



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN JOSÉ
Aprobado por resolución municipal 461 de 25 de febrero de 2009
NIT. 811039369-3 DANE. 105360000083
"VIVIMOS LA EXCELENCIA EDUCATIVA"
ESTRUCTURA GENERAL DE ÁREA



1. INFORMACIÓN GENERAL

Área: Educación Física recreación y deportes.

Objetivos generales del área: De conformidad con la ley 115 de 1994, los objetivos de la educación física son:

La valoración de la higiene y la salud del propio cuerpo y la formación para la protección de la naturaleza y el ambiente;

El conocimiento y ejercitación del cuerpo, la participación y organización juvenil y la utilización adecuada del tiempo libre, mediante la práctica de la educación física, la recreación y los deportes adecuados la edad y conducentes a un desarrollo físico y armónico.

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

Fines del sistema educativo colombiano: Los fines aquí planteados, son fines emanados desde el Ministerio de Educación Colombiano y son, por su amplitud y precisión, los mismos que encausarán nuestro proyecto educativo del área.

Se reitera aquí entonces, el interés por abordar nuestras labores y el desempeño de los estudiantes desde sus diferentes dimensiones, hacia la construcción de una identidad de sujeto en sí mismo y en proyección.

Es por tanto, que se definen para el presente proyecto los fines siguientes:

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

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



11. 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.
12. La formación para la promoción y preservación de la salud y la higiene, la prevención integral de problemas socialmente relevantes, la educación física, la recreación, el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre.

Marco conceptual del área: Tendencias de la Educación física con énfasis en las prácticas escolares:

A pesar que actualmente existen diversas tendencias de la educación física a nivel nacional con énfasis tales como: “Enseñanza y práctica del deporte y la condición física, en las actividades recreativas y tiempo libre, la psicomotricidad; estética corporal, danzas y representaciones artísticas”, nuestras instituciones han trascendido las limitaciones cuyos linderos propiciados por cada énfasis no se encasillaría en una sola de ellas, por el contrario pretendemos desarrollar una fusión, distribuyéndolas de acuerdo a los ciclos y grados

PROPOSITOS DE LA EDUCACION FISICA.

Aportar a los actores del proceso educativo, en el contexto de sus intereses, necesidades de salud, derechos, deberes y responsabilidades individuales y sociales, a través del conocimiento, valoración, expresión y desarrollo de la dimensión corporal, la dimensión lúdica y la enseñanza de la diversidad de prácticas culturales de la actividad física.

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

Orientar una educación física que reconozca su desarrollo histórico y responda a las exigencias de la educación, la cultura y la sociedad, en las condiciones actuales.

Generar prácticas sociales de la cultura física como el deporte, el uso creativo del tiempo libre, la recreación, el uso del espacio público, la lúdica, la salud, la estética y el medio ambiente interrelacionados con diferentes áreas del conocimiento, que respondan a la diversidad en un marco de unidad nacional.



Promover acciones que ayuden a transformar las concepciones y prácticas de la educación física, la dinámica de cambio de la escuela y la construcción de los Proyectos Educativos Institucionales.

Impulsar una nueva didáctica pertinente a los procesos formativos, que sea investigativa, participativa y generadora de proyectos creativos.

Orientar el establecimiento de las condiciones educativas que permitan los cambios requeridos en los ambientes de participación y organización de materiales, espacios físicos, tiempos y equipos adecuados y necesarios para el mejoramiento cualitativo de la educación física.

Orientar para que se asuma la investigación como actitud y proceso cotidianos y permanentes del trabajo curricular, como estrategia pedagógica para que el área responda a las necesidades actuales del desarrollo pleno de la personalidad.

Promover la cualificación de los docentes como gestores y constructores de cambios educativos; impulsar la adquisición de nuevas competencias disciplinares, éticas, políticas pedagógicas y consolidarlas comunidades académicas del área.

El logro de estos propósitos exige un enfoque curricular que impulse los procesos que se desarrollan en el estudiante y analice permanentemente los resultados determine el carácter y uso de las prácticas sociales y precise las competencias para el desempeño del estudiante en un determinado contexto.

Diagnóstico de necesidades de formación: Las estudiantes que llegan a la Institución Educativa San José traen intereses, conceptos y prácticas variadas y complejas frente a la actividad física, la corporalidad, la corporeidad, la lúdica, el uso del tiempo libre, el espacio y las relaciones interpersonales. Se dan en un momento de la cultura, en el cual lo corporal es un medio de expresión de identidad, comunicación y afecto. Modas, gestos, prácticas abren un espacio que el currículo de Educación Física debe considerar. El cuerpo y sus gestos conforman discursos individuales y colectivos con los cuales los estudiantes se representan.

Prácticas y símbolos surgen en sus territorios de desenvolvimiento cotidiano influenciados por los medios de comunicación. Los intereses son múltiples y se dirigen a la relación con la naturaleza y defensa del medio ambiente, a la exploración de las prácticas corporales de riesgo y extremas, la expresión festiva y sensible a través del baile y los montajes artísticos, el cuidado estético del cuerpo hasta los extremos de la anorexia o las cirugías, el rendimiento físico en el deporte, en la danza, entre otros



En este orden de ideas, el currículo de la Educación Física debe ser versátil dada su significación en la formación individual y cultural. La vitalidad, energía, vocación y dedicación del estudiante referidas a experiencias corporales, afectivas, sentimentales, cognitivas y lúdicas requieren orientación hacia propósitos que permitan mayores posibilidades de enriquecimiento personal y social.

El área de Educación física en el plan de estudios de la Institución Educativa San José se plantea desde el interés pedagógico por fortalecer el desarrollo de la dimensión corporal y su relación directa entre el movimiento y el aprendizaje o desarrollo de otras inteligencias.

La educación física, la recreación y los deportes apoyan dos núcleos de la inteligencia corporal el control de los movimientos físicos propios y la capacidad para manejar objetos con facilidad o habilidad. La atracción que sienten los jóvenes por conquistar metas de velocidad, agilidad, coordinación, fuerza, creatividad, entre otros, contribuye al desarrollo de una disposición física y mental favorable a la educación física de calidad.

El juego abre ventanas al ser para el cultivo de emociones fundamentales en el aprendizaje de la convivencia, como la confianza y la aceptación del otro en su legitimidad. Nos lleva a ámbitos fantásticos e imaginativos en donde uno se abandona en el personaje que determina el juego.

Metodología general: El desarrollo de la metodología en la educación física debe tener en cuenta unas condiciones y procedimientos que faciliten el aprendizaje, entendido como un proceso complejo que se produce bajo condiciones que están en permanente cambio de origen biológico, psicológico y sociocultural que se deben tener en cuenta para la orientación de la enseñanza, es decir, se debe partir de las características, la experiencia y las motivaciones del estudiante.

No existe un método único, sino la combinación de técnicas diseñadas y utilizadas en función de los objetivos, contenidos y sujetos del aprendizaje.

La metodología que se utilizara está basada en el principio de actividad del estudiante, para dar mayor relevancia a su trabajo individual y colectivo. Además es necesaria su asistencia a clase y la participación activa en las actividades y tareas propuestas.

Se tomara una combinación de varios métodos activos para que constituyan un eficaz “método de aprendizaje” del estudiante.

Se utilizarán una serie de aplicaciones, dinámicas y especialmente incluyentes desde el punto de vista del cubrimiento de intereses físicos múltiples acorde con las



diferencias personales y según la etapa de desarrollo de las alumnas para la ejecución de cada una de las actividades prácticas en términos de volúmenes e intensidad del trabajo. Las prácticas serán individuales, por parejas y por grupos.

Se implementarán la aplicación de conceptos mediante procesos de investigación especialmente en grados 10° y 11°.

Para Flexibilización

Los estudiantes tienen la oportunidad de presentar las actividades a que haya lugar en el desarrollo de la clase durante el período y con un poco de ampliación del tiempo (extra clase), presentando oportunamente los soportes necesarios, excusas, certificados de incapacidad y tratamiento que están llevando y así facilitar espacios a estudiantes con necesidades especiales, dejando claro que la actividad práctica no se reemplaza con actividades escritas, sin embargo cada una puede comprender cuales son las limitaciones para la actividad física y los beneficios de la misma y cumplir con las practicas desde sus propias limitaciones ya que el ejercicio casi en ningún caso está totalmente prohibido porque puede ser realizado por cadenas segmentarias corporales.

ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS DEL AREA. TRABAJO EN EQUIPO

El trabajo en equipo o trabajo colaborativo promueve el proceso de aprendizaje y el logro de distintos objetivos pedagógicos, estimula la capacidad de análisis, el autoconocimiento, la reflexión conjunta y la expresividad. El equipo de aprendizaje no es otra cosa que una estructura de personas que interactúan en un aquí y ahora y que se proponen acceder a determinados conocimientos fijando acciones y objetivos claros. Objetivos que serán buscados en forma sistemática por todos los integrantes a través de sus interacciones.

El trabajo no es competitivo sino cooperativo y en función de un bien común, se parte de lo que cada uno concibe como realidad y de sus procesos internos, por lo tanto, los aspectos más importantes son por un lado, las vivencias y los procesos de construcción de realidades nuevas de cada uno de los participantes, y por el otro, la posibilidad de construir en el espacio de convivencia nuevas categorías éticas más acordes con lo colectivo, sin descuidar lo individual.

VINCULACIÓN DE LAS TIC



Permite que el Estudiante adquiera una práctica reflexiva y enriquecedora. Desde los diferentes niveles educativos, la inserción de las TIC en la educación es clave para alcanzar aprendizajes significativos, fomentando la necesidad de un cambio en las metodologías tradicionales, el estudiante puede aprender por diferentes vías, las cuales le faciliten la presentación de contenidos.

La implementación de las TIC favorece el aprendizaje significativo puesto que el uso de la tecnología actúa como elemento motivador, hace que lo arduo se convierta en ameno; los estudiantes pueden avanzar a su propio ritmo y se fomenta el trabajo en equipo.

Su uso constante permite desarrollar la autonomía, el pensamiento crítico, la creatividad, la comunicación y la colaboración para el aprendizaje en cualquier momento y lugar, de cara al ejercicio responsable de una ciudadanía coherente con los retos del siglo XXI. Proporciona escenarios para la investigación y la innovación, fundamentados en procesos de aprendizaje mediados por tecnologías de la información y la comunicación.

MAPAS CONCEPTUALES

Los mapas conceptuales colaborativos son también adecuados para alcanzar un aprendizaje comprensivo y cooperativo porque generan un producto intelectual resultado de los aportes de todos los integrantes del grupo, poniendo de manifiesto los efectos positivos inherentes al aprendizaje social. Obviamente, todos los integrantes deberán tener un mismo nivel de desarrollo cognitivo o, en términos de Vigotsky, estar en la misma ZDP (Zona de Desarrollo Próximo). Es una manera de combatir el aprendizaje memorístico para propender por un aprendizaje creativo, imprescindible para transitar este mundo global.

Presentación de tareas y trabajos escritos y prácticos cada periodo sobre un tema específico que será tenido en cuenta para la valoración del mismo y ampliación del tiempo en algunas oportunidades si las circunstancias así lo ameritan, (esto se refiere a que pueden presentar actividades en tiempo extra clase.

Recursos generales: En el campo del conocimiento de la Educación Física las experiencias con las TIC van dirigidas a facilitar las posibilidades del maestro para comunicarse, interactuar, construir colectivamente, conseguir información y como se ha manifestado, ahora hay una fuerte tendencia a la conformación de comunidades académicas en Educación Física haciendo uso de los medios virtuales.



Algunos de los recursos que pueden emplear son:

Generadores de cuadernos, libros y publicaciones digitales (Calameo, Tikatok, Letterpop, etc.). Generadores de cuestionarios (thatquiz, Quizbox, Hotpotatoes).

Generadores de mapas conceptuales (Bubbl.us)

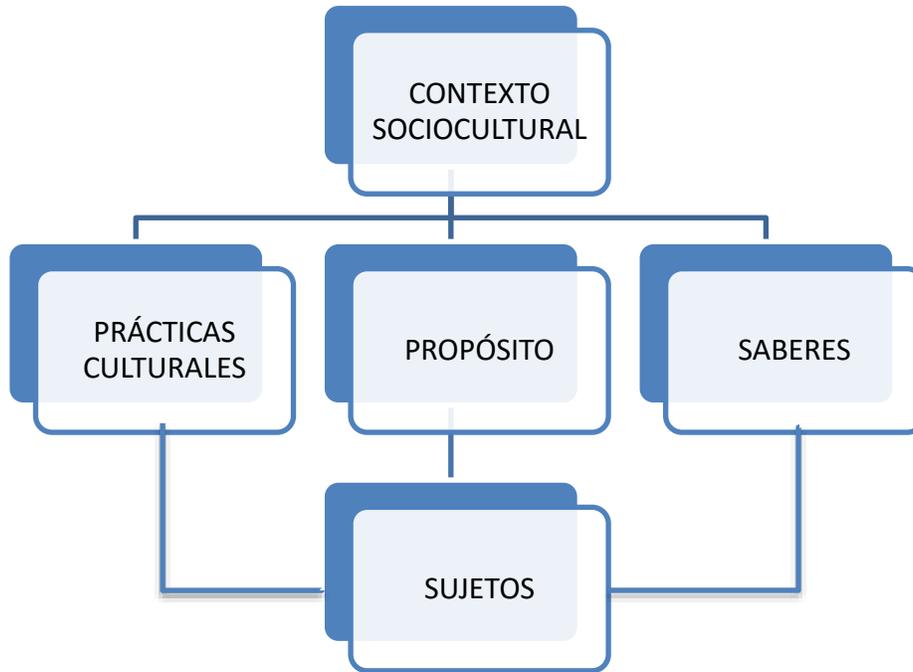
Generadores de videos y animaciones (moviemaker, Dvolvermoviemaker) Aplicación de Blogs y páginas web (blogger.com, wordpress.com, webnode.com). Foros de opinión y debate.

Herramientas para el trabajo colaborativo (wikispace) Colección de videos (YouTube.Edu).

Además los recursos básicos para la actividad practica: balones, colchonetas, bastones, mancuernas, pelotas, cuerdas, aros, balones medicinales, grabadoras, entre otros.



Estructura del Área



**1. DISTRIBUCIÓN DE ESTÁNDARES Y CONTENIDOS POR GRADO Y PERIODO****Grado: Primero****Período: Uno****IHS: 1 hora**

Meta por grado: Al finalizar el grado los estudiantes estarán en capacidad de desarrollar habilidades motrices básicas mediante las expresiones motrices que le permitirán reconocerse a sí mismo, su entorno familiar y escolar, y relacionarse con el entorno.

Objetivo del período: Explorar a través de actividades lúdicas sus capacidades y habilidades físicas.

Ejes Temáticos	Competencias Específicas	Estándares	Contenidos Temáticos	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
PERCEPTIVO MOTRIZ	Ajuste postural Lateralidad. Espacialidad. Tonos y posturas.	Utilizo mis segmentos corporales por medio de las expresiones rítmicas y reconozco mi cuerpo como un medio para generar sonidos. Manipulo diferentes materiales de forma creativa y espontánea.	Expresión rítmica. Imitación fonética y motriz de sonidos de objetos y animales. Manejo de pequeños elementos.	Reconocimiento de diferentes ritmos y sonidos	Representación de imitaciones fonéticas y motrices de sonidos objetos y movimientos de animales	Respeto las diferencias individuales de sus compañeros
FISICOMOTRIZ	Habilidades motrices básicas	Afianzo y combino las diferentes habilidades motrices básicas de manipulación, locomoción y estabilización.	Equilibrio general estático. Flexibilidad y elasticidad Coordinación general.	Reconocimiento de las diferentes habilidades motrices básicas de locomoción y estabilización	Combinación de diferentes habilidades motrices básicas manipulación, locomoción y estabilización	Realiza con agrado las diferentes actividades que comprometen sus habilidades motrices
SOCIOMOTRIZ	Reconoce roles, forma grupos.	Valoro y protejo el medioambiente donde desarrollo las diferentes actividades lúdico- recreativas.	Interacción con la Naturaleza. Auto cuidado: Formación y desplazamiento	Reconocimiento de acciones positivas y negativas en pro del medio ambiente. Identificación formaciones básicas para el desarrollo de la clase.	Ejecución de acciones que contribuyan al mejoramiento del medio ambiente. Realización de formaciones básicas que ayuden al buen desarrollo de la clase.	Demuestra con sus actitudes el cuidado del medio ambiente

**Grado: Primero****Período: Dos****IHS: 1hr**

Meta por grado: Al finalizar el grado los estudiantes estarán en capacidad de desarrollar habilidades motrices básicas mediante las expresiones motrices que le permitirán reconocerse a sí mismo, su entorno familiar y escolar, y relacionarse con el entorno.

