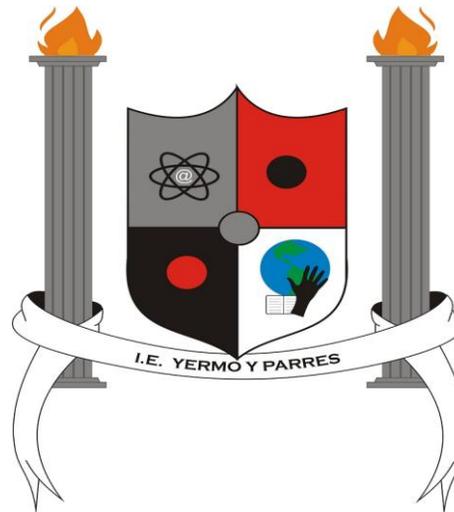




# PLAN DE ESTUDIOS POR COMPETENCIAS

## ÁREA

## EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES



## CONTROL DE CAMBIOS

FECHA	CAMBIO	SOLICITADO POR	APROBADO POR
Nov 2014	Anexo objetivos del área por grado	Secretaria de educación	Comité de Calidad

	CODIGO	VERSIÓN
--	--------	---------



<b>PLAN DE AREA</b>	FRDC001-01	02
	FECHA DE ELABORACIÓN SEPTIEMBRE 2010	PAGINA 1/12

<b>AREA : EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES</b>	<b>ASIGNATURA: ED. FISICA, RECREACION Y DEPORTES</b>
---	--

**DIAGNOSTICO:**

El área de Educación Física Recreación y Deportes, goza de mucha simpatía y placer dentro de la comunidad Yermista. YA que el juego es innato en el hombre; jugar es una actividad primitiva por medio de l cual el hombre comunica sus deseos, Muchos de los instrumentos dispuestos en los patios, parques y centros deportivos son diseñados para ayudar a los niños, jóvenes y adultos a desarrollar sus impulsos primitivos animales como el balanceo, trepar, saltar. Correr, etc.

El colegio se ha destacado por su participación en eventos culturales, deportivos y recreativos a nivel del núcleo de Belén, Indeportes, etc. Con buena representatividad y con gran apoyo por parte de la administración.

La Educación Física, Recreación y Deportes 1º-11º, está sustentada en procesos pedagógicos que tienen como eje la corporalidad y sus manifestaciones psicomotrices en función de la formación integral del hombre. En este sentido, la recreación y el deporte deben ser retomados como medios de formación, por cuanto se concretan en actividades de carácter lúdico que permiten el desarrollo de las dimensiones corporal, cognitiva, comunicativa, ética y afectiva del hombre, la práctica nos muestra que un gran número de estudiantes actualmente participan en clubes deportivos, ligas y diferentes escuelas de iniciación deportivas.

Los estudiantes que ingresan nuevos a la institución Educativa, vienen de diferentes escuelas del municipio. Presentan muchas falencias psicomotrices, haciendo que el proceso de enseñanza aprendizaje sea lento; posiblemente esta problemática es debido a que no existe en la básica primaria un docente especializado, falta espacio físico, recursos didácticos y la cantidad de estudiantes.

La Institución no cuenta con la infraestructura adecuada para la cantidad de estudiantes que se manejan por grupo en ninguna de las tres sedes.

La infraestructura metálica como las canchas necesitan mantenimiento preventivo.

**OBJETIVOS**

**GENERAL**

Como proceso, LA EDUCACIÓN FÍSICA parte de las necesidades del hombre, lo cual genera el estudio y conocimiento en sus diferentes etapas del desarrollo o situación especial dada por la actividad, edad, enfermedad, lesiones tratamientos y objetivos, lo cual lleva a establecer las características del ser humano y sus necesidades de movimiento, desde la concepción, nacimiento, lactancia, niñez, preadolescencia, adolescencia, edad adulta y tercera edad.



En todos los casos se estudia, el desarrollo del hombre desde los puntos de vista del conocimiento, personalidad, interacción social, capacidad y crecimiento físico, que sumados a otras situaciones y accidentes de la vida, generan diferentes exigencias de preparación física para el desempeño de la vida diaria.

- Generar procesos de investigación que faciliten el conocimiento de las necesidades de movimiento del Ser humano de acuerdo a sus etapas de desarrollo.
- Lograr el mejoramiento psicológico, socio-afectivo y motor mediante actividades físicas que permitan equilibrio funcional.
- Obtener estipulación oportuna que favorezca el desarrollo integral.
- Adquirir hábitos de movimiento que respondan a las necesidades del trabajo físico requerido para mantenimiento y mejoramiento de la salud y superación de las tensiones de la vida moderna.
- Identificar las aptitudes en el ámbito de la Educación Física para un mejor desempeño motor o la orientación vocacional.
- Participar en actividades físicas, deportivas y recreativas en forma individual y comunitaria, utilizando positivamente el tiempo libre, para contribuir al desarrollo social del medio.
- Valorar la importancia de la práctica de actividades físicas como medio de prevención de las enfermedades y promoción de la salud.
- Resaltar los valores propios del medio para afianzar la identidad y el nacionalismo.
- Mejorar por medio de la práctica de actividades físicas, la capacidad motora básica para el desarrollo

#### **OBJETIVOS ESPECIFICOS PARA EDUCACIÓN BÁSICA PRIMARIA**

- Se familiariza con sus capacidades, tempero-espaciales.
- Identifica las partes que conforman su esquema corporal.
- Inicia sus procesos lúdicos-deportivos
- Conoce normas de higiene y cuidado de su cuerpo.

#### **OBJETIVOS ESPECIFICOS PARA EDUCACION BASICA SECUNDARIA**

- Realiza actividades físicas que lo conllevan a mejorar sus capacidades físicas.
- Participa en actividades deportivas tanto currículos como extracurriculares.
- Desarrolla los diferentes gestos técnicos de las actividades deportivas.
- Promover en el estudiante hábitos de higiene y cuidados del cuerpo.

#### **OBJETIVOS ESPECIFICOS PARA EDUCACIÓN MEDIA**

Maneja los diferentes conceptos teórico prácticas acerca de la preparación física.

- Participa en actividades deportivas cumpliendo a cabalidad con sus normas.
- Afianza los diferentes gestos técnicos y tácticos de las disciplinas deportivas.
- Aplica hábitos de higiene y cuidado de su cuerpo.
- Desarrollo equilibrado, equitativo y sostenible del hombre para la convivencia social.
- Mejoramiento de la capacidad crítica, creativa, laboral y la producción colectiva.
- Mejoramiento de la capacidad comunicativa.
- Conservación y mejoramiento de la salud física mental.
- Orientación del espíritu de superación frente a la solución de problemas.



- Mejoramiento de la capacidad de interacción con el entorno a través del movimiento.
- Promoción del desarrollo científico y tecnológico.
- Desarrollo de la conciencia para la conservación, protección y mejoramiento del medio ambiente.

#### **JUSTIFICACION.**

La Educación física es un área que necesita del desarrollo de todas y cada una de las facultades, capacidades y habilidades del ser humano esenciales para su locomoción, su desarrollo físico y psicomotriz, entre otros.

Es una disciplina encargada de investigar y estudiar sobre el desarrollo psicomotriz de las personas. Se define como un proceso de formación permanente y social, que se fundamenta en la concepción integral de la persona, de su dignidad, de sus derechos y deberes, del perfeccionamiento morfológico y funcional del organismo y la formación de habilidades motrices importantes.

Si se tiene en cuenta que la salud corporal es considerada como un factor que incide significativamente en la calidad de vida del individuo y ésta a su vez está determinada por la calidad del movimiento de sus órganos, sistemas, segmentos corporales, se puede afirmar que la Educación Física entendida como áreas que tiene la responsabilidad de contribuir con la formación del cuerpo y su capacidad de movimiento, posee un compromiso directo con los procesos de mejoramiento y conservación de la salud y por lo tanto con los procesos productivos y comunicativos del hombre.

Debe también propender por la construcción de una nueva cultura de la corporalidad, por el mejoramiento de las capacidades físicas, la salud, la capacidad psicomotora, la promoción de valores y actitudes necesarias para la sana convivencia, como también por la recreación y el deporte; estos son tomados como medio de formación de la dimensión corporal, cognitiva, ética y afectiva en la persona.

“El movimiento es ley, principio, proceso y función del mundo en general y va desde el movimiento externo en la naturaleza inanimada hasta el movimiento en el ser humano”

La Educación Física no puede faltar en la vida del ser humano, puesto que su desarrollo intelectual está íntimamente relacionado con el proceso de su desarrollo corporal que incide en el comportamiento psicofísico y social.

Dado que las diferentes manifestaciones motrices del hombre, son producto de la construcción social en el devenir histórico de la humanidad y que éstas se expresan en movimientos culturales determinados

#### **POBLACIÓN BENEFICIARIA:**

La educación física va dirigida a los estudiantes de la Institución Educativa Yermo y Parres, cuya población estudiantil abarca preescolar, básica primaria, básica secundaria, la Media Académica y la Media técnica.

#### **MARCO CONCEPTUAL:**

El área de Educación física, recreación y deportes está fundamentada en las orientaciones de la ley 115 y sus normas reglamentarias.

El área está centrada en el desarrollo humano y social, que privilegia la dignidad humana, la calidad de vida, el desarrollo de la cultura y el conocimiento, la capacidad de acción y participación democrática

#### **CONCEPTUALIZACIÓN:**

-Educación Física:



Como toda disciplina científica apunta al servicio del hombre como ente total. Tiene como objeto de estudio el movimiento humano y considera al ser con enfoque motor desde el nacimiento hasta la muerte; establece toda una gama de posibilidades de investigación que genera respuestas al objeto de estudio desde el hombre mismo.

Es una disciplina de carácter pedagógico que tiene como medio el deporte y que se conjugan con actividades físico recreativas, para desarrollar armónicamente las capacidades y habilidades del individuo, y que permiten un mejor desenvolvimiento en su vida.

la Educación Física, tiene como fin, valorar, estudiar y evaluar el movimiento, sus características e incidencias en los procesos del desarrollo del hombre en el orden cognoscitivo, socio-afectivo y motor, teniendo al estudiante como el eje del aprendizaje

**Aprovechamiento del tiempo libre:** Construcción que el ser humano hace de él, en beneficio de su enriquecimiento personal y del disfrute de la vida, en forma individual y colectiva. Tiene como funciones básicas el descanso, la diversión, el complemento de la formación, la socialización, la creatividad, el desarrollo personal, la liberación en el trabajo y la recuperación sicobiológicas.

**La educación extra escolar:** Es la que utiliza el tiempo libre, la recreación y el deporte como instrumento

fundamental para la formación integral de la niñez y de los jóvenes y para la transformación del mundo juvenil con el propósito que este incorpore sus ideas, valores y su propio dinamismo interno.

**Formación integral:** Es explotar todas las dimensiones del ser a través de todas las esferas de la educación física

-**El Juego:** Fenómeno primario de la vida relacionado con toda la persona a la cual afecta de manera emocional, cognitiva y volitiva, que cumple las funciones de la conformación e interpretación del mundo en forma simbólica transferido de manera individual.

El juego representa una importante herramienta de la cultura para introducir a los individuos al universo normativo corporal.

-**El deporte:** Es una actividad que proporciona experiencias lúdicas, organizativas, sociales, técnicas y comunicativas y requiere planeación y adecuación a las características de maduración y desarrollo de los estudiantes.

-**Recreación:** actividades lúdicas encaminadas a desarrollar lo expresivo, la sensibilidad y la creatividad de cada individuo.

- **Danzas y expresión corporal:** representa el vivir cotidiano del ser humano es una forma más del lenguaje, que posee el hombre para comunicarse y expresarse a través de su cuerpo.

-**Motricidad:** evolución armónica del ser humano que se desarrolla a través de las prácticas corporales y motoras.

El deporte es una actividad que proporciona experiencias lúdicas, organizativas, sociales, técnicas y comunicativas y requiere

Planeación y adecuación a las características de maduración y desarrollo de los estudiantes.

Por ello es necesario tener en cuenta que dentro de la educación física el deporte no se basa en los objetivos de rendimiento y competencia que implican selección y entrenamiento de los más aventajados sino que realiza un proceso de recontextualización para orientar las ventajas que provienen de las características del deporte y la motivación que puede proporcionar a todos los estudiantes

El deporte, ha adquirido su propia especificidad como fenómeno social y se constituye como objetivo y medio de formación. Como Fenómeno social tiene diferentes connotaciones como pasatiempo, diversión, recreación y competencia. En tal sentido y orientado hacia finalidades formativas el deporte es uno de los principales medios a través de los cuales se realiza la educación física



## **FORMACIÓN DEPORTIVA**

No se pueden desconocer los problemas que atraviesan al deporte moderno, el afán de las marcas y triunfos, y detrás de ellos el

poder económico de quienes lo organizan y lo venden y deforman sus posibilidades educativas, ante lo cual se ha iniciado una para la organización de las escuelas de formación deportiva como un proyecto educativo de gran responsabilidad, tanto para las instituciones educativas como para el mundo del deporte.

Si se quiere hacer del deporte una acción formativa se necesita fundamentar su dirección pedagógica y organización en los procesos.

### **Actividad Física y Salud**

Al plantear la correspondencia entre la educación física y las exigencias sociales y culturales el campo de la salud aparece implícito. Pero no es suficiente reconocer que la salud es uno de los objetivos de la educación física, pues es necesario que en las instituciones escolares se construya una pedagogía social que desarrolle esta relación.

**La recreación:** Es un proceso de acción participativa y dinámica que facilita entender la vida como una vivencia de disfrute, creación y la libertad, en el pleno desarrollo de las potencialidades del ser humano para su relación y mejoramiento de la calidad de vida individual y social mediante la práctica de actividades físicas.

## **MARCO LEGAL**

Constitución Política de Colombia de 1991. Art. 52

Ley 115 de 1994, art, 14

ley 39 de 1903

lineamientos curriculares

ley del deporte titulo 1, capítulo II, art. 4

## **CONTEXTO SOCIAL:**

Nuestra Institución se encuentra ubicada al sur occidente del municipio de Medellín, en la comuna 16, en el barrio Belén la Palma la sede principal y dos secciones de primaria situadas en Belén San Bernardo : Jardín Nacional y Carlos Franco .Tiene una cobertura de 1800 estudiantes aproximadamente distribuidos en las tres secciones. Ofrece los niveles de preescolar, básica primaria, básica secundaria y media técnica con énfasis en software y telecomunicaciones .Además ofrece servicios de proyección a la comunidad en convenio con otras instituciones; actualmente se encuentra certificada por el Icontec y en categoría superior.

Algunos de los estudiantes provienen de hogares disfuncionales, donde es evidente la falta de uno de los padres y en algunos casos es delegado su cuidado y educación a abuelos y tíos, generando esto una pérdida de autoridad y acatamiento a la norma. Incidiendo de manera notoria en el proceso de aprendizaje. Cabe anotar el buen desempeño a nivel académico y comportamental de algunos estudiantes en las diferentes actividades programadas por la institución.

## **METODOLOGIA** (ver pág. 50 orientaciones MEN)



Conceptualización, Interpretación, Análisis, Proposición, Demostración-aplicación

Luego viene la aplicación a partir de la deducción-inducción o la inducción-deducción, que genera los diversos procedimientos metodológicos del área en el diario que hacer para buscar el logro de los objetivos.

Todo lo anterior, en su enfoque sistemático que permita la evolución de la disciplina que como ciencia, siempre estará en proceso; con ello, el movimiento se verá enriquecido en su propia concepción y vocabulario, generará nuevas soluciones a sus problemas, creará nuevos procesos meteorológicos y formas de evaluación que han de contribuir al mejoramiento de la Educación Física y con ella del hombre como eje de estudio y trabajo, la cual implica el cambio cualitativo de la enseñanza, mediante lineamientos que a partir de las necesidades del alumno, la investigación y la experiencia, determinen los métodos y procedimientos propios del área para generar un nuevo enfoque en el desarrollo del área.

Para el proceso de enseñanza aprendizaje de la Educación Física son aplicables.

**El método deductivo** del todo a sus partes, es decir que a partir de la idea que el alumno tenga de los mismos llegue a realizar todos y cada uno de esos movimientos.

-El método deductivo de las partes al todo aplicable en la enseñanza de movimiento de difícil ejecución, se descompone el ejercicio en las fases que sean necesarias y articuladas.

Otros: Las formas jugadas, los problemas de movimiento, los proyectos, la demostración, el trabajo descifrado, la creatividad, todos aplicables en forma individual en edad y momento adecuado.

En el procesos de enseñanza – aprendizaje de la Educación Física se utilizarán diferentes métodos teniendo en cuenta las diferencias individuales en edad, desarrollo psicomotriz y los ejes temáticos. Se utilizará el método de limitación- demostración para las clases y actividades que estén en el proceso de iniciación y familiarización.

-**El método inductivo** para aquellas actividades que requieran un proceso motriz más complejo para que puedan desarrollar ejercicios de difícil ejecución

-El método deductivo se practicará en las clases para mejorar y afianzar algunos conocimientos y habilidades motoras.

Cada docente es autónomo en el manejo de la metodología a utilizar en el desarrollo de los ejes temáticos.

Se utilizará el método de asignación de tareas planteado por Domingo Blázquez, que en esencia son:

Tareas no definidas

Tareas semidefinidas

Con este se asegura la colaboración del estudiante con preguntas y respuestas.

En el juego se trabajará el método de la libre exploración para que el estudiante realice por sí sólo diferentes experiencias motrices

### **POSTURA DIDÁCTICA:**

El modelo pedagógico en la Institución y desde el área de educación física se produce permanentemente en tanto que la comunidad educativa con sus aportes y participación el deber ser de la educación física, la pertinencia y la trascendencia de la misma y las características de quien aprende interviniendo de forma crítica e innovativa en el desarrollo social"

La didáctica como técnica de la enseñanza ofrece dispositivos precisos y operacionales, al servicio de las estrategias pedagógicas.

Pero las teorías pedagógicas no adquieren su significación plena sino en su aplicación a través de la didáctica. De acuerdo con ello, al plantear las orientaciones didácticas se entiende que llevan implícita una determinada concepción pedagógica.

La aplicación de la nueva visión curricular planteada por la Institución de la educación física requiere de una nueva didáctica que presente una apertura a la enseñanza y sus formas de transmisión y construcción del conocimiento y las maneras de relacionarlo con el contexto y la



participación del estudiante.

La transformación del currículo de Educación Física se realiza a través de procesos didácticos que tengan en cuenta el contexto tanto al interior de la institución escolar como de su entorno; la investigación; la generación de proyectos pedagógicos científicos y comunitarios; la construcción de ambientes educativos; la comprensión de la enseñanza y el aprendizaje como procesos integrados con las de más áreas del conocimiento.

### **RUTA DE EVALUACION INTEGRAL**

### **RECURSOS DIDACTICOS:**

Para El desarrollo de las actividades planeadas utilizaremos los siguientes recursos o materiales:

- Balones para los diferentes deportes.
  - Pelotas livianas para la iniciación deportiva, mini deportes.
  - Pitos.
  - Cronometro.
  - Mallas para las diferentes canchas para cada deporte.
  - Colchonetas.
  - Aros. Cuerdas. Bastones.
  - Ajedrez. Dominó Parqués
  - Trompos, Yoyos.
- Canchas de diferentes deportes (Voleibol, Microfútbol, Baloncesto).
- Tabla de apoyo.
  - Uniformes.

### **APORTES A LOS PROYECTOS INSTITUCIONALES:**

Además de las prácticas, la educación física por ser un área integradora y bajo la orientación de los lineamientos curriculares abren el espacio para que en ejercicio de la autonomía y la iniciativa del docente, se construyan aquellos proyectos pedagógicos que se consideren necesarios para el cumplimiento de las finalidades de la educación. Por ejemplo, se señala la importancia que tiene la relación de la Educación Física con los temas contemplados en el Art. 14 de la Ley 115 de 1994 que se refieren a Educación para la Democracia, Educación Sexual, Educación Física y aprovechamiento del Tiempo Libre y Educación Ambiental, en los cuales pueden generarse acciones interdisciplinarias y transdisciplinarias. (Ministerio de Educación Nacional)

**Educación Sexual** tienen en la educación física el espacio privilegiado para el reconocimiento, conocimiento, respeto, valoración y vivencia de sí mismo, de su cuerpo y sus potencialidades expresivas y creadoras.



**Educación Ambiental** requieren de la participación de la educación física pues es en la interrelación activa con el medio, a través del movimiento corporal como se desarrolla un proceso de aprendizaje, valoración y respeto del ser humano como parte de los seres de la naturaleza y comprometido con su cuidado, conservación y recuperación, como condición esencial de la sobre vivencia.

**Prevención de Desastres**, sobre los cuales la educación física puede generar iniciativas de gran interés para la institución y la comunidad.

#### **METAS DE CALIDAD**

- Promover el cultivo personal desde la realidad corporal del ser humano.
- Aportar a la formación del ser humano en el horizonte de su complejidad.
- Contribuir a la construcción de la cultura física y a la valoración de sus expresiones autóctona.
- Apoyar la formación de cultura ciudadana y de valores fundamentales para la convivencia y la paz.
- Apoyar una educación ecológica, base de una nueva conciencia sobre el medio ambiente.
- Desarrollar una pedagogía de la inclusión de todas las personas en prácticas de la Educación Física, Recreación y Deportes

#### **BIBLIOGRAFÍA /CIBERGRAFÍA:**

Lineamientos Curriculares, en Educación física y Deporte. Pág. 11

Wikipedia

ROHRS, Herman. "El Juego un fenómeno primario de la vida"

Lineamientos Curriculares, Educación física y Deporte Pág. 86

ROSS, Nora

Legislación para la evaluación y el concurso docente: Lo que el educador debe conocer. FECODE.

Lineamientos curriculares de educación física. MEN

Desarrollo psicomotor. Rosario González Bravo.

Culturas Híbridas. Néstor García Canclini. GRIJALBO



**EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES GRADO PRIMERO**

<b>GRADO</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>AÑO:</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>I. H.:</b>	<b>2</b>	<b>H</b>	<b>NOMBRE DEL DOCENTE:</b>	<b>DOCENTES DEL ÁREA</b>
--------------	----------	----------	-------------	----------	----------	----------	----------	---------------	----------	----------	----------------------------	--------------------------

**ESTANDARES:**

**GRADO PRIMERO**

- Aplicar la noción del esquema corporal al explorar las posibilidades de movimiento.
- Aplicar la agudeza visual, auditiva y táctil, en la discriminación de estímulos y su respuesta motora.
- Describir la posición de la cabeza, tronco y extremidades, al adoptar posturas en movimientos no locomotores.
- Mantener en equilibrio el cuerpo con apoyo adicional, al ejecutar movimientos no locomotores que impliquen la variación constante del centro de gravedad corporal.
- Aplicar conceptos de orientación espacial en referencia a sí mismo, al ejecutar actividades físicas.
- Ajustar movimientos espontáneos y convencionales a secuencias motrices rítmicas sencillas.
- Reconocer los efectos negativos mas comunes en la piel provocados por mantener el sudor en el cuerpo por largo tiempo.
- Reconocer que las calorías que necesita el organismo para realizar actividades físicas, provienen de los alimentos que consume.
- Reconocer la relación entre el funcionamiento del organismo durante la ejercitación física y el consumo de agua.
- Reconocer la posición y secuencia de movimientos del cuerpo y cada parte de este, al ejecutar acciones locomotoras y no locomotoras.
- Demostrar habilidad al desplazar el cuerpo en forma de arrastre en superficies variadas.
- Ejecutar movimientos de prensión con la mano, a objetos livianos lanzados hasta una altura de 1.5 metros.
- Utilizar diversas formas de lanzar objetos livianos que tengan formas diferentes.
- Rebotar continuamente la pelota con las extremidades superiores, utilizando la técnica de empuje.
- Demostrar habilidad al conducir objetos de forma rodada, manteniendo control sobre estos.
- Reconocer sus recursos corporales no verbales disponibles, al expresar ideas, pensamientos e imágenes.
- Manipular pañuelos y listones en actividades físicas sencillas, coordinando con los demás.
- Utilizar la tensión y relajación muscular necesaria, realizar esfuerzos físicos determinados.
- Realizar ejercicios físicos de forma continua, con intervalos entre 2 y 4 minutos a una intensidad baja y recuperación completa entre cada intervalo.
- Demostrar rapidez y agilidad en las extremidades, al ejecutar desplazamientos utilizando 2, 3 y 4 puntos de apoyo.
- Movilizar las articulaciones en el rango normal de abertura, al participar en ejercicios físicos que involucren todo el cuerpo.

**COMPETENCIAS A DESARROLLAR POR EL AREA:**

1. Conocimiento y la interacción con el mundo físico.
2. Competencia social y ciudadana.



3. Competencia cultural y artística.
4. Autonomía e iniciativa personal
5. Competencia de aprender a aprender
6. Tratamiento de la información y la competencia digital.
7. Competencia comunicativa
8. Competencia matemática.

**SABER PROCEDIMENTAL:**

Mediante la percepción e interacción apropiada del propio cuerpo, en movimiento o en reposo, en un espacio determinado mejorando sus posibilidades motrices.

Se contribuye también mediante el conocimiento, la práctica y la valoración de la actividad física como elemento indispensable para preservar la salud.

Adquisición hábitos saludables, de mejora y mantenimiento de la condición física que les acompañen durante la escolaridad y, lo que es más importante, a lo largo de la vida. En la sociedad actual que progresa hacia la optimización del esfuerzo intelectual y físico, se hace imprescindible la práctica de la actividad física pero, sobre todo, su aprendizaje y valoración como medio de equilibrio psicofísico, como factor de prevención de riesgos derivados del sedentarismo y, también, como alternativa de ocupación del tiempo libre.

Mediante el conocimiento de sí mismo y de las propias posibilidades y carencias, como punto de partida del aprendizaje motor desarrollando un repertorio variado que facilite su transferencia a tareas motrices más complejas.

Ofrecer gran variedad de intercambios comunicativos, del uso de las normas que los rigen y del vocabulario específico del área.

**SABER ACTITUDINAL:**

La adquisición de habilidades sociales, cuando la intervención educativa incide en este aspecto. Las actividades físicas y en especial las que se realizan colectivamente son un medio eficaz para facilitar la relación, la integración y el respeto, a la vez que contribuyen al desarrollo de la cooperación y la solidaridad.

La Educación física ayuda a aprender a convivir, fundamentalmente en lo que se refiere a la elaboración y aceptación de reglas para el funcionamiento colectivo, desde el respeto a la autonomía personal, la participación y la valoración de la diversidad.

El cumplimiento de las normas que rigen los juegos colabora en la aceptación de códigos de conducta para la convivencia. Las actividades físicas competitivas pueden generar conflictos en los que es necesaria la negociación, basada en el diálogo, como medio para su resolución.

Tomar decisiones con progresiva autonomía en situaciones en las que debe manifestar auto superación, perseverancia y actitud positiva.

También lo hace, si se le da protagonismo a los estudiantes en aspectos de organización individual y colectiva de las actividades físicas, deportivas y expresivas.

La resolución de problemas en situaciones cotidianas propias de nuestra materia. Podemos desarrollarla, realizando y analizando cálculos; utilizando números; interpretando informaciones, datos y argumentaciones; realizando razonamientos de lógica matemática sobre orden, secuencias, cantidades, u otras nociones matemáticas...).



**OBJETIVOS DE GRADO PRIMERO**

- Ejecutar movimientos voluntarios implicando grados de coordinación entre ellos.
- Identificar, nombrar y localizar segmentos corporales en su propio cuerpo y en sus compañeros.
- Diferenciar los conceptos de tensión y relajación muscular.
- Mantener el equilibrio en diferentes posiciones y movimientos.
- Realizar correctamente diversas formas de locomoción.
- Aceptar y cumplir las normas del juego.
- Practicar el diálogo y la discusión mediante el trabajo en grupo
- Identificar segmentos corporales y sus funciones elementales aplicándolas en la orientación espacial.
- Identificar el lado derecho e izquierdo en su propio cuerpo y en el de sus compañeros.
- Presentar coordinación óculo-pédica.
- Identificar posiciones y posturas diferenciando los aspectos correctos de los incorrectos.
- Realizar la integración de ritmos diversos a sus movimientos corporales.
- Se integra socialmente mediante actividades colectivas.
- Participar en diálogos mediante la adecuación de variantes a los juegos.
- Expresar corporalmente emociones, situaciones escolares de manera creativa.
- Discriminar distancias, direcciones, trayectorias y momentos de tiempo.
- Destacar la importancia del respeto y la colaboración mutua en el trabajo colectivo.
- Ejecutar movimientos en forma alterna y simultánea con sus segmentos corporales.
- Realizar armónicamente las formas básicas de movimientos y tareas motrices propuestas.
- Manejar la coordinación óculo manual y óculo pédica mediante lanzamientos de elementos.
- Participar en la ejecución de tareas organizadas por grupos.
- Diferenciar los momentos de tiempo y acciones rápidas y lentas.

**EJES TEMATICOS EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES GRADO PRIMERO**

**GRADO:PRIMERO**

**PERIODO: UNO**

<b>COMPONENTE</b>	<b>SABER CONCEPTUAL</b>	<b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Biológico</li> <li>• Físico</li> <li>• Biosíquico</li> </ul>	<p>EXPERIENCIAS Y CONCEPTOS BÁSICOS</p> <p>❖ Coordinación: óculo-manual y óculo- pédica y general</p>	<p>Ejecuta movimientos voluntarios implicando grados de coordinación entre ellos.</p> <p>Identifica, nombra y localiza segmentos corporales</p>



<ul style="list-style-type: none"> <li>• Construcción personal de tiempo y el espacio.</li> <li>• Construcción social de tiempo y el espacio.</li> <li>▪ Técnicas del cuerpo</li> <li>▪ Acciones básicas</li> <li>▪ Acciones complejas</li> <li>• Hábitos</li> <li>• Usos</li> <li>• Valores</li> <li>• Lenguaje</li> <li>• Emoción</li> <li>• Ambientes</li> <li>• Sensibilidad</li> <li>• Vivencia</li> <li>• Actitud</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Independencia Segmentaría</li> <li>❖ Tensión y relajación global y segmentaría</li> <li>❖ Conocimiento corporal</li> </ul>	<p>en su propio cuerpo y en sus compañeros.</p> <p>Diferencia los conceptos de tensión y relajación muscular.</p> <p>Mantiene el equilibrio en diferentes posiciones y movimientos.</p> <p>Realiza correctamente diversas formas de locomoción.</p> <p>Acepta y cumple las normas del juego.</p> <p>Practica el diálogo y la discusión mediante el trabajo en grupo</p>
--	---	---

<b>REQUERIMIENTOS DESDE OTRAS AREAS DEL CONOCIMIENTO:</b>	<b>AREA:</b>

<b>GRADO: PRIMERO</b>	<b>PERIODO: DOS</b>
-----------------------	---------------------



COMPONENTE	SABER CONCEPTUAL	INDICADORES DE DESEMPEÑO
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Biológico</li> <li>• Físico</li> <li>• Biosíquico</li>   <li>• Construcción personal de tiempo y el espacio.</li> <li>• Construcción social de tiempo y el espacio.</li>   <li>▪ Técnicas del cuerpo</li> <li>▪ Acciones básicas</li> <li>▪ Acciones complejas</li>   <li>• Hábitos</li> <li>• Usos</li> <li>• Valores</li>   <li>• Lenguaje</li> <li>• Emoción</li> <li>• Ambientes</li> <li>• Sensibilidad</li> <li>• Vivencia</li> <li>• Actitud</li> </ul>	<p>CONDUCTAS PSICOMOTORAS ELEMENTALES</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Conocimiento Corporal</li> <li>❖ Lateralidad</li> <li>❖ Orientación espacial</li> </ul> <p>Equilibrio en posiciones básicas</p>	<p>Identifica segmentos corporales y sus funciones elementales aplicándolas en la orientación espacial.</p> <p>Identifica el lado derecho e izquierdo en su propio cuerpo y en el de sus compañeros.</p> <p>Presenta coordinación óculo-pédica.</p> <p>Identifica posiciones y posturas diferenciando los aspectos correctos de los incorrectos.</p> <p>Realiza la integración de ritmos diversos a sus movimientos corporales.</p> <p>Se integra socialmente mediante actividades colectivas.</p> <p>Participa en diálogos mediante la adecuación de variantes a los juegos.</p>

<b>REQUERIMIENTOS DESDE OTRAS AREAS DEL CONOCIMIENTO:</b>	<b>AREA:</b>

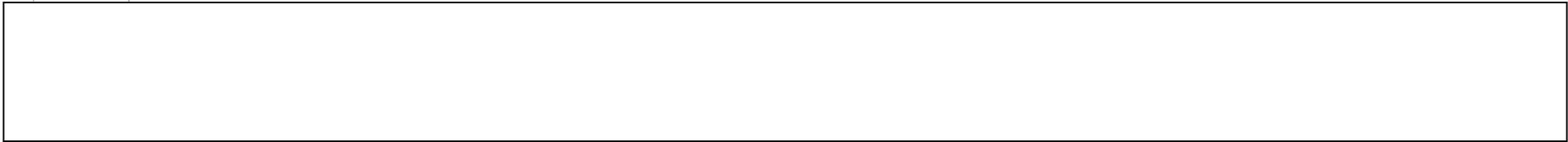


<b>GRADO: PRIMERO</b>	<b>PERIODO: TRES</b>
-----------------------	----------------------

<b>COMPONENTE</b>	<b>SABER CONCEPTUAL</b>	<b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Biológico</li> <li>• Físico</li> <li>• Biosíquico</li>   <li>• Construcción personal de tiempo y el espacio.</li> <li>• Construcción social de tiempo y el espacio.</li>   <li>▪ Técnicas del cuerpo</li> <li>▪ Acciones básicas</li> <li>▪ Acciones complejas</li>   <li>• Hábitos</li> <li>• Usos</li> <li>• Valores</li>   <li>• Lenguaje</li> <li>• Emoción</li> <li>• Ambientes</li> <li>• Sensibilidad</li> <li>• Vivencia</li> <li>• Actitud</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>PERCEPCIÓN RÍTMICA BÁSICA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Expresión corporal</li>   <li>❖ Ajuste Postural</li>   <li>❖ Movimientos rítmicos y pequeños elementos</li> <li>❖ Percepción Rítmica básica</li> </ul>	<p>Expresa corporalmente emociones, situaciones escolares de manera creativa.</p> <p>Discrimina distancias, direcciones, trayectorias y momentos de tiempo.</p> <p>Destaca la importancia del respeto y la colaboración mutua en el trabajo colectivo.</p> <p>Ejecuta movimientos en forma alterna y simultánea con sus segmentos corporales.</p>

<b>REQUERIMIENTOS DESDE OTRAS AREAS DEL CONOCIMIENTO:</b>	<b>AREA:</b>
---	--------------

--	--



**GRADO: PRIMERO** | **PERIODO: CUATRO**

<b>COMPONENTE</b>	<b>SABER CONCEPTUAL</b>	<b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Biológico</li> <li>• Físico</li> <li>• Biosíquico</li>   <li>• Construcción personal de tiempo y el espacio.</li> <li>• Construcción social de tiempo y el espacio.</li> <li>▪ Técnicas del cuerpo</li> <li>▪ Acciones básicas</li> <li>▪ Acciones complejas</li>   <li>• Hábitos</li> <li>• Usos</li> <li>• Valores</li>   <li>• Lenguaje</li> <li>• Emoción</li> <li>• Ambientes</li> <li>• Sensibilidad</li> <li>•</li> <li>• Vivencia</li> <li>• Actitud</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>HACIA LA PROYECCIÓN ESPACIAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Independencia funcional de segmentos</li> <li>❖ Percepción temporal y espacial</li> <li>❖ Control corporal y equilibrio</li> <li>❖ Coordinación en trayectorias, distancias, altura y profundidad.</li> </ul>	<p>Realiza armónicamente las formas básicas de movimientos y tareas motrices propuestas.</p> <p>Maneja la coordinación óculo manual y óculo pédica mediante lanzamientos de elementos.</p> <p>Participa en la ejecución de tareas organizadas por grupos.</p> <p>Diferencia los momentos de tiempo y acciones rápidas y lentas.</p>

**REQUERIMIENTOS DESDE OTRAS AREAS DEL CONOCIMIENTO:** | **AREA:**



**EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES GRADO SEGUNDO**

<b>GRADO</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>AÑO:</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>I. H.:</b>	<b>2</b>	<b>H</b>	<b>NOMBRE DEL DOCENTE:</b>	<b>DOCENTES DEL ÁREA</b>
--------------	----------	----------	-------------	----------	----------	----------	----------	---------------	----------	----------	--------------------------------	--------------------------

**ESTANDARES:**

**SEGUNDO GRADO.**

- Aplicar el conocimiento del esquema corporal, al realizar movimientos adecuados a cada segmento corporal.
- Aplicar el seguimiento de la percepción visual y auditiva, en la orientación de la acción motriz.
- Describir la posición de la cabeza, tronco y extremidades al caminar, correr, saltar, girar, sentarse, rodar y golpear.
- Controlar la postura corporal, sin ningún apoyo, al realizar movimientos no locomotores que provoquen desequilibrio.
- Aplicar conceptos básicos de orientación espacial en referencia a si mismo, a los demás y a los objetos, al realizar actividades físicas.
- Adecuar movimientos espontáneos y convencionales a ritmos sencillos dirigidos con sonidos emitidos con partes del cuerpo.
- Enunciar los beneficios de la salud preventiva, de cambiarse la ropa sudada o sucia al finalizar las prácticas de ejercitación física.
- Relacionar los tipos de nutrientes que aportan los alimentos que se consumen, con el gasto de energía y al realizar actividades físicas de corta y larga duración.
- Explicar la importancia y la función de la hidratación, antes, durante y después de la actividad física.
- Ubicar las articulaciones móviles más utilizadas de su cuerpo y los movimientos que se pueden realizar a través de éstas.
- Combinar la acción motora entre las extremidades al desplazarse de diversas formas y utilizando 2,3 y 4 puntos de apoyo.
- Atrapar objetos livianos, lanzados a una altura de 25 mts, desde posturas de pie, en cuclillas, sentados y acostados.
- Utilizar técnicas básicas al lanzar objetos con las extremidades superiores.
- Rebotar la pelota, trazando líneas rectas, curvas y en sig zag.
- Conducir objetos con habilidad de forma rodada, superando obstáculos.
- Utilizar las formas básicas de expresión corporal y de movimiento, en la comunicación de una idea, pensamientos e imágenes.
- Manifestar habilidad en la manipulación de cuerdas en actividades físicas sencillas.
- Emplear con simetría la tensión muscular al realizar esfuerzos simultáneamente tanto con las extremidades inferiores o las superiores
- Realizar ejercicios físicos de forma continua, con intervalos entre 3 y 5 minutos con una intensidad baja y recuperación completa entre cada intervalo.
- Demostrar rapidez y agilidad al desplazarse repetidamente en tramas cortos con trayectoria variadas.



- Aplicar técnicas elementales, de movilidad y estiramiento de las extremidades, tronco y cuello.

**COMPETENCIAS A DESARROLLAR POR EL AREA:**

9. Conocimiento y la interacción con el mundo físico.
10. Competencia social y ciudadana.
11. Competencia cultural y artística.
12. Autonomía e iniciativa personal
13. Competencia de aprender a aprender
14. Tratamiento de la información y la competencia digital.
15. Competencia comunicativa
16. Competencia matemática.

**SABER PROCEDIMENTAL:**

Mediante la percepción e interacción apropiada del propio cuerpo, en movimiento o en reposo, en un espacio determinado mejorando sus posibilidades motrices.

Se contribuye también mediante el conocimiento, la práctica y la valoración de la actividad física como elemento indispensable para preservar la salud.

Adquisición hábitos saludables, de mejora y mantenimiento de la condición física que les acompañen durante la escolaridad y, lo que es más importante, a lo largo de la vida. En la sociedad actual que progresa hacia la optimización del esfuerzo intelectual y físico, se hace imprescindible la práctica de la actividad física pero, sobre todo, su aprendizaje y valoración como medio de equilibrio psicofísico, como factor de prevención de riesgos derivados del sedentarismo y, también, como alternativa de ocupación del tiempo libre.

Mediante el conocimiento de sí mismo y de las propias posibilidades y carencias, como punto de partida del aprendizaje motor desarrollando un repertorio variado que facilite su transferencia a tareas motrices más complejas.

Ofrecer gran variedad de intercambios comunicativos, del uso de las normas que los rigen y del vocabulario específico del área.

**SABER ACTITUDINAL:**

La adquisición de habilidades sociales, cuando la intervención educativa incide en este aspecto. Las actividades físicas y en especial las que se realizan colectivamente son un medio eficaz para facilitar la relación, la integración y el respeto, a la vez que contribuyen al desarrollo de la cooperación y la solidaridad.

La Educación física ayuda a aprender a convivir, fundamentalmente en lo que se refiere a la elaboración y aceptación de reglas para el funcionamiento colectivo, desde el respeto a la autonomía personal, la participación y la valoración de la diversidad.

El cumplimiento de las normas que rigen los juegos colabora en la aceptación de códigos de conducta para la convivencia. Las actividades físicas competitivas pueden generar conflictos en los que es necesaria la negociación, basada en el diálogo, como medio para su resolución. tomar decisiones con progresiva autonomía en situaciones en las que debe manifestar auto superación, perseverancia y actitud positiva.

También lo hace, si se le da protagonismo a los estudiantes en aspectos de organización individual y colectiva de las actividades físicas, deportivas y expresivas.

La resolución de problemas en situaciones cotidianas propias de nuestra materia. Podemos desarrollarla, realizando y analizando cálculos;



utilizando números; interpretando informaciones, datos y argumentaciones; realizando razonamientos de lógica matemática sobre orden, secuencias, cantidades, u otras nociones matemáticas...).

### **OBJETIVOS GRADO SEGUNDO**

- Ejecutar movimientos voluntarios implicando mayor coordinación entre ellos.
- Utilizar su cuerpo para desplazarse en diferentes direcciones.
- Reptar, trepar, correr y saltar con facilidad.
- Participar activamente en competencias de carreras.
- Disfrutar de diferentes juegos y rondas infantiles.
- Identificar segmentos corporales y sus funciones elementales aplicándolas en la ubicación espacio-temporal.
- Realizar correctamente trabajos alternos por la derecha y por la izquierda.
- Mantener el equilibrio en saltos y caídas.
- Pasar y recibir objetos variados desde diferentes posiciones y movimientos.
- Coordinar movimientos, desplazamientos en rondas y juegos.
- Expresar corporalmente emociones y situaciones de la vida escolar de manera creativa.
- Ejecutar actividades lúdicas de integración grupal.
- Mantener control corporal en ejercicios y juegos.
- Manejar adecuadamente la respiración durante el ejercicio.
- Realizar armónicamente las formas básicas de desplazamiento y las tareas motrices propuestas.
- Adoptar con facilidad diferentes posturas.
- Establecer y respetar reglas de juego.
- Participar activamente en las actividades lúdicas programadas para la clase.

## **EJES TEMATICOS EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES GRADO SEGUNDO**

**GRADO: SEGUNDO**

**PERIODO: UNO**

<b>COMPONENTE</b>	<b>SABER CONCEPTUAL</b>	<b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Biológico</li> <li>• Físico</li> <li>• Biosíquico</li> </ul>	<p>INTEGRACIÓN DE EXPERIENCIAS Y CONCEPTOS BÁSICOS</p> <p>❖ Coordinación dinámica general:</p>	<p>Ejecuta movimientos voluntarios implicando mayor coordinación entre ellos.</p> <p>Utiliza su cuerpo para desplazarse en diferentes</p>



<ul style="list-style-type: none"> <li>• Construcción personal de tiempo y el espacio.</li> <li>• Construcción social de tiempo y el espacio.</li>   <li>▪ Técnicas del cuerpo</li> <li>▪ Acciones básicas</li> <li>▪ Acciones complejas</li>   <li>• Hábitos</li> <li>• Usos</li> <li>• Valores</li>   <li>• Lenguaje</li> <li>• Emoción</li> <li>• Ambientes</li> <li>• Sensibilidad</li> <li>• Vivencia</li> <li>• Actitud</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Coordinación fina</li> <li>❖ Coordinación gruesa</li> </ul> <p>Concepto de continuidad y secuencia</p>	<p>direcciones.</p> <p>Repta, trepa, corre y salta con facilidad.</p> <p>Participa activamente en competencias de carreras.</p> <p>Disfruta de diferentes juegos y rondas infantiles.</p>
--	---	---

<b>REQUERIMIENTOS DESDE OTRAS AREAS DEL CONOCIMIENTO:</b>	<b>AREA:</b>

<b>GRADO: SEGUNDO</b>	<b>PERIODO: DOS</b>
-----------------------	---------------------

<b>COMPONENTE</b>	<b>SABER CONCEPTUAL</b>	<b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Biológico</li> <li>• Físico</li> <li>• Biosíquico</li>   <li>• Construcción personal de tiempo</li> </ul>	<p>CONDUCTAS PSICOMOTORAS ELEMENTALES</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Equilibrio estático y dinámico</li> </ul>	<p>Identifica segmentos corporales y sus funciones elementales aplicándolas en la ubicación espacio-temporal.</p> <p>Realiza correctamente trabajos alternos por la</p>



<p>y el espacio.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Construcción social de tiempo y el espacio.</li> <li>▪ Técnicas del cuerpo</li> <li>▪ Acciones básicas</li> <li>▪ Acciones complejas</li> <li>• Hábitos</li> <li>• Usos</li> <li>• Valores</li> <li>• Lenguaje</li> <li>• Emoción</li> <li>• Ambientes</li> <li>• Sensibilidad</li> <li>• Vivencia</li> <li>• Actitud</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Equilibrio en altura y profundidad</li> <li>❖ Concepto temporo-espaciales: simetría y simultaneidad</li> <li>❖ Coordinación óculo- manual</li> </ul>	<p>derecha y por la izquierda.</p> <p>Mantiene el equilibrio en saltos y caídas.</p> <p>Pasa y recibe objetos variados desde diferentes posiciones y movimientos.</p> <p>Coordina movimientos, desplazamientos en rondas y juegos.</p>
--	---	--

<b>REQUERIMIENTOS DESDE OTRAS AREAS DEL CONOCIMIENTO:</b>	<b>AREA:</b>

<b>GRADO:SEGUNDO</b>	<b>PERIODO: TRES</b>
----------------------	----------------------

<b>COMPONENTE</b>	<b>SABER CONCEPTUAL</b>	<b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Biológico</li> <li>• Físico</li> <li>• Biosíquico</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Independencia segmentaria: brazos y piernas</li> <li>❖ Control respiratorio: tensión y relajación</li> </ul>	<p>Expresa corporalmente emociones y situaciones de la vida escolar de manera creativa.</p> <p>Ejecuta actividades lúdicas de integración grupal.</p>



<ul style="list-style-type: none"> <li>• Construcción personal de tiempo y el espacio.</li> <li>• Construcción social de tiempo y el espacio.</li>   <li>▪ Técnicas del cuerpo</li> <li>▪ Acciones básicas</li> <li>▪ Acciones complejas</li>   <li>• Hábitos</li> <li>• Usos</li> <li>• Valores</li>   <li>• Lenguaje</li> <li>• Emoción</li> <li>• Ambientes</li> <li>• Sensibilidad</li> <li>• Vivencia</li> <li>• Actitud</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Expresión corporal</li>   <li>Iniciación a la expresión rítmica</li> </ul>	<p>Mantiene control corporal en ejercicios y juegos.</p> <p>Maneja adecuadamente la respiración durante el ejercicio.</p>
--	---	---

<b>REQUERIMIENTOS DESDE OTRAS AREAS DEL CONOCIMIENTO:</b>	<b>AREA:</b>

<b>GRADO:SEGUNDO</b>	<b>PERIODO: CUATRO</b>
----------------------	------------------------

<b>COMPONENTE</b>	<b>SABER CONCEPTUAL</b>	<b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Biológico</li> <li>• Físico</li> <li>• Biosíquico</li> </ul>	<p>INICIACIÓN A DESTREZAS ELEMENTALES</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Control corporal</li> </ul>	<p>Realiza armónicamente las formas básicas de desplazamiento y las tareas motrices propuestas.</p>



<ul style="list-style-type: none"> <li>• Construcción personal de tiempo y el espacio.</li> <li>• Construcción social de tiempo y el espacio.</li> <li>▪ Técnicas del cuerpo</li> <li>▪ Acciones básicas</li> <li>▪ Acciones complejas</li>   <li>• Hábitos</li> <li>• Usos</li> <li>• Valores</li>   <li>• Lenguaje</li> <li>• Emoción</li> <li>• Ambientes</li> <li>• Sensibilidad</li> <li>• Vivencia</li> <li>• Actitud</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Conductas motoras básicas</li>   <li>❖ Concepto temporo- espacial velocidad</li> </ul>	<p>Adopta con facilidad diferentes posturas.</p> <p>Establece y respeta reglas de juego.</p> <p>Participa activamente en las actividades lúdicas programadas para la clase.</p>
--	---	---

<b>REQUERIMIENTOS DESDE OTRAS AREAS DEL CONOCIMIENTO:</b>	<b>AREA:</b>

<b>EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES GRADO TERCERO</b>
--

<b>GRADO</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>AÑO:</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>I. H.:</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>NOMBRE DEL DOCENTE:</b>	<b>DOCENTES DEL ÁREA</b>
--------------	----------	----------	-------------	----------	----------	----------	----------	---------------	----------	----------	----------------------------	--------------------------

<b>ESTANDARES:</b>
--------------------



**TERCER GRADO.**

- Aplicar la noción del esquema corporal, al realizar acciones motoras, combinando diferentes partes del cuerpo.
- Aplicar la memoria visual y auditiva en la selección y ajuste de la repuesta motora adecuada, según el estímulo presentado.
- Controlar la postura adecuada de la cabeza y el tronco, en la carrera y la evasión de obstáculos.
- Mantener el equilibrio corporal, al realizar movimientos locomotores que provoquen desequilibrio en superficies con una altura máxima de 50 cms. y 15 cms. de ancho como máximo.
- Ubicar los puntos cardinales y referencias específicas, al realizar actividades físicas que demanden orientación espacial en campo abierto.
- Ajustar movimientos espontáneos y convencionales a ritmos generados con un instrumento.
- Reconocer las características de los implementos personales, utilizados en las prácticas de ejercitación física, convenientes a la conservación de la salud.
- Relacionara los nutrientes que contienen los alimentos de consumo, con la del organismo al realizar ejercitación física.
- Relacionar el aumento de la temperatura corporal, con la pérdida de líquidos durante la ejercitación física.
- Localizar todas las articulaciones móviles y fijas del cuerpo, y las funciones que cumplen en la ejecución de movimientos.
- Demostrar diferentes formas de salto manteniendo la orientación temporo-espacial y el equilibrio corporal.
- Cachar pelotas de diferente tamaño lanzadas de forma rodada y por el aire.
- Trazar objetos livianos que tienen diferente forma, alternando la extremidad superior derecha e izquierda en la acción.
- Rebotar pelotas alternando las extremidades superiores, manteniendo control del espacio al desplazarse.
- Demostrar habilidad en la conducción de un objeto, utilizando otro objeto.
- Coordinar formas básicas expresivas del cuerpo y de movimiento, en acciones físicas con otros estudiantes.
- Manifiestar destrezas y habilidad en la manipulación de aros en actividades físicas sencillas.
- Producir movimientos sencillos que provoquen tensión, en cada uno de los músculos que conforman las extremidades, tronco y cuello.
- Demostrar capacidad al realizar actividad física continua entre de cuatro y seis minutos con intensidad baja de trabajo.
- Demostrar rapidez y agilidad al desplazarse en diferentes trayectorias y direcciones manipulando objetos.
- Relacionar el estiramiento muscular y la movilidad articular con la prevención de lesiones óseas articulares y musculares.

**COMPETENCIAS A DESARROLLAR POR EL AREA:**

17. Conocimiento y la interacción con el mundo físico.
18. Competencia social y ciudadana.
19. Competencia cultural y artística.
20. Autonomía e iniciativa personal
21. Competencia de aprender a aprender
22. Tratamiento de la información y la competencia digital.
23. Competencia comunicativa
24. Competencia matemática.

**SABER PROCEDIMENTAL:**

Mediante la percepción e interacción apropiada del propio cuerpo, en movimiento o en reposo, en un espacio determinado mejorando sus



posibilidades motrices.

Se contribuye también mediante el conocimiento, la práctica y la valoración de la actividad física como elemento indispensable para preservar la salud.

Adquisición hábitos saludables, de mejora y mantenimiento de la condición física que les acompañen durante la escolaridad y, lo que es más importante, a lo largo de la vida. En la sociedad actual que progresa hacia la optimización del esfuerzo intelectual y físico, se hace imprescindible la práctica de la actividad física pero, sobre todo, su aprendizaje y valoración como medio de equilibrio psicofísico, como factor de prevención de riesgos derivados del sedentarismo y, también, como alternativa de ocupación del tiempo libre.

Mediante el conocimiento de sí mismo y de las propias posibilidades y carencias, como punto de partida del aprendizaje motor desarrollando un repertorio variado que facilite su transferencia a tareas motrices más complejas.

Ofrecer gran variedad de intercambios comunicativos, del uso de las normas que los rigen y del vocabulario específico del área.

### **SABER ACTITUDINAL:**

La adquisición de habilidades sociales, cuando la intervención educativa incide en este aspecto. Las actividades físicas y en especial las que se realizan colectivamente son un medio eficaz para facilitar la relación, la integración y el respeto, a la vez que contribuyen al desarrollo de la cooperación y la solidaridad.

La Educación física ayuda a aprender a convivir, fundamentalmente en lo que se refiere a la elaboración y aceptación de reglas para el funcionamiento colectivo, desde el respeto a la autonomía personal, la participación y la valoración de la diversidad.

El cumplimiento de las normas que rigen los juegos colabora en la aceptación de códigos de conducta para la convivencia. Las actividades físicas competitivas pueden generar conflictos en los que es necesaria la negociación, basada en el diálogo, como medio para su resolución. tomar decisiones con progresiva autonomía en situaciones en las que debe manifestar auto superación, perseverancia y actitud positiva. También lo hace, si se le da protagonismo a los estudiantes en aspectos de organización individual y colectiva de las actividades físicas, deportivas y expresivas.

La resolución de problemas en situaciones cotidianas propias de nuestra materia. Podemos desarrollarla, realizando y analizando cálculos; utilizando números; interpretando informaciones, datos y argumentaciones; realizando razonamientos de lógica matemática sobre orden, secuencias, cantidades, u otras nociones matemáticas...).

### **OBJETIVOS GRADO TERCERO**

Establecer relaciones dinámicas entre su movimiento y la utilización de pequeños elementos mejorando su coordinación.

Participar activamente en el desarrollo de las actividades motrices propuestas en clase

Reconocer el atletismo como un deporte que le permite desarrollar habilidades motrices y competitivas

Demostrar avances en sus habilidades motrices para hacer saltos, giros y desplazamientos en varias direcciones

Aplicar las normas en los juegos propuestos.

Interpretar instrucciones y las ejecuta correctamente

Aplicar normas de seguridad en la realización de ejercicios relacionados con el equilibrio y control corporal



Reconocer el baloncesto como un deporte que le permite jugar con su grupo de compañeros y desarrollar diferentes actividades motrices  
 Escuchar las instrucciones dadas y realizarlas en el momento oportuno  
 Realizar diferentes pases: de pecho, por encima de la cabeza y contra el piso, para rotar el balón entre sus compañeros.  
 Explorar nuevos movimientos en el juego.  
 Aplicar normas de seguridad en la realización de ejercicios relacionados con el equilibrio y control corporal  
 Reconocer el voleibol como un deporte que lo (la) prepara para trabajar en equipo, requiere de concentración, comunicación y desplazamiento.  
 Desarrollar habilidades para dirigir la pelota al sacar y pasarla entre los compañeros hasta llevarla al equipo contrario  
 Mantener su uniforme de educación física bien presentado y lo trae el día que corresponde.  
 Participar en clase y cumplir con las normas acordadas.  
 Asumir la motricidad como espacio para la creación y expresión de sus ideas, sentimientos y valores enriqueciendo su aprendizaje y el trabajo de equipo  
 Reconocer en los juegos de competencia aciertos y desaciertos.  
 Conocer y respetar las normas propuestas para la clase de educación física.  
 Identificar el fútbol como un deporte que se juega en equipo y que requiere de habilidades para correr, hacer pases y crear estrategias  
 Es creativo en la utilización de pases y estrategias en el desarrollo del juego en competencia

**EJES TEMATICOS EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES GRADO TERCERO**

**GRADO: TERCERO** | **PERIODO: UNO**

COMPONENTE	SABER CONCEPTUAL	INDICADORES DE DESEMPEÑO
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Biológico</li> <li>• Físico</li> <li>• Biosíquico</li>   <li>• Construcción personal de tiempo y el espacio.</li> <li>• Construcción social de tiempo y el espacio.</li>   <li>▪ Técnicas del cuerpo</li> </ul>	<p>COORDINACIÓN Y JUEGOS CON ELEMENTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Coordinación general</li> <li>❖ Coordinación óculo-manual y óculo-pédica</li> <li>❖ Manejo de la cuerda</li> <li>❖ Dominio de la pelota</li> </ul>	<p>Establece relaciones dinámicas entre su movimiento y la utilización de pequeños elementos mejorando su coordinación.</p> <p>Participa activamente en el desarrollo de las actividades motrices propuestas en clase</p> <p>Reconoce el atletismo como un deporte que le permite desarrollar habilidades motrices y competitivas</p>



<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Acciones básicas</li> <li>▪ Acciones complejas</li>   <li>• Hábitos</li> <li>• Usos</li> <li>• Valores</li>   <li>• Lenguaje</li> <li>• Emoción</li> <li>• Ambientes</li> <li>• Sensibilidad</li> <li>• Vivencia</li> <li>• Actitud</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Habilidades motrices</li> </ul>	<p>Demuestra avances en sus habilidades motrices para hacer saltos, giros y desplazamientos en varias direcciones</p> <p>Aplica las normas en los juegos propuestos. Interpreta instrucciones y las ejecuta correctamente</p>
---	--	---

<b>REQUERIMIENTOS DESDE OTRAS AREAS DEL CONOCIMIENTO:</b>	<b>AREA:</b>

<b>GRADO: TERCERO</b>	<b>PERIODO: DOS</b>
-----------------------	---------------------

<b>COMPONENTE</b>	<b>SABER CONCEPTUAL</b>	<b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Biológico</li> <li>• Físico</li> <li>• Biosíquico</li>   <li>• Construcción personal de tiempo y el espacio.</li> <li>• Construcción social de tiempo y el espacio.</li>   <li>▪ Técnicas del cuerpo</li> <li>▪ Acciones básicas</li> <li>▪ Acciones complejas</li>   <li>• Hábitos</li> </ul>	<p><b>EQUILIBRIO Y EXPERIENCIAS GIMNÁSTICAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Control Corporal en rollos y giros</li> <li>❖ Equilibrio en posiciones invertidas</li> <li>❖ Juegos predeportivos de iniciación al baloncesto.</li> </ul>	<p>Aplica normas de seguridad en la realización de ejercicios relacionados con el equilibrio y control corporal</p> <p>Reconoce el baloncesto como un deporte que le permite jugar con su grupo de compañeros y desarrollar diferentes actividades motrices</p> <p>Escucha las instrucciones dadas y las realiza en el momento oportuno</p> <p>Realiza diferentes pases: de pecho, por encima de la cabeza y contra el piso, para rotar el balón entre sus compañeros.</p>



<ul style="list-style-type: none"> <li>• Usos</li> <li>• Valores</li>   <li>• Lenguaje</li> <li>• Emoción</li> <li>• Ambientes</li> <li>• Sensibilidad</li> <li>• Vivencia</li> <li>• Actitud</li> </ul>		<p>Se presenta a clase con el uniforme de educación física bien presentado Explora nuevos movimientos en el juego.</p>
--	--	--

<b>REQUERIMIENTOS DESDE OTRAS AREAS DEL CONOCIMIENTO:</b>	<b>AREA:</b>

<b>GRADO: TERCERO</b>	<b>PERIODO: TRES</b>
-----------------------	----------------------

<b>COMPONENTE</b>	<b>SABER CONCEPTUAL</b>	<b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Biológico</li> <li>• Físico</li> <li>• Biosíquico</li>   <li>• Construcción personal de tiempo y el espacio.</li> <li>• Construcción social de tiempo y el espacio.</li>   <li>▪ Técnicas del cuerpo</li> <li>▪ Acciones básicas</li> <li>▪ Acciones complejas</li> </ul>	<p><b>EXPERIENCIAS GIMNÁSTICAS BÁSICAS INDIVIDUALES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Control Corporal e Iniciación metodológica</li> <li>❖ Parada de manos y Rueda Lateral o vuelta estrella</li> <li>❖ Juegos predeportivos de iniciación al voleibol.</li> </ul>	<p>Aplica normas de seguridad en la realización de ejercicios relacionados con el equilibrio y control corporal</p> <p>Reconoce el voleibol como un deporte que lo (la) prepara para trabajar en equipo, requiere de concentración, comunicación y desplazamiento.</p> <p>Se observan habilidades para dirigir la pelota al sacar y pasarla entre los compañeros hasta llevarla al equipo contrario</p> <p>Mantiene su uniforme de educación física bien presentado y lo trae el día que corresponde.</p>



<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hábitos</li> <li>• Usos</li> <li>• Valores</li>   <li>• Lenguaje</li> <li>• Emoción</li> <li>• Ambientes</li> <li>• Sensibilidad</li> <li>• Vivencia</li>   <li>• Actitud</li> </ul>		<p>Participa en clase y cumple con las normas acordadas.</p>
---	--	--

<b>REQUERIMIENTOS DESDE OTRAS AREAS DEL CONOCIMIENTO:</b>	<b>AREA:</b>

<b>GRADO: TERCERO</b>	<b>PERIODO: CUATRO</b>
-----------------------	------------------------

<b>COMPONENTE</b>	<b>SABER CONCEPTUAL</b>	<b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Biológico</li> <li>• Físico</li> <li>• Biosíquico</li>   <li>• Construcción personal de tiempo y el espacio.</li> <li>• Construcción social de tiempo y el espacio.</li>   <li>▪ Técnicas del cuerpo</li> <li>▪ Acciones básicas</li> </ul>	<p><b>EXPRESIÓN RÍTMICA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Expresión Corporal</li> <li>❖ Expresión rítmica y musical</li> <li>❖ Coreografías</li> <li>❖ Juegos predeportivos de iniciación al fútbol.</li> </ul>	<p>Asume la motricidad como espacio para la creación y expresión de sus ideas, sentimientos y valores enriqueciendo su aprendizaje y el trabajo de equipo</p> <p>Reconoce en los juegos de competencia aciertos y desaciertos.</p> <p>Se presenta a la institución con el uniforme de educación física bien presentado y el día que corresponde.</p>



<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Acciones complejas</li>   <li>• Hábitos</li> <li>• Usos</li> <li>• Valores</li>   <li>• Lenguaje</li> <li>• Emoción</li> <li>• Ambientes</li> <li>• Sensibilidad</li>   <li>• Vivencia</li> <li>• Actitud</li> </ul>		<p>Conoce y respeta las normas propuestas para la clase de educación física.</p> <p>Identifica el fútbol como un deporte que se juega en equipo y requiere de habilidades para correr, hacer pases y crear estrategias</p> <p>Es creativo en la utilización de pases y estrategias en el desarrollo del juego en competencia</p>
---	--	--

<b>REQUERIMIENTOS DESDE OTRAS AREAS DEL CONOCIMIENTO:</b>	<b>AREA:</b>

<b>EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES GRADO CUARTO</b>
---

<b>GRADO</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>AÑO:</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>I. H.:</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>NOMBRE DEL DOCENTE:</b>	<b>DOCENTES DEL ÁREA</b>
--------------	----------	----------	-------------	----------	----------	----------	----------	---------------	----------	----------	----------------------------	--------------------------

<p><b>ESTANDARES:</b>  <b>CUARTO GRADO.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Relacionar la percepción de su imagen corporal con el desarrollo de habilidades físicas.</li> <li>- Regular la postura corporal, al controlar la tonicidad muscular de la cabeza, tronco y extremidades.</li> <li>- Orientar el desplazamiento corporal hacia trayectorias definidas en un contexto determinado.</li> <li>- Integrar movimientos espontáneos y convencionales a secuencias y ritmos musicales sencillos.</li> <li>- Relacionar la ejecución física y hábitos alimenticios con el peso corporal ideal.</li> <li>- Explicar las causas, la composición y función del sudor, durante la ejecución física, más o menos intensas.</li> </ul>
--



- Explicar la intervención fisiológica integrada de articulaciones, músculos, tendones y huesos, en la realización de movimientos locomotores y no locomotores.
- Manifestar habilidad en la ejecución de tareas de sostenimiento, de empuje, de halar y escalar, con las extremidades superiores.
- Cachar pelotas de diferentes tamaños, utilizando la posición de recepción básica.
- Lanzar pelotas de diferentes tamaños hacia puntos específicos alternando las extremidades derecha e izquierda en la acción.
- Rebotar balones alternando las extremidades derecha e izquierda en la acción, al desplazarse hacia delante, atrás y lateralmente.
- Conducir pelotas y ruedas sobre líneas rectas, curvas y circulares, utilizando las extremidades inferiores y superiores.
- Combinar la actitud, postura, estiramiento y alineamiento corporal, en la representación de mensajes e ideas de forma individual.
- Aplicar los pasos básicos de danza folklórica reconocidos en El Salvador en secuencias musicales sencillas.
- Demostrar habilidad y creatividad en la ejecución de movimientos corporales utilizando pañuelos y listones.
- Demostrar tensión en dos o más músculos al realizar ejercicios físicos que involucren simultáneamente 2 o más partes del cuerpo.
- Demostrar capacidad de realizar actividad física continua entre de cinco a siete minutos con intensidad baja de trabajo.
- Demostrar rapidez y agilidad, al desplazarse en diferentes direcciones y trayectorias, manipulando objetos.
- Relacionar el estiramiento muscular y la movilidad articular con el incremento de la disponibilidad de los sistemas óseo articulares y musculares.
- Ajustar la respiración, la visión, la posición total y segmentaria del cuerpo dentro del agua, al ejecutar movimientos propulsores.
- Demostrar habilidades de mover y golpear el balón de fútbol, utilizando segmentos corporales permitidos en el juego.

**COMPETENCIAS A DESARROLLAR POR EL AREA:**

Conocimiento y la interacción con el mundo físico.  
Competencia social y ciudadana.  
Competencia cultural y artística.  
Autonomía e iniciativa personal  
Competencia de aprender a aprender  
Tratamiento de la información y la competencia digital.  
Competencia comunicativa  
Competencia matemática.

**SABER PROCEDIMENTAL:**

Mediante la percepción e interacción apropiada del propio cuerpo, en movimiento o en reposo, en un espacio determinado mejorando sus posibilidades motrices.  
Se contribuye también mediante el conocimiento, la práctica y la valoración de la actividad física como elemento indispensable para preservar la salud.  
Adquisición hábitos saludables, de mejora y mantenimiento de la condición física que les acompañen durante la escolaridad y, lo que es más importante, a lo largo de la vida. En la sociedad actual que progresa hacia la optimización del esfuerzo intelectual y físico, se hace imprescindible la práctica de la actividad física pero, sobre todo, su aprendizaje y valoración como medio de equilibrio psicofísico, como factor de prevención de riesgos derivados del sedentarismo y, también, como alternativa de ocupación del tiempo libre.  
Mediante el conocimiento de sí mismo y de las propias posibilidades y carencias, como punto de partida del aprendizaje motor desarrollando un



repertorio variado que facilite su transferencia a tareas motrices más complejas.

Ofrecer gran variedad de intercambios comunicativos, del uso de las normas que los rigen y del vocabulario específico del área.

#### **SABER ACTITUDINAL:**

La adquisición de habilidades sociales, cuando la intervención educativa incide en este aspecto. Las actividades físicas y en especial las que se realizan colectivamente son un medio eficaz para facilitar la relación, la integración y el respeto, a la vez que contribuyen al desarrollo de la cooperación y la solidaridad.

La Educación física ayuda a aprender a convivir, fundamentalmente en lo que se refiere a la elaboración y aceptación de reglas para el funcionamiento colectivo, desde el respeto a la autonomía personal, la participación y la valoración de la diversidad.

El cumplimiento de las normas que rigen los juegos colabora en la aceptación de códigos de conducta para la convivencia. Las actividades físicas competitivas pueden generar conflictos en los que es necesaria la negociación, basada en el diálogo, como medio para su resolución. tomar decisiones con progresiva autonomía en situaciones en las que debe manifestar auto superación, perseverancia y actitud positiva.

También lo hace, si se le da protagonismo a los estudiantes en aspectos de organización individual y colectiva de las actividades físicas, deportivas y expresivas.

La resolución de problemas en situaciones cotidianas propias de nuestra materia. Podemos desarrollarla, realizando y analizando cálculos; utilizando números; interpretando informaciones, datos y argumentaciones; realizando razonamientos de lógica matemática sobre orden, secuencias, cantidades, u otras nociones matemáticas...).

#### **OBJETIVOS GRADO CUARTO**

Aplicar el concepto de triatlón escolar en la realización de prácticas motrices con miras a mejorar sus habilidades físicas.

Establecer diferencia y semejanza entre una carrera corta y otra de fondo.

Explicar la importancia de la educación física en su desarrollo corporal.

Manejar adecuadamente la respiración, cuando se agita al hacer ejercicio.

Identificar conceptos generales referentes al área como símbolo olímpico, llama olímpica, higiene y seguridad...

Ejecutar buenos lanzamientos, pases en un área determinada.

Identificar la importancia del trabajo en grupo y así obtener mejores resultados.

Ejecutar coordinadamente patrones básicos de movimiento y conservará su equilibrio en la ejecución de ellos.

Discutir y concretar con sus compañeros reglas de juegos.

Asumir el liderazgo de un grupo en un momento determinado.

Desarrollar su flexibilidad por medio de ejercicios gimnásticos.

Realizar las actividades encaminadas al juego del baloncesto

Asumir positivamente la victoria o la derrota en actividades PRE-deportivas respetando las normas de juego

Controlar fuerzas y distancias en el desarrollo de los juegos en grupo, pases, recepciones y lanzamientos.

Realizar con agrado las diferentes actividades programas en clase.

Realizar las actividades encaminadas al juego del Voleibol.

Asumir la motricidad como espacio para la creación y expresión de sus ideas, sentimientos y valores enriqueciendo su aprendizaje y el trabajo de equipo.



Ocupar diferentes posiciones en el desarrollo de diferentes juegos.  
 Realizar con agrado las diferentes actividades programadas en clase.  
 Realizar las actividades encaminadas al juego del fútbol.

**EJES TEMATICOS EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES GRADO CUARTO**

**GRADO: CUARTO**

**PERIODO: UNO**

COMPONENTE	SABER CONCEPTUAL	INDICADORES DE DESEMPEÑO
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Biológico</li> <li>• Físico</li> <li>• Biosíquico</li>   <li>• Construcción personal de tiempo y el espacio.</li> <li>• Construcción social de tiempo y el espacio.</li>   <li>▪ Técnicas del cuerpo</li> <li>▪ Acciones básicas</li> <li>▪ Acciones complejas</li>   <li>• Hábitos</li> <li>• Usos</li> <li>• Valores</li>   <li>• Lenguaje</li> <li>• Emoción</li> <li>• Ambientes</li> <li>• Sensibilidad</li> <li>• Vivencia</li> <li>• Actitud</li> </ul>	<p>EXPERIENCIAS BÁSICAS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Lanzamiento de pelota y bastón</li>   <li>❖ Salto de longitud y altura</li>   <li>❖ Técnica de la carrera</li>   <li>❖ Combinaciones de salto, carrera y lanzamiento</li> </ul>	<p>Aplica el concepto de triatlón escolar en la realización de prácticas motrices con miras a mejorar sus habilidades físicas.</p> <p>Establece diferencia y semejanza entre una carrera corta y otra de fondo.</p> <p>Explica la importancia de la educación física en su desarrollo corporal.</p> <p>Maneja adecuadamente la respiración, cuando se agita al hacer ejercicio.</p> <p>Identifica conceptos generales referentes al área como símbolo olímpico, llama olímpica, higiene y seguridad...</p> <p>Ejecuta buenos lanzamientos, pases en un área determinada.</p> <p>Identifica la importancia del trabajo en grupo y así obtener mejores resultados.</p>



<b>REQUERIMIENTOS DESDE OTRAS AREAS DEL CONOCIMIENTO:</b>	<b>AREA:</b>

<b>GRADO: CUARTO</b>	<b>PERIODO: DOS</b>
----------------------	---------------------

<b>COMPONENTE</b>	<b>SABER CONCEPTUAL</b>	<b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Biológico</li> <li>• Físico</li> <li>• Biosíquico</li>   <li>• Construcción personal de tiempo y el espacio.</li> <li>• Construcción social de tiempo y el espacio.</li>   <li>▪ Técnicas del cuerpo</li> <li>▪ Acciones básicas</li> <li>▪ Acciones complejas</li>   <li>• Hábitos</li> <li>• Usos</li> <li>• Valores</li>   <li>• Lenguaje</li> <li>• Emoción</li> <li>• Ambientes</li> <li>• Sensibilidad</li> <li>• Vivencia</li> <li>• Actitud</li> </ul>	<p><b>EXPERIENCIAS GIMNÁSTICAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Ejercicios con pequeños elementos</li> <li>❖ Técnica de rollo adelante y atrás</li> <li>❖ Ejercicios PRE-gimnástico</li> <li>❖ Arco, parada de manos, rueda lateral</li> <li>❖ Predeportivos al baloncesto.</li> </ul>	<p>Ejecuta coordinadamente patrones básicos de movimiento y conservará su equilibrio en la ejecución de ellos.</p> <p>Discute y concreta con sus compañeros reglas de juegos.</p> <p>Asume el liderazgo de un grupo en un momento determinado.</p> <p>Desarrolla su flexibilidad por medio de ejercicios gimnásticos.</p> <p>Realiza las actividades encaminadas al juego del baloncesto.</p>

<b>REQUERIMIENTOS DESDE OTRAS AREAS DEL CONOCIMIENTO:</b>	<b>AREA:</b>



--	--

<b>GRADO: CUARTO</b>	<b>PERIODO: TRES</b>
----------------------	----------------------

<b>COMPONENTE</b>	<b>SABER CONCEPTUAL</b>	<b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Biológico</li> <li>• Físico</li> <li>• Biosíquico</li>   <li>• Construcción personal de tiempo y el espacio.</li> <li>• Construcción social de tiempo y el espacio.</li>   <li>▪ Técnicas del cuerpo</li> <li>▪ Acciones básicas</li> <li>▪ Acciones complejas</li>   <li>• Hábitos</li> <li>• Usos</li> <li>• Valores</li>   <li>• Lenguaje</li> <li>• Emoción</li> <li>• Ambientes</li> <li>• Sensibilidad</li> <li>• Vivencia</li> <li>• Actitud</li> </ul>	<p><b>INICIACIÓN A LOS PRE-DEPORTIVOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Iniciación al Ajedrez</li> <li>❖ Predeportivos al Voleibol.</li>   <li>❖ Reglas básicas del minivoleibol.</li> </ul>	<p>Asume positivamente la victoria o la derrota en actividades PRE-deportivas respetando las normas de juego</p> <p>Controla fuerzas y distancias en el desarrollo de los juegos en grupo, pases, recepciones y lanzamientos.</p> <p>Realiza con agrado las diferentes actividades programas en clase.</p> <p>Realiza las actividades encaminadas al juego del Voleibol.</p>

<b>REQUERIMIENTOS DESDE OTRAS AREAS DEL CONOCIMIENTO:</b>	<b>AREA:</b>
---	--------------

--	--



**GRADO: CUARTO** | **PERIODO: CUATRO**

COMPONENTE	SABER CONCEPTUAL	INDICADORES DE DESEMPEÑO
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Biológico</li> <li>• Físico</li> <li>• Biosíquico</li>   <li>• Construcción personal de tiempo y el espacio.</li> <li>• Construcción social de tiempo y el espacio.</li>   <li>▪ Técnicas del cuerpo</li> <li>▪ Acciones básicas</li> <li>▪ Acciones complejas</li>   <li>• Hábitos</li> <li>• Usos</li> <li>• Valores</li>   <li>• Lenguaje</li> <li>• Emoción</li> <li>• Ambientes</li> <li>• Sensibilidad</li> <li>• Vivencia</li> <li>• Actitud</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>EXPRESIÓN RÍTMICA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Pre-danza</li> <li>❖ Formas jugadas de las danzas</li> <li>❖ Diseño coreográfico</li>   <li>❖ Predeportivos al Fútbol.</li> <li>❖ Reglas básicas del minifútbol.</li> </ul>	<p>Asume la motricidad como espacio para la creación y expresión de sus ideas, sentimientos y valores enriqueciendo su aprendizaje y el trabajo de equipo.</p> <p>Ocupa diferentes posiciones en el desarrollo de diferentes juegos.</p> <p>Realiza con agrado las diferentes actividades programadas en clase.</p> <p>Realiza las actividades encaminadas al juego del fútbol.</p>

**REQUERIMIENTOS DESDE OTRAS AREAS DEL CONOCIMIENTO:** | **AREA:**



**EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES GRADO QUINTO**

<b>GRADO</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>AÑO:</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>I. H.</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>NOMBRE DEL DOCENTE:</b>	<b>DOCENTES DEL ÁREA</b>
--------------	----------	----------	-------------	----------	----------	----------	----------	--------------	----------	----------	----------------------------	--------------------------

**ESTANDARES:**

**QUINTO GRADO**

- Identificar las partes y detalles más importantes de su cuerpo, al realizar movimientos espontáneos.
- Describir los beneficios que se obtienen en la salud preventiva, al adoptar posturas corporales correctas, en la ejecución de actividades físicas de carácter estacionarias y dinámicas.
- Aplicar tensión isotónica e isométrica, en ejercicios físicos de desarrollo muscular en las extremidades y el tronco.
- Demostrar orientación en el espacio, al pasar de trayectorias definidas individuales, a integrar formaciones grupales.
- Adecuar movimientos espontáneos y convencionales a secuencias y ritmos musicales sencillos, utilizando la expresión corporal.
- Reconocer los alimentos de consumo frecuente, que por su composición, afectan negativamente en la capacidad funcional del organismo.
- Identificar los síntomas de la deshidratación y sus efectos negativos en el rendimiento físico, durante la ejecución de actividades físico-deportivas.
- Ubicar la posición correcta de las articulaciones femuro-tibial, coxo-femoral y escápulo-humeral, al ejecutar acciones motoras y no locomotoras definidas.
- Demostrar agilidad de desplazamiento en la ejecución de acciones motoras combinadas entre carrera, salto, arrastre y gateo.
- Cachar pelotas de diferentes tamaños, lanzados a velocidad variada y a distancias diferentes.
- Controlar la direccionalidad de pelotas o balones, lanzados hacia objetivos móviles en distancias cortas.
- Controlar el rebote bajo, medio y alto del balón alternando las extremidades derecha e izquierda en la acción.
- Controlar la direccionalidad y precisión al lanzar objetos redondos hacia un punto específico.
- Combinar la actitud, postura, estiramiento y alineamiento corporal en la representación de mensajes o ideas de forma grupal.
- Alistar movimientos de caída y recuperación, en la ejecución de danzas sencillas.
- Demostrar habilidad y creatividad en la ejecución de movimientos corporales utilizando cuerdas.
- Demostrar en los músculos largos de las extremidades y el tronco al realizar ejercicios físicos.
- Mantener actividad física continua entre seis a ocho minutos, aplicando un esfuerzo de moderada intensidad.
- Demostrar rapidez y agilidad al desplazarse manipulando y trasladando objetos en diferentes trayectorias.



- Utilizar el estiramiento muscular y la movilidad articular en el incremento de la concentración y la plasticidad del movimiento.
- Mantener el cuerpo flotando en el agua, de forma horizontal y vertical, mientras se ejecutan movimientos propulsivos con las extremidades.
- Utilizar la técnica básica al pasar, golpear y conducir el balón de fútbol con y sin obstáculos.

**COMPETENCIAS A DESARROLLAR POR EL AREA:**

Conocimiento y la interacción con el mundo físico.

Competencia social y ciudadana.

Competencia cultural y artística.

Autonomía e iniciativa personal

Competencia de aprender a aprender

Tratamiento de la información y la competencia digital.

Competencia comunicativa

Competencia matemática.

**SABER PROCEDIMENTAL:**

Mediante la percepción e interacción apropiada del propio cuerpo, en movimiento o en reposo, en un espacio determinado mejorando sus posibilidades motrices.

Se contribuye también mediante el conocimiento, la práctica y la valoración de la actividad física como elemento indispensable para preservar la salud.

Adquisición hábitos saludables, de mejora y mantenimiento de la condición física que les acompañen durante la escolaridad y, lo que es más importante, a lo largo de la vida. En la sociedad actual que progresa hacia la optimización del esfuerzo intelectual y físico, se hace imprescindible la práctica de la actividad física pero, sobre todo, su aprendizaje y valoración como medio de equilibrio psicofísico, como factor de prevención de riesgos derivados del sedentarismo y, también, como alternativa de ocupación del tiempo libre.

Mediante el conocimiento de sí mismo y de las propias posibilidades y carencias, como punto de partida del aprendizaje motor desarrollando un repertorio variado que facilite su transferencia a tareas motrices más complejas.

Ofrecer gran variedad de intercambios comunicativos, del uso de las normas que los rigen y del vocabulario específico del área.

**SABER ACTITUDINAL:**

La adquisición de habilidades sociales, cuando la intervención educativa incide en este aspecto. Las actividades físicas y en especial las que se realizan colectivamente son un medio eficaz para facilitar la relación, la integración y el respeto, a la vez que contribuyen al desarrollo de la cooperación y la solidaridad.

La Educación física ayuda a aprender a convivir, fundamentalmente en lo que se refiere a la elaboración y aceptación de reglas para el funcionamiento colectivo, desde el respeto a la autonomía personal, la participación y la valoración de la diversidad.

El cumplimiento de las normas que rigen los juegos colabora en la aceptación de códigos de conducta para la convivencia. Las actividades físicas competitivas pueden generar conflictos en los que es necesaria la negociación, basada en el diálogo, como medio para su resolución. tomar decisiones con progresiva autonomía en situaciones en las que debe manifestar auto superación, perseverancia y actitud positiva.

También lo hace, si se le da protagonismo a los estudiantes en aspectos de organización individual y colectiva de las actividades físicas,



deportivas y expresivas.

La resolución de problemas en situaciones cotidianas propias de nuestra materia. Podemos desarrollarla, realizando y analizando cálculos; utilizando números; interpretando informaciones, datos y argumentaciones; realizando razonamientos de lógica matemática sobre orden, secuencias, cantidades, u otras nociones matemáticas...).

### **OBJETIVOS GRADO QUINTO**

Vivenciar experiencias de iniciación atlética como oportunidad para mejorar sus capacidades físicas y descubrir habilidades deportivas.

Explicar conceptos básicos de Ed. física.

Identificar la importancia de hacer bien los ejercicios para obtener un buen desarrollo físico y motriz.

Respetar las ideas de los demás y los estilos y/o formas de realizar los ejercicios

Reconocer símbolos olímpicos.

Participar activamente en el trabajo de grupo, expresando ideas, sentimientos y valores analizados en la realización de actividades de gimnasia

Se expresa corporalmente utilizando gestos y movimientos

Aceptar su forma natural y particular de expresarse corporalmente

Realizar ejercicios básicos de las habilidades básicas del minibaloncesto.

Reconocer las reglas básicas del minibaloncesto.

Valorar la práctica y la competencia deportiva como elemento para su desarrollo personal y la integración social.

Crear múltiples juegos en donde se golpea la pelota con la mano en diversas formas.

Favorecer el dialogo mediante la solicitud de variantes a los juegos propuestos

Realizar ejercicios básicos de las habilidades básicas del minivoleibol.

Reconocer las reglas básicas del minivoleibol.

Asociar patrones de movimiento como medio para mejorar la expresión corporal impulsando la valoración de nuestra cultura,

Experimentar y crear juegos derivados con el balón a fin de manejar su seguridad y precisión en la recuperación de pases con pelota.

Dialogar, cuando trabajo en forma colectiva en la realización de los juegos

### **EJES TEMATICOS EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES GRADO QUINTO**

**GRADO:QUINTO**

**PERIODO: UNO**

**COMPONENTE**

**SABER CONCEPTUAL**

**INDICADORES DE DESEMPEÑO**



<ul style="list-style-type: none"> <li>• Biológico</li> <li>• Físico</li> <li>• Biosíquico</li>   <li>• Construcción personal de tiempo y el espacio.</li> <li>• Construcción social de tiempo y el espacio.</li>   <li>▪ Técnicas del cuerpo</li> <li>▪ Acciones básicas</li> <li>▪ Acciones complejas</li>   <li>• Hábitos</li> <li>• Usos</li> <li>• Valores</li>   <li>• Lenguaje</li> <li>• Emoción</li> <li>• Ambientes</li> <li>• Sensibilidad</li> <li>• Vivencia</li> <li>• Actitud</li> </ul>	<p><b>EXPERIENCIAS BÁSICAS DEL ATLETISMO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Lanzamiento del bastón y la pelota</li> <li>❖ Técnica de carrera, salto y lanzamientos</li> <li>❖ Iniciación al atletismo</li> <li>❖ Carrera de obstáculos</li> </ul>	<p>Vivencia experiencias de iniciación atlética como oportunidad para mejorar sus capacidades físicas y descubrir habilidades deportivas.</p> <p>Explica conceptos básicos de Ed. física. Identifica la importancia de hacer bien los ejercicios para obtener un buen desarrollo físico y motriz.</p> <p>Respeto las ideas de los demás y los estilos y/o formas de realizar los ejercicios</p> <p>Reconoce símbolos olímpicos.</p>
---	---	---

<b>REQUERIMIENTOS DESDE OTRAS AREAS DEL CONOCIMIENTO:</b>	<b>AREA:</b>

<b>GRADO: QUINTO</b>	<b>PERIODO: DOS</b>
----------------------	---------------------

<b>COMPONENTE</b>	<b>SABER CONCEPTUAL</b>	<b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Biológico</li> <li>• Físico</li> <li>• Biosíquico</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>GIMNASIA BÁSICA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Técnica de la gimnasia básica individual</li> </ul>	<p>Participa activamente en el trabajo de grupo, expresando ideas, sentimientos y valores analizados en la realización de actividades de</p>



<ul style="list-style-type: none"> <li>• Construcción personal de tiempo y el espacio.</li> <li>• Construcción social de tiempo y el espacio.</li> <li>▪ Técnicas del cuerpo</li> <li>▪ Acciones básicas</li> <li>▪ Acciones complejas</li> <li>• Hábitos</li> <li>• Usos</li> <li>• Valores</li> <li>• Lenguaje</li> <li>• Emoción</li> <li>• Ambientes</li> <li>• Sensibilidad</li> <li>• Vivencia</li> <li>• Actitud</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Gimnasia grupal</li> <li>❖ Manejo de pequeños elementos</li> <li>❖ Formas jugadas del baloncesto</li> <li>❖ Reglas básicas del minibaloncesto</li> </ul>	<p>gimnasia</p> <p>Se expresa corporalmente utilizando gestos y movimientos</p> <p>Acepta su forma natural y particular de expresarse corporalmente</p> <p>Realiza ejercicios básicos de las habilidades básicas del minibaloncesto.</p> <p>Reconoce las reglas básicas del minibaloncesto.</p>
--	---	---

<b>REQUERIMIENTOS DESDE OTRAS AREAS DEL CONOCIMIENTO:</b>	<b>AREA:</b>

<b>GRADO: QUINTO</b>	<b>PERIODO: TRES</b>
----------------------	----------------------

<b>COMPONENTE</b>	<b>SABER CONCEPTUAL</b>	<b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Biológico</li> <li>• Físico</li> <li>• Biosíquico</li> </ul>	<p>FORMAS JUGADAS DERIVADAS DEL DEPORTE</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ PRE- deportivos</li> </ul>	<p>Valora la práctica y la competencia deportiva como elemento para su desarrollo personal y la integración social.</p>



<ul style="list-style-type: none"> <li>• Construcción personal de tiempo y el espacio.</li> <li>• Construcción social de tiempo y el espacio.</li> <li>▪ Técnicas del cuerpo</li> <li>▪ Acciones básicas</li> <li>▪ Acciones complejas</li> <li>• Hábitos</li> <li>• Usos</li> <li>• Valores</li> <li>• Lenguaje</li> <li>• Emoción</li> <li>• Ambientes</li> <li>• Sensibilidad</li> <li>• Vivencia</li> <li>• Actitud</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Formas Jugadas del voleibol</li> </ul>	<p>Crea múltiples juegos en donde se golpea la pelota con la mano en diversas formas.</p> <p>Favorece el dialogo mediante la solicitud de variantes a los juegos propuestos</p> <p>Realiza ejercicios básicos de las habilidades básicas del minivoleibol.</p> <p>Reconoce las reglas básicas del minivoleibol.</p>
--	---	---

<b>REQUERIMIENTOS DESDE OTRAS AREAS DEL CONOCIMIENTO:</b>	<b>AREA:</b>

<b>GRADO: QUINTO</b>	<b>PERIODO: CUATRO</b>
----------------------	------------------------

<b>COMPONENTE</b>	<b>SABER CONCEPTUAL</b>	<b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Biológico</li> <li>• Físico</li> <li>• Biosíquico</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>EXPRESIÓN RÍTMICA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Iniciación PRE- dancística</li> <li>❖</li> </ul>	<p>Asocia patrones de movimiento como medio para mejorar la expresión corporal impulsando la valoración de nuestra cultura,</p>



<ul style="list-style-type: none"> <li>• Construcción personal de tiempo y el espacio.</li> <li>• Construcción social de tiempo y el espacio.</li> <li>▪ Técnicas del cuerpo</li> <li>▪ Acciones básicas</li> <li>▪ Acciones complejas</li> <li>• Hábitos</li> <li>• Usos</li> <li>• Valores</li> <li>• Lenguaje</li> <li>• Emoción</li> <li>• Ambientes</li> <li>• Sensibilidad</li> <li>• Vivencia</li> <li>• Actitud</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Formas dancísticas</li> <li>❖ Formas Jugadas del voleibol</li> <li>❖ Diseño coreográfico</li> </ul>	<p>Experimenta y crea juegos derivados con el balón a fin de manejar su seguridad y precisión en la recuperación de pases con pelota.</p> <p>Dialoga, cuando trabajo en forma colectiva en la realización de los juegos</p>
--	--	---

<b>REQUERIMIENTOS DESDE OTRAS AREAS DEL CONOCIMIENTO:</b>	<b>AREA:</b>

**EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES GRADO SEXTO**

<b>GRADO</b>	0	6	<b>AÑO:</b>	2	0	1	5	<b>I. H.:</b>	0	2	<b>NOMBRE DEL DOCENTE:</b>	<b>DOCENTES DEL ÁREA</b>
--------------	---	---	-------------	---	---	---	---	---------------	---	---	----------------------------	--------------------------

**ESTANDARES:**  
**ESTÁNDAR DE CONTENIDO N° 1.**  
 Aplicar habilidades perceptivo-motoras relacionadas con el conocimiento y dominio corporal al realizar actividades físico-recreativas.



- Utilizar su capacidad física y cualidades psico-sociales, al participar en actividades físico-deportivas y recreativas.
- Controlar la dinámica de movimientos en la adopción de posturas corporales adecuadas, al realizar actividades físicas que demanden patrones de movimientos establecidos.
- Utilizar la tensión muscular isotónica y la tensión isométrica, al realizar actividades físicas con pesos livianos adicionales a su propio peso corporal.
- Demostrar orientación en el espacio, al realizar cambios de trayectoria y de dirección en forma grupal.
- Ajustar movimientos espontáneos a secuencias y ritmos musicales de carácter popular.

**ESTÁNDAR DE CONTENIDO Nº 2. Valorar la incidencia que ejerce en la salud preventiva, la higiene corporal, la alimentación e hidratación adecuadas en el proceso sistemático de ejecución física.**

- Discriminar entre los alimentos que contienen nutrientes que contribuyen al movimiento de la condición física y de aquellos que provocan efecto adverso.
- Reconocer la importancia de hidratar el organismo antes, durante y después de realizar ejercicios físicos.
- Conocer la estructura de la columna vertebral y sus funciones como un todo, en actividades psicomotoras.

**ESTÁNDAR DE CONTENIDO Nº 3. Controlar diversas formas de expresión corporal, tanto en las relaciones interpersonales, como en situaciones físico-culturales.**

- Relacionar su expresión corporal con los elementos existentes en el entorno, al transmitir un mensaje o idea.
- Demostrar habilidad y creatividad en la ejecución de movimientos corporales, utilizando aros.

**ESTÁNDAR DE CONTENIDO Nº 4 Aplicar la condición física a la aptitud necesaria en el desempeño funcional de la vida diaria.**

**SEXTO GRADO.**

- Demostrar fortaleza en los músculos, las extremidades y el tronco en la realización de ejercicios físicos.
- Demostrar capacidad de mantener el esfuerzo físico continuo entre siete a nueve minutos, con cargas de trabajo de moderada intensidad.
- Demostrar rapidez y agilidad al desplazarse en diferentes trayectorias y direcciones, al realizar las acciones de: manipulación, traslación y lanzamiento.
- Relacionar el estiramiento muscular y la movilidad articular con la recuperación de la fatiga muscular y mental.

**ESTÁNDAR DE CONTENIDO Nº 5 Aplicar la fundamentación técnica básica y las reglas de los deportes reconocidos, e informarse de aspectos históricos relevantes.**

**SEXTO GRADO.**

- Aplicar las estrategias básicas de ataque y defensa, al participar en actividades de juegos menores.

**COMPETENCIAS A DESARROLLAR POR EL AREA:**

Conocimiento y la interacción con el mundo físico.

Competencia social y ciudadana.

Competencia cultural y artística.

Autonomía e iniciativa personal

Competencia de aprender a aprender

Tratamiento de la información y la competencia digital.

Competencia comunicativa



Competencia matemática.

**SABER PROCEDIMENTAL:**

- Mediante la percepción e interacción apropiada del propio cuerpo, en movimiento o en reposo, en un espacio determinado mejorando sus posibilidades motrices.
- Se contribuye también mediante el conocimiento, la práctica y la valoración de la actividad física como elemento indispensable para preservar la salud.
- Adquisición hábitos saludables, de mejora y mantenimiento de la condición física que les acompañen durante la escolaridad y, lo que es más importante, a lo largo de la vida. En la sociedad actual que progresa hacia la optimización del esfuerzo intelectual y físico, se hace imprescindible la práctica de la actividad física pero, sobre todo, su aprendizaje y valoración como medio de equilibrio psicofísico, como factor de prevención de riesgos derivados del sedentarismo y, también, como alternativa de ocupación del tiempo libre.
- Mediante el conocimiento de sí mismo y de las propias posibilidades y carencias, como punto de partida del aprendizaje motor desarrollando un repertorio variado que facilite su transferencia a tareas motrices más complejas.
- Ofrecer gran variedad de intercambios comunicativos, del uso de las normas que los rigen y del vocabulario específico del área.

**SABER ACTITUDINAL:**

La adquisición de habilidades sociales, cuando la intervención educativa incide en este aspecto. Las actividades físicas y en especial las que se realizan colectivamente son un medio eficaz para facilitar la relación, la integración y el respeto, a la vez que contribuyen al desarrollo de la cooperación y la solidaridad.

La Educación física ayuda a aprender a convivir, fundamentalmente en lo que se refiere a la elaboración y aceptación de reglas para el funcionamiento colectivo, desde el respeto a la autonomía personal, la participación y la valoración de la diversidad.

El cumplimiento de las normas que rigen los juegos colabora en la aceptación de códigos de conducta para la convivencia. Las actividades físicas competitivas pueden generar conflictos en los que es necesaria la negociación, basada en el diálogo, como medio para su resolución. tomar decisiones con progresiva autonomía en situaciones en las que debe manifestar auto superación, perseverancia y actitud positiva. También lo hace, si se le da protagonismo a los estudiantes en aspectos de organización individual y colectiva de las actividades físicas, deportivas y expresivas.

La resolución de problemas en situaciones cotidianas propias de nuestra materia. Podemos desarrollarla, realizando y analizando cálculos; utilizando números; interpretando informaciones, datos y argumentaciones; realizando razonamientos de lógica matemática sobre orden, secuencias, cantidades, u otras nociones matemáticas...).

**OBJETIVOS GRADO SEXTO**

- Valorar la importancia del calentamiento para evitar lesiones
- interpretar el concepto de signos vitales
- Mejorar sus capacidades físicas con el ejercicio
- Participar en el trabajo de acondicionamiento físico
- Reconocer el desarrollo histórico del voleibol
- Ejecutar el saque por debajo en un juego de voleibol



Reconocer y trabajar las cualidades físicas para mejorar su condición general  
 Mejorar el test físico personal  
 Participar de la propuesta deportiva en la clase y la disfruta  
 Reconocer el desarrollo histórico del baloncesto  
 Ejecutar destrezas con el balón de baloncesto.  
 Demostrar dominio del drible con mano derecha e izquierda.  
 Superar las pruebas del test físico personal.  
 Afianzar las habilidades y destrezas de los fundamentos básicos de las prácticas deportivas realizadas en clase.  
 Enfrentar con respeto los retos del ejercicio físico y la práctica deportiva.  
 Aplicar los reglamentos en el desarrollo de los juegos deportivos

**EJES TEMATICOS EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES GRADO SEXTO**

**GRADO: SEXTO** | **PERIODO: UNO**

<b>COMPONENTE</b>	<b>SABER CONCEPTUAL</b>	<b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>
ACONDICIONAMIENTO FISICO	ACONDICIONAMIENTO FISICO ❖ Aspecto generales del deporte .Calentamiento físico y estiramiento ❖ Test físico. Pruebas de Fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad ❖ Trabajo pequeños implementos, cuerda, bastones, pelotas, balón medicinal. Juegos recreativos ,juegos deportivos	Valoración de la importancia del calentamiento para evitar lesiones interpretación del concepto de signos vitales Mejoramiento de sus capacidades físicas con el ejercicio Participación en el trabajo de acondicionamiento físico

**REQUERIMIENTOS DESDE OTRAS AREAS DEL CONOCIMIENTO:** | **AREA:**

Artística: ubicación, creatividad y originalidad  
 Ciencias Naturales: Funciones vitales



--

<b>GRADO: SEXTO</b>	<b>PERIODO: DOS</b>
---------------------	---------------------

<b>COMPONENTE</b>	<b>SABER CONCEPTUAL</b>	<b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>
<p>INICIACIÓN DEPORTIVA MINIVOLEI</p>	<p>INICIACIÓN DEPORTIVA MINIVOLEI</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Historia del voleibol</li> <li>❖ Fundamentos teóricos</li> <li>❖ Calentamiento estiramiento</li> <li>❖ Golpes de dedos y antebrazos trabajo individual.</li> <li>❖ Destrezas con balón</li> <li>❖ Golpe de saque por debajo</li> <li>❖ Test físico, pruebas de resistencia ,fuerza ,flexibilidad, velocidad</li> <li>❖ Juegos pre deportivos</li> <li>❖ Juegos pre deportivos</li> </ul>	<p>Reconoce el desarrollo histórico del voleibol Ejecuta el saque por debajo en un juego de voleibol Reconoce y trabaja las cualidades físicas para mejorar su condición general Mejora el test físico personal Participa de la propuesta deportiva en la clase y la disfruta</p>

<b>REQUERIMIENTOS DESDE OTRAS AREAS DEL CONOCIMIENTO:</b>	<b>AREA:</b>
---	--------------

<p>Artística: ubicación, creatividad y originalidad</p> <p>Español: formas de comunicación</p>
--

<b>GRADO: SEXTO</b>	<b>PERIODO: TRES</b>
---------------------	----------------------

<b>COMPONENTE</b>	<b>SABER CONCEPTUAL</b>	<b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>
-------------------	-------------------------	---------------------------------



<p>INICIACIÓN DEPORTIVA MINIBALONCESTO</p>	<p>INICIACIÓN DEPORTIVA MINIBALONCESTO</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Historia</li> <li>❖ Aspectos generales del deporte</li> <li>❖ Calentamiento ,estiramiento</li> <li>❖ Fundamentación teórica</li> <li>❖ Destrezas con balón</li> <li>❖ Desplazamientos, drible, combinaciones</li> <li>❖ Drible lanzamientos</li> <li>❖ Test físico: Pruebas de resistencia ,velocidad, flexibilidad, fuerza</li> <li>❖ Juegos pre deportivos</li> <li>❖ Juegos deportivos</li> </ul>	<p>Reconoce el desarrollo histórico del baloncesto Ejecuta destrezas con el balón de baloncesto. Demuestra dominio del drible con mano derecha e izquierda. Mejora las pruebas del test físico personal. Participa de la propuesta deportiva de la clase y la disfruta</p>
--	--	--

<b>REQUERIMIENTOS DESDE OTRAS AREAS DEL CONOCIMIENTO:</b>	<b>AREA:</b>
<p>Artística: ubicación, creatividad y originalidad</p> <p>Español: formas de comunicación</p>	

<b>GRADO: SEXTO</b>	<b>PERIODO: CUATRO</b>
---------------------	------------------------

<b>COMPONENTE</b>	<b>SABER CONCEPTUAL</b>	<b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>
<p>JUEGOS DEPORTIVOS</p>	<p>JUEGOS DEPORTIVOS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Test físicos: pruebas de Resistencia ,fuerza ,velocidad, flexibilidad</li> <li>❖ Juegos pre deportivos</li> <li>❖ Circuitos de trabajo físicos</li> <li>❖ Mini torneo, futbol, baloncesto, y voleibol</li> <li>❖ Festivales deportivos</li> </ul>	<p>Supera las pruebas del test físico personal. Afianza las habilidades y destrezas de los fundamentos básicos de las prácticas deportivas realizadas en clase. Enfrenta con respeto los retos del ejercicio físico y la práctica deportiva. Aplica los reglamentos en el desarrollo de los juegos deportivos</p>



- ❖ Juegos recreativos
- ❖ Planes de apoyo

**REQUERIMIENTOS DESDE OTRAS AREAS DEL CONOCIMIENTO:** | **AREA:**

C. SOCIALES: En cuanto a las generalidades de las Regiones Colombianas y su aspecto cultural

**EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES GRADO SEPTIMO**

<b>GRADO</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>AÑO:</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>I. H.:</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>NOMBRE DEL DOCENTE:</b>	<b>DOCENTES DEL ÁREA</b>
--------------	----------	----------	-------------	----------	----------	----------	----------	---------------	----------	----------	----------------------------	--------------------------

**ESTANDARES:**

**ESTÁNDAR DE CONTENIDO Nº 1.**

**Aplicar habilidades perceptivo-motoras relacionadas con el conocimiento y dominio corporal al realizar actividades físico-recreativas.**

- Identificar los cambios físicos significativos de la pubertad, que inciden en la imagen corporal y el desempeño motor.
- Aplicar conceptos básicos relacionados con la postura adecuada, en función de la salud preventiva y la efectividad anatómico-funcional del cuerpo.
- Demostrar resistencia, al aplicar la fuerza submáxima con las extremidades y el tronco.

**ESTÁNDAR DE CONTENIDO Nº 2. Valorar la incidencia que ejerce en la salud preventiva, la higiene corporal, la alimentación e hidratación adecuadas en el proceso sistemático de ejecución física.**

- Explicar la función de las grasas, carbohidratos, proteínas, vitaminas y sales minerales en el organismo sometido a esfuerzos físicos sistemáticos de manera permanente..
- Aplicar los principios anatómico-funcionales globales de la columna vertebral al realizar ejercicios físicos y actividades de la vida cotidiana.
- Reconocer los efectos en el rendimiento físico funcional del organismo, producidos por el consumo de bebidas alcohólicas.

**ESTÁNDAR DE CONTENIDO Nº 3. Controlar diversas formas de expresión corporal, tanto en las relaciones interpersonales, como en situaciones físico-culturales.**

- Demostrar habilidad y fortaleza en la aplicación de agarres de manos, ayudas y ejercicios de control postural aplicadas a la vida diaria

**ESTÁNDAR DE CONTENIDO Nº 4 Aplicar la condición física a la aptitud necesaria en el desempeño funcional de la vida diaria.**

- Demostrar capacidad de mantener el esfuerzo físico continuo, con cargas de trabajo submaximas en la unidad de tiempo.



- Manifestar capacidad de mantener la actividad física continua entre ocho y diez minutos, con una intensidad moderada de esfuerzo.
- Demostrar capacidad para ejecutar y mantener esfuerzos físicos de intensidad media, con intervalos de recuperación incompleta.
- Aplicar el estiramiento muscular en la adopción de posturas flexibles y estados de relajación muscular.

**ESTÁNDAR DE CONTENIDO Nº 5 Aplicar la fundamentación técnica básica y las reglas de los deportes reconocidos, e informarse de aspectos históricos relevantes.**

- Utilizar la técnica básica, al realizar carreras de velocidad individual y por equipos, aplicando sus respectivas reglas.
- Utilizar la técnica básica al ejecutar lanzamientos.
- Destacar información sobre antecedentes y evolución de los deportes de Fútbol, Baloncesto, y Voleibol.
- Identificar los espacios y sectores en los que se divide el terreno de juego del, en función de la aplicación de estrategias ofensivas y defensivas.
- Aplicar la fundamentación técnica básica del baloncesto en situaciones de juego.
- Utilizar la técnica básica de voleibol de los diferentes tipos de voleo, recepción y saque del balón en voleibol.

**COMPETENCIAS A DESARROLLAR POR EL AREA:**

Conocimiento y la interacción con el mundo físico.

Competencia social y ciudadana.

Competencia cultural y artística.

Autonomía e iniciativa personal

Competencia de aprender a aprender

Tratamiento de la información y la competencia digital.

Competencia comunicativa

Competencia matemática.

**SABER PROCEDIMENTAL:**

Mediante la percepción e interacción apropiada del propio cuerpo, en movimiento o en reposo, en un espacio determinado mejorando sus posibilidades motrices.

Se contribuye también mediante el conocimiento, la práctica y la valoración de la actividad física como elemento indispensable para preservar la salud.

Adquisición hábitos saludables, de mejora y mantenimiento de la condición física que les acompañen durante la escolaridad y, lo que es más importante, a lo largo de la vida. En la sociedad actual que progresa hacia la optimización del esfuerzo intelectual y físico, se hace imprescindible la práctica de la actividad física pero, sobre todo, su aprendizaje y valoración como medio de equilibrio psicofísico, como factor de prevención de riesgos derivados del sedentarismo y, también, como alternativa de ocupación del tiempo libre.

Mediante el conocimiento de sí mismo y de las propias posibilidades y carencias, como punto de partida del aprendizaje motor desarrollando un repertorio variado que facilite su transferencia a tareas motrices más complejas.

Ofrecer gran variedad de intercambios comunicativos, del uso de las normas que los rigen y del vocabulario específico del área.

**SABER ACTITUDINAL:**

La adquisición de habilidades sociales, cuando la intervención educativa incide en este aspecto. Las actividades físicas y en especial las que se realizan colectivamente son un medio eficaz para facilitar la relación, la integración y el respeto, a la vez que contribuyen al desarrollo de la





**EJES TEMATICOS EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES GRADO SEPTIMO**

**GRADO: SEPTIMO**

**PERIODO: UNO**

<b>COMPONENTE</b>	<b>SABER CONCEPTUAL</b>	<b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	<p>ACONDICIONAMIENTO FÍSICO</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Aspectos generales del deporte</li> <li>❖ Calentamiento, estiramiento</li> <li>❖ Test físico: Pruebas de Fuerza, velocidad, resistencia, potencia, y flexibilidad.</li> <li>❖ Trabajo pequeños implementos, aros cuerdas, bastones, balón medicinal</li> <li>❖ Juegos recreativos.</li> <li>❖ Juegos deportivos</li> </ul>	<p>Comprensión de la definición y aplicación de las cualidades físicas</p> <p>Mejoramiento de su resistencia cardiovascular con su trabajo físico</p> <p>Mejoramiento de su fuerza , velocidad y flexibilidad con el ejercicio</p> <p>Participación en la practica de la actividad física</p>

**REQUERIMIENTOS DESDE OTRAS AREAS DEL CONOCIMIENTO:**

**AREA:**

Ciencias Naturales: función del sistema Respiratorio  
Gasto energético

Artística: ubicación, creatividad y originalidad

Español: formas de comunicación

**GRADO: SEPTIMO**

**PERIODO: DOS**



COMPONENTE	SABER CONCEPTUAL	INDICADORES DE DESEMPEÑO
PRACTICA DEPORTIVA VOLEIBOL	<p>PRACTICA DEPORTIVA VOLEIBOL</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Fundamentación teórica historia importante. reglas principales</li> <li>❖ Calentamiento estiramiento</li> <li>❖ Fundamentación técnica por parejas recepción y pase</li> <li>❖ Trabajos combinados</li> <li>❖ Golpes de saque por debajo y por encima</li> <li>❖ Test físicos. Pruebas de resistencia fuerza velocidad ,potencia</li> <li>❖ Juegos deportivos</li> <li>❖ Juegos de voleibol</li> </ul>	<p>Reconoce el desarrollo histórico del voleibol y su evolución</p> <p>Demuestra habilidad en el manejo de los fundamentos de saque recepción y pase en parejas</p> <p>Realiza ejercicios físicos acordes con su edad y condición física</p> <p>Mejora las pruebas del test físico</p> <p>Participa activamente de la propuesta deportiva en la clase.</p>

<b>REQUERIMIENTOS DESDE OTRAS AREAS DEL CONOCIMIENTO:</b>	<b>AREA:</b>
Artística: ubicación, creatividad y originalidad	
Español: formas de comunicación	

<b>GRADO: SEPTIMO</b>	<b>PERIODO: TRES</b>
-----------------------	----------------------

COMPONENTE	SABER CONCEPTUAL	INDICADORES DE DESEMPEÑO
PRACTICA DEPORTIVA BALONCESTO	<p>PRACTICA DEPORTIVA BALONCESTO</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Fundamentación teórica aspectos generales del deporte</li> <li>❖ Calentamiento estiramiento</li> <li>❖ Destrezas con balón</li> <li>❖ Dribles y paradas en 1 y 2 tiempos</li> <li>❖ Fundamentos combinados</li> </ul>	<p>Reconoce el desarrollo histórico del baloncesto y su evolución.</p> <p>Demuestra dominio de las destrezas con drible en el baloncesto</p> <p>Ejecuta los fundamentos del drible y las paradas en uno y dos tiempos del baloncesto.</p> <p>Mejora las pruebas del test físico personal.</p> <p>Participa de la propuesta deportiva de la clase.</p>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Test físico: resistencia fuerza velocidad potencia flexibilidad</li> <li>❖ Juego de baloncesto</li> <li>❖ Juegos deportivos</li> </ul>	
--	---	--

<b>REQUERIMIENTOS DESDE OTRAS AREAS DEL CONOCIMIENTO:</b>	<b>AREA:</b>
<p>Artística: ubicación, creatividad y originalidad</p> <p>Español: formas de comunicación</p>	

<b>GRADO: SEPTIMO</b>	<b>PERIODO: CUATRO</b>
-----------------------	------------------------

<b>COMPONENTE</b>	<b>SABER CONCEPTUAL</b>	<b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>
JUEGOS DEPORTIVOS	<p>JUEGOS DEPORTIVOS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Test físico: pruebas de resistencia velocidad potencia fuerza y flexibilidad</li> <li>❖ Circuitos de trabajo físico</li> <li>❖ Mini torneo de futbol baloncesto y voleibol</li> <li>❖ Festival deportivo</li> <li>❖ Juegos recreativos</li> <li>❖ Planes de apoyo</li> </ul>	<p>Supera las pruebas del test físico personal</p> <p>Afianza las habilidades y destrezas de los fundamentos básicos de las prácticas deportivas realizadas en la clase.</p> <p>Enfrenta con respeto los retos del ejercicio físico y la práctica deportiva.</p> <p>Aplica los reglamentos en el desarrollo de los juegos deportivos.</p>

<b>REQUERIMIENTOS DESDE OTRAS AREAS DEL CONOCIMIENTO:</b>	<b>AREA:</b>



C. SOCIALES: En cuanto a las generalidades de las Regiones Colombianas y su aspecto cultural.

ESPAÑOL Y ARTÍSTICA:

En temas de Expresión corporal, danza y expresiones artísticas

**EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES GRADO OCTAVO**

GRADO	0	8	AÑO:	2	0	1	5	I. H.:	0	2	NOMBRE DEL DOCENTE:	DOCENTES DEL ÁREA
-------	---	---	------	---	---	---	---	--------	---	---	---------------------	-------------------

**ESTANDARES:**

**ESTÁNDAR DE CONTENIDO Nº 1.**

Relacionar las habilidades y destrezas físico-deportivas con el desarrollo, de una imagen corporal saludable.

Identificar las posturas inadecuadas y sus efectos en la salud, rendimiento físico y en la estética corporal.

Aplicar métodos de desarrollo de la fuerza en el cuello, tronco y extremidades.

**ESTÁNDAR DE CONTENIDO Nº 2. Valorar la incidencia que ejerce en la salud preventiva, la higiene corporal, la alimentación e hidratación adecuadas en el proceso sistemático de ejecución física.**

- Explicar el proceso de transformación de energía que se produce en el organismo, al realizar actividades físicas.
- Aplicar los principios anatomo-funcionales de cada parte de la columna vertebral, al realizar ejercicios físicos y actividades de la vida cotidiana.
- Reconocer los efectos nocivos al rendimiento físico, por la adicción a la cafeína, nicotina.

**ESTÁNDAR DE CONTENIDO Nº 3. Controlar diversas formas de expresión corporal, tanto en las relaciones interpersonales, como en situaciones físico-culturales.**

- Integrar Las fases de exploración, de comprensión y de apreciación crítica en la conformación de un montaje coreográfico gimnástico..
- Demostrar destreza en la ejecución de movimientos .

**ESTÁNDAR DE CONTENIDO Nº 4 Aplicar la condición física a la aptitud necesaria en el desempeño funcional de la vida diaria.**

- Demostrar rapidez al realizar esfuerzos físicos máximos en la unidad de tiempo.
- Describir los efectos fisiológicos que se producen en los sistemas cardio-circulatorio y respiratorios, al ejecutar actividades físicas aeróbicas.
- Interpretar los efectos fisiológicos que se producen en el sistema cardio-circulatorio y respiratorio, al ejecutar actividades físicas anaeróbicas.
- Describir el funcionamiento de los órganos sensitivos que regulan y protegen los músculos, al realizar acciones de estiramiento



muscular.

**ESTÁNDAR DE CONTENIDO Nº 5 Aplicar la fundamentación técnica básica y las reglas de los deportes reconocidos, e informarse de aspectos históricos relevantes.**

Utilizar técnicas y estrategias básicas, en las carreras de medio fondo .

Enunciar sucesos importantes sobre la evolución del fútbol, baloncesto, y voleibol, en el ámbito regional.

Aplicar los métodos de juego ofensivos y defensivos en situaciones de juego.

Aplicar los métodos de juego ofensivos y defensivos en el baloncesto.

Aplicar el conocimiento de posiciones, funciones y desplazamientos defensivos y ofensivos en el juego de voleibol.

**COMPETENCIAS A DESARROLLAR POR EL AREA:**

Conocimiento y la interacción con el mundo físico.

Competencia social y ciudadana.

Competencia cultural y artística.

Autonomía e iniciativa personal

Competencia de aprender a aprender

Tratamiento de la información y la competencia digital.

Competencia comunicativa

Competencia matemática.

**SABER PROCEDIMENTAL:**

Mediante la percepción e interacción apropiada del propio cuerpo, en movimiento o en reposo, en un espacio determinado mejorando sus posibilidades motrices.

Se contribuye también mediante el conocimiento, la práctica y la valoración de la actividad física como elemento indispensable para preservar la salud.

Adquisición hábitos saludables, de mejora y mantenimiento de la condición física que les acompañen durante la escolaridad y, lo que es más importante, a lo largo de la vida. En la sociedad actual que progresa hacia la optimización del esfuerzo intelectual y físico, se hace imprescindible la práctica de la actividad física pero, sobre todo, su aprendizaje y valoración como medio de equilibrio psicofísico, como factor de prevención de riesgos derivados del sedentarismo y, también, como alternativa de ocupación del tiempo libre.

Mediante el conocimiento de sí mismo y de las propias posibilidades y carencias, como punto de partida del aprendizaje motor desarrollando un repertorio variado que facilite su transferencia a tareas motrices más complejas.

Ofrecer gran variedad de intercambios comunicativos, del uso de las normas que los rigen y del vocabulario específico del área

**SABER ACTITUDINAL:**

La adquisición de habilidades sociales, cuando la intervención educativa incide en este aspecto. Las actividades físicas y en especial las que se realizan colectivamente son un medio eficaz para facilitar la relación, la integración y el respeto, a la vez que contribuyen al desarrollo de la cooperación y la solidaridad.



La Educación física ayuda a aprender a convivir, fundamentalmente en lo que se refiere a la elaboración y aceptación de reglas para el funcionamiento colectivo, desde el respeto a la autonomía personal, la participación y la valoración de la diversidad.

El cumplimiento de las normas que rigen los juegos colabora en la aceptación de códigos de conducta para la convivencia. Las actividades físicas competitivas pueden generar conflictos en los que es necesaria la negociación, basada en el diálogo, como medio para su resolución. tomar decisiones con progresiva autonomía en situaciones en las que debe manifestar auto superación, perseverancia y actitud positiva. También lo hace, si se le da protagonismo a los estudiantes en aspectos de organización individual y colectiva de las actividades físicas, deportivas y expresivas.

La resolución de problemas en situaciones cotidianas propias de nuestra materia. Podemos desarrollarla, realizando y analizando cálculos; utilizando números; interpretando informaciones, datos y argumentaciones; realizando razonamientos de lógica matemática sobre orden, secuencias, cantidades, u otras nociones matemáticas...).

### **OBJETIVOS GRADO OCTAVO**

Aplicar las cualidades físicas a las disciplinas deportivas

Mejorar la resistencia aeróbica y anaeróbica

Mejorar el desarrollo muscular

Identificar los conceptos teóricos prácticos de la resistencia

Reconocer la historia y el estado actual del voleibol colombiano

Ejecutar y dominar los fundamentos de recepción y el pase en grupos de trabajo

Mejorar las pruebas del test físico personal

Participar y disfrutar de la propuesta deportiva de la clase.

Reconocer la historia y el estado actual del baloncesto colombiano.

Dominar el drible y las paradas en uno y dos tiempos en el baloncesto.

Ejecutar la trenza y el doble ritmo en el baloncesto.

Ejecutar lanzamientos al aro de baloncesto con efectividad.

Participar de la propuesta deportiva de la clase

Superar las pruebas del test físico personal

Dominar las habilidades y destrezas de los fundamentos básicos de los deportes practicados en clase.

Enfrentar con respeto los retos del ejercicio físico y la práctica deportiva.

Aplicar los reglamentos en el desarrollo de los juegos deportivos

## **EJES TEMATICOS EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES GRADO OCTAVO**

**GRADO: OCTAVO**

**PERIODO: UNO**



COMPONENTE	SABER CONCEPTUAL	INDICADORES DE DESEMPEÑO
PREPARACION FÍSICA	<p>PREPARACION FÍSICA</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Aspectos generales de la preparación física</li> <li>❖ Calentamiento, estiramiento</li> <li>❖ Test físico: pruebas de Resistencia fuerza, velocidad potencia</li> <li>❖ Trabajos pequeños implementos, cuerdas bastones balón medicinal colchonetas.</li> <li>❖ Juegos deportivos</li> </ul>	<p>Aplicación de las cualidades físicas a las disciplinas deportivas</p> <p>Mejoramiento de la resistencia aeróbica y anaeróbica</p> <p>Mejoramiento del desarrollo muscular</p> <p>Identificación de los conceptos teóricos prácticos de la resistencia</p>

REQUERIMIENTOS DESDE OTRAS AREAS DEL CONOCIMIENTO:	AREA:
<p>Ciencias Naturales: función del sistema Respiratorio Gasto energético</p> <p>Artística: ubicación, creatividad y originalidad</p> <p>Español: formas de comunicación</p>	

GRADO: OCTAVO	PERIODO: DOS
---------------	--------------

COMPONENTE	SABER CONCEPTUAL	INDICADORES DE DESEMPEÑO
PRACTICA DEPORTIVA VOLEIBOL	PRACTICA DEPORTIVA VOLEIBOL	<p>Reconoce la historia y el estado actual del voleibol colombiano</p> <p>Ejecuta y domina los fundamentos de recepción y</p>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Estado actual del voleibol</li> <li>❖ Fundamentación teórica</li> <li>❖ Cal estiramiento</li> <li>❖ Trabajo en grupo de fundamentos básicos, golpes recepción y pase.</li> <li>❖ Trabajos técnicos coordinados y combinados</li> <li>❖ Test físico pruebas de resistencia fuerza velocidad flexibilidad</li> <li>❖ Juego de voleibol</li> <li>❖ Juegos deportivos</li> </ul>	<p>el pase en grupos de trabajo Mejora las pruebas del test físico personal Participa y disfruta de la propuesta deportiva de la clase.</p>
--	---	---

<b>REQUERIMIENTOS DESDE OTRAS AREAS DEL CONOCIMIENTO:</b>	<b>AREA:</b>
<p>C. NATURALES: se relaciona con esta área en el tema de nutrición humana, aquí se aborda más desde el rendimiento en la actividad física y como prevención y cuidado de la salud</p>	

<b>GRADO: OCTAVO</b>	<b>PERIODO: TRES</b>
----------------------	----------------------

<b>COMPONENTE</b>	<b>SABER CONCEPTUAL</b>	<b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>
<p>PRACTICA DEPORTIVA BALONCESTO</p>	<p>PRACTICA DEPORTIVA BALONCESTO</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Aspectos generales de la actividad física</li> <li>❖ Estado actual del baloncesto</li> <li>❖ Fundamentación teórica</li> <li>❖ Calenta, estiramiento</li> <li>❖ Destrezas con balón</li> <li>❖ Paradas y lanzamientos</li> <li>❖ Doble ritmo</li> <li>❖ Fundamentos combinados</li> </ul>	<p>Reconoce la historia y el estado actual del baloncesto colombiano. Domina el drible y las paradas en uno y dos tiempos en el baloncesto. Ejecuta la trenza y el doble ritmo en el baloncesto. Ejecuta lanzamientos al aro de baloncesto con efectividad. Participa de la propuesta deportiva de la clase</p>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Test físico pruebas de resistencia velocidad, flexibilidad, potencia</li> <li>❖ Juego de baloncesto</li> <li>❖ Juego deportivo</li> </ul>	
--	--	--

<b>REQUERIMIENTOS DESDE OTRAS AREAS DEL CONOCIMIENTO:</b>	<b>AREA:</b>
<p>Artística: ubicación, creatividad y originalidad</p> <p>Español: formas de comunicación</p>	

<b>GRADO: OCTAVO</b>	<b>PERIODO: CUATRO</b>
----------------------	------------------------

COMPONENTE	SABER CONCEPTUAL	INDICADORES DE DESEMPEÑO
JUEGOS DEPORTIVOS	<p>JUEGOS DEPORTIVOS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Test físicos: pruebas de resistencia velocidad fuerza, potencia</li> <li>❖ Circuitos de trabajo físico</li> <li>❖ Mini torneo de futbol baloncesto y voleibol</li> <li>❖ Festivales deportivos</li> <li>❖ Juegos deportivos</li> <li>❖ Juegos recreativos</li> <li>❖ Planes de apoyo</li> </ul>	<p>Supera las pruebas del test físico personal</p> <p>Domina las habilidades y destrezas de los fundamentos básicos de los deportes practicados en clase.</p> <p>Enfrenta con respeto los retos del ejercicio físico y la práctica deportiva.</p> <p>Aplica los reglamentos en el desarrollo de los juegos deportivos</p>

<b>REQUERIMIENTOS DESDE OTRAS AREAS DEL CONOCIMIENTO:</b>	<b>AREA:</b>



C. SOCIALES: En cuanto a los aspectos culturales de América.

ESPAÑOL Y ARTÍSTICA:

En temas de Expresión corporal, danza y expresiones artísticas.

**EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES GRADO NOVENO, DECIMO , ONCE**

<b>GRADO</b>	<b>9 – 10 - 11</b>	<b>AÑO:</b>	<b>2015</b>	<b>I. H.:</b>	<b>22</b>	<b>NOMBRE DEL DOCENTE:</b>	<b>GLORIA ELIZABETH RUIZ AGUIRRE y Y DOCENTES DEL ÁREA</b>
--------------	--------------------	-------------	-------------	---------------	-----------	----------------------------	--

**ESTANDARES:**

**Aplicar habilidades perceptivo-motoras relacionadas con el conocimiento y dominio corporal al realizar actividades físico-recreativas.**

**NOVENO, DECIMO Y UNDECIMO GRADO.**

- Reconocer el cuerpo como un todo que incide en la salud física y mental.
- Regular la postura corporal de forma óptima en los cambios continuos que se experimentan conscientemente, al ejecutar actividades físico-deportivas.
- Diseñar su propio plan de entrenamiento físico individual.

**Valorar la incidencia que ejerce en la salud preventiva, la higiene corporal, la alimentación e hidratación adecuadas en el proceso sistemático de ejecución física.**

**NOVENO, DECIMO Y UNDECIMO GRADO.**

- Explicar los mecanismos que utiliza el organismo en la generación de energía mecánica, en función de la naturaleza, calidad y cantidad del esfuerzo físico.
- Aplicar los principios anatómicos y funcionales de la columna vertebral en los movimientos en las articulaciones, de rotación-flexión y de rotación-hiperextensión del tronco en la actividad física.
- Enumerar e identificar los efectos en el rendimiento físico deportivo, producidos por el consumo de sustancias estimulantes y alucinógenas.

**Controlar diversas formas de expresión corporal, tanto en las relaciones interpersonales, como en situaciones físico-culturales.**

**NOVENO, DECIMO Y UNDECIMO GRADO.**

- Demostrar habilidad en el estilo de movimiento y en la expresividad, al participar en actividades grupales, lúdicas y culturales.



- Demostrar destrezas, conformación de figuras corporales y pirámides humanas en la gimnasia.

**4 Aplicar la condición física a la aptitud necesaria en el desempeño funcional de la vida diaria.**

**NOVENO, DECIMO Y UNDECIMO GRADO.**

- Diseñar un plan de trabajo personal, orientado al mantenimiento y desarrollo físico.
- Diseñar y ejecutar un plan de trabajo personal de mantenimiento y desarrollo de la capacidad aeróbica.
- Diseñar y ejecutar un plan de trabajo personal de mantenimiento y desarrollo de la capacidad anaeróbica.
- Aplicar la flexibilidad como cualidad física facilitadora en la obtención del máximo rendimiento físico.

**5 Aplicar la fundamentación técnica básica y las reglas de los deportes reconocidos, e informarse de aspectos históricos relevantes.**

**NOVENO, DECIMO Y UNDECIMO GRADO.**

- Identificar la organización y características actuales del atletismo y los deportes más importantes en la institución.
- Utilizar la técnica básica, en las pruebas de velocidad y 400 metros.
- Demostrar habilidad, al ejecutar pruebas, combinando modalidades de pista y campo de atletismo.
- Aplicar esquemas técnico-tácticos ofensivos y defensivos, al participar en un juego de fútbol.
- Aplicar esquemas técnico-tácticos ofensivos y defensivos, al participar en un juego de baloncesto.
- Aplicar esquemas técnico-tácticos ofensivos y defensivos al participar en un juego de voleibol.
- Describir la organización, estatutos y normas de funcionamiento que desempeñan los organismos e instituciones que fomentan y regulan la educación física y el deporte en el ámbito mundial.

**COMPETENCIAS A DESARROLLAR POR EL AREA:**

Conocimiento y la interacción con el mundo físico.

Competencia social y ciudadana.

Competencia cultural y artística.

Autonomía e iniciativa personal

Competencia de aprender a aprender

Tratamiento de la información y la competencia digital.

Competencia comunicativa

Competencia matemática.

**SABER PROCEDIMENTAL:**

Mediante la percepción e interacción apropiada del propio cuerpo, en movimiento o en reposo, en un espacio determinado mejorando sus posibilidades motrices.

Se contribuye también mediante el conocimiento, la práctica y la valoración de la actividad física como elemento indispensable para preservar la salud.



Adquisición hábitos saludables, de mejora y mantenimiento de la condición física que les acompañen durante la escolaridad y, lo que es más importante, a lo largo de la vida. En la sociedad actual que progresa hacia la optimización del esfuerzo intelectual y físico, se hace imprescindible la práctica de la actividad física pero, sobre todo, su aprendizaje y valoración como medio de equilibrio psicofísico, como factor de prevención de riesgos derivados del sedentarismo y, también, como alternativa de ocupación del tiempo libre. Mediante el conocimiento de sí mismo y de las propias posibilidades y carencias, como punto de partida del aprendizaje motor desarrollando un repertorio variado que facilite su transferencia a tareas motrices más complejas. Ofrecer gran variedad de intercambios comunicativos, del uso de las normas que los rigen y del vocabulario específico del área.

#### **SABER ACTITUDINAL:**

La adquisición de habilidades sociales, cuando la intervención educativa incide en este aspecto. Las actividades físicas y en especial las que se realizan colectivamente son un medio eficaz para facilitar la relación, la integración y el respeto, a la vez que contribuyen al desarrollo de la cooperación y la solidaridad.

La Educación física ayuda a aprender a convivir, fundamentalmente en lo que se refiere a la elaboración y aceptación de reglas para el funcionamiento colectivo, desde el respeto a la autonomía personal, la participación y la valoración de la diversidad.

El cumplimiento de las normas que rigen los juegos colabora en la aceptación de códigos de conducta para la convivencia. Las actividades físicas competitivas pueden generar conflictos en los que es necesaria la negociación, basada en el diálogo, como medio para su resolución. tomar decisiones con progresiva autonomía en situaciones en las que debe manifestar auto superación, perseverancia y actitud positiva.

También lo hace, si se le da protagonismo a los estudiantes en aspectos de organización individual y colectiva de las actividades físicas, deportivas y expresivas.

La resolución de problemas en situaciones cotidianas propias de nuestra materia. Podemos desarrollarla, realizando y analizando cálculos; utilizando números; interpretando informaciones, datos y argumentaciones; realizando razonamientos de lógica matemática sobre orden, secuencias, cantidades, u otras nociones matemáticas...).

#### **OBJETIVOS GRADO NOVENO**

Mejorar la capacidad y potencia aeróbica y anaeróbica

Mejorar la capacidad muscular para vencer o mantener una resistencia

Mejorar la amplitud de movimiento de las articulaciones

Realizar ejercicios de flexibilidad

Realizar los test físicos.

Realizar ejercicios de dominio del balón de baloncesto.

Manejar los pases del baloncesto

Afianzarla técnica del baloncesto

Afianzar los Juegos de control.

Aplicar las normas para la realización deportiva

Realizar el saque por debajo.

Recepcionar el balón de voleibol adecuadamente.

Afianzar la técnica del voleibol



Comprender el concepto y las características de las lesiones deportivas  
 Aplicar las normas para la realización de ejercicios  
 Patear con habilidad a un punto determinado.  
 Realizar pases y paradas con el balón de futbol.  
 Afianzar la técnica del fútbol  
 Mejorar los gestos del teni- pie  
 Aplicar y comprender los primeros auxilios en lesiones deportivas  
 Reconocer la importancia del calentamiento antes del ejercicio  
 Interpretar los beneficios del ejercicio  
 Crear y expresar los movimientos rítmicos

**EJES TEMATICOS EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES GRADO NOVENO**

**GRADO: NOVENO**

**PERIODO: UNO**

COMPONENTE	SABER CONCEPTUAL	INDICADORES DE DESEMPEÑO
PREPARACIÓN FÍSICA Y ATLETISMO	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Potencia aeróbica y anaeróbica</li> <li>❖ Capacidad aeróbica y anaeróbica</li> <li>❖ Resistencia a la fuerza</li> <li>❖ Flexibilidad activa y pasiva</li> <li>❖ Pruebas atléticas de pista y de campo.</li> <li>❖ Saltos con vallas, largo y triple.</li> <li>❖ Pruebas de fondo y semifondo.</li> <li>❖ Relevos.</li> </ul>	<p>Mejoramiento de la capacidad y potencia aeróbica y anaeróbica          la capacidad muscular para vencer o mantener una resistencia          Mejoramiento de la amplitud de movimiento de las articulaciones          Realización de ejercicios de flexibilidad          Realización de test físicos.</p>

**REQUERIMIENTOS DESDE OTRAS AREAS DEL CONOCIMIENTO:**

**AREA:**

Ciencias Naturales: función del sistema Respiratorio



Artística: ubicación, creatividad y originalidad

Español: formas de comunicación

**GRADO: NOVENO**

**PERIODO: DOS**

COMPONENTE	SABER CONCEPTUAL	INDICADORES DE DESEMPEÑO
BALONCESTO	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Fundamentación Técnica defensiva del baloncesto</li> <li>❖ Técnica ofensiva en el baloncesto</li> <li>❖ Táctica básica del baloncesto</li> <li>❖ Lesiones deportivas</li> </ul>	Realiza ejercicios de dominio del balón de baloncesto. Maneja los pases del baloncesto Afianzamiento de la técnica del baloncesto Juegos de control. Comprensión del concepto y características de las lesiones deportivas Aplicación de las normas para la realización de ejercicios

**REQUERIMIENTOS DESDE OTRAS AREAS DEL CONOCIMIENTO:**

**AREA:**

Artística: ubicación, creatividad y originalidad

Español: formas de comunicación

**GRADO: NOVENO**

**PERIODO: TRES**

COMPONENTE	SABER CONCEPTUAL	INDICADORES DE DESEMPEÑO
VOLEIBOL	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Fundamentación Técnica defensiva del voleibol</li> <li>❖ Técnica ofensiva en el voleibol</li> <li>❖ Táctica básica del voleibol</li> <li>❖ Lesiones deportivas</li> <li>❖ Ejercicio de mantenimiento físico</li> </ul>	Realiza el saque por debajo. Recepciona el balón de voleibol adecuadamente. Afianzamiento de la técnica del voleibol Juegos de control. Comprensión del concepto y características de las lesiones deportivas



		Aplicación de las normas para la realización de ejercicios
--	--	--

<b>REQUERIMIENTOS DESDE OTRAS AREAS DEL CONOCIMIENTO:</b>	<b>AREA:</b>
<p>Ciencias Naturales: Gasto energético</p> <p>Artística: ubicación, creatividad y originalidad</p> <p>Español: formas de comunicación</p>	

<b>GRADO: NOVENO</b>	<b>PERIODO: CUATRO</b>
----------------------	------------------------

COMPONENTE	SABER CONCEPTUAL	INDICADORES DE DESEMPEÑO
FUTBOL	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Fundamentación técnica del fútbol</li> <li>❖ Fundamentación técnica del tenis- pie</li> <li>❖ Primeros auxilios</li> <li>Calentamiento físico</li> </ul>	<p>Patea con habilidad a un punto determinado. Realiza pases y paradas con el balón de fútbol. Afianzamiento de la técnica del fútbol Mejoramiento de los gestos del tenis- pie Aplicación y comprensión de primeros auxilios en lesiones deportivas Reconocimiento de la importancia del calentamiento antes del ejercicio Interpretación de los beneficios del ejercicio Creación y expresión de los movimientos rítmicos</p>

<b>REQUERIMIENTOS DESDE OTRAS AREAS DEL CONOCIMIENTO:</b>	<b>AREA:</b>
<p>Ciencias Naturales: Gasto energético, frecuencia cardíaca.</p> <p>Artística: ubicación, creatividad y originalidad</p>	



Español: formas de comunicación

### **OBJETIVOS GRADO DECIMO**

Mejorar cada una de las cualidades físicas condicionales

Reconocer el I.M.C

Evaluar su VO2 MAX.

Aplicar las cualidades físicas a las actividades físicas y al deporte

Concientizarse sobre la importancia de la actividad física para la salud

Interpretar los conceptos de cada una de las cualidades físicas

Realizar los test físicos

Mejorar las habilidades y destreza para la ejecución de la Técnica del baloncesto

Comprender y aplicar los principales tácticos del baloncesto

Realizar la trenza como parte de la ofensiva básica del baloncesto.

Manejar adecuadamente el doble ritmo derecho e izquierdo.

Mantener la postura por medio del ejercicio

Combinar los fundamentos técnicos en acciones de juego

Mejorar las habilidades y destrezas para la ejecución de la Técnica de voleibol

Realizar el saque por encima.

Recepcionar en el juego la pelota de voleibol.

Identificar el bloqueo como movimiento ofensivo del juego.

Comprender y aplicar los principales tácticos del voleibol

Se socializa por medio del futbol.

Patear con habilidad a un punto designado.

Utilizar el empeine derecho e izquierdo para patear.

Realizar los ejercicios que permitan mejorar su condición física.

Fortalecer de los diferentes grupos musculares

Integrar y mejorar las relaciones interpersonales a través del juego.

### **EJES TEMATICOS EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES GRADO DECIMO**

**GRADO: DECIMO**

**PERIODO: UNO**



COMPONENTE	SABER CONCEPTUAL	INDICADORES DE DESEMPEÑO
CUALIDADES FÍSICAS CONDICIONALES	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Resistencia aeróbica y anaeróbica</li> <li>❖ Fuerza explosiva y resistencia a la fuerza</li> <li>❖ Velocidad de desplazamiento de reacción contráctil y resistencia a la velocidad</li> <li>❖ Flexibilidad activa y pasiva</li> </ul>	<p>Mejoramiento de cada una de las cualidades físicas condicionales</p> <p>Reconoce el I.M.C</p> <p>Evalua su VO2 MAX.</p> <p>Aplicación de las cualidades físicas a las actividades físicas y al deporte</p> <p>Concientización de la importancia de la actividad física para la salud</p> <p>Interpretación de los conceptos de cada una de las cualidades físicas</p> <p>Realización de test físicos.</p>

REQUERIMIENTOS DESDE OTRAS AREAS DEL CONOCIMIENTO:	AREA:
Artística: ubicación, creatividad y originalidad	
Español: formas de comunicación	
Ética: Reconocimiento de valores	

GRADO: DECIMO	PERIODO: DOS
---------------	--------------

COMPONENTE	SABER CONCEPTUAL	INDICADORES DE DESEMPEÑO
PRACTICA DEPORTIVA BALONCESTO	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Actividad física y salud</li> <li>❖ Técnica ofensiva y defensiva del baloncesto</li> <li>❖ Principios tácticos del baloncesto</li> <li>❖ Ajuste postural</li> <li>❖ Flexibilidad</li> </ul>	<p>Mejoramiento de las habilidades y destreza para la ejecución de la Técnica del baloncesto</p> <p>Comprensión y aplicación de los principales tácticos del baloncesto</p> <p>Realiza la trenza como parte de la ofensiva básica del baloncesto.</p>



		<p>Maneja adecuadamente el doble ritmo derecho e izquierdo.</p> <p>Mantenimiento postural por medio del ejercicio</p> <p>Combinación de los fundamentos técnicos en acciones de juego</p>
--	--	---

<b>REQUERIMIENTOS DESDE OTRAS AREAS DEL CONOCIMIENTO:</b>	<b>AREA:</b>
<p>C. NATURALES: Hace relación al componente óseo-muscular del cuerpo humano, en especial en su funcionalidad en el ejercicio físico y la adopción correcta de posturas corporales.</p>	

<b>GRADO: DECIMO</b>	<b>PERIODO: TRES</b>
----------------------	----------------------

<b>COMPONENTE</b>	<b>SABER CONCEPTUAL</b>	<b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>
PRACTICA DEPORTIVA VOLEIBOL	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Actividad física y salud</li> <li>❖ Técnica ofensiva y defensiva del voleibol</li> <li>❖ Principios tácticos del voleibol</li> <li>❖ Ajuste postural</li> <li>❖ Flexibilidad</li> </ul>	<p>Mejoramiento de las habilidades y destreza para la ejecución de la Técnica de voleibol</p> <p>Realiza el saque por encima.</p> <p>Recepciona en el juego la pelota de voleibol.</p> <p>Identifica el bloqueo como movimiento ofensivo del juego.</p> <p>Comprensión y aplicación de los principales tácticos del voleibol</p> <p>Mantenimiento postural por medio del ejercicio</p> <p>Combinación de los fundamentos técnicos en acciones de juego</p>

<b>REQUERIMIENTOS DESDE OTRAS AREAS DEL CONOCIMIENTO:</b>	<b>AREA:</b>
<p>Ciencias Naturales: sistema Osteo-muscular</p>	



--

<b>GRADO: DECIMO</b>	<b>PERIODO: CUATRO</b>
----------------------	------------------------

<b>COMPONENTE</b>	<b>SABER CONCEPTUAL</b>	<b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>
PRACTICA DEPORTIVA FUTBOL	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Técnica ofensiva y defensiva del fútbol sala</li> <li>❖ Principios tácticos del fútbol sala</li> <li>❖ Ejercicios de fortaleza</li> <li>❖ Ejercicios cardio-respiratorios</li> <li>❖ Juegos callejeros</li> </ul>	<p>Ejecución de los diferentes gestos tácticos del fútbol sala en acciones de juego</p> <p>Se socializa por medio del futbol.</p> <p>Patea con habilidad a un punto designado.</p> <p>Utiliza el empeine derecho e izquierdo para patear.</p> <p>Realización de ejercicios que permitan mejorar su condición física.</p> <p>Fortalecimiento de los diferentes grupos musculares</p> <p>Integración y mejoramiento de las relaciones interpersonales a través del juego.</p>

<b>REQUERIMIENTOS DESDE OTRAS AREAS DEL CONOCIMIENTO:</b>	<b>AREA:</b>
Ciencias Naturales: sistema Osteo-muscular	

<p><b>OBJETIVOS GRADO ONCE</b></p> <p>Mejorar cada una de las cualidades físicas condicionales</p> <p>Reconocer el I.M.C</p> <p>Evaluar su VO2 MAX.</p> <p>Aplicar las cualidades físicas a las actividades físicas y al deporte</p> <p>Concientizarse sobre la importancia de la actividad física para la salud</p> <p>Interpretar los conceptos de cada una de las cualidades físicas</p> <p>Realizar los test físicos</p>
--



Mejorar las habilidades y destreza para la ejecución de la Técnica del baloncesto  
 Comprender y aplicar los principales tácticos del baloncesto  
 Realizar la trenza como parte de la ofensiva básica del baloncesto.  
 Manejar adecuadamente el doble ritmo derecho e izquierdo.  
 Mantener la postura por medio del ejercicio  
 Combinar los fundamentos técnicos en acciones de juego  
 Mejorar las habilidades y destrezas para la ejecución de la Técnica de voleibol  
 Realizar el saque por encima.  
 Recepcionar en el juego la pelota de voleibol.  
 Identificar el bloqueo como