	Aplica técnicas y reglas básicas
	deportiva?	Identifico y aplico	Competencia expresiva	Principales normas	situaciones en las que	de prácticas deportivas en
	·	elementos relacionados	corporal: Identifico técnicas	del fútbol de salón.	alguien puede hacerme	juegos cortos de microfútbol
		con la coordinación y el	de expresión corporal que		daño sin intención.	,
		equilibrio, que	llevan a la regulación			
		contribuyen a mejorar mi	emocional.		Cognitiva.	
		salud y la de la sociedad.			_	
		•	Competencia axiológica			
		Practico diferentes	corporal: Atiendo y ejecuto			
		posiciones, posturas y	las orientaciones sobre los			
		recomendaciones para	tiempos para realizar			
		realizar tareas en mi vida	actividad física en los			
		diaria.	espacios determinados y			
			en armonía con los			
		Aplico y utilizo hábitos	compañeros del aula.			
		relacionados con las				
		expresiones motrices y el				
		cuidado responsable del				
		cuerpo, como el				
		calentamiento y la				
		relajación.				
		Experimento juegos,				
		ejercicios y actividades				
		con las habilidades				
		motrices: locomotrices,				

	uilibrio y		
ma	anipulativas.		
Ide	entifico las expresiones		
	otrices jugadas como		
	a oportunidad para ejorar mi salud, mi		
	tética y las relaciones		
cor	n los demás.		
Inte	erpreto y aplico el		
prii	ncipio de salud desde		
	enfoque de bienestar		
	dividual y colectivo en s interacciones con la		
edu	ucación física, la		
rec	creación y el deporte.		
Val	aloro y práctico los		
jue	egos tradicionales		
	mo medio de mación personal,		
cul	Itural y por su aporte al		
	rendizaje y desarrollo		
	las habilidades otrices.		
	anifiesto sentimientos		
	respeto y afecto hacia s compañeros y las		
	mpañeras, valorando		

		su creatividad y opinión en las actividades y los juegos.				
Periodo 3	¿Por qué la condición física es un factor importante en la salud?	Valoro las capacidades y las habilidades que poseo en las diferentes expresiones motrices y la de mis compañeros y compañeras. Afianzo los patrones básicos de movimiento, mediante el ejercicio, los juegos y el deporte.	el espacio y en relación con pequeños y grandes objetos. Competencia expresiva corporal: Exploro movimientos guiados y espontáneos con diferentes ritmos musicales.	gimnásticas complejas Vuelta estrella voltereta	Comprendo que las intenciones de la gente, muchas veces, son mejores de lo que yo inicialmente pensaba; también veo que hay situaciones en las que alguien puede hacerme daño sin intención. Cognitiva.	Identifica y comprende las características de las capacidades condicionales y coordinativas en la práctica deportiva. Aprecia sus fortalezas y limitaciones en la exploración de actividades físicas complejas. Construye y comparte esquemas o secuencias de movimiento espentánces y
		Utilizo las prácticas deportivas y recreativas como medios para la formación. Identifico y aplico elementos relacionados con la coordinación y el equilibrio, que contribuyen a mejorar mi salud y la de la sociedad.	Competencia axiológica corporal: Manifiesta agrado por la participación en juegos y actividades coordinativas coherentes con mi edad y desarrollo.			movimiento espontáneos y guiados.
Periodo 4	¿Reconozco las reglas como una oportunidad para aprender y fortalecer las	Valoro las diferentes actividades motrices realizadas en la	Motriz: Realizo diferentes acciones para conseguir resultados de acuerdo con las situaciones variables que me plantea el juego.	Deporte de conjunto Baloncesto	Comprendo que las intenciones de la gente, muchas veces, son mejores de lo que yo inicialmente pensaba;	Conoce los elementos básicos para la práctica del baloncesto (reglas básicas, técnica, táctica y estrategia)

	naturaleza y cuido el		Reglas básicas		Combina las técnicas y tácticas
otro?	entorno.	corporal: Identifico técnicas de expresión corporal que	Tácnica táctica		de movimientos y reglas en
	Nombro las partes de mi cuerpo y sus respectivas funciones. Propongo e imagino diferentes posibilidades de ritmo y movimiento en	llevan a la regulación emocional. Competencia axiológica corporal: Atiendo y ejecuto	Técnica, táctica, estrategia básica	daño sin intención. Cognitiva.	diversas situaciones y contextos.
	los juegos y las actividades de clase. Reconozco mis posibilidades de movimiento a través de la educación física y la recreación.	actividad física en los espacios determinados y en armonía con los compañeros del aula.			
	Participo de juegos y ejercicios que implican cambios de velocidad y de dirección.				
	Realizo tareas individuales y colectivas que implican el dominio de mi peso corporal con o sin desplazamiento.				

Propongo diferentes juegos, ejercicios y actividades que impliquen la utilización y combinación de las habilidades motrices básicas.		
Experimento diferentes formas de lanzar y atrapar, variando direcciones, alturas, velocidades y distancias.		

GRADO: séptimo

- 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.

Periodo	Pregunta problematizadora	Ejes de los estándares	Competencias	Contenidos temáticos	Competencias Ciudadanas	Indicadores de desempeño
Periodo 1	¿Por qué responde mejor el cuerpo a un estímulo sonoro?	corporal y la danza como medios para mejorar mi ubicación espaciotemporal. Practico diferentes posiciones, posturas y recomendaciones para	movimientos. Competencia expresiva corporal: Manifiesto expresiones corporales y gestuales para comunicar mis emociones (tristeza, alegría e ira, entre otras) en situaciones de juego y otras opciones de actividad	Origen de la danza Tipos de danza Montajes coreográficos Iniciación a la danza y el baile	Reconozco el conflicto como una oportunidad para aprender y fortalecer nuestras relaciones. cognitiva	Reconozco y ejecuto danzas y prácticas lúdicas de tradición regional y urbana con lenguaje verbal y no verbal. Estimula el desarrollo de la creatividad y la imaginación, a partir de los fundamentos artístico-técnicos de la danza.
		individual y colectivo en sus interacciones con la		Coordinación		

		educación física, la recreación y el deporte.	interfieren con el logro de mis metas de práctica física	Coreografía		
		Manifiesto sentimientos de respeto y afecto hacia	y vida saludable.			
		los compañeros y las compañeras, valorando				
		su creatividad y opinión en las actividades y los juegos.				
		Comparto mis				
		conocimientos y habilidades con las				
		personas de mi entorno: familia, escuela y barrio.				
Periodo 2	¿Cómo puedo identificar mis	Afianzo, a través de juegos y actividades	Motriz: Realizo diferentes acciones para conseguir	Fútbol de salón.	Comprendo que las intenciones de la gente,	Distingue claramente el reglamento del fútbol de salón y
	condiciones y características	físicas, el ajuste postural en interacción con otras	resultados de acuerdo con las situaciones variables	Reglamento oficial del fútbol de salón.	muchas veces, son mejores de lo que yo	lo aplica con propiedad en un juego real.
	físicas individuales	personas.	que me plantea el juego.		inicialmente pensaba;	
	para la práctica deportiva?	Identifico y aplico	Competencia expresiva	Diferencia entre futbol, microfútbol,	situaciones en las que	Reconoce distintas formas de adquirir conocimiento en el
		elementos relacionados con la coordinación y el	corporal: Identifico técnicas de expresión corporal que	futbol de salón, banquitas.	alguien puede hacerme daño sin intención.	campo de la iniciación deportiva
		equilibrio, que contribuyen a mejorar mi	llevan a la regulación emocional.	Fundamentación	Cognitiva.	
		salud y la de la sociedad.		técnica del fútbol de	Ooginava.	
		Experimento y domino las habilidades motrices	Competencia axiológica corporal: Atiendo y ejecuto las orientaciones sobre los	salón.		

en la resolución de los			
problemas que surgen en			
el juego y las actividades.	espacios determinados y		
	en armonía con los		
Comprendo el significado	compañeros del aula.		
y el sentido de las			
habilidades motrices en			
la estructura del juego			
colectivo.			
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.			
Manifiesto sentimientos			
de respeto y afecto hacia			
los compañeros y las			
compañeras, valorando			
su creatividad y opinión			

		en las actividades y los juegos.				
Periodo 3	¿Por qué la condición física es un factor importante en la salud?	Valoro las capacidades y las habilidades que poseo en las diferentes expresiones motrices y la de mis compañeros y compañeras. Mejoro las capacidades fisicomotrices mediante la práctica de las habilidades motrices en los juegos deportivos y recreativos.	respiración y la relajación en los cambios que suceden en mi cuerpo cuando realizo ejercicios físicos.	resistencia, velocidad, flexibilidad, equilibrio) Nociones básicas de entrenamiento	Comprendo que las intenciones de la gente, muchas veces, son mejores de lo que yo inicialmente pensaba; también veo que hay situaciones en las que alguien puede hacerme daño sin intención. Cognitiva.	capacidades condicionales y coordinativas en la práctica
		Utilizo las prácticas deportivas y recreativas como medios para la formación. Identifico y aplico elementos relacionados con la coordinación y el equilibrio, que contribuyen a mejorar mi salud y la de la sociedad.	Competencia axiológica corporal: Manifiesta agrado por la participación en juegos y actividades coordinativas coherentes con mi edad y desarrollo.			
Periodo 4	¿Reconozco las reglas como una oportunidad para aprender y	Experimento y domino las habilidades motrices en la resolución de los	Motriz: Realizo diferentes acciones para conseguir resultados de acuerdo con las situaciones variables	Deporte de conjunto voleibol	Comprendo que las intenciones de la gente, muchas veces, son mejores de lo que yo	Conoce los elementos básicos para la práctica del voleibol

fortalecer	las	problemas que surgen en	que me plantea el juego.	Reglas básicas	inicialmente pensaba;	(reglas básicas, técnica, táctica y
relaciones	con el	el juego y las actividades.			también veo que hay	estrategia)
otro?			Competencia expresiva	Técnica, táctica,	situaciones en las que	
		Comprendo el significado	=	estrategia básica	alguien puede hacerme	Acepta las reglas inmersas en un
			de expresión corporal que		daño sin intención.	deporte como vía para la sana
		habilidades motrices en	llevan a la regulación			convivencia
		la estructura del juego	emocional.		Cognitiva.	
		colectivo.				
			Competencia axiológica			
		Experimento juegos,	corporal: Atiendo y ejecuto			
		ejercicios y actividades	las orientaciones sobre los			
		con las habilidades	tiempos para realizar			
		motrices: locomotrices,				
		equilibrio y manipulación.	espacios determinados y			
			en armonía con los			
		Identifico las expresiones	compañeros del aula.			
		motrices jugadas como				
		una oportunidad para				
		mejorar mi salud, mi				
		estética y las relaciones				
		con los demás.				

GRADO: Octavo

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

Periodo	Pregunta problematizadora	Ejes de los estándares	Competencias	Contenidos temáticos	Competencias Ciudadanas	Indicadores de desempeño
Periodo 1	un deporte no	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. Reconozco y aplico test de capacidades y	motriz y emocional. Competencia expresiva corporal: Selecciono técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de mis emociones, en situaciones de juego y actividad física. Competencia axiológica	Test psicomotores Concepto y finalidad del calentamiento Capacidades físicas básicas. Deportes individuales: bádminton y ajedrez.	consecuencias, a corto y largo plazo, de mis acciones y evito aquellas que pueden causarme sufrimiento o hacérselo a otras personas, cercanas o lejanas.	
			corporal: Selecciono y			

	Reconozco y valoro las			
		actividades físicas para la		
		conservación de la salud		
	compañeros y	individual y social		
	compañeras, respetando las diferencias de			
	género.			
	genero.			
	Reconozco que la			
	práctica constante y			
	sistemática de las			
	expresiones motrices			
	favorecen el aprendizaje			
	de habilidades y el			
	desarrollo de			
	capacidades físicas.			
	_			
	Reconozco y respeto las			
	fortalezas y las			
	debilidades de mis			
	compañeros y compañeras durante la			
	práctica de las			
	expresiones motrices.			
	expresiones motrices.			
	Me integro a los grupos			
	deportivos recreativos y			
	juveniles de mi ambiente			
	social y escolar.			
	-			

		Asumo responsablemente la práctica de la educación física, el deporte y la recreación, como medios para la conservación y el mejoramiento de la salud.				
Periodo 2	¿Cómo puedo identificar mis condiciones y características físicas individuales para la práctica deportiva?	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. Percibo e identifico los cambios que produce la actividad física en el organismo, desde lo propioceptivo, interoceptivo, que me permitan la regulación de la práctica de las expresiones motrices.	resultados de acuerdo con las situaciones variables que me plantea el juego. Competencia expresiva corporal: Identifico técnicas de expresión corporal que llevan a la regulación emocional. Competencia axiológica corporal: Atiendo y ejecuto	Deportes de conjunto Baloncesto Reglamento oficial del baloncesto Dominio del balón (recepciones y pases)	largo plazo, de mis acciones y evito aquellas que pueden causarme sufrimiento o hacérselo a otras personas, cercanas	adquirir conocimiento en el

Realizo juegos y		
ejercicios para el		
desarrollo de las		
capacidades físico		
motrices que contribuyen		
al mejoramiento de mi		
salud Reconozco y aplico		
las habilidades motrices		
específicas en las		
expresiones motrices		
deportivas y recreativas.		
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.		
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.		

Periodo	¿Cómo puedo	Percibo e identifico los	Motriz: Realizo diferentes	Deportes de conjunto	Preveo las	Aplica con propiedad el
3	identificar mis	cambios que produce la	acciones para conseguir		consecuencias, a corto y	reglamento del fútbol de salón en
	condiciones y	actividad física en el		Fútbol e salón.	largo plazo, de mis	un juego real.
	características	organismo, desde lo	las situaciones variables		acciones y evito aquellas	
	físicas individuales	propioceptivo,	que me plantea el juego.	Dominio del balón.	que pueden causarme	Reconoce distintas formas de
	para la práctica	interoceptivo y			sufrimiento o hacérselo a	adquirir conocimiento en el
	deportiva?	exteroceptivo, que me	Competencia expresiva	Remates al arco.	otras personas, cercanas	campo de la iniciación deportiva
		permitan la regulación de	corporal: Identifico técnicas		o lejanas.	
		la práctica de las	de expresión corporal que	Señales arbitrales.		
		expresiones motrices.	llevan a la regulación		cognitiva	
			emocional.	Planillaje.		
		Realizo juegos y		•		
		ejercicios para el	Competencia axiológica	Técnica y táctica en		
		desarrollo de las	corporal: Atiendo y ejecuto	juego		
		capacidades físico	las orientaciones sobre los			
		motrices que contribuyen	tiempos para realizar			
		al mejoramiento de mi				
		salud Reconozco y aplico				
		las habilidades motrices				
		específicas en las	compañeros del aula.			
		expresiones motrices				
		deportivas y recreativas.				
		Adquiero dominio en la				
		ejecución de las				
		habilidades específicas				
		de las expresiones				
		motrices de				
		autoconocimiento,				
		recreativas y deportivas.				

		Asumo la práctica deportiva desde el triunfo y la derrota como un espacio de aprendizaje para mi vida cotidiana. 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. Asumo una posición crítica frente a situaciones de violencia, discriminación, irrespeto e intolerancia que se presentan durante las prácticas deportivas y otras manifestaciones de				
Periodo	¿Cuál es la		Motriz: Reconozco que la	•	Preveo las	Identifica y comprende las
4	relación de la actividad física contemporánea y los hábitos físicos y sociales saludables?		práctica regulada, continua y sistemática de la actividad física, incide en mi desarrollo corporal, motriz y emocional.		consecuencias, a corto y largo plazo, de mis acciones y evito aquellas que pueden causarme sufrimiento o hacérselo a	características de las capacidades condicionales y coordinativas en la práctica deportiva.

Nombro las partes de mi	Competencia expresiva	Gimnasia de	otras personas, cercanas	Aprecia sus fortalezas y
cuerpo y sus respectivas	corporal: Selecciono	tonificación muscular	o lejanas.	limitaciones en la exploración de
funciones.	técnicas de expresión			actividades físicas complejas.
	·		cognitiva	
Propongo e imagino	_	máxima		Aplica sus conocimientos para
diferentes posibilidades	· ·			valorar su estado de salud física.
de ritmo y movimiento en	, , ,			
los juegos y las	actividad física.			
actividades de clase.				
_	Competencia axiológica			
Reconozco mis				
posibilidades de	pongo en práctica			
movimiento a través de la	•			
	conservación de la salud			
recreación.	individual y social			
Participo de juegos y				
ejercicios que implican				
cambios de velocidad y				
de dirección.				
de direction.				
Realizo tareas				
individuales y colectivas				
que implican el dominio				
de mi peso corporal con o				
sin desplazamiento.				
Propongo diferentes				
juegos, ejercicios y				
actividades que				
impliquen la utilización y				

combinación de las		
habilidades motrices		
básicas.		

GRADO: Noveno

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

Periodo	Pregunta problematizadora	Ejes de los estándares	Competencias	Contenidos temáticos	Competencias Ciudadanas	Indicadores de desempeño
Periodo 1	de las capacidades condicionales pueden ser aplicadas en un contexto familiar y	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. Reconozco y aplico test de capacidades y	Competencia expresiva corporal: Selecciono técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de mis emociones, en situaciones de juego y	sentidos (vista, olfato, gusto, tacto y oído) Bases biológicas. Test psicomotores Calentamiento Preparación física. Circuitos de preparación física.	Preveo las consecuencias, a corto y largo plazo, de mis acciones y evito aquellas que pueden causarme sufrimiento o hacérselo a otras personas, cercanas o lejanas. cognitiva	tareas motrices. Identifica y aplica distintos métodos para valorar su estado

capacidades y las habilidades físicas de mis compañeros y compañeras, respetando las diferencias de	 circuitos preparación física. Características de circuitos	los de los de	
género. Practico diferentes expresiones motrices en medio natural, demostrando cuidado para su conservación.	preparación física. Construcción circuitos preparación física	de de	
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 fortalezas y las debilidades de mis compañeros y compañeras durante la práctica de las expresiones motrices.			

Periodo	¿Cómo puedo	Identifico la coordinación	Motriz: Realizo diferentes	Deportes de conjunto	Preveo las	Reconoce y aplica con
2	identificar mis	y el equilibrio como				propiedad el reglamento del
_	condiciones y	elementos esenciales en	resultados de acuerdo con	El voleibol	largo plazo, de mis	
	características	el aprendizaje de los	las situaciones variables	2. 70.0.00	acciones y evito aquellas	voicibor off arr judgo roai.
		deportes y otras	que me plantea el juego.	El bloqueo.	que pueden causarme	Identifica distintas formas de
	físicas individuales	manifestaciones de las	que me plantea el juego.	El bioqueo.	sufrimiento o hacérselo a	
	para la práctica	expresiones motrices	Competencia expresiva	La caída		campo de la iniciación deportiva
	deportiva?	que me permitan		La Galda.	o lejanas.	campo do la illiciación deportiva
		desempeñarme en la	de expresión corporal que	Pases	o rejarias.	
		vida diaria.	llevan a la regulación	1 4303	cognitiva	
		vida didila.	emocional.	Recepciones	oogimiva	
		Percibo e identifico los		recopolories		
		cambios que produce la	Competencia axiológica	Volea		
		actividad física en el	corporal: Atiendo y ejecuto	Voica		
		organismo, desde lo		Juego competitivo		
		propioceptivo,	tiempos para realizar	ouego competitivo		
		interoceptivo	actividad física en los			
		exteroceptivo, que me	espacios determinados y			
		permitan la regulación de				
		la práctica de las				
		expresiones motrices.	'			
		expressiones members				
		Adquiero dominio en la				
		ejecución de las				
		habilidades específicas				
		de las expresiones				
		motrices de				
		autoconocimiento,				
		recreativas y deportivas.				
		locioditad y doportivad.				

		Asumo la práctica deportiva desde el triunfo y la derrota como un espacio de aprendizaje para mi vida cotidiana.			
		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.			
		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.			
Periodo 3	¿Cómo puedo identificar mis condiciones y características físicas individuales para la práctica deportiva?	Realizo juegos y ejercicios para el desarrollo de las capacidades físico motrices que contribuyen al mejoramiento de mi salud Reconozco y aplico las habilidades motrices	deportivos	Preveo las consecuencias, a corto y largo plazo, de mis acciones y evito aquellas que pueden causarme sufrimiento o hacérselo a	Utiliza los conceptos adquiridos en la práctica de cualquier modalidad deportiva. Valora la importancia de la práctica regular de actividades físicas, recreativas y deportivas sobre mi salud física y mental.

específicas en las	Competencia expresiva	Pre-deportivos de	otras personas, cercanas	
expresiones motrices	corporal: Propongo	baloncesto	o lejanas.	Realizo rutinas de trabajo motriz,
deportivas y recreativas.	representaciones que		3,00	de manera regular, disciplinada
, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	involucren el uso de	Pre-deportivos de	cognitiva	y responsable como parte de mi
Adquiero dominio en la	diferentes artefactos que	voleibol	3	vida.
ejecución de las	modifiquen mi			
habilidades específicas	corporalidad.	Pre-deportivos de		
de las expresiones		atletismo		
motrices de	Competencia axiológica			
autoconocimiento,	corporal: Manifiesta	Pre-deportivos de		
recreativas y deportivas.	agrado por la participación	deportes de combate		
	en juegos y actividades	•		
Utilizo mis capacidades y	coordinativas coherentes	Pre-deportivos de		
habilidades como medios	con mi edad y desarrollo.	rugby		
para trabajar en equipo.				
Asumo la práctica				
deportiva desde el triunfo				
y la derrota como un				
espacio de aprendizaje				
para mi vida cotidiana.				
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.				

Periodo	¿Cuál es la	Practico las expresiones	Motriz: Domino la ejecución	El cuerpo humano:	Preveo las	Identifica y comprende las
4	relación de la	motrices para mejorar mi	de las formas	Sistema	consecuencias, a corto y	características de las
	actividad física	autoestima, autoimagen,	fundamentales de	cardiorrespiratorio.	largo plazo, de mis	capacidades condicionales y
	contemporánea y	autoconocimiento.	movimiento de diferentes		acciones y evito aquellas	coordinativas en la práctica
	los hábitos físicos		prácticas motrices y	Terminología básica:	que pueden causarme	deportiva.
	y sociales	Reconozco y aplico test	deportivas.	Movimientos	sufrimiento o hacérselo a	
	saludables?	de capacidades y		articulares,	otras personas, cercanas	Aprecia sus fortalezas y
	caraaasico.	habilidades que me	Competencia expresiva	desplazamientos.	o lejanas.	limitaciones en la exploración de
		permitan evidenciar mi	corporal: Propongo			actividades físicas complejas.
		condición física.	representaciones que	Masajes	cognitiva	
			involucren el uso de			Aplica sus conocimientos para
		Practico valores como la	diferentes artefactos que	Test de velocidad		valorar su estado de salud física.
		cooperación, la	modifiquen mi			
		solidaridad, la tolerancia	corporalidad.	Test de resistencia		
		y el respeto durante la				
		práctica de las	Competencia axiológica			
		expresiones motrices	corporal: Manifiesta			
		que me permitan convivir	agrado por la participación			
		con mis semejantes.	en juegos y actividades			
			coordinativas coherentes			
			con mi edad y desarrollo.			

GRADO: Décimo

- 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.

Periodo	Pregunta problematizadora	Ejes de los estándares	Competencias	Contenidos temáticos	Competencias Ciudadanas	Indicadores de desempeño
Periodo 1	¿El mantenimiento de las capacidades condicionales pueden ser aplicadas en un contexto familiar y laboral de manera eficiente?	Participo en juegos recreativos, lúdicos y deportivos, mientras estimulo mi creatividad y mi capacidad intelectual. Valoro la importancia de las capacidades coordinativas para la	Motriz: Domino la ejecución de las formas fundamentales de movimiento de diferentes prácticas motrices y deportivas. Competencia expresiva corporal: Propongo	Administración deportiva	Utilizo distintas formas de expresión para promover y defender los derechos humanos en mi contexto escolar y comunitario. comunicativa	Conoce la lógica interna de un plan de trabajo físico acorde a sus capacidades, condiciones y necesidades. Reconozco y valoro mi potencial biológico y psíquico para realizar tareas motrices. Identifica y aplica distintos métodos
		práctica de las expresiones motrices. Soy consciente de la importancia de la actividad física como aspecto fundamental de	representaciones que involucren el uso de diferentes artefactos que modifiquen mi corporalidad. Competencia axiológica corporal: Manifiesta agrado por la participación			para valorar su estado físico.

mi desarroll	en juegos y actividades	
psicosexual.	coordinativas coherentes	
· ·	con mi edad y desarrollo.	
Valoro la estétic	-	
corporal y la		
·		
capacidades		
fisicomotrices com-		
elementos del desarroll		
humano.		
Practico diferente		
ejercicios y juegos par		
el desarrollo de la		
capacidades físic		
motrices.		
mounces.		
Valera la preparació		
Valoro la preparació		
previa para la práctica d		
las expresiones motrice		
deportivas individuales		
colectivas.		
Participo y apoyo lo		
programas de educació		
física, recreación		
deporte que s		
promueven en m		
comunidad.		
Comunidad.		
Elaboro y propongo a m		
comunidad proyectos d		

		actividad física, ocio, tiempo libre y salud, con los elementos adquiridos en mi proceso educativo. Interpreto y aplico adecuadamente los reglamentos de los deportes individuales y de conjunto como medio para propiciar el juego limpio.				
2	¿Cómo puede un deporte tan popular influenciar en mi estilo de vida?		de las formas fundamentales de movimiento de diferentes prácticas motrices y deportivas. Competencia expresiva corporal: Propongo	Deportes de conjunto Fútbol Reglamentación oficial del fútbol antiguo y moderno Fundamentos técnicos: Pases. Recepciones Remate. Planificación de	Utilizo distintas formas de expresión para promover y defender los derechos humanos en mi contexto escolar y comunitario. comunicativa	Reconoce y aplica con propiedad el reglamento oficial del futbol en un juego real. Identifica distintas formas de adquirir conocimiento en el campo de la iniciación deportiva

			coordinativas coherentes con mi edad y desarrollo.	Torneos Planillaje.		
Periodo 3	¿Cómo puedo identificar mis condiciones y características físicas individuales para la práctica deportiva?	Mantengo el equilibrio estático y dinámico, con y sin objetos, en diferentes superficies y con varios apoyos. Utilizo mis segmentos corporales (derechaizquierda) para realizar las diferentes tareas motrices. Exploro las posibilidades de movimiento de mi cuerpo utilizando diferentes elementos. Propongo diferentes movimientos a mis compañeros y compañeras. Trabajo en forma colectiva en la búsqueda de soluciones de tareas motrices.	de las formas fundamentales de movimiento de diferentes prácticas motrices y deportivas. Competencia expresiva corporal: Propongo representaciones que involucren el uso de diferentes artefactos que	deportivo	Utilizo distintas formas de expresión para promover y defender los derechos humanos en mi contexto escolar y comunitario. comunicativa	Realiza de manera sistemática actividad física para el mejoramiento de sus funciones orgánicas y corporales. Reconoce las diferencias individuales y el carácter único de cada persona y ser íntegro a través de actividades lúdicas y/o deportivas.

Periodo	¿Cómo afectan	Colaboro a los compañeros y las compañeras que tienen dificultades con las actividades. Identifico conceptos	Motriz: Aplico conceptos	El cuerpo humano:	Utilizo distintas formas de	Identifica y comprende las
4	los desórdenes alimenticios la calidad de vida?	relacionados con las capacidades fisicomotrices. Valoro y comprendo la importancia de la educación corporal como fundamento de la salud. Planeo y ejecuto un plan personal de preparación física para el mantenimiento de mi salud. 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.	fundamentales y procedimientos metodológicos adecuados para realizar, mantener y mejorar mis capacidades físicas. Competencia expresiva corporal: Reflexiono sobre	alimentación saludable Trastornos de la alimentación: Gastritis, úlcera, obesidad, anorexia, bulimia.	expresión para promover y defender los derechos humanos en mi contexto escolar y comunitario. comunicativa	características de las capacidades condicionales y coordinativas en la práctica deportiva. Aprecia sus fortalezas y limitaciones en la exploración de actividades físicas complejas. Aplica sus conocimientos para valorar su estado de salud física.

Me comprometo con la		
difusión de creación de		
ambientes favorables		
para el desarrollo de una		
sexualidad sana entre		
mis congéneres.		

ÁREA O ASIGNATURA: Educación Física Recreación y deportes

GRADO: Undécimo

OBJETIVOS POR NIVELES:

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

Periodo	Pregunta problematizadora	Ejes de los estándares	Competencias	Contenidos temáticos	Competencias Ciudadanas	Indicadores de desempeño
	problematizacióra			tematicos	Ciudauaiias	
Periodo 1	ser considerado como un agente	identidad personal y cultural, mediante la práctica de expresiones motrices. Valoro las actividades físicas que se relacionen	Competencia expresiva corporal: Manifiesto	Teorías del juego. Aspectos metodológicos del juego. Tipos de juguetes Recreación y sus componentes	Utilizo distintas formas de expresión para promover y defender los derechos humanos en mi contexto escolar y comunitario. comunicativa	Interpreta situaciones de juego y propone diferentes soluciones Demuestra mediante actividades lúdicas que el juego es un elemento fundamental en el desarrollo social del hombre. Comprende la importancia del aprendizaje y aplicación de la atención en primeros auxilios

Soy consciente de la	valorar mi propia vida.	Masaje cardiaco.	
importancia de la			
actividad física como		Lesiones.	
aspecto fundamental de			
mi desarrollo	correctamente y con los	Traumatismos.	
psicosexual.	cuidados necesarios.		
		Quemaduras.	
Reconozco la		_	
importancia de la		Fracturas	
actividad física como un			
aspecto fundamental en			
mi proyecto de vida saludable.			
Saludable.			
Valoro el desarrollo de			
las capacidades			
fisicomotrices como			
elementos			
fundamentales de la			
práctica de la educación			
física, la recreación y el			
deporte.			
Valoro la estética			
Valoro la estética corporal y las			
capacidades			
fisicomotrices como			
elementos del desarrollo			
humano.			

Periodo 2	¿Cómo puede un deporte tan popular influenciar en mi estilo de vida?	Elaboro y propongo a mi comunidad proyectos de actividad física, ocio, tiempo libre y salud, con los elementos adquiridos en mi proceso educativo. Interpreto y aplico adecuadamente los reglamentos de los deportes individuales y de conjunto como medio para propiciar el juego limpio. Utilizo el deporte, la educación física y la recreación como medios para el cuidado de mi salud y la adquisición de valores.	Motriz: Domino la ejecución de las formas fundamentales de movimiento de diferentes prácticas motrices y deportivas. Competencia expresiva corporal: Propongo representaciones que involucren el uso de diferentes artefactos que modifiquen mi corporalidad. Competencia axiológica corporal: Manifiesta agrado por la participación en juegos y actividades coordinativas coherentes	Deportes de conjunto Baloncesto. El tiro o lanzamiento Entrenamiento de Capacidades condicionales en el baloncesto (fuerza, resistencia, flexibilidad, velocidad) Señales arbitrales y juego Planillaje.	Utilizo distintas formas de expresión para promover y defender los derechos humanos en mi contexto escolar y comunitario. comunicativa	Practica el Baloncesto con propiedad empleando la técnica, la táctica y la estrategia. Identifica distintas formas de adquirir conocimiento en el campo de la iniciación deportiva
Periodo	¿Hasta qué punto	Promuevo la práctica de	con mi edad y desarrollo. Motriz: Domino la ejecución	Gimnasia con y sin	Utilizo distintas formas de	Realiza de manera sistemática
3	se puede exigir al	actividades físicas como	de las formas	elementos	expresión para promover	actividad física para el
	cuerpo para lograr	un elemento fundamental	fundamentales de movimiento de diferentes		y defender los derechos	

	un objetivo deportivo?	en las relaciones interpersonales.	prácticas motrices y deportivas.	Entrenamiento deportivo	humanos en mi contexto escolar y comunitario.	mejoramiento de las funciones orgánicas y corporales.
		Promuevo el respeto de la condición sexual, religiosa o política mediante la práctica de expresiones motrices.	Competencia expresiva corporal: Propongo representaciones que involucren el uso de diferentes artefactos que modifiquen mi corporalidad. Competencia axiológica	Entrenamiento de Capacidades condicionales (fuerza, resistencia, flexibilidad, velocidad) Manipulación de elementos gimnásticos.	comunicativa	Reconoce las diferencias individuales y el carácter único de cada persona y se integra con facilidad a través de actividades lúdicas y/o deportivas.
			corporal: Manifiesta agrado por la participación en juegos y actividades coordinativas coherentes con mi edad y desarrollo.	Mancuernas, colchonetas y sogas		
Periodo 4	¿Cómo interviene una alimentación saludable en el rendimiento integral de la persona?	Identifico conceptos relacionados con las capacidades fisicomotrices. Valoro y comprendo la importancia de la educación corporal como fundamento de la salud.	Motriz: Intervengo en el mantenimiento o mejoramiento de mi postura y actitud corporal aplicando técnicas apropiadas de movimiento. Competencia expresiva corporal: Propongo	alimentos	Utilizo distintas formas de expresión para promover y defender los derechos humanos en mi contexto escolar y comunitario. comunicativa	Organiza planes de actividad física de acuerdo con sus intereses y principios básicos sobre salud y calidad de vida. Demuestra interés en la construcción y prevención de situaciones que atenten contra mi cuerpo y el de mis
		Planeo y ejecuto un plan personal de preparación física para el	representaciones que involucren el uso de diferentes artefactos que modifiquen mi corporalidad.	Ejercicios de alto consumo energético		compañeros.

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. corporal: Tengo clara consciencia de la mejora en mis hábitos de autocuidado mediante la práctica de la actividad física y el autoconocimiento que ella me proporciona.
Respeto las prácticas deportivas y recreativas de los demás y cuido los espacios públicos deportivos de mi comunidad.

8. CRITERIOS DE EVALUACION:

Socialización del SIEE

La evaluación en el área de educación física, del colegio Parroquial San Judas Tadeo se retoma como parte del aprendizaje y se conceptualiza como un proceso sistemático en el que se reúne información relacionada con lo aprendido por el estudiante, y la transformación que el docente brinda, con el fin de que el evaluador formule un juicio de la eficiencia en el proceso de aprendizaje y de sus resultados, para tomar decisiones pertinentes encaminadas a mejorarlas a futuro.

La principal función de la evaluación en el área de educación física, es el aprendizaje, que determina su valor dentro del proceso educativo, es decir, la de procurar mejorar el propio aprendizaje formativo del estudiante Tadeista.

Esto se logra mediante una acción fundamental: Porque se da como diagnóstico a través del cual se pretende conocer hasta qué punto se han conseguido los propósitos educativos formulados por el maestro, con el fundamento en el Plan de Área de Educación Física.

El diagnóstico puede ser efectuado por medio de la técnica de observación y/o la aplicación de las pruebas.

La observación: Se comprenderá como las apreciaciones o juicios que el profesor realiza del estudiante, con relación a las ejecuciones de movimientos y manifestaciones de conocimientos, hábitos, actitudes y valores planteados en los contenidos educativos de la materia.

Los juicios derivados de los estudiantes Tadeistas se hacen por medio de las observaciones, y estarán sustentados por la experiencia y preparación profesional del docente, los cuales son elementos insustituibles para valorar el proceso del aprendizaje.

Las pruebas bimestrales, teórico-prácticas: son utilizadas para obtener información relacionada con los aprendizajes, y constituyen solamente a elementos o medios a través de los cuales el docente de educación física, logra acercarse parcialmente a la valoración de lo aprendido, ya que el aprendizaje, es considerado como proceso cognoscitivo y motriz, y no puede ser medido con toda precisión; de ahí, la importancia que debe darse al criterio de interpretación cualitativa que el profesor realice de los datos obtenidos, procurando evaluar a todo el proceso de aprendizaje y no basarse exclusivamente en los datos arrojados por los instrumentos.

Además, se aplicarán instrumentos de registro de datos (registro anecdótico y listas de control). Se pretende que en el mismo desarrollo de los juegos y las actividades se observe el nivel adquirido y aprendido de los estudiantes, de tal forma que las propias actividades de aprendizaje sean de evaluación.

Para ello se realizarán a lo largo del proceso un trabajo dinámico e integrador de los contenidos, modificando aspectos de material y uso de espacios, que pondrán de manifiesto el nivel adquirido en el aprendizaje; estos ciclos de aplicación del conocimiento serán la base de la observación directa.

Los Carruseles Iúdico-deportivos: Son una estrategia de evaluación tipo estaciones tipo bases, en donde cada estudiante debe hacer un determinado tipo de ejercicio teniendo en cuenta el tiempo, luego va rotando hacia otra base hasta terminar el recorrido. Este tipo de evaluación es muy dinámica y

agrada mucho a los estudiantes, además porque allí de modo implícito también se evalúa el trabajo en equipo, pues, aunque cada estudiante debe realizar su respectivo ejercicio esto se hace en grupos; ejemplo: salto de la cuerda, cada uno llega a la base toma una cuerda y ejecuta el salto indicado por el profesor.

Las Pruebas de periodo: Son una estrategia o mejor prueba escrita aplicada a todos los estudiantes desde preescolar hasta undécimo con base en lo visto en el periodo, la prueba se diseña tipo ICFES, con 10 o 15 preguntas, un enunciado y cuatro posibles respuestas, con el fin de ir preparando poco a poco al estudiante al dominio de dicha técnica. En el grado preescolar, primero y segundo la prueba se canaliza de modo diferente, puede ser con dibujos, gráficos o práctica. etc.

La socialización de contenidos: Son pequeñas plenarias o mesas redondas en donde el estudiante da razón de un tema determinado, previamente explicado o investigado por ellos, todos deben participar de la discusión. Este tipo de evaluación es muy utilizado, especialmente se puede implementar a partir del grado tercero, hasta undécimo respectivamente. Allí se busca básicamente evaluar la capacidad de análisis, participación y por supuesto interés por el tema.

Exposiciones: Allí se busca de igual manera el interés por el tema y se evalúa el desenvolvimiento del estudiante frente sí mismo y frente a los demás.

Trabajos grupales: Fomentar el trabajo en equipo: La responsabilidad y la cooperación a partir de tareas físicas (ejercicios) o consultas que deben hacer los estudiantes en grupo, ejemplo, una presentación en conjunto de un pequeño esquema corporal, un baile, una coreografía entre otros. Allí se evalúa el trabajo en equipo y la creatividad al momento de realizar los ejercicios.

Autoevaluación, Co-evaluación y hetero-evaluación: Valorarse y valorar su propio trabajo y desempeño, el del otro y el de los demás, garantiza el desarrollo de la democracia, la conciencia y la capacidad crítica de la persona. Criterios de evaluación de los contenidos teóricos y prácticos:

- Asistencia
- Presentación personal
- Conocimientos conceptuales, procedimentales y actitudinales establecidos en los desempeños.
- Responsabilidad
- Desempeño práctico, adopción de conocimientos.
- Trabajos y talleres.
- Evaluaciones escritas o prácticas.
- Exposiciones y socializaciones.

ARTICULO 1. CONCEPTO. La evaluación es una herramienta fundamental del proceso enseñanza-aprendizaje el cual se caracteriza por ser:

- + Integral: tiene en cuenta todos los aspectos o dimensiones del desarrollo humano.
- + Continua: Se realiza durante todo el proceso, haciendo un seguimiento al alumno que permita observar el progreso y las dificultades que se presenten durante su formación.
- + Participativa: permite a toda la comunidad educativa involucrarse en el proceso formativo del alumno y en especial a este.

Ciencias naturales Matemáticas Sociales Lengua castellana Inglés Física Química Filosofía (10° y 11°)	2 evaluaciones del 15% c/u Total 30%	Trabajo en clase, tareas, talleres, consultas, quiz, exposiciones, participación en clase, cuaderno y toma de notas Total 50%	Autoevaluación Coevaluación Heteroevaluación Total 5%	Se realiza la novena semana del periodo
Religión Ética Filosofía (9º) Geometría Estadística Educación física	1 evaluación Total 20%	Trabajo en clase, tareas, talleres, consultas, quiz, exposiciones, participación en clase, cuaderno y toma de notas - Total 60%	Autoevaluación Coevaluación Heteroevaluación Total 5%	Se realiza la novena semana del periodo
Artística Emprendimiento Cívica y urbanidad Tecnología e informática	SEGUIMIENTO: Trabajo en clase, tareas, talleres, consultas, quiz, exposiciones, participación en clase, cuaderno y toma de notas – Total 80%		Autoevaluación Coevaluación Heteroevaluación Total 5%	Se realiza la novena semana del periodo Total 15%

Nota: El grado preescolar se rige por el decreto 2247 de 1997, por eso no se contempla dentro del SIEE.

Nivel de desempeño	Escala Institucional	Descripción general del nivel de desempeño
Superior	4,6-5,0	Un estudiante con desempeño superior se caracteriza por demostrar resultados satisfactorios, en donde asimila conocimientos y conceptos con gran facilidad, notándose su responsabilidad y su deber asignado, aplicando con propiedad el concepto adquirido, dando fácilmente solución a las diversas situaciones cotidianas, siendo así integral en lo que hace. Tanto académico como disciplinariamente logrando el estar dispuesto a participar en el desarrollo de las actividades propuestas con esfuerzo y dedicación, sacando al máximo sus capacidades.
Alto	4,0-4,5	Corresponde al estudiante que alcanza la totalidad de los logros previstos demostrando un buen nivel académico.
Básico	3,5-3,9	La superación de los desempeños necesarios en relación con las áreas obligatorias y fundamentales, teniendo como referente los estándares básicos, las orientaciones y lineamientos expedidos por el MEN.
Вајо	1,0- 3,4	Se entiende como la no superación de los mismos.

9. RECURSOS:

TALENTO HUMANO

- > Educadores, docente del área de educación física
- Estudiantes del colegio Parroquial San Judas Tadeo
- Personal administrativo
- Personal de servicios varios
- Docentes de otras áreas en general
- Capacitadores que fortalezcan el proceso educativo (Psicólogos y practicantes)
- > Pbro. Rector encargado
- Coordinador académico y de convivencia

RECURSOS FISICOS

- > Planta física.
- Implementación de la sala de sistemas.
- > Escenarios deportivos del colegio y la comunidad
- > Aulas de clase
- Aula máxima
- > Templo
- > Biblioteca
- > Sala de audiovisuales
- > Botiquín de primeros auxilios
- Implementación deportiva
- Centros recreo-deportivos cerca al colegio

RECURSOS DIDÀTICOS

- Medios audiovisuales.
- Libros y revistas de Educación Física (Afiches, Guías, Carteleras).
- Reglamentos deportivos

10. BIBLIOGRAFIA Y CIBERGRAFIA:

- PROGRAMA CURRICULAR DE EDUCACIÓN FISICA PARA PREESCOLAR. Luis Armando Muñoz M. Y Daniel Yovanovic P. Ed. Copi gráficas del Huila. Neiva 1996.
- CULTURA FISICA DEPORTIVA. Iván Darío Correa. Ed. Círculo cromático. Medellín. 2008.
- Gran enciclopedia de los deportes. Tomo1. Cultura de ediciones, s.a. Enciclopedia del cuerpo humano. El colombiano. Periódicos asociados Ltda. 2003. GISPÉRT, Carlos y otros. Manual de educación física y deporte. Editorial Océano.
- JUEGOS ESTACIONARIOS DE PISO Y DE PARED. Rosa Elena Pérez A. "ROSSY" Ed. Kinesis. Armenia 1999.
- FUNDAMENTOS ATLETICOS Y GIMNASTICOS. Iván Darío Correa y Elías Enok Pérez G. Ed. Círculo cromático. Medellín 1995.
- FUNDAMENTOS TECNICOS Y JUEGOS PREDEPORTIVOS. Iván Darío Correa. Ed. Círculo cromático. Medellín 2000.
- MANUAL PRACTICO PARA EL DESARROLLO PSICOMOTOR DEL ESCOLAR. Rosario González Bravo. Ed. Talleres gráficos de la imprenta departamental de Antioquía. Medellín 1993.
- ➤ EDUCACION FISICA BASICA PRIMARIA. Carlos Bolívar Bonilla B. E Hipolito Camacho c. Ed. Kinesis. Armenia 1998.
- LINEAMIENTOS CURRICULARES PARA LA EDUCACIÓN FÍSICA EN EL NIVEL PREESCOLAR Y LA BÁSICA PRIMARIA. Ministerio de Educación Nacional. Ed. Magisterio. Colombia 2001.
- PROGRAMAS DE 6° A 11° EN EDUCACIÓN FÍSICA. "Una alternativa curricular" Hipólito Camacho Coy, Eduardo Castillo Lugo, Pablo Emilio Bahamón y Rómulo Cala Ardila. Editorial: Kinesis. Armenia 1997.
- ➤ GRAN ENCICLOPEDIA DE LOS DEPORTES. Tomos 1, 2, 3, 4 y 5. Editorial: Cultural de Ediciones S.A. Madrid, España 2000.
- MANUAL DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES. "Técnicas y actividades prácticas" Editorial: Océano. Barcelona, España 2002. 607 p.
- ➤ INTELIGENCIA EMOCIONAL. "Pasos para elevar el potencial infantil" Editorial: Ediciones Gamma. Tomos 1, 2 y 3. Colombia 2003.
- Ley general de educación 115

CIBERGRAFIA

- file:///D:/Users/User/Downloads/legalidad%20educacion%20fisica/est andares%20edufisica%202011%202.pdf
- http://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-75768_archivo_pdf.pdf
- http://www.mineducacion.gov.co/1759/articles-340033_archivo_pdf_Orientaciones_EduFisica_Rec_Deporte.pdf
- https://www.mineducacion.gov.co/1759/articles-209504 archivo pdf orientaciones edufisica.pdf