Objetivo del período: Reconocer la importancia de una adecuada preparación para realizar diferentes actividades físicas.

Ejes Temáticos	Competencias Específicas	Estándares	Contenidos Temáticos	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
PERCEPTIVO MOTRIZ	Ajuste postural Lateralidad. Espacialidad. Tonos y posturas.	Identifico la Importancia de los sentidos, mediante los juegos, para ubicarme en el entorno y relacionarme con los demás.	Órganos de los sentidos, activos y limitados. Gallina ciega, póngale la cola al burro.	Identificación de la Importancia de los sentidos para ubicarse en el entorno y relacionarse con los demás	Participación en juegos donde utiliza los sentidos para ubicarse en el espacio	Permite las condiciones para la práctica de una actividad física saludable
FISICOMOTRIZ	Habilidades motrices básicas	Afianzo y combino las diferentes habilidades motrices básicas de manipulación, locomoción y estabilización. Expresa emociones a través de su cuerpo.	Juegos y actividades con elementos en diferentes espacios y estructuras. El cuerpo y sus partes	Asimilación de los conceptos de manipulación, locomoción y estabilización. Identificación de las partes del cuerpo en mí mismo y en sus compañeros.	Transformación de los espacios y elementos mediante habilidades motrices	Comparte y cuida los diferentes espacios e implementos en sus actividades
SOCIOMOTRIZ	Reconoce roles, forma grupos.	Experimento y utilizo mis habilidades motrices básicas para relacionarme con los compañeros y las compañeras en diferentes situaciones.	Juegos integradores con roles y actividades jerarquizadas	Comprensión del juego dentro del manejo de roles	Realización de juegos donde asume su rol	Acepta su rol y respeta el de los demás

**Grado: Primero****Período: Tres****IHS: 1hr**

Meta por grado: Al finalizar el grado los estudiantes estarán en capacidad de desarrollar habilidades motrices básicas mediante las expresiones motrices que le permitirán reconocerse a sí mismo, su entorno familiar y escolar, y relacionarse con el entorno.

Objetivo del período: Demostrar agilidad en la ejecución de movimientos que facilite la expresión corporal

Ejes Temáticos	Competencias Específicas	Estándares	Contenidos Temáticos	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
PERCEPTIVO MOTRIZ	Ajuste postural. Lateralidad. Espacialidad. Tonos y posturas.	Valoro los recursos naturales en la construcción de implementos lúdicos.	Construcción de objetos a partir de material natural o reciclable	Reconocimiento de los materiales empleados en los procesos ambientales	Creación de implementos lúdicos con materiales reciclables	Aprovecha los recursos reciclables para su creatividad
FISICO MOTRIZ	Habilidades motrices básicas	Exploro diferentes formas y estilos de manipular los móviles y lo práctico con mis compañeros y compañeras. Mantiene el equilibrio en saltos y caídas en un tiempo o dos tiempos en los diferentes ejercicios	Trayectoria, distancia, altura y profundidad. Gimnasia básica. Rollo, volteos y giros.	Identificación de conceptos formas y estilos de manipular los móviles. Diferencia los tipos de volteo en las actividades de clase y posiciones invertidas.	Manipulación de formas y estilos teniendo en cuenta la altura , forma y profundidad. Emplea el espacio y los recursos para realizar rollos adelante y atrás y posiciones invertidas	Comparte adecuadamente el espacio de trabajo
SOCIO MOTRIZ	Reconoce roles, forma grupos.	Trabajo en forma colectiva en la búsqueda de soluciones de tareas motrices.	Juegos pre-deportivos. Juegos de desarrollo lógico integrador.	Reconocimiento de la ubicación y posición en el trabajo colectivo	Participación en el trabajo colectivo asumiendo los roles asignados	Asume con responsabilidad el rol asignado

**Grado: Primero****Período: Cuatro****IHS: 1hr**

Meta por grado: Al finalizar el grado los estudiantes estarán en capacidad de desarrollar habilidades motrices básicas mediante las expresiones motrices que le permitirán reconocerse a sí mismo, su entorno familiar y escolar, y relacionarse con el entorno.

Objetivo del período: Participar activa y responsablemente de las actividades lúdico-recreativas que le permita seguir instrucciones e interiorizar las normas de juego.

Ejes Temáticos	Competencias Específicas	Estándares	Contenidos Temáticos	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
PERCEPTIVO MOTRIZ	Ajuste postural Lateralidad. Espacialidad. Tonos y posturas.	Identifico y ejecuto actividades en diferentes superficies.	Actividades exteriores todo terreno.	Reconocimiento de la ubicación espacio temporal	Ejecuta actividades en diferentes superficies	Disfruta de las actividades propuestas en clase
FISICOMOTRIZ	Habilidades motrices básicas	Exploro diferentes formas y estilos de manipularlos móviles y lo práctico con mis compañeros y compañeras.	Moldeado, pintura, recorte	Descripción de diferentes formas de manipulación de objetos	Construcción diferentes formas y estilos de manipulación	Aprovecha el tiempo en clase
SOCIOMOTRIZ	Reconoce roles, forma grupos.	Colaboro a los compañeros y las compañeras que tienen dificultades con las actividades.	Hábitos y actitudes de convivencia, solidaridad, disciplina, respeto	Reconocimiento de las normas de convivencia y la importancia practicarlas	Aplicación de las normas de convivencia en actividades lúdicas y recreativas	Acata las normas de convivencia

**Grado: Segundo****Período: Uno****IHS: 1hr**

Meta por grado: Al finalizar el grado los estudiantes estarán en capacidad de desarrollar habilidades motrices básicas mediante las expresiones motrices que le permitirán reconocerse a sí mismo, su entorno familiar y escolar, y relacionarse con el entorno.

Objetivo del período: Realizar actividades que propendan el desarrollo armónico de su cuerpo como elemento fundamental para su evolución física.

Ejes Temáticos	Competencias Específicas	Estándares	Contenidos Temáticos	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
PERCEPTIVO MOTRIZ	Se ubica espacio - temporalmente.	Mantengo el equilibrio estático y dinámico, con y sin objetos, en diferentes superficies y con varios apoyos.	Equilibrio en las posiciones básicas de locomoción. Coordinación general	Identificación de las posiciones básicas de locomoción y coordinación general	Demostración de las posiciones básicas de locomoción y coordinación general a través de ejercicios de equilibrio, ritmo.	Coopera con el trabajo en clase
FISICOMOTRIZ	Habilidades complejas: acciones, efectos y consecuencias.	Participo de juegos y ejercicios que implican cambios de velocidad y de dirección.	Desarrollo de relevos y Mini-competencias en distintos espacios.	Identificación de la importancia de realizar ejercicios de competencia	Participación en ejercicios de competencia que implican cambios de velocidad y dirección	Asume las reglas de competencia con responsabilidad y transparencia.
SOCIOMOTRIZ	Asume roles de género, organiza equipos, establece liderazgos.	Construyo, con mis compañeros y compañeras, nuevas reglas de juego y respeto las establecidas. Participa y comparte actividades con compañeros de otro género.	Actividades compartidas, juego de roles. Formaciones básicas: Fila, hilera, círculo, semicírculo, cuadro.	Diferenciación de las reglas de juego donde asume roles. Identificación de formaciones básicas para el desarrollo de la clase.	Construcción de nuevas reglas de juego y respeto por las establecidas	Se integra con facilidad al trabajo en equipo

**Grado: Segundo****Período: Dos****IHS: 1hr**

Meta por grado: Al finalizar el grado los estudiantes estarán en capacidad de desarrollar habilidades motrices básicas mediante las expresiones motrices que le permitirán reconocerse a sí mismo, su entorno familiar y escolar, y relacionarse con el entorno.

Objetivo del período: Practicar hábitos que favorecen su rendimiento en la actividad física y la salud.

Ejes Temáticos	Competencias Específicas	Estándares	Contenidos Temáticos	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
PERCEPTIVO MOTRIZ	Se ubica espacio Temporalmente.	Utilizo mis segmentos corporales (derecha izquierda) para realizarlas diferentes tareas motrices.	Iniciación a la expresión rítmica. "Desplazamientos"	Conocimiento de los segmentos corporales para realizar diferentes tareas motrices	Realización de desplazamientos que comprometen los segmentos corporales	Disfruta de la realización de desplazamientos utilizando segmentos que mejoran su expresión rítmica
FISICOMOTRIZ	Habilidades complejas: acciones, efectos y consecuencias	Participo de juegos y ejercicios que implican cambios de velocidad y de dirección.	Desarrollo de relevos y mini competencias en distintos espacios.	Identificación de espacios que implican relevos y mini-competencias	Ejecución de ejercicios de relevos y mini-competencias	Respeto las reglas propuestas por el grupo
SOCIOMOTRIZ	Roles de género, organiza equipos, establece liderazgos.	Reconozco las debilidades y las fortalezas de mis compañeros y compañeras a través de juegos.	Mini competencias jerarquizadas y valorativas.	Identificación de los líderes positivos y negativos dentro del grupo.	Realización de acciones que demuestran características de un líder positivo.	Demuestra acciones en el liderazgo frente al grupo.

**Grado: Segundo****Período: Tres****IHS: 1hr**

Meta por grado: Al finalizar el grado los estudiantes estarán en capacidad de desarrollar habilidades motrices básicas mediante las expresiones motrices que le permitirán reconocerse a sí mismo, su entorno familiar y escolar, y relacionarse con el entorno.

Objetivo del período: Clasificar en actividades formas de desarrollo y orientación espacial y correspondiente.

Ejes Temáticos	Competencias Específicas	Estándares	Contenidos Temáticos	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
PERCEPTIVO MOTRIZ	Se ubica espacio temporalmente,	Realizo actividades acuáticas que me permiten experimentar otras formas de movimiento.	Sensopercepción de espacios acuáticos	Identificación espacio tiempo en momentos y lugares determinados	Ejecución de actividades donde combina espacio y tiempo.	Disfruta con las actividades de espacio tiempo en momentos y lugares determinados
FISICOMOTRIZ	Habilidades complejas: acciones, efectos y consecuencias.	Realizo tareas individuales y colectivas que implican el dominio de mi peso corporal con o sin desplazamiento.	Juegos de piso y de pared. Coordinación segmentaria Equilibrio dinámico y estático.	Identificación de coordinación segmentaria Equilibrio dinámico y estático.	Ejecución de actividades de coordinación segmentaria, Equilibrio dinámico y estático.	Valora el dominio corporal que le permite manejar el equilibrio corporal.
SOCIOMOTRIZ	Roles de género, Organiza equipos, establece liderazgos.	Manifiesto mi creatividad cuando ejecuto actividades motrices grupales	Actividades lúdico recreativas	Orientación de actividades lúdicas replicando roles, con establecimiento de liderazgos.	Representación de actividades lúdicas replicando roles, organizando equipos y estableciendo liderazgos	Demuestra interés por ser líder.

**Grado: Segundo****Período: Cuatro****IHS: 1hr**

Meta por grado: Al finalizar el grado los estudiantes estarán en capacidad de desarrollar habilidades motrices básicas mediante las expresiones motrices que le permitirán reconocerse a sí mismo, su entorno familiar y escolar, y relacionarse con el entorno.

Objetivo del período: Afianzar a través de juegos, rondas y ritmos el desarrollo de destrezas físicas y emocionales.

Ejes Temáticos	Competencias Específicas	Estándares	Contenidos Temáticos	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
PERCEPTIVO MOTRIZ	Se ubica espacio temporalmente.	Realizo juegos en el medio natural, que potencien mis habilidades motrices.	Movilidad y control corporal en diferentes terrenos y estructuras.	Definición de lo que es expresión corporal rítmica	Exploración de juegos y actividad física de acuerdo con edad y posibilidades	Participa con agrado de todos los juegos
FISICO MOTRIZ	Habilidades complejas: acciones, efectos y consecuencias.	Realizo tareas individuales y colectivas que implican el dominio de mi peso corporal con o sin desplazamiento.	Juegos de piso y de pared. Coordinación segmentaria Equilibrio dinámico y estático.	Descripción de coordinación y desplazamiento en actividades individuales y colectivas.	Aplicación de las recomendaciones sobre higiene corporal antes, durante y después de las actividades físicas	Reconoce la importancia de saber ganar y perder
SOCIOMOTRIZ	Roles de género, organiza equipos, establece liderazgos.	Participo en juegos colectivos que me permitan afianzar las relaciones de amistad. Participa con alegría en los juegos haciendo uso de su creatividad e imaginación.	Juegos predeportivos, tradicionales y competitivos. Desarrollo de carruseles infantiles.	Análisis sobre los cuidados en movimientos y realización de desplazamientos.	Realización de juego pre deportivo como elemento esencial en la formación de fundamentos básicos de cada deporte. Participa en carruseles y actividades recreativas propias de la clase.	Demuestra cuidado de su cuerpo.

**Grado: Tercero****Período: Uno****IHS: 1hr**

Meta por grado: Al finalizar el grado los estudiantes estarán en capacidad de desarrollar habilidades motrices básicas mediante las expresiones motrices que le permitirán reconocerse a sí mismo, su entorno familiar y escolar, y relacionarse con el entorno.

Objetivo del período: Favorecer un desarrollo motriz armónico teniendo en cuenta la coordinación y orientación como base fundamental.

Ejes Temáticos	Competencias Específicas	Estándares	Contenidos Temáticos	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
PERCEPTIVO MOTRIZ	Se ubica espacio temporalmente, maneja el ritmo.	Realizo actividades de motricidad fina, como rasgado, recortado, pulsado y moldeado.	Coordinación dinámica Manejo de pequeños elementos	Identificación de acciones que involucran la coordinación fina y gruesa.	Producción de dibujos enmarcados en las técnicas de motricidad fina.	Demuestra interés por la coordinación dinámica en el manejo de pequeños elementos
FISICOMOTRIZ	Habilidades complejas: acciones, efectos y consecuencias.	Propongo diferentes juegos, ejercicios y actividades que impliquen la utilización y combinación de las habilidades motrices básicas.	Coordinación viso- pédica y juegos con la pelota, aro, cintas y otros elementos	Explicación de la forma como se combinan actividades con utilización de objetos	Demostración de coordinación en ejercicios con diferentes objetos.	Disfruta de las actividades en grupo.
SOCIOMOTRIZ	Roles de género, organiza equipos, establece liderazgos.	Acepto y respeto las opiniones y las sugerencias de los compañeros y las compañeras. Cuido mi cuerpo y el de mis compañeros y compañeras, previniendo accidentes durante las actividades	Seguimiento de instrucciones. Disciplina Respeto Autoestima Hábitos Higiénicos y Fisiológicos Prevención y atención de Accidentes. Auto cuidado: Normas de seguridad: Formaciones y desplazamientos	Interpretación de instrucciones. Identificación de formaciones de acuerdo a las necesidades requeridas.	Fundamentación de momentos y circunstancias en las que se demuestra Desarrollo de la Disciplina, el respeto, la autoestima, Hábitos Higiénicos, prevención y atención de accidentes. Aplicación de formaciones de acuerdo a las necesidades requeridas.	Asume una posición positiva sobre la práctica de la Disciplina, el respeto, la autoestima, Hábitos Higiénicos, prevención y atención de accidentes



Grado: Tercero

Período: Dos

IHS: 1hr

Meta por grado: Al finalizar el grado los estudiantes estarán en capacidad de desarrollar habilidades motrices básicas mediante las expresiones motrices que le permitirán reconocerse a sí mismo, su entorno familiar y escolar, y relacionarse con el entorno.

Objetivo del período: Contribuir al desarrollo de las capacidades físicas propias y del grupo en forma solidaria y constructiva

Ejes Temáticos	Competencias Específicas	Estándares	Contenidos Temáticos	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
PERCEPTIVO MOTRIZ	Se ubica espacio temporalmente. Adquiere ritmo.	Me muevo a diferentes ritmos mediante la música e instrumentos. Valoro las diferentes actividades motrices realizadas en la naturaleza y cuido el entorno.	Percepción rítmica: Ritmos lentos, rápidos e intermedios.	Análisis de los musicales de acuerdo al sonido de varios instrumentos.	Interpretación de diferentes ritmos al son de varios instrumentos.	Disfruta de los ritmos musicales.
FISICOMOTRIZ	Habilidades complejas: acciones, efectos y consecuencias	Experimento diferentes formas de lanzar y atrapar, variando direcciones, alturas, velocidades y distancias.	Tiro al blanco, ponchados, posicionamiento de objetos en diferentes superficies.	Reconocimiento de los aspectos a tener presente para jugar con objetos en diferentes superficies.	Aplicación de técnicas propias para utilizar cada objeto.	Valora la importancia del manejo de técnicas en el manejo de implementos.
SOCIOMOTRIZ	Roles de género, organiza equipos, establece liderazgos.	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.	Juegos integradores por equipos intergeneracionales Seguimiento de instrucciones Disciplina Respeto Autoestima	Descripción de valores como la comunicación, la cooperación, el compañerismo y la participación, a través de la realización de juegos colectivos.	Implementación de valores como la comunicación, la cooperación, el compañerismo y la participación, a través de la realización de juegos colectivos.	Admira los valores como la comunicación, la cooperación, el compañerismo y la participación, por medio de juegos colectivos.



Grado: Tercero

Período: Tres

IHS: 1hr

Meta por grado: Al finalizar el grado los estudiantes estarán en capacidad de desarrollar habilidades motrices básicas mediante las expresiones motrices que le permitirán reconocerse a sí mismo, su entorno familiar y escolar, y relacionarse con el entorno.

Objetivo del período: Reconocer y ejecutar ritmos y cadencias desde su corporeidad para poder realizar ejercicios asignados.

Ejes Temáticos	Competencias Específicas	Estándares	Contenidos Temáticos	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
PERCEPTIVO MOTRIZ	Se ubica espacio temporalmente, maneja el ritmo	Nombro las partes de mi cuerpo y sus respectivas funciones. Propongo e imagino diferentes posibilidades de ritmo y movimiento en los juegos y las actividades de clase.	Esquema corporal: Lateralidad. Ubicación tempo espacial Movilidad articular Posiciones corporales básicos	Descripción de los conceptos de: Esquema corporal: lateralidad, ubicación tempo espacial, movilidad articular y posiciones corporales básicos.	Utilización en la práctica de la definición de los términos: Esquema corporal: lateralidad, ubicación tempo espacial, movilidad articular y posiciones corporales básicos.	Demuestra interés por el manejo de su esquema corporal.
FISICO MOTRIZ	Habilidades complejas: acciones, efectos y consecuencias.	Exploro las posibilidades de movimiento de mi cuerpo utilizando diferentes elementos.	Trabajo físico guiado con pelotas, aros, cuerdas, cintas y estructuras.	Comprensión de la importancia del ejercicio físico guiado con pelotas, aros, cuerdas, cintas y estructuras.	Realización de ejercicios físicos guiados utilizando pelotas, aros, cuerdas, cintas y estructuras.	Disfruta del trabajo físico.
SOCIOMOTRIZ	Roles de género, organiza equipos, establece liderazgos.	Acepto la victoria y la derrota como elementos propios del juego.	Juegos competitivos valorados.	Análisis de la victoria y la derrota como elementos propios del juego	Expresión de la victoria y la derrota como elementos propios del juego.	Acepta la victoria y la derrota como elementos propios del juego.



Grado: Tercero

Período: Cuatro

IHS: 1hr

Meta por grado: Al finalizar el grado los estudiantes estarán en capacidad de desarrollar habilidades motrices básicas mediante las expresiones motrices que le permitirán reconocerse a sí mismo, su entorno familiar y escolar, y relacionarse con el entorno.

Objetivo del período: Reconocer las posibilidades de movimiento utilizándolas en actividades lúdicas para potencializarlas

Ejes Temáticos	Competencias Específicas	Estándares	Contenidos Temáticos	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
PERCEPTIVO MOTRIZ	Se ubica espacio temporalmente, posee ritmo.	Reconozco mis posibilidades de movimiento a través de la educación física y la recreación	Habilidades Físicas: Velocidad, fuerza, resistencia, equilibrio, ritmo, flexibilidad, agilidad en forma jugada con o sin elemento.	Explicación de las habilidades requeridas para realizar actividades físicas.	Demostración de Velocidad, fuerza, resistencia, equilibrio, ritmo, flexibilidad.	Valora las habilidades y capacidades que tiene
FISICOMOTRIZ	Habilidades complejas: acciones, efectos y consecuencias	Propongo diferentes movimientos a mis compañeros y compañeras	Juegos de expresión motriz individual. Danza, ritmos formaciones coreografías	Simulación de diferentes Movimientos, Danza, ritmos y coreografías.	Clasificación y demostración de ritmos y coreografías de algunas regiones.	Admira la cultura desde las manifestaciones coreográficas.
SOCIOMOTRIZ	Roles de género, organiza equipos, establece liderazgos.	Mantengo una adecuada higiene corporal para cuidar mi salud y la de las personas que me rodean.	Hábitos higiénicos y fisiológicos.	Explicación de los hábitos higiénicos y fisiológicos necesarios en el ejercicio deportivo.	Aplicación de hábitos de higiene.	Cuida de su salud a través de los hábitos de higiene.

**Grado: Cuarto****Período: Uno****IHS: 1hr**

Meta por grado: Al terminar el grado los estudiantes estarán en capacidad de fortalecer las habilidades motrices básicas y sus combinaciones, a partir de las expresiones motrices y sus posibilidades de aplicación en el entorno, para interactuar en su contexto.

Objetivo del período: Aplicar diferentes movimientos técnicos durante la clase de Educación Física, desarrollando habilidades complejas

Ejes Temáticos	Competencias Específicas	Estándares	Contenidos Temáticos	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
PERCEPTIVO MOTRIZ	Desarrolla coordinación gruesa determinada.	Consolido el concepto de imagen corporal por medio de diferentes actividades.	Imagen, concepto y esquema corporal. Manera de ser y estar en el mundo.	Descripción del concepto de imagen y esquema corporal	Realización de diferentes actividades lúdicas que involucran expresiones corporales	Cuida su imagen corporal
FISICO MOTRIZ	Demuestra habilidades y destrezas complejas.	Comprendo las normas de seguridad en la práctica física. Respeto la identidad y la sexualidad de mis compañeros y compañeras en cada uno de los espacios y las actividades integradoras.	Actividades propias de acuerdo a las capacidades particulares. Juegos integradores jerarquizados e inter-generacionales	Conocimiento de las normas de seguridad en la práctica física.	Aplicación de las normas de seguridad en la práctica física.	Asume normas de seguridad práctica física.
SOCIOMOTRIZ	Define roles, Respeto normas, asume tareas de responsabilidad.	Reconozco mis fortalezas y debilidades de desempeño motor para mantenerlas o mejorarlas en el diario vivir, en pro de la mejora en la interacción social.	Juegos de roles, reconocimiento de liderazgos.	Identificación de las fortalezas y debilidades en el desempeño motor para mantenerlas o mejorarlas.	Clasificación de las fortalezas y debilidades en el desempeño motor.	Valoración de fortalezas y debilidades en el desempeño motor.

**Grado: Cuarto****Período: Dos****IHS: 1hr**

Meta por grado: Al terminar el grado los estudiantes estarán en capacidad de fortalecer las habilidades motrices básicas y sus combinaciones, a partir de las expresiones motrices y sus posibilidades de aplicación en el entorno, para interactuar en su contexto.

Objetivo del período: Efectuar danzas y prácticas lúdicas entre adición regional, teniendo en cuenta la postura de acuerdo al movimiento a realizar

Ejes Temáticos	Competencias Específicas	Estándares	Contenidos Temáticos	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
PERCEPTIVO MOTRIZ	Desarrolla coordinación gruesa determinada	Consolido el concepto de imagen corporal por medio de diferentes actividades.	Imagen, concepto y esquema corporal. Manera de ser y estar en el mundo.	Coordinación de la imagen corporal en diferentes actividades	Desarrollo de actividades lúdicas y recreativas cuidando la postura corporal por medio de diferentes actividades	Respeto su imagen corporal por medio de diferentes actividades
FISICOMOTRIZ	Demuestra habilidades y destrezas complejas	Respeto las diferencias individuales y colectivas en la realización y el rendimiento en cualquier práctica motriz.	Fuerza, velocidad, resistencia, potencia y flexibilidad. Auto-aceptación, diversidad y respeto	Descripción de las diferencias individuales y colectivas en cualquier práctica motriz.	Proposición de manejo de las diferencias individuales y colectivas en cualquier práctica motriz	Asume diferencias individuales y Colectivas en cualquier práctica motriz
SOCIOMOTRIZ	Define roles, Respeto normas, asume tareas de responsabilidad.	Acepto las Sugerencias dadas por el/la profesor/a y mis compañeros/as, como valor de sana convivencia, cuando participo en juegos de cooperación y oposición.	Ejercicios de reconocimiento, re significación de acuerdos y normas. Intercalases, festivales. Reglamentos deportivos.	Descripción de las normas de convivencia, cuando participa en juegos de cooperación y oposición.	Aplicación de normas y de convivencia, cuando participa en juegos de cooperación y oposición.	Acepta las normas de convivencia,

**Grado: Cuarto****Período: Tres****IHS: 1hr**

Meta por grado: Al terminar el grado los estudiantes estarán en capacidad de fortalecer las habilidades motrices básicas y sus combinaciones, a partir de las expresiones motrices y sus posibilidades de aplicación en el entorno, para interactuar en su contexto.

Objetivo del período: Participar en diferentes juegos pre-deportivos, teniendo en cuenta las reglas de juego y el manejo de las emociones.

Ejes Temáticos	Competencias Específicas	Estándares	Contenidos Temáticos	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
PERCEPTIVO MOTRIZ	Desarrolla coordinación gruesa determinada	Propongo acciones para la construcción de un medio ambiente favorable en mi comunidad, a través de múltiples expresiones motriz.	Rítmico–danzarías, artísticas, deportivas, ludo recreativas	Descripción de la forma de realizar actividades Rítmico–danzarías, artísticas, deportivas, ludo recreativas.	Interpretación de actividades Rítmico–danzarías, artísticas, deportivas, ludo recreativas	Se preocupa por mejorar el medio ambiente
FISICOMOTRIZ	Demuestra habilidades y destrezas complejas	Reconozco los cambios corporales y motrices dados por la etapa del desarrollo sico-físico que vivo.	Físicas: Velocidad, fuerza, resistencia, equilibrio, ritmo, flexibilidad, agilidad.	Identificación de los cambios corporales y motrices dados por la etapa del desarrollo Psico- físico que vive.	Interpretación de los cambios corporales y motrices dados por la etapa del desarrollo Psico-físico que vive.	Decide cuidarse y cuidar a sus compañeros.
SOCIOMOTRIZ	Define roles, respeta normas, asume tareas de responsabilidad.	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.	Juegos de roles jerarquizados y reglamentados. Aplicación de actitudes de liderazgo.	Análisis del juego con sus roles y reglamentos desarrollando actitudes de liderazgo.	Clasificación de roles y reglamentos en el juego desarrollando actitudes de liderazgo.	Se integra con sus compañeros respetando sus puntos de vista

**Grado: Cuarto****Período: Cuatro****IHS: 1hr**

Meta por grado: Al terminar el grado los estudiantes estarán en capacidad de fortalecer las habilidades motrices básicas y sus combinaciones, a partir de las expresiones motrices y sus posibilidades de aplicación en el entorno, para interactuar en su contexto.

Objetivo del período: Propongo diferentes actividades de juego buscando una interacción sana con mis pares.

Ejes Temáticos	Competencias Específicas	Estándares	Contenidos Temáticos	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
PERCEPTIVO MOTRIZ	Desarrolla coordinación gruesa determinada	Adopto hábitos de vida saludable a través de la práctica de expresiones motrices.	Importancia de prácticas motrices Para la salud integral.	Explicación de la importancia de prácticas motrices para la salud integral.	Realización de actividades motrices para la salud integral	Demuestra interés por adoptar hábitos saludables
FISICOMOTRIZ	Demuestra habilidades y destrezas complejas	Demuestro interés y motivación cuando realizo actividades que generan trabajo individual y grupal, fortaleciendo mis capacidades físicas y mis hábitos de vida saludable	Competencias pre-deportivas valorativas. Independencia e interdependencia	Descripción de hábitos saludables que deben implementarse	Argumentación sobre la necesidad de adquirir hábitos saludables	Asume hábitos de vida saludables.
SOCIOMOTRIZ	Define roles, respeta normas, asume tareas de responsabilidad.	Identifico las relaciones interpersonales, los valores de equidad y tolerancia que se presentan en la interacción de las prácticas con proyección social.	Justicia, convivencia, equidad, tolerancia, democracia e inclusión	Definición de los valores de: Justicia, convivencia, equidad, tolerancia, democracia e inclusión	Aplicación de los valores de: Justicia, convivencia, equidad, tolerancia, democracia e inclusión en la relación con el otro.	Defiende los valores aprendidos.

**Grado: Quinto****Período: Uno****IHS:1 hr**

Meta por grado: Al terminar el grado los estudiantes estarán en capacidad de mejorar las habilidades motrices básicas y sus combinaciones, a partir de las expresiones motrices y sus posibilidades de aplicación en el entorno, para interactuar en su contexto

Objetivo del período: Practicar diferentes habilidades y destrezas motrices mediante juegos y rutinas rítmicas que favorezcan su corporeidad y el sentido cooperativo.

Ejes Temáticos	Competencias Específicas	Estándares	Contenidos Temáticos	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
PERCEPTIVO MOTRIZ	Desarrolla coordinación gruesa determinada	Refuerzo los conceptos de literalidad, ubicación espacio- temporal, equilibrio, esquema corporal, ritmo y coordinación, mediante la práctica de formas jugadas y diferentes de expresiones motrices.	Lateralidad, ubicación espacio- temporal, equilibrio, esquema corporal, ritmo y coordinación.	Identificación de los conceptos de lateralidad, ubicación espacio- temporal, equilibrio, esquema corporal, ritmo y coordinación, mediante la práctica de formas jugadas y diferentes de expresiones motrices.	Realiza actividades que involucran formas jugadas y diferentes de expresiones motrices.	Realiza con agrado las diferentes actividades que comprometen sus habilidades motrices.
FISICOMOTRIZ	Demuestra habilidades y destrezas complejas.	Identifico y reconozco los conceptos de fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad y los aplico adecuadamente en las prácticas motrices.	Prácticas que involucren capacidades físico motrices: Ejercicios pre- deportivos competitivos.	Reconocimiento de los conceptos de fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad y los aplica adecuadamente	Aplicación de conceptos de fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad, en las expresiones motrices.	Acepta la victoria y la derrota como elementos propios del juego
SOCIOMOTRIZ	Define roles, respeta normas, asume tareas de responsabilidad.	Acepto el triunfo o la derrota, asumiendo e interpretando con responsabilidad los roles y resultados en las prácticas motrices orientadas al mejoramiento de mi desempeño.	Praxis reflexiva de todas las acciones implementadas. Percepción y expresión de los elementos emocionales relacionados al desempeño de las habilidades motrices y físicas.	Reconocimiento del triunfo o la derrota, asumiendo e interpretando con responsabilidad los roles y resultados en las prácticas motrices orientadas al mejoramiento de mi desempeño.	Expresiones de triunfo y derrota, asumiéndolas con responsabilidad.	Acepta la victoria y la derrota como elementos propios del juego

**Grado: Quinto****Período: Dos****IHS:1hr**

Meta por grado: Al terminar el grado los estudiantes estarán en capacidad de mejorar las habilidades motrices básicas y sus combinaciones, a partir de las expresiones motrices y sus posibilidades de aplicación en el entorno, para interactuar en su contexto

Objetivo del período: Adquirir con la práctica de actividades físicas los elementos que lo (la) conduzcan a un mejor desempeño deportivo

Ejes Temáticos	Competencias Específicas	Estándares	Contenidos Temáticos	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
PERCEPTIVO MOTRIZ	Desarrolla coordinación gruesa determinada	Refuerzo los conceptos de literalidad, ubicación espacio- temporal, equilibrio, esquema corporal, ritmo y coordinación, mediante la práctica de formas jugadas y diferentes de expresiones motrices.	Lateralidad, ubicación espacio-temporal, equilibrio, esquema corporal, ritmo y coordinación.	Diferenciación de los conceptos de literalidad, ubicación espacio- temporal, equilibrio, esquema corporal, ritmo y coordinación	Ejecución de trabajos que involucran elementos de: literalidad, ubicación espacio-temporal, equilibrio, esquema corporal, ritmo y coordinación	Realiza con agrado las diferentes actividades
FISICOMOTRIZ	Demuestra habilidades destrezas complejas	Practico y propongo juegos recreo-deportivos que favorezcan mi desarrollo personal y el de mis compañeros	Fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad.	Creación de juegos recreo-deportivos que favorecen el desarrollo personal y social	Realización de los juegos creados	Disfruta las actividades
SOCIOMOTRIZ	Define roles, respeta normas, asume tareas de responsabilidad.	Conservo y protejo los ambientes naturales en los cuales realizo diferentes expresiones motrices, adquiriendo una conciencia ecológica en mi entorno.	Apropiación de los espacios naturales y estructuras propicias para la actividad física y deportiva	Reconocimiento de ambientes naturales en los cuales realiza diferentes expresiones motrices	Aprovechamiento de los ambientes naturales en los cuales realiza actividades deportivas.	Cuida de los ambientes naturales.

**Grado: Quinto****Período: Tres****IHS: 1hr**

Meta por grado: Al terminar el grado los estudiantes estarán en capacidad de mejorar las habilidades motrices básicas y sus combinaciones, a partir de las expresiones motrices y sus posibilidades de aplicación en el entorno, para interactuar en su contexto

Objetivo del período: Incrementar mi rendimiento en las actividades físicas mediante el control de la respiración y la tensión y relajación de los músculos

Ejes Temáticos	Competencias Específicas	Estándares	Contenidos Temáticos	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
PERCEPTIVO MOTRIZ	Desarrolla coordinación gruesa determinada	Me ubico en el espacio y el tiempo durante las diferentes expresiones motrices practicadas, teniendo como referencia los puntos cardinales	Reconocimiento y refuerzo de los puntos cardinales.	Identificación de los puntos Cardinales, su relación con espacio y tiempo.	Realización de ejercicios practicando ubicación espacio temporal.	Disfruta del trabajo físico.
FISICOMOTRIZ	Demuestra habilidades y destrezas complejas	Valoro la actividad motriz, no solo como eje del desarrollo corporal sino integral.	Iniciación deportiva, pre deportivo.	Reconocimiento de la actividad motriz, no solo como eje del desarrollo corporal sino integral.	Prácticas de la actividad motrices, no solo como eje del desarrollo corporal sino integral.	Modifica sus prácticas deportivas en bien propio y de los demás.
SOCIOMOTRIZ	Define roles, respeta normas, asume tareas de responsabilidad.	Práctico actividades ejecutadas en clase fuera del contexto escolar, mejorando mi calidad de vida en todo momento Participo de diferentes actividades deportivas, recreativas y culturales como parte de mi formación integral	Actividades múltiples que estimulen y motiven la participación, inclusión y responsabilidad frente a la utilización del entorno.	Identificación de la importancia de realizar actividades múltiples que estimulen y motiven la participación, inclusión y responsabilidad frente a la utilización del entorno.	Desarrollo de actividades múltiple que estimulen y motiven la participación, inclusión y responsabilidad frente a la utilización del entorno.	Valora las actividades múltiples que estimulan y motivan la participación, y la inclusión

**Grado: Quinto****Período: Cuarto****IHS: 1hr**

Meta por grado: Al terminar el grado los estudiantes estarán en capacidad de mejorar las habilidades motrices básicas y sus combinaciones, a partir de las expresiones motrices y sus posibilidades de aplicación en el entorno, para interactuar en su contexto

Objetivo del período: Participar en prácticas deportivas, juegos colectivos y actividades físico motrices estableciendo relaciones de amistad y equidad con sus compañeros

Ejes Temáticos	Competencias Específicas	Estándares	Contenidos Temáticos	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
PERCEPTIVO MOTRIZ	Desarrolla coordinación gruesa determinada	Participo en actividades grupales que implican movimientos de conciencia corporal dinámicos y estáticos, realizando juegos recreativos, lúdicos y deportivos, mientras estimulo mi creatividad y mi capacidad intelectual.	Combinación de todo tipo de habilidades motrices.	Reconocimiento de habilidades grupales que implican movimientos corporales dinámicos y estáticos, deportivos.	Demostración de diferentes habilidades que implican movimientos corporal dinámicos y estáticos, realizando juegos recreativos, lúdicos y deportivos	Propone actividades que desarrollan la capacidad intelectual.
FISICOMOTRIZ	Demuestra habilidades y destrezas complejas	Me adapto a los diferentes procesos de trabajo, teniendo como base las capacidades físicas en la realización de las actividades, siendo creativo e innovador en su aplicación.	Praxis reflexivas en torno a la importancia de las prácticas motrices para el desarrollo integral: por qué, para qué, cómo cuándo.	Reconocimiento de la importancia de las capacidades físicas en la realización de las actividades, siendo creativo e innovador en su aplicación.	Expresión de las capacidades físicas en la realización de las actividades, siendo creativo e innovador en su aplicación.	Demuestra habilidades y destrezas complejas
SOCIOMOTRIZ	Define roles, respeta normas, asume tareas de responsabilidad.	Realizo prácticas motrices que estimulan mi rendimiento dentro de los ámbitos sociales y culturales de la comunidad, utilizando eficientemente los recursos y elementos que nos ofrece el entorno.	Actividades deportivas competitivas. Cultura del juego y el deporte Espacios deportivos	Reconocimiento de las prácticas motrices que estimulan el rendimiento dentro de los ámbitos sociales	Desarrollo de prácticas motrices que estimulan el rendimiento dentro de los ámbitos sociales	Asume las prácticas motrices utilizando eficientemente los recursos y elementos que le ofrece el entorno

**Grado: Sexto****Período: Uno****IHS: 1hr**

Meta por grado: Al finalizar el grado los estudiantes estarán en capacidad de aplicar diferentes habilidades motrices, específicas a través de las expresiones motrices que le permitan interactuar en la cotidianidad con lo cultural y regional

Objetivo del período: Concientizar al estudiante de la importancia de conocer los cambios corporales que le ocurren y sus posibilidades de movimiento.

Ejes Temáticos	Competencias Específicas	Estándares	Contenidos Temáticos	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
PERCEPTIVO MOTRIZ	Muestra coordinación gruesa determinada.	Desarrollo diferentes tipos de actividades colectivas que contribuyen al fortalecimiento de las capacidades individuales y colectivas.	Actividades de equilibrio en diferentes posiciones y grados de dificultad. Tensión, relajación, tono postural.	Identificación del concepto de ajuste postural, tensión, relajación y capacidades físicas.	Ejecución adecuada de actividades físicas con una buena postura corporal.	Realiza actividades para mejorar las capacidades físicas.
FISICOMOTRIZ	Amplía y combina habilidades con alto grado de complejidad y destrezas	Aplico y utilizo hábitos relacionados con las expresiones Motrices y el cuidado responsable del cuerpo, como el calentamiento y la relajación	Actividades que fomenten la reflexión e implementación de acciones para el cuidado de su salud física, a través de la fundamentación deportiva en: baloncesto, voleibol, micro, futbol.	Identificación de Estrategias para el cuidado del cuerpo.	Aplicación del cuidado del cuerpo a través de las actividades físicas realizadas en clase.	Participa adecuadamente en actividades para el cuidado oportuno de sus hábitos de postura e higiene corporal.
SOCIOMOTRIZ.	Respeto normas, define roles y asume tareas de responsabilidad	Valoro mi propia habilidad motriz como punto de partida para alcanzar una superación personal y de equipo.	Actividades que involucren reflexiones individuales y colectivas en torno al respeto de sí y del otro.	Identificación de técnicas y medios de relación en el entorno institucional	Aplicación del lenguaje corporal adecuado en la relación con los demás.	Coopera y demuestra solidaridad con sus compañeros y trabaja en equipo de manera constructiva.

**Grado: Sexto****Período: Dos****IHS: 1hr**

Meta por grado: Al finalizar el grado los estudiantes estarán en capacidad de aplicar diferentes habilidades motrices, específicas a través de las expresiones motrices que le permitan interactuar en la cotidianidad con lo cultural y regional

Objetivo del período: Conocer y aplicar los patrones caminar, correr, saltar, pasar, recibir, driblar, conducir, golpear, lanzar en la ejecución correcta de los fundamentos técnicos básicos de las disciplinas deportivas y elegidas

Ejes Temáticos	Competencias Específicas	Estándares	Contenidos Temáticos	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
PERCEPTIVO MOTRIZ	Muestra coordinación gruesa determinada	Identifico y aplico elementos relacionados con la coordinación y el equilibrio, que contribuyen a mejorar mi salud y la de la sociedad.	Habilidades motrices: Coordinación dinámica general.	Explicación de las capacidades físicas para desempeñarse en una deportiva	Aplicación de las capacidades físicas coordinativas en la realización de diferentes actividades	Incrementa las capacidades físicas, en un contexto de respeto y valoración de la vida y el cuerpo humano.
FISICOMOTRIZ	Amplía y combina habilidades y destrezas.	Experimento juegos ejercicios y actividades con las habilidades motrices: locomotrices, equilibración y manipulativas.	Fundamentación deportiva. Juegos básicos	Identificación de las habilidades motrices básicas.	Aplicación del calentamiento general y específico en las clases prácticas programadas.	Reconoce siempre el calentamiento como aspecto fundamental en las actividades físicas, practicándolo.
SOCIOMOTRIZ	Respeto normas, define roles, asume tareas de responsabilidad	Valoro las capacidades y las habilidades que poseo en las diferentes expresiones motrices.	Actividades grupales competitivas y valorativas	Identificación de las Capacidades y habilidades para la realización de actividades físicas, lúdicas y deportivas.	Fundamentación de los Patrones básicos de locomoción, manipulación y equilibrio para la realización de diferentes actividades físicas.	Comprende la importancia de cuidar y respetar el espacio y los elementos de trabajo como un patrimonio de todos y para todos.



Grado: Sexto
1hr

Período Tres IHS

Meta por grado: Al finalizar el grado los estudiantes estarán en capacidad de aplicar diferentes habilidades motrices, específicas a través de las expresiones motrices que le permitan interactuar en la cotidianidad con lo cultural y regional

Objetivo del período: Comprender los conceptos de las capacidades físicas, pruebas físicas, importancia del cumplimiento de las reglas de juego para ponerlas en práctica en su vida diaria y en actividades dancísticas y deportivas

Ejes Temáticos	Competencias Específicas	Estándares	Contenidos Temáticos	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
PERCEPTIVO MOTRIZ	Desarrolla coordinación gruesa determinada	Experimento y domino las habilidades motrices en la resolución de los problemas que surgen en el juego y las actividades físicas.	Coordinación gruesa y coordinación fina (viso-manual, viso-pédica) entre otros.	Conocimiento de formas para fortalecer las capacidades físicas coordinativas	Realización de ejercicios que fortalecen las capacidades físicas coordinativas utilizando pequeños y medianos elementos.	Asume una postura crítica, creativa y reflexiva en las diferentes actividades asignadas.
FISICOMOTRIZ	Amplía y combina habilidades con un mayor grado de complejidad.	Identifico las expresiones motrices para mejorar mi salud.	Capacidades físicas: Gimnasia básica a manos libres.	Identificación de las diferentes posibilidades de formas jugadas.	Realización de actividades físicas, lúdicas y deportivas para mejorarlas capacidades físicas.	Incrementa las capacidades físicas en un contexto de respeto y valoración de la vida y el cuerpo humano.
SOCIOMOTRIZ	Respeto normas, define roles, asume tareas de responsabilidad	Adquiero compromisos personales y colectivos en las diferentes prácticas, actividades y juegos que realizo con mis compañeros(as) de clase.	Respeto, autocontrol aceptación, diversidad higiene corporal, mental estructural presentación personal	Identificación de habilidades motrices, para alcanzar la superación personal.	Demostración de las habilidades motrices, específicas de los deportes.	Reconoce las posibilidades de relacionarse con el otro y con el medio mediante el uso correcto de elementos deportivos.

**Grado: Sexto****Período: Cuatro****IHS 1hr**

Meta por grado: Al finalizar el grado los estudiantes estarán en capacidad de aplicar diferentes habilidades motrices, específicas a través de las expresiones motrices que le permitan interactuar en la cotidianidad con lo cultural y regional

Objetivo del período: Comprender los conceptos de las capacidades físicas, pruebas físicas, importancia del cumplimiento de las reglas de juego para ponerlos en práctica en su vida diaria y en actividades dancísticas y deportivas.

Ejes Temáticos	Competencias Específicas	Estándares	Contenidos Temáticos	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
PERCEPTIVO MOTRIZ	Desarrolla coordinación gruesa determinada.	Aplico las habilidades motrices en la manipulación de diferentes objetos durante los juegos, las actividades y las dinámicas de clase.	Actividades deportivas competitivas, Juegos o ejercicio físico con diferentes elementos y en diferentes estructuras.	Identificación de situaciones de	Ejecución de movimientos técnicos en la realización de jugadas predeterminadas, de forma adecuada.	Participa en las actividades deportivas respetando las reglas y las normas básicas.
FISICOMOTRIZ	Amplía y combina habilidades y destrezas con alto grado de complejidad	Comprendo la importancia de las habilidades motrices dentro de la estructura del juego colectivo como un elemento que contribuye al aprendizaje deportivo.	Actividades que fomenten el reconocimiento, el liderazgo y desempeño	Estructuración del juego colectivo.	Aplicación de la técnica para la organización del juego.	Lidera actividades que le permiten interactuar con los demás.
SOCIOMOTRIZ	Respeto normas, define roles, asume tareas de responsabilidad	Comprendo y aplico hábitos saludables antes y después de las prácticas de los juegos, el deporte y la recreación.	Costumbres de higiene corporal, respeto disciplina y auto cuidado	Definición de principios de higiene, cuidado personal, y reconocimiento de los diversos estilos de vida saludable para la conservación de la salud.	Aplicación de rutinas de ejercicios, para el mantenimiento del cuerpo con hábitos saludables.	Participa responsablemente en las actividades dirigidas al desarrollo físico.

**Grado: Séptimo****Período: Uno****IHS: 1hr**

Meta por grado: Al finalizar el grado los estudiantes estarán en capacidad de aplicar diferentes habilidades motrices específicas, a través de las expresiones motrices que le permitan interactuar en la cotidianidad con la cultura local y regional

Objetivo del período: Ejecutar de manera armónica y secuencial las habilidades motrices básicas del movimiento utilizando los implementos deportivos mejorando la respiración, postura y equilibrio corporal en la realización de actividades físicas, deportivas, lúdicas y laborales como también el respeto a las normas de juego

Ejes Temáticos	Competencias Específicas	Estándares	Contenidos Temáticos	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
PERCEPTIVO MOTRIZ	Muestra coordinación gruesa determinada.	Practico diferentes posiciones, posturas y recomendaciones para realizar tareas en mi vida diaria.	Actividades de equilibrio en diferentes posiciones y grados de dificultad: tensión, relajación, tono muscular.	Identificación del Concepto de ajuste.	Ejecución adecuada de actividades físicas con una buena postura corporal y manejo de relajación.	Realiza actividades para mejorar las capacidades físicas.
FISICOMOTRIZ	Amplía y combina habilidades con alto grado de complejidad y destrezas.	Comprendo la importancia de las habilidades motrices.	Desarrollo de las múltiples posibilidades que ofrece la iniciación deportiva.	Selección de estrategias para el cuidado del cuerpo.	Aplicación de estrategias seleccionadas para el cuidado del cuerpo en las actividades físicas realizadas.	Asume hábitos de postura corporal.
SOCIOMOTRIZ	Respeto normas, define roles, asume tareas de responsabilidad	Demuestro responsabilidad en el desarrollo de cada una de las prácticas, en el cuidado de los compañeros(as) y del material.	Actividades que involucren reflexiones individuales y colectivas en torno al respeto de sí y del otro.	Identificación de técnicas y medios de relación en el entorno institucional y familiar.	Aplicación del lenguaje corporal adecuado en la relación con los demás.	Coopera y demuestra solidaridad con sus compañeros y trabajo en equipo de manera constructiva.

**Grado: Séptimo****Período: Dos****IHS: 1hr**

Meta por grado: Al finalizar el grado los estudiantes estarán en capacidad de aplicar diferentes habilidades motrices específicas, a través de las expresiones motrices que le permitan interactuar en la cotidianidad con la cultura local y regional

Objetivo del período: Conocer su estado físico, mediante la realización de pruebas físicas, que valoren las capacidades físicas, conocerlas y diferenciarlas, como desarrollarlos y mantenerlas para una mejor calidad de vida, mediante la práctica de actividades físicas, deportivas lúdicas.

Ejes Temáticos	Competencias Específicas	Estándares	Contenidos Temáticos	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
PERCEPTIVO MOTRIZ	Muestra coordinación gruesa determinada.	Comprendo el significado y el sentido de las habilidades motrices en la estructura del juego colectivo.	Actividades deportivas valorativas	Clasificación de las capacidades físicas para desempeñarse en una actividad deportiva	Aplicación de las capacidades físicas coordinativas en la realización de diferentes actividades.	Incrementa las capacidades físicas, en un contexto de respeto y valoración de la vida y el cuerpo humano.
FISICO-MOTRIZ	Amplía y combina habilidades y destrezas.	Interpreto y aplico principios de salud y bienestar individual.	Actividades que fomenten el cuidado de su salud psicofísica.	Reconocimiento de las capacidades motrices básicas. Salida pedagógica para práctica de actividades recreativas.	Aplicación de la teoría del calentamiento.	Reconoce la importancia del calentamiento en las actividades físicas.
SOCIOMOTRIZ	Respeto normas, define roles, asume tareas de responsabilidad	Manifiesto sentimientos de respeto y afecto hacia los compañeros(as).	Actividades que involucren reflexiones individuales y colectivas en torno al respeto de sí y del otro.	Fundamentación de los patrones básicos de locomoción, manipulación y equilibrio para la realización de diferentes actividades físicas.	Realización de actividades que involucren los patrones básicos descritos.	Comprende la importancia de cuidar y respetar el espacio y los elementos de trabajo como un patrimonio de todos y para todos.

**Grado: Séptimo****Período: Tres****IHS: 1hr**

Meta por grado: Al finalizar el grado los estudiantes estarán en capacidad de aplicar diferentes habilidades motrices específicas, a través de las expresiones motrices que le permitan interactuar en la cotidianidad con la cultura local y regional

Objetivo del período: Comprender los conceptos de las capacidades físicas, pruebas físicas, importancia del cumplimiento a las reglas de juego, para ponerlos en práctica en su vida diaria y en actividades dancísticas y deportivas

Ejes Temáticos	Competencias Específicas	Estándares	Contenidos Temáticos	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
PERCEPTIVO MOTRIZ	Muestra coordinación gruesa.	Utilizo la expresión corporal y la danza como medio para mejorar mi ubicación espacio temporal.	Danzas folclóricas.	Identificación de danzas según la región.	Participación en bailes folclóricos creando coreografías.	Identifico mis fortalezas y debilidades en la actividad física.
FISICOMOTRIZ	Amplía y combina habilidades con mayor grado de dificultad.	Mejoro las capacidades físico-motrices mediante la práctica de las expresiones dancísticas.	Desarrollo de actividades dancísticas.	Identificación de las diferentes posibilidades para la danza folclórica.	Realización de actividades rítmicas y deportivas para mejorarlas capacidades físicas. Salidas pedagógicas recreativas	Incrementa las capacidades físicas en un contexto de respeto y valoración de la vida y el cuerpo humano.
SOCIO-MOTRIZ	Amplía y combina habilidades con alto grado de complejidad y destrezas	Mejoro las Capacidades físico-motrices mediante la práctica de danzas folclóricas.	Desarrollo de actividades lúdico-recreativas y dancísticas.	Identificación de las diferentes posibilidades de formas motrices.	Realización de actividades físicas, lúdicas y deportivas para mejorarlas capacidades físicas.	Reconoce la importancia de la concertación para trabajar en grupo.

**Grado: Séptimo****Período: Cuatro****IHS: 1hr**

Meta por grado: Al finalizar el grado los estudiantes estarán en capacidad de aplicar diferentes habilidades motrices específicas, a través de las expresiones motrices que le permitan interactuar en la cotidianidad con la cultura local y regional

Objetivo del período: Comprender los conceptos de las capacidades físicas, pruebas físicas, importancia del cumplimiento a las reglas de juego, para ponerlos en práctica en su vida diaria y en actividades dancísticas y deportivas.

Ejes Temáticos	Competencias Específicas	Estándares	Contenidos Temáticos	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
PERCEPTIVO MOTRIZ	Muestra Coordinación gruesa determinada	Practico actividades lúdicas, recreativas y deportivas en la naturaleza y a través de ellas cuido y respeto el medio ambiente.	Actividades. Actividades que involucren la reflexión-acción sobre el cuidado del medio ambiente.	Identificación y selección de situaciones de juego, en donde se ponga en práctica los fundamentos técnicos de estos deportes.	Ejecución adecuada de los movimientos técnicos en la realización de juegos.	Participa en las actividades deportivas respetando las reglas y las normas básicas.
FISICOMOTRIZ	Amplía y combina habilidades y destrezas con alto grado de complejidad.	Afianzo habilidades motrices complejas, mediante el ejercicio, los juegos y el deporte.	Desarrollo de actividades lúdico-recreativas propuestas por todos los integrantes del grupo	Estructuración del juego colectivo, como un elemento que contribuye al aprendizaje deportivo.	Aplicación de la técnica deportiva para la organización de juegos.	Lidera actividades que le permiten interactuar con los demás.
SOCIOMOTRIZ	Respeto normas, define roles, asume tareas de responsabilidad	Valoro y práctico los juegos tradicionales como medio de formación personal, cultural y por su aporte al aprendizaje y desarrollo de las habilidades motrices.	Actividades que involucren reflexiones individuales y colectivas en torno al respeto de sí y del otro, respetando la diferencia	Descripción y explicación de principios de higiene, cuidado persona.	Aplicación de rutinas de ejercicios, para el mantenimiento del cuerpo involucrando hábitos y estilos saludables. Salidas pedagógicas lúdico-recreativas.	Participa responsablemente en las actividades dirigidas al desarrollo físico.

**Grado: Octavo****Período: Uno****IHS: 1hr**

Meta por grado: Afianzo y fortalezo las habilidades y las capacidades motrices específicas, mediante las expresiones motrices que me permiten tener un estilo de vida saludable y mejorar la interacción con las personas que me rodean y los espacios que habito

Objetivo del período: Trabajar las capacidades físico motriz a través del juego.

Ejes Temáticos	Competencias Específicas	Estándares	Contenidos Temáticos	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
PERCEPTIVO MOTRIZ	Posee autonomía y responsabilidad en la practica de juegos y actividades deportivas.	Identifico la coordinación y el equilibrio como elementos esenciales en el aprendizaje de las expresiones motrices	Higiene y seguridad en relación con la actividad física.	Descripción y explicación de los conceptos de Hábitos saludables y el juego como practica permanente.	Aplicación de las capacidades físicas coordinativas en situaciones de juego	Valora la práctica de las actividades físicas coordinativas.
FISICOMOTRIZ	Realizar actividades deportivas, recreativas y de la vida cotidiana que requiere de la aplicación de habilidades y destrezas motrices.	Realizo juegos y ejercicios para el desarrollo de las capacidades físico-motrices que contribuyen al mejoramiento de mi salud.(Tareas de coordinación general)	Estilos de vida saludable.	Realización de actividades, deportivas, recreativas y de la vida cotidiana que requiere de la aplicación de habilidades y destrezas motrices.	Ejecución de los elementos motrices que integran el desarrollo de las destrezas básicas en actividades lúdicas deportivas.	Resalta la importancia dela práctica delos elementos motrices que integran el desarrollo de las destrezas básicas en actividades lúdicas deportivas.
SOCIOMOTRIZ	Liderar la organización informal de actividades lúdicas, deportivas y recreativas en mi ambiente familiar y escolar.	Interactúo a través del movimiento con mis compañeros para el mejoramiento del grupo.	Fomento de reflexiones profundas individuales y colectivas en torno al respeto de sí y del otro, a las capacidades de todos y cada uno con los que interactúo, valoración y respeto a la diferencia.	Identificación delas normas requeridas Para el desarrollo de actividades propuestas en grupo.	Aplicación de normas en las actividades motrices para el desarrollo de actividades propuestas en grupo.	Interioriza las normas requeridas para el desarrollo de actividades propuestas dentro y fuera del aula.

**Grado: Octavo****Período: Dos****IHS: 1hr**

Meta por grado: Afianzo y fortalezo las habilidades y las capacidades motrices específicas, mediante las expresiones motrices que me permiten tener un estilo de vida saludable y mejorar la interacción con las personas que me rodean y los espacios que habito

Objetivo del período: Afianzar las capacidades físico motriz a través de actividades

Ejes Temáticos	Competencias Específicas	Estándares	Contenidos Temáticos	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
PERCEPTIVO MOTRIZ	Posee autonomía y responsabilidad en la práctica de juegos, ejercicios y actividades predeportivas.	Realizo de manera sistemática ejercicio físico para el mejoramiento de mis funciones orgánicas y corporales.	Capacidades coordinativas especiales: Orientación, Equilibrio,	Clasificación de las capacidades físicas básicas y especiales de acuerdo a los conceptos de cada una de ellas.	Desarrolla las capacidades físicas en forma localizada. Aplica la técnica del Stretching como mecanismo de propiocepción.	Fomenta la integración y el trabajo colectivo entre ambos sexos.
FISICOMOTRIZ	Realizar actividades deportivas, recreativas y de la vida cotidiana que requiere de la aplicación de habilidades y destrezas motrices.	Mantengo y respeto las normas de juego y contribuyo a la creación de nuevas normas Utilizo los pasatiempos como un aprestamiento creativo para las actividades productivas.	Desarrollo de las capacidades físicas en forma localizada. Fundamentación de los patrones básicos de locomoción, manipulación y equilibrio aplicados a las capacidades coordinativas.	Identificación de las distintas capacidades coordinativas especiales a través de las prácticas específicas que realiza. Comparación de las habilidades motrices específicas en actividades motrices deportivas y recreativas	Aplicación de las capacidades coordinativas básicas y especiales en las prácticas predeportivas y deportivas Elaboración de esquemas motrices en las cuales se integran tareas de coordinación y equilibrio aplicadas en actividades espaciales, temporales, posturales y rítmicos.	Demuestra sentido de superación frente a las tareas que se le asignan. Demuestra interés y Esfuerzo en las actividades deportivas y recreativas asignadas dentro del proceso o.
SOCIOMOTRIZ	Liderar la organización informal de actividades lúdicas, deportivas y recreativas en mi ambiente familiar.	Reconozco las diferencias individuales y el carácter único de cada persona y me integro con facilidad a través de actividades lúdico-deportivas.	Motivación e interés hacia la práctica de las actividades físicas.	Reconocimiento de senso-percepciones	Participación en actividades de equipo, respetando los implementos, el medio ambiente y a los demás. Salidas Lúdico-recreativas.	Cumple con las normas establecidas y valora las diferencias individuales.

**Grado: Octavo****Período: Tres****IHS: 1hr**

Meta por grado: Afianzo y fortalezo las habilidades y las capacidades motrices específicas, mediante las expresiones motrices que me permiten tener un estilo de vida saludable y mejorar la interacción con las personas que me rodean y los espacios que habito

Objetivo del período: Experimentar las expresiones motrices a través de actividades lúdicas

Ejes Temáticos	Competencias Específicas	Estándares	Contenidos Temáticos	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
PERCEPTIVO-MOTRIZ.	Mostrar hábitos para la práctica responsable y organizada de actividades deportivas en mi tiempo libre.	Realizo de manera sistemática ejercicio físico para el mejoramiento de mis funciones orgánicas y corporales.	Capacidades físicas condicionales: fuerza, velocidad, flexibilidad.	Análisis y establecimiento de similitudes y diferencias entre las capacidades físicas	Mejoramiento y fortalece su condición física a través del desarrollo de practicas atléticas especiales.	Participación activa en actividades grupales y extra clase propuestas en la institución.
FISICOMOTRIZ	Ejecutar tareas motrices relacionadas con el mundo deportivo, laboral y cotidiano que requiere habilidades y destrezas complejas.	Recupero, conservo y mejoro mi ambiente como escenario propicio para la práctica de actividad física.	Clasificación y afianzamiento de las capacidades físicas. Ejecución de circuitos físicos para aplicación de las capacidades físicas	Identificación los deportes de conjunto, sus características e importancia en la actualidad.	Desarrolla su condición física a partir de circuitos físicos propuestos en clase.	Cooperación eficaz con las actividades



ESTRUCTURA GENERAL DEL ÁREA



Ejes Temáticos	Competencias Específicas	Estándares	Contenidos Temáticos	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
SOCIOMOTRIZ	Participar en la organización y dirección de actividades lúdicas, deportivas y recreativas en mi ambiente familiar e institucional. Asume tareas de responsabilidad	Reconozco las diferencias individuales y el carácter único de cada persona y me integro con facilidad a través de actividades lúdicas y/o deportivas. valoro sus consecuencias. Practico valores como la cooperación, la solidaridad, la tolerancia y el respeto durante las prácticas motrices que me permitan convivir sanamente.	Participación en actividades deportivas respetando las reglas y normas básicas. Espíritu de colaboración en las actividades colectivas. Aceptación del triunfo y la derrota. Valoración de la igualdad de oportunidades.	Desarrollar torneos deportivos.	Realización de tareas motrices en las cuales vivencia los valores como la cooperación, la solidaridad, la tolerancia y el respeto.	Asume con responsabilidad el triunfo y la derrota en las prácticas colectivas.



Grado: Octavo

Período: Cuatro

IHS 1hr

Meta por grado: Afianzo y fortalezo las habilidades y las capacidades motrices específicas, mediante las expresiones motrices que me permiten tener un estilo de vida saludable y mejorar la interacción con las personas que me rodean y los espacios que habito

Objetivo del período: Desarrollar actividades motrices tendientes a mejorar su calidad de vida

Ejes Temáticos	Competencias Específicas	Estándares	Contenidos Temáticos	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
PERCEPTIVO-MOTRIZ	Demostrar hábitos para la práctica organizada y responsable de actividades deportivas en mi tiempo libre.	Realizo de manera sistemática ejercicio físico para el mejoramiento de mis funciones orgánicas y corporales.	Concepto de: Juego, lúdica y recreación.	Percepción e identificación de los medios naturales del cuerpo que se producen a través del ejercicio físico.	Ejecución de actividades lúdico-deportivas a través de las cuales se perciba e identifique los cambios que produce la actividad física en el organismo.	Demuestra disposición en la participación de tareas que producen cambios a nivel físico y orgánico.
FISICOMOTRIZ	Ejecutar tareas motrices relacionadas con el mundo deportivo, laboral y cotidiano que requiere habilidades y destrezas complejas.	Recupero, conservo y mejoro mi ambiente como escenario propicio para la práctica de actividad física.	Implementación de estilos de vida saludable: Gimnasia, aeróbicos, caminatas, y ciclo	Afianzamiento de los conceptos integrados en las expresiones motrices para mejorar mi autoestima autoimagen, autoconocimiento.	Aplicación de tareas motrices tendientes al mejoramiento del autoestima, autoimagen y el autoconocimiento. Salidas pedagógicas lúdico- recreativas.	Demuestra esfuerzo por elevar su autoestima, autoimagen y el autoconocimiento respetando los procesos individuales dentro del equipo de trabajo.
SOCIOMOTRIZ	Participar en la organización y dirección de actividades lúdicas, deportivas y recreativas en mi ambiente familiar e institucional.	Reconozco las diferencias individuales y el carácter único de cada persona y me integro con facilidad a través de actividades lúdicas y/o deportivas. prácticas motrices que me permitan convivir sanamente.	Acatamiento de las normas de convivencia, desplazamientos y aprovechamiento de los recursos del medio.	Reconocimiento de las fortalezas y las debilidades de mis compañeros durante las prácticas motrices.	Estimulación de las fortalezas y las debilidades personales y de los compañeros y compañeras durante las prácticas motrices.	Valora las fortalezas y respeta las debilidades personales y de los compañeros-as durante las prácticas motrices.



Grado: Noveno

Período: Uno

IHS: 1hr

Meta por grado: Afianzo y fortalezo las habilidades y las capacidades motrices específicas, mediante las expresiones motrices que me permiten tener un estilo de vida saludable y mejorar la interacción con las personas que me rodean y los espacios que habito

Objetivo del período: Aplicar las capacidades físicas en diferentes actividades propias del área

Ejes Temáticos	Competencias Específicas	Estándares	Contenidos Temáticos	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
PERCEPTIVO MOTRIZ	Dominar su cuerpo en diversas situaciones de movimiento.	Realizo de manera sistemática ejercicio físico para el mejoramiento de mis funciones orgánicas y corporales. Valoro la competencia deportiva como un espacio apropiado para mejorar mi desarrollo personal.	Hábitos de higiene y Auto-cuidado.	Explicación sobre aspectos relacionados con el sistema muscular y su relación con la actividad física.	Aplicación de habilidades tempo- espaciales en actividades lúdico recreativas. Evaluación de su rendimiento físico e identificación de su real condición física.	Reconocimiento de la importancia del movimiento en el cuidado del cuerpo y las normas de seguridad en las diferentes actividades motrices.
FISICOMOTRIZ	Realiza actividades deportivas, recreativas y de la vida cotidiana que requiere de la aplicación de habilidades y destrezas motrices diversas.	Reconozco las diferencias individuales y el carácter único de cada persona y me integro con facilidad a través de actividades lúdicas y/o deportivas.	Actividad física y estilos de vida saludable. Actividades que Fortalezcan las capacidades físico-motrices.	Identificación de los Tipos de test y su aplicación para el reconocimiento de la condición física.	Aplicación de test Físicos que permitan conocer el nivel de desarrollo de las capacidades físico- motrices.	Valora la aplicación de los test como elemento para mejorar su calidad de vida. Valoración de la práctica de las actividades físicas y reconocimiento del beneficio que le proporciona a la salud y al desarrollo personal.
SOCIOMOTRIZ	Lidera la organización informal de actividades lúdicas, deportivas y recreativas en mi ambiente familiar y escolar.	Participo en la organización, planeación y ejecución de los proyectos lúdicos deportivos y recreativos en mi entorno escolar y comunitario.	Jornadas deportivas, Torneos inter clases.	Identificación de normas deportivas para la aplicación en el juego recreativo y competitivo.	Aplicación de las normas deportivas en el juego competitivo y recreativo. Implementación de diversos estilos de vida saludable en el entorno escolar y familiar.	Asume la práctica Deportiva desde el triunfo y la derrota como espacio de aprendizaje para la vida.

**Grado: Noveno****Período: Dos****IHS:1hr**

Meta por grado: Afianzo y fortalezo las habilidades y las capacidades motrices específicas, mediante las expresiones motrices que me permiten tener un estilo de vida saludable y mejorar la interacción con las personas que me rodean y los espacios que habito

Objetivo del período: Ejecutar sistemas de juegos en las diferentes prácticas deportivas

Ejes Temáticos	Competencias Específicas	Estándares	Contenidos Temáticos	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
PERCEPTIVO MOTRIZ	Dominar su cuerpo en diversas situaciones de movimiento.	Realizo de manera sistemática ejercicio físico para el mejoramiento de mis funciones orgánicas y corporales. Valoro la competencia deportiva como un espacio apropiado para mejorar mi desarrollo personal.	Concepto y clasificación de las capacidades coordinativas básicas y especiales. Elementos básicos de gimnasia sin aparatos.	Conceptualización y aplicación de las capacidades físicas (fuerza y flexibilidad) En el desarrollo innato de los géneros. Diferenciación de los test que permiten evaluar cada una de las capacidades físicas.	Desarrollo de las capacidades coordinativas especiales a través de la ejecución de fundamentos deportivos en situaciones de juego. Salidas pedagógicas lúdico-recreativas.	Valora el desarrollo de procesos perceptivos y motrices con su actitud y disposición en clase.
FISICOMOTRIZ	Realiza actividades deportivas, recreativas y de la vida cotidiana que requiere de la aplicación de habilidades y destrezas motrices diversas.	Reconozco las diferencias individuales y el carácter único de cada persona y me integro con facilidad a través de actividades lúdicas y/o deportivas. Aplico conceptos de higiene y seguridad personal.	Capacidades coordinativas especiales: Gimnasia a manos libres y con pequeños elementos: Rollos, volteos, giros, parada de manos	Comprensión e Interpretación de las reglas de juego en el deporte recreativo y competitivo. Clasificación de distintos métodos que permiten evaluar las capacidades físicas.	Aplicación de las capacidades coordinativas básicas de acuerdo a sus fortalezas y posibilidades de movimiento. Ejecución de ejercicios de gimnasia a manos libres y con pequeños elementos: Rollos, volteos, giros, parada de manos.	Valoración de su trabajo en clase y su nivel de superación y respeta el trabajo de los demás compañeros.
SOCIOMOTRIZ	Respeto normas, define roles, asume tareas de responsabilidad	Participo en la creación de normas de juego y las tengo en cuenta en las actividades programadas. Asumo la victoria o la derrota en el juego y valoro sus consecuencias	Asumir una actitud favorable para desinhibirse expresar sentimientos y comunicarse mediante el movimiento corporal reflexionado.	Organización y desarrollo de eventos deportivos de acuerdo a sus conocimientos y capacidades	Realización de juegos y ejercicios apropiados que mejore la integración y la convivencia escolar.	Aprovechamiento en beneficio propio y del grupo el tiempo, el espacio y los recursos disponibles.

**Grado: Noveno****Período: Tres****IHS: 1hr**

Meta por grado: Afianzo y fortalezo las habilidades y las capacidades motrices específicas, mediante las expresiones motrices que me permiten tener un estilo de vida saludable y mejorar la interacción con las personas que me rodean y los espacios que habito

Objetivo del período: Practicar diferentes expresiones motrices en las que demuestre cuidado por la conservación de la salud y el medio ambiente

Ejes Temáticos	Competencias Específicas	Estándares	Contenidos Temáticos	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
PERCEPTIVO MOTRIZ	Tener autonomía y responsabilidad en la práctica de juegos, ejercicios y actividades predeportivas.	Realizo de manera sistemática ejercicio físico para el mejoramiento de mis funciones orgánicas y corporales.	Movimientos articulares. Métodos de entrenamiento de la fuerza.	Reconocimiento de los movimientos articulares que realiza el cuerpo humano.	Adopción de una cultura deportiva, a través de la practica consciente de la actividad física.	Es responsable en la ejecución de los test,
FISICO MOTRIZ	Realiza actividades deportivas, recreativas y de la vida cotidiana que requiere de la aplicación de habilidades y destrezas motrices diversas.	Recupero, conservo y mejoro mi ambiente como escenario propicio para la práctica de actividad física.	Desarrollo de la fuerza Test batería. Fundamentación técnica y táctica reglamentaria del voleibol.	Clasificación distintos métodos que permiten evaluar las capacidades físicas	Realización de los test físicos que permiten evaluar y valorar la fuerza y la resistencia personal.	Propicia el cuidado y conservación del Medio ambiente en las actividades deportivas
SOCIOMOTRIZ	Lidera la organización informal de actividades lúdicas, deportivas y recreativas en mi ambiente, familiar y escolar. Respeto normas, define roles, asume tareas de responsabilidad	Participo en la organización, planeación y ejecución de los proyectos lúdicos deportivos y recreativos en mi entorno escolar y comunitario	Aplicación de los valores de solidaridad, cooperación, honestidad y lealtad en actividades lúdicas y/o deportivas	Organización y desarrollo de eventos deportivos de acuerdo a sus conocimientos y capacidades.	Organización de encuentros y pequeños torneos deportivos y coopera con el desarrollo de los eventos.	Aplica los valores de solidaridad, cooperación, honestidad y lealtad en actividades lúdicas y/o deportivas.



Grado: Noveno

Período: Cuatro

IHS: 1hr

Meta por grado: Afianzo y fortalezo las habilidades y las capacidades motrices específicas, mediante las expresiones motrices que me permiten tener un estilo de vida saludable y mejorar la interacción con las personas que me rodean y los espacios que habito

Objetivo del período: Reconocer las prácticas tradicionales como medio para el adecuado aprovechamiento del tiempo libre y el desarrollo de sus capacidades



ESTRUCTURA GENERAL DEL ÁREA



Ejes Temáticos	Competencias Específicas	Estándares	Contenidos Temáticos	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
PERCEPTIVO MOTRIZ	Dominar su cuerpo en diversas situaciones de movimiento.	Valoro la competencia deportiva como un espacio apropiado para mejorar mi desarrollo personal	Manifestaciones del juego. Manifestaciones de la lúdica y la recreación.	Descubre las diversas posibilidades de integración, socialización y convivencia a través del deporte.	Desarrollo de su liderazgo y cooperación en la realización de juegos múltiples.	Asume una buena actitud y disposición para la práctica de los juegos, deportes y las actividades de integración.
FISICOMOTRIZ	Realiza actividades deportivas, recreativas y de la vida cotidiana que requiere de la aplicación de habilidades y destrezas motrices diversas.	Recupero, conservo y mejoro mi ambiente como escenario propicio para la práctica de actividad física. Valoro la importancia de la práctica regular de actividades físicas, recreativas deportivas sobre mi salud física y mental. Aplico conceptos de higiene y seguridad personal.	Clasificación de los juegos. Juegos callejeros Juegos múltiples Juegos cooperativos Propuestas lúdico- recreativas. Campamentos Carreras de observación. Caminatas ecológicas. Ciclo paseos Clasificación de los eventos deportivos, festivales, torneos y olimpiadas deportivas.	Profundización de las expresiones motrices, a través del juego, el deporte y la recreación.	Presenta la clasificación y caracterización de los juegos a través de un mapa. conceptual. Participación con actitud positiva en los juegos deportivos. Contribución efectiva con los programas lúdico-recreativos programados en la institución y en su contexto social.	Promueve la convivencia sana, el autocuidado y el respeto por el medio ambiente.



ESTRUCTURA GENERAL DEL ÁREA



SOCIOMOTRIZ	Lidera la organización informal de actividades lúdicas, deportivas y recreativas en mi ambiente familiar y escolar. Respeto normas, define roles, asume tareas de responsabilidad	Participo en la organización, planeación y ejecución de los proyectos lúdicos deportivos y recreativos en mi entorno escolar y comunitario. Valoro la importancia de la técnica para la ejecución eficiente de determinados fundamentos deportivos.	Apreciar las relaciones con sus compañeros y cooperación en los trabajos de equipo. Adoptar actitudes de solidaridad y respeto por sus compañeros. Asumir una actitud positiva frente a los juegos y deportes	Valora las expresiones lúdicas y de recreación como dimensiones del ser humano que proporcionan satisfacción y descanso.	Organización, desarrollo, y participación en festivales, torneos y olimpiadas deportivas. Contribución en la organización de la carrera atlética y participa de ella con entusiasmo colocando a prueba sus capacidades atléticas y destrezas	Respeto y colabora con sus compañeros sin distinción de sexo en las prácticas deportivas y recreativas.
-------------	--	--	---	--	---	---



Grado: Décimo Período: Uno IHS: 1hr

Meta por grado: Al finalizar el grado décimo, el estudiante estará con plena capacidad de identificar, aplicar y evaluar técnicas de movimiento acorde con las exigencias propias de las sesiones prácticas de la clase

Objetivo del período: Plantear esquemas de movimientos enfocados en las actividades físico-motrices

Ejes Temáticos	Competencias Específicas	Estándares	Contenidos Temáticos	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
PERCEPTIVO MOTRIZ	Aplica con autonomía y responsabilidad el programas de ejercicios que permiten la conservación de la salud general.	Asumo la educación física como una práctica diaria para contrarrestar la influencia nociva de la vida sedentaria y el estrés.	Diagnóstico físico. Cultura física, normas de seguridad y convivencia.	Defino con precisión y autonomía mi proyecto personal de actividad física, salud y calidad de vida.	Aplicación a la vida cotidiana prácticas corporales alternativas.	Disfruta del trabajo y la realización de actividades físicas y prácticas alternativas.
FISICOMOTRIZ	Planificar y administrar de manera concertada Proyectos lúdicos, deportivos y recreativos en mi ambiente institucional y comunitario	Utilizo procedimientos técnicos y confiables para controlar y evaluar mis propios logros en el desarrollo de mi corporalidad. Aplico los valores de solidaridad, honestidad y lealtad a través de la vivencia en actividades lúdicas y/o deportivas.	Preparación física: Test de aptitud física. (Flexibilidad, Fuerza, Resistencia) Factores de riesgo general y del programa técnico.	Explicación de actualidad en actividad física. Establecimiento de relaciones entre la actividad física y los factores asociados a la vida laboral.	Realización, de diferentes test de aptitud física en relación con las capacidades coordinativas y condicionales. Proposición de planes de entrenamiento de acuerdo a sus necesidades físicas	Participa en la planeación de diferentes sistemas de organización deportiva y actividades lúdicas en su comunidad educativa.
SOCIOMOTRIZ	Manejar los conceptos básicos de la organización de eventos deportivos recreativos y de acondicionamiento físico y los aplico en comunidad.	Utilizo actividades deportivas como un medio eficaz para relacionarme con diferentes grupos sociales.	Reflexión en torno a beneficios para su calidad de vida, el de tener hábitos de prácticas deportivas y culturales dentro y fuera del colegio	Identificación y descripción de los beneficios para la calidad de vida que tienen los hábitos de prácticas deportivas y culturales realizadas dentro y fuera de la institución.	Aplicación efectiva de las normas de seguridad y convivencia.	Valora positivamente el respeto, cuidado higiene y presentación personal.

**Grado: Décimo****Período: Dos****IHS: 1hr**

Meta por grado: Al finalizar el grado décimo, el estudiante estará con plena capacidad de identificar, aplicar y evaluar técnicas de movimiento acorde con las exigencias propias de las sesiones prácticas de la clase

Objetivo del período: Realizar seguimiento y control de los planes de acondicionamiento físico

Ejes Temáticos	Competencias Específicas	Estándares	Contenidos	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
PERCEPTIVO MOTRIZ	Elaboro diferentes estructuras de movimiento a partir del uso de la expresión corporal para la manifestación de emociones y sentimientos.	Incorporo en mis hábitos diarios la práctica regular y sistemática de un plan de actividad física.	Autocuidado. Estilos de vida saludable.	Interioriza y mejora en gran nivel el manejo y control del cuerpo en el espacio. Posturas.	Aplicación y desarrollo de las diversas formas de expresión corporal.	Establecimiento de relaciones a partir de su corporalidad.
FISICOMOTRIZ	Organizo mi plan de actividad física, de acuerdo con mis intereses y concepción sobre salud y calidad de vida.	Utilizo procedimientos técnicos confiables para controlar y evaluar mis propios logros en el desarrollo de mi corporalidad.	Técnicas de movimiento para mejorar la postura corporal.	Reconocimiento de los estilos de vida saludable y sus implicaciones.	Aplicación de Ejercicios de corrección de posturas inadecuadas que afectan su desempeño físico y personal.	Valoración y calificación de la condición física en actividades que afiancen las habilidades físico- motrices.
SOCIOMOTRIZ	Manejar los conceptos básicos de la organización de eventos deportivos recreativos y de acondicionamiento físico y los aplico en comunidad.	Respeto y valoro las diferencias de cultura corporal en los distintos grupos étnicos y sociales.	Valorar y aceptar en forma respetuosa mi trabajo y el de mis compañeros.	Diferenciación de percepciones y sensaciones intrínsecas y perturbaciones extrínsecas que afectan su desempeño general.	Practica de los ejercicios varios como medio para mejorar la coordinación, el equilibrio y el ritmo.	Valoración y compara la importancia de otras prácticas deportivas y artísticas de otras culturas.



Grado: Décimo Período: Tres IHS: 1hr

Meta por grado: Al finalizar el grado décimo, el estudiante estará con plena capacidad de identificar, aplicar y evaluar técnicas de movimiento acorde con las exigencias propias de las sesiones prácticas de la clase

Objetivo del período: Aplicar los conocimientos del área en las actividades extra clase

Ejes Temáticos	Competencias Específicas	Estándares	Contenidos Temáticos	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
PERCEPTIVO-MOTRIZ	Aplica los conocimientos sobre la relación actividad física- pausa-actividad física en el plan personal.	Expresa opiniones, convicciones y sentimientos usando diversas formas de expresión.	Resistencia, test relacionados y métodos de entrenamientos.	Identificación de los términos propios de la Resistencia.	Definición específica de la resistencia como capacidad física	Asumo con responsabilidad la actividad físico-deportivo.
FISICOMOTRIZ	Planificar y administrar de manera concertada Proyectos lúdicos, deportivos y recreativos en mi ambiente institucional y comunitario.	Utilizo procedimientos técnicos confiables para controlar y evaluar mis propios logros en el desarrollo de mi corporalidad.	Desarrollo de la Resistencia y sus métodos de entrenamiento , Continuos, Fartlek, intervalos, repeticiones, circuito	Identificación de métodos de entrenamiento específicos para la Resistencia.	Aplicación de métodos de entrenamiento para desarrollar la resistencia en diferentes grupos musculares.	Realiza responsablemente las actividades propias de clase.
SOCIOMOTRIZ	Manejar los conceptos básicos de la organización de eventos deportivos recreativos y de acondicionamiento físico y los aplico en comunidad.	Respeto y valoro las diferencias de cultura corporal en los distintos grupos étnicos y sociales.	Liderazgo, trabajo en equipo, y valores sociales.	Empleo de los conocimientos de administración y organización deportiva en las prácticas deportivas.	Aplica el arbitraje y planillaje en la práctica deportiva.	Fomenta valores sociales y se proyecta a la comunidad con sentido social.

**Grado: Décimo****Período: Cuatro****IHS: 1hr**

Meta por grado: Al finalizar el grado décimo, el estudiante estará con plena capacidad de identificar, aplicar y evaluar técnicas de movimiento acorde con las exigencias propias de las sesiones prácticas de la clase

Objetivo del período: Participar en grupos que permitan la aplicación de conocimientos del área en los diferentes contextos

Ejes Temáticos	Competencias Específicas	Estándares	Contenidos Temáticos	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
PERCEPTIVO MOTRIZ	Aplico a mi proyecto de actividad física fundamentos técnicos y tácticos.	Asumo la educación física como una práctica diaria para contrarrestar	La lúdica y la recreación como dimensión del ser humano.	Identificación de los valores del juego.	Reconocimiento de la función de los juegos cooperación	Manifiesto consciencia frente al uso adecuado del tiempo libre.
FISICOMOTRIZ	Elaboro estrategias para hacer más eficiente el juego.	Utilizo actividades Lúdico-deportivas como un medio eficaz para relacionarme con diferentes grupos sociales.	Propuestas lúdico recreativas. Campamentos Carreras de observación. Caminatas ecológicas. Ciclo paseos	Reconocimiento de las manifestaciones lúdicas y recreativas como dimensiones del ser humano que requieren ser satisfechas para que contribuyan a una mejor calidad de vida.	Realización de actividades deportivas de integración, recreo y ocio en forma individual y grupal.	Promoción de la convivencia sana, el auto cuidado y el respeto por el medio ambiente.
SOCIOMOTRIZ	Manejar los conceptos básicos de la organización de eventos deportivos recreativos y de acondicionamiento físico y los aplico en comunidad.	Aprecio y aplico los valores de solidaridad, cooperación, honestidad y lealtad.	Cuidado y conservación del ambiente y demás espacios físicos para el deporte y la recreación.	Valora el deporte como estrategia social que genera integración, socialización y convivencia.	Organización, desarrollo, y participación en festivales, torneos y olimpiadas deportivas organizados en clase o en la institución y el entorno.	Valoro el tiempo de ocio para mi formación y tomo el juego como una alternativa importante.

**Grado: Once****Período: Uno****IHS: 1hr**

Meta por grado: Al finalizar el año el estudiante reconocerá la importancia de las expresiones motrices culturalmente determinadas, que le permitan proyectarse a la comunidad, participando en propuestas de intervención social, adquiriendo así, un compromiso como agente propositivo de las practicas corporales.

Objetivo del período: Aplicar al proyecto de actividad física fundamentos técnicos y tácticos

Ejes temáticos.	Competencias Específicas	Estándares	Contenidos Temáticos	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
PERCEPTIVO MOTRIZ	Expresa autonomía y responsabilidad para el diseño y aplicación de programas de ejercicios que permiten la conservación de su salud general.	Incorporo en mis hábitos diarios la práctica regular y sistemática de un programa de ejercicios para mantener mi salud física y mental.	Higiene, hábitos y conductas saludables. Autocuidado	Manifestación de conciencia y responsabilidad frente a los hábitos saludables y su implementación en la actividad física.	Selección de técnicas de movimiento para mi proyecto de actividad física.	Valora la práctica de las actividades físicas y reconoce el beneficio que le proporciona a su formación integral.
FISICOMOTRIZ	Planificar el mejoramiento de la condición física a partir de la actualización de la ficha de evaluación.	Utilizo procedimientos técnicos confiables para controlar y evaluar mis propios logros en el desarrollo de mi corporalidad.	Aplicación de pruebas diversas de aptitud física...VALORACION	Reconocimiento del funcionamiento general del cuerpo humano y su estrecha relación con la actividad física.	Aplicación de pruebas diversas de aptitud física...VALORACION	Manifiesta interés por cuidar su cuerpo, su higiene y su presentación personal en todo momento.
SOCIOMOTRIZ	Manejar los conceptos básicos del acondicionamiento físico.	Aplico en comunidad los conocimientos de recreación, deporte, uso del tiempo libre y la salud fundamentada, usando varias formas de expresión.	Reconocimiento de prácticas deportivas, recreativas y culturales municipales...	Fomenta la prevención y el auto cuidado a través de campañas, monitoreo y simulacros.	Se proyecta e integra a través de intercambios recreativos y el fomento del autocuidado.	Disfruta y comparte nuevas experiencias y aprendizajes mediante intercambios deportivos y recreativos.

**Grado: Once****Período: Dos****IHS: 1hr**

Meta por grado: Al finalizar el año el estudiante reconocerá la importancia de las expresiones motrices culturalmente determinadas, que le permitan proyectarse a la comunidad, participando en propuestas de intervención social, adquiriendo así, un compromiso como agente propositivo de las practicas corporales.

Objetivo del período: Aplicar las expresiones motrices participando en procesos de socialización al nivel institucional.

Ejes Temáticos	Competencias Específicas	Estándares	Contenidos Temáticos	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
PERCEPTIVO MOTRIZ	Expresa autonomía y responsabilidad para el diseño y aplicación de programas de ejercicios que permiten la conservación de su salud psicofísica.	Incorporo en mis hábitos diarios la práctica regular y sistemática de un programa de ejercicios para mantener mi salud física y mental.	Posturas y posiciones del cuerpo. Alteraciones posturales.	Comprensión de las causas que afectan la postura corporal.	Aplicación la propiocepción a través de ejercicios localizados con técnicas diversas Yoga, Pilates, stretching...	Valora su trabajo y acata respetar el de sus compañeros.
FISICOMOTRIZ	Planificar y administrar de manera concertada Proyectos lúdicos, Deportivos, recreativos y de acondicionamiento físico en el ambiente institucional y comunitario.	Utilizo procedimientos técnicos confiables para controlar y evaluar mis propios logros en el desarrollo de mi corporalidad. Organizo y administro torneos en la institución educativa y en la comunidad.	Posturas y posiciones del cuerpo. Alteraciones posturales: Desarrollo de las capacidades físicas condicionales de manera localizada.	Identificación de las diferentes posturas corporales y aplicación en la práctica físico-deportiva.	Indagación y sustentación las diversas alteraciones posturales y sus implicaciones en la práctica cotidiana. Aplicación de conocimientos adquiridos con muestras poblacionales y analiza	Coopera eficazmente con el orden y limpieza de los espacios y recursos para la práctica deportiva.
SOCIOMOTRIZ	Manejar los conceptos básicos de la organización y administración de eventos deportivos recreativos y de acondicionamiento físico y los aplica en comunidad	Utilizo actividades deportivas como un medio eficaz para relacionarme con diferentes grupos sociales.	Valorar y aceptar en forma respetuosa su trabajo y el de sus compañeros. Capacidad para reconocer sus fortalezas y limitaciones.	Reproducción de las prácticas lúdico-motrices que evidencien de defensa del medio ambiente y la conservación de la salud.	Participación en circuitos de entrenamiento específicos y aplicación de los conocimientos adquiridos que evidencien defensa del medio ambiente y la conservación dela salud.	Expresión de trabajo en equipo y dominio de sus sentimientos y emociones. Valoración de las Prácticas lúdico-motrices que sirven como estrategia de defensa del medio ambiente y la conservación de la salud.

**Grado: Once****Período: Tres****IHS: 1hr**

Meta por grado: Al finalizar el año el estudiante reconocerá la importancia de las expresiones motrices culturalmente determinadas, que le permitan proyectarse a la comunidad, participando en propuestas de intervención social, adquiriendo así, un compromiso como agente propositivo de las practicas corporales.

Objetivo del período: Identificar sus posibilidades y limitaciones frente a las expresiones motrices planteando alternativas de mejoramiento acorde con los resultados obtenidos.

Ejes Temáticos	Competencias Específicas	Estándares	Contenidos Temáticos	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
PERCEPTIVO MOTRIZ	Expresa autonomía y responsabilidad para el diseño y aplicación de programas de ejercicios que permiten la conservación de su salud psicofísica.	Asumo la educación física como una práctica diaria para contrarrestar la influencia nociva de la vida sedentaria y el estrés.	Test funcionales Deportes alternativos: Softbol y rugby.	Relación de la condición física con la capacidad física del individuo.	Participación activa en el desarrollo de las capacidades físicas.	Proyección de liderazgo deportivo, dentro y fuera de la institución.
FISICOMOTRIZ	Planificar y administrar de manera concertada Proyectos lúdicos, Deportivos, recreativos y de acondicionamiento físico en el ambiente institucional y comunitario.	Organizo y administro torneos en la institución educativa y en la comunidad. Participo en actividades competitivas de acuerdo con mis posibilidades fisicomotrices, con sentido ético y moral.	Organización y realización de torneos y eventos deportivos y recreativos	Reconocimiento y aplicación de los test físicos y los métodos de entrenamiento para el mejoramiento de la condición física.	Ejecución de deportes como alternativas de diversión y entretenimiento. Aplicación de conocimientos para la realización de torneos y eventos deportivos institucionales.	Contribución eficaz con el desarrollo de las actividades físicas, deportivas y recreativas en la institución y en el contexto social.
SOCIOMOTRIZ	Manejar los conceptos básicos de la organización y administración de eventos deportivos recreativos y de acondicionamiento físico y los aplica en comunidad.	Utilizo actividades deportivas como un medio eficaz para relacionarme con diferentes grupos sociales.	Liderazgo y proyección social y comunitaria. Trabajo en equipo. Valores sociales	Empleo de los conocimientos de administración y organización deportiva en las prácticas deportivas.	Aplicación de conocimientos para la realización de torneos y eventos deportivos institucionales. Posee capacidades y destrezas para arbitrar y planillar en el deporte de su preferencia.	Fomenta la práctica deportiva, el trabajo en equipo y el respeto por el juego limpio como mecanismo de convivencia e integración social.

**Grado: Once****Período: Cuatro****IHS: 1hr**

Meta por grado: Al finalizar el año el estudiante reconocerá la importancia de las expresiones motrices culturalmente determinadas, que le permitan proyectarse a la comunidad, participando en propuestas de intervención social, adquiriendo así, un compromiso como agente propositivo de las practicas corporales.

Objetivo del período: Identificar sus posibilidades y limitaciones frente a las expresiones motrices planteando alternativas de mejoramiento acorde con los resultados obtenidos.

Ejes Temáticos	Competencias Específicas	Estándares	Contenidos Temáticos	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
PERCEPTIVO MOTRIZ	Expresa autonomía y responsabilidad para el diseño y aplicación de programas de ejercicios que permiten la conservación de su salud psicofísica.	Incorporo en mis hábitos diarios la practica regular y sistemática de un programa de ejercicios para mantener mi salud física y mental. Aprecio y aplico los valores de solidaridad, corporación, honestidad y lealtad a través de su vivencia en actividades lúdicas y/o deportivas.	Conceptos de Juego Lúdica recreación y Deporte Manifestaciones de la lúdica y la recreación.	Comprensión y diferencia el concepto de las distintas estrategias socializadoras.	Construcción de juegos de acuerdo con la edad de los jugadores y los disfrute en la clase de educación física. Desarrollo de liderazgo y cooperación en la realización de juegos múltiples.	Promoción de la convivencia sana, el auto cuidado y el respeto por el medio ambiente.
FISICOMOTRIZ	Planificar y administrar de manera concertada Proyectos lúdicos, Deportivos, recreativos y de acondicionamiento físico en el ambiente institucional y comunitario.	Valoro la preparación previa para la práctica de las expresiones motrices deportivas individuales y colectivas.	Manifestaciones del Deporte y del juego. Caminatas ecológicas, festivales.	Experimentación de las diversas posibilidades de integración, socialización y convivencia a través del deporte.	Exploración de actividades deportivas no reglamentadas, en ambientes naturales.	Aprovechamiento del medio ambiente y demás espacios físicos para recrearse, practicar el deporte y divertirse.



ESTRUCTURA GENERAL DEL ÁREA



Ejes Temáticos	Competencias Específicas	Estándares	Contenidos Temáticos	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
SOCIOMOTRIZ	Manejar los conceptos básicos de la organización y administración de eventos deportivos recreativos y de acondicionamiento físico y los aplica en comunidad.	Utilizo actividades deportivas como un medio eficaz para relacionarme con diferentes grupos sociales.	Apreciar las relaciones con sus compañeros y cooperación en los trabajos de equipo. Adoptar actitudes de solidaridad y respeto por sus compañeros.	Valoración de las expresiones lúdicas y de recreación como dimensiones del ser humano que proporcionan satisfacción y descanso.	Practica actividades deportivas de integración, recreo y ocio en forma individual y grupal.	Respeto y colaboración con sus compañeros sin distinción de sexo en las prácticas deportivas y recreativas. Asume una buena actitud y disposición para la práctica del juego, la recreación y el deporte.

**2. COMPETENCIAS E INDICADORES DE DESEMPEÑO POR GRADO Y PERIODO**

Competencias	Indicadores de Desempeño
<p style="text-align: center;">GRADO PRIMERO</p> <p>Período uno Desarrolla capacidades perceptivas motrices a través de la estimulación sensorial ejecutando diferentes movimientos con su esquema corporal.</p> <p>Período dos Explora las posibilidades de movimiento siguiendo diferentes ritmos musicales</p> <p>Período tres Clasifica las actividades teniendo en cuenta la direccionalidad y lateralidad mediante la realización de movimientos dirigidos.</p> <p>Período cuatro Explora juegos y actividades físicas de acuerdo a su edad, mejorando la coordinación y el equilibrio.</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Combinación de diferentes habilidades motrices básicas de manipulación, locomoción, y estabilización.2. Identificación de la importancia de los sentidos para ubicarse en el entorno y relacionarse con los demás.3. Utilización del espacio y los recursos para realizar rollos adelante y atrás y posiciones invertidas.4. Participación e integración en los mini-juegos y carruseles infantiles propuestos para clase.
<p style="text-align: center;">GRADO SEGUNDO</p> <p>Período uno Realiza actividades que permiten el desarrollo armónico de su cuerpo como elemento fundamental para su evolución física.</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Ejecución de desplazamientos con direccionalidad definida.2. Desarrollo de sus capacidades motrices básicas a través de diversas tareas.3. Aplicación de la coordinación segmentaria y realización de ejercicios de equilibrio estático y dinámico.



Competencias	Indicadores de Desempeño
<p>Período dos Desarrolla experiencias prácticas que mantengan de manera coordinada las conductas sicomotoras como: velocidad, coordinación y equilibrio.</p> <p>Período tres Orienta, organiza y ejecuta actividades en las que combina desplazamiento corporal y orientación espacial, mejorando su sentido de orientación y ritmo.</p> <p>Período cuatro Aplica a través de juegos, rondas y ritmos actividades gimnásticas para desarrollar destrezas físicas y emocionales.</p>	<p>4. Participación activa en los ejercicios de equilibrio, ritmo y coordinación. Participación activa en los ejercicios de equilibrio, ritmo y coordinación.</p>
<p style="text-align: center;">GRADO TERCERO</p> <p>Período uno Desarrolla actividades de motricidad fina, que implican utilización de variados implementos demostrando habilidades físicas y emocionales ante sus compañeros.</p> <p>Período dos Demuestra destreza al realizar actividades complejas con diferentes ritmos y objetos, valorando las habilidades de sus compañeros.</p> <p>Período tres</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Ejecución de acciones que involucran la coordinación motora fina y gruesa.2. Manifestación adecuada de percepción de ritmos lentos, rápidos e intermedios.3. Ejecución de ejercicios físicos guiados utilizando pelotas, aros, cuerdas, cintas y estructura.4. Participación en diferentes actividades y juegos valorando la práctica de valores tales como la equidad, la tolerancia, la inclusión, la inclusión entre otros.



Competencias	Indicadores de Desempeño
<p>Reconoce y ejecuta ritmos utilizando ubicación, movimiento, lateralidad y ritmo de manera adecuada</p> <p>Período cuatro Participa en juegos competitivos demostrando sus habilidades físicas de velocidad, fuerza, resistencia, equilibrio, ritmo, flexibilidad.</p>	
<p style="text-align: center;">GRADO CUARTO</p> <p>Período uno Maneja su esquema corporal a través de ejercicios propuestos que llevan a mejorar cada día su nivel de desempeño</p> <p>Período dos Demuestra habilidades y destrezas en cualquier práctica motriz, reconociendo las normas y acuerdos establecidos dentro del juego</p> <p>Período tres Participa en diferentes juegos pre-deportivos y, ludo recreativos teniendo en cuenta las reglas de juego y el manejo de las emociones.</p> <p>Período cuatro Realización de prácticas motrices a través de juegos propuestos asumiendo hábitos saludables con agrado y entusiasmo</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Aplicación de habilidades complejas a través de pequeños elementos.2. Aceptación de las diversas normas de cada juego, propiciando un ambiente de sana convivencia.3. Participación en diversas actividades respetando los puntos de vista de los compañeros.4. Participación en diferentes actividades y juegos valorando la práctica de valores tales como la equidad, la tolerancia, la inclusión, la inclusión entre otros.



Competencias	Indicadores de Desempeño
<p style="text-align: center;">GRADO QUINTO</p> <p>Período uno Practica la aceptación de las derrotas como los triunfos que le permiten reflexionar sobre su desempeño deportivo en el diario vivir.</p> <p>Período dos Practica juegos creados donde involucra habilidades y destrezas para su crecimiento personal y social</p> <p>Período tres Aprovecha el tiempo libre en practicar su deporte favorito, reconociendo que hace parte de su formación integral.</p> <p>Reconoce en las actividades motrices, el desarrollo corporal integral, valorando los espacios naturales que le permiten practicar la inclusión</p> <p>Período cuatro Realiza prácticas deportivas, juegos colectivos y actividades físico motrices, estableciendo relaciones de amistad y equidad con sus compañeros.</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Análisis y reconocimiento de la victoria y la derrota como elementos propios del juego y la competencia.2. Manifestación de la capacidad de reacción en los juegos recreo-deportivos.3. Realización de ejercicios que mejoran la ubicación espacio-temporal.4. Aplicación de las habilidades y destrezas aprendidas en las prácticas deportivas.
<p style="text-align: center;">GRADO SEXTO</p> <p>Período uno</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Ejecución de actividades físicas con adecuada postura corporal.2. Cumplimiento con el desarrollo de las diferentes actividades físicas.3. Cumple con el desarrollo de las diferentes actividades para el fortalecimiento de las capacidades físicas.



Competencias	Indicadores de Desempeño
<p>Muestra Dominio de su cuerpo en la realización de actividades físicas, mostrando, una adecuada, postura corporal y coordinación.</p> <p>Período dos Amplía y combina habilidades físico-motrices con alto grado de complejidad, en situaciones de juego.</p> <p>Período tres Comprende y aplica los conceptos de: capacidades físicas, pruebas físicas, y reglas de juego, para ponerlos en práctica en su vida diaria.</p> <p>Período cuatro Respeto y asume tareas motrices, combinando habilidades y capacidades en actividades lúdicas y deportivas</p>	<p>4. Aplicación de la técnica de los deportes seleccionados de manera adecuada.</p>
<p style="text-align: center;">GRADO SÉPTIMO</p> <p>Período uno Maneja su cuerpo mostrando ajuste postural y coordinación gruesa en las actividades físicas orientadas.</p> <p>Período dos Amplía y combina habilidades y destrezas con alto grado de complejidad en actividades físicas, lúdicas y deportivas.</p> <p>Período tres</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Aplicación de capacidades físicas y habilidades motrices en la realización de las diferentes actividades físicas.2. Aplicación de la fundamentación deportiva en las diferentes actividades de clase..3. Relaciona los test físicos con el desarrollo de las capacidades físicas condicionales.4. Ejecución de actividades dancísticas y deportivas, demostrando habilidades específicas.



Competencias	Indicadores de Desempeño
<p>Ejecuta actividades donde demuestra variadas habilidades motrices, que le permiten mejorar su rendimiento deportivo en las clases y en competencias</p> <p>Período cuatro Realiza de forma adecuada movimientos técnicos en actividades predeterminadas, físicas, lúdicas y deportivas, respetando normas y roles.</p>	
<p style="text-align: center;">GRADO OCTAVO</p> <p>Período uno Aplica la coordinación y el equilibrio en la ejecución de juegos y ejercicios físico motrices que contribuyen al mejoramiento de la salud, la comunicación y la interacción con el otro.</p> <p>Período dos Afianza las habilidades motrices específicas en las expresiones lúdicas deportivas y recreativas, respetándolos implementos, el medio ambiente, las normas de juego y a los demás.</p> <p>Período tres Maneja las habilidades específicas de las expresiones motrices de autoconocimiento en actividades recreativas y deportivas asumiendo que le permitan convivir sanamente.</p> <p>Período cuatro</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Reconocimiento de la importancia de la práctica de los elementos motrices que integran el desarrollo de las destrezas básicas en actividades lúdicas y deportivas.2. Identificación de la coordinación y el equilibrio como elementos esenciales en el aprendizaje.3. Aplicación de la fundamentación deportiva en las diferentes actividades de clase.. Relaciona los test físicos con el desarrollo de las capacidades físicas condicionales.4. Ejecución de actividades dancísticas y deportivas, demostrando habilidades específicas Ejecución de actividades dancísticas y deportivas, demostrando habilidades específicas



Competencias	Indicadores de Desempeño
<p>Ejecuta actividades lúdico-deportivas a través de las cuales se perciben cambios que produce la actividad física en el organismo, desde lo propioceptivo y lo exteroceptivo.</p>	
<p style="text-align: center;">GRADO NOVENO</p> <p>Período uno Demuestra habilidades motrices, y normas deportivas en la realización de juegos recreativos y competitivos, mejorando la interacción con las personas que le rodean.</p> <p>Período dos Afianza las capacidades motrices específicas, mediante la práctica del deporte, mejorando la interacción con las personas que lo rodean y los espacios en que habita.</p> <p>Período tres Demuestra dominio en la aplicación de esquemas motrices a través de los diferentes ritmos practicándolos en varios ambientes naturales.</p> <p>Período cuatro Crea nuevos esquemas motrices por medio de formas jugadas para el mejoramiento de las habilidades y destrezas que conlleven a una óptima convivencia.</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Realización de actividades relacionadas con estilos de vida saludable.2. Control de la ejecución de formas técnicas de movimiento en diferentes prácticas motrices y deportivas, gimnasia, atletismo entre otros.3. Identificación de la resistencia como capacidad física fundamental que debe desarrollar el individuo e implementación de estrategias que permitan liderar actividades físicas, deportivas y culturales en el contexto social y productivo.4. Reconoce las prácticas tradicionales como medio para el aprovechamiento del tiempo libre y el desarrollo de sus capacidades.



Competencias	Indicadores de Desempeño
<p style="text-align: center;">GRADO DÉCIMO</p> <p>Período uno Aplica y proyecta las capacidades coordinativas en la organización de actividades lúdicas, deportivas y culturales adecuadas a su entorno.</p> <p>Período dos Participa en la construcción, organización y ejecución de actividades físicas, deportivas y culturales que fortalezcan un óptimo desarrollo físico-motriz y psicosexual.</p> <p>Período tres Relaciona temas de hábitos de vida saludable con las prácticas motrices de orden deportivo, recreativo y artístico, contribuyendo a la creación de ambientes favorables para el desarrollo de la sana sexualidad entre sus pares.</p> <p>Período cuatro Planea y ejecuta proyectos de actividad física, ocio, tiempo libre, salud y cultura como estrategia para una adecuada preservación de la salud.</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Selección e implementación de técnicas de cultura física para la prevención de riesgos ergonómicos y psicosociales.2. Reconocimiento del impacto de la cultura física en el mejoramiento de la calidad de vida y su efecto en el entorno familiar, social y productivo, además reconoce los estilos de vida saludable y sus implicaciones.3. Identificación de las limitaciones y posibilidades frente a las expresiones motrices y planteamiento de alternativas para el mejoramiento, acorde con los resultados obtenidos.4. Ejecución de actividades físicas y deportivas de integración recreación y ocio en forma individual y grupal.
<p style="text-align: center;">GRADO UNDÉCIMO</p> <p>Período uno</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Argumentación sobre los factores que afectan la salud física y mental del ser humano en relación con el entorno laboral.



Competencias	Indicadores de Desempeño
<p>Organiza y desarrolla con sus compañeros proyectos recreativos artísticos y deportivos a nivel institucional, demostrando sus habilidades artísticas.</p> <p>Período dos Plantea propuestas creativas de intervención social en su comunidad a partir de sus habilidades y conocimientos específicos en temas relacionados con hábitos de vida saludable.</p> <p>Período tres Implementa actividades de evaluación de la condición física, la expresión corporal y las normas deportivas e interpreta adecuadamente sus resultados.</p> <p>Período cuatro Participa en eventos de promoción de la identidad cultural favoreciendo prácticas saludables como elemento básico en el manejo adecuado de las relaciones interpersonales.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 2. Reconocimiento del impacto de la cultura física en el mejoramiento de la calidad de vida y su efecto en el entorno familiar, social y productivo. 3. Identificación de las limitaciones y posibilidades frente a las expresiones motrices y planteamiento de alternativas para el mejoramiento, acorde con los resultados obtenidos. 4. Reconocimiento de las expresiones lúdicas y de recreación como dimensiones del ser humano que proporcionan satisfacción, descanso y bienestar.

Planes de Apoyo	Período
Nivelación	Evaluación diagnóstica de conceptos y destrezas básicas de acuerdo al período.



ESTRUCTURA GENERAL DEL ÁREA



Profundización	Elaboración de talleres prácticos donde demuestren las posibilidades es de movimiento de acuerdo a ritmos musicales. Desempeño en el trabajo de equipo colaborativo. Desarrollo del proyecto de aula.
Recuperación	La observación directa del desempeño del estudiante en las prácticas de clase teniendo en cuenta los temas vistos durante el período.

**3. TRANSVERSALIZACIÓN DE PROYECTOS**

Número	Nombre del Proyecto	Estándares Asociados a los Temas de los Proyectos	Contenidos Temáticos Legales e Institucionales	Áreas Afines al Proyecto
1	Constitución y Democracia	Participo en los procesos de elección de representantes estudiantiles, conociendo bien cada propuesta antes de elegir.	Juegos de roles, reconocimiento de liderazgos. Justicia, convivencia, equidad, tolerancia, democracia e inclusión	Sociales, Lengua Castellana, Civildad, Matemáticas, C. Naturales, Ética.
2	Recreación, Deporte y Tiempo Libre	Comprendo que las normas ayudan a promover el buen trato y evitar el maltrato en el juego y en la vida escolar.	Torneo interclase. Juzgamientos. Torneo intercolegiado Jornadas deportivas. Intercambios.	Sociales, Civildad, Lengua Castellana, C. Naturales, Ética.
3	Medio Ambiente	Ayudo a cuidarlas plantas, los animales y el medio ambiente en mi entorno cercano.	Actividades múltiples que estimulen y motiven la participación, inclusión y responsabilidad frente a la utilización del entorno. Reconocimiento y refuerzo de los puntos cardinales. Espacios deportivos. Apropriación de los espacios naturales y estructuras propicias para la actividad física y deportiva.	C. Naturales, C. Sociales, L. Castellana, Religión, Ética, Civildad, Matemáticas.



ESTRUCTURA GENERAL DEL ÁREA



Número	Nombre del Proyecto	Estándares Asociados a los Temas de los Proyectos	Contenidos Temáticos Legales e Institucionales	Áreas Afines al Proyecto
4	Sexualidad	Cuido, respeto y exijo respeto por mi cuerpo y por los cambios corporales que estoy viviendo y que viven las demás personas.	Respeto por la diferencia. Cuidado del cuerpo. Temas educativos como óseo, reproducción.	Ed física Ética Religión Sociales Ciencias naturales
5	Gestión del Riesgo	Conozco las señales y las normas básicas de tránsito para desplazarme con seguridad.	Lugares de poco riesgo. Filas Hileras Respeto por normas preventivas. No manipulación de elementos volátiles	Civilidad, C. Sociales, C. Naturales, Religión, Matemáticas.
6	Plan Maestro Teso	Evalúo la calidad de la información, escojo la pertinente y doy el crédito correspondiente.	Trabajo con normas. Implementación de tic. Ayudas didácticas	Artística, Tecnología, Civilidad, Ética, C. Sociales, C. Naturales.
7	PILEO	Me informo para participar en Debates sobre temas de interés general.	Hábitos de convivencia. Solidaridad y respeto	Ética, Religión, L. Castellana, Civilidad, Artística, Sociales.
8	Educación Económica y Financiera	Explica la importancia de desarrollar hábitos financieros responsables y su influencia en la calidad de vida; así mismo detalla la importancia de revisar las facturas como parte de los hábitos financieros responsables.	¿Cuánto vale mi refrigerio y mi hidratación? La factura.	Educación física, Lengua Castellana, Civilidad, Matemáticas, C. Naturales, Ética, Tecnología.
9	Buen Trato	Respeto y defiendo las libertades de las personas: libertad de expresión, de conciencia, de pensamiento, de culto y de libre desarrollo de la personalidad.	Valores como el respeto solidaridad, compromiso, honestidad.	Ética, Religión, L. Castellana, Civilidad, Artística, Sociales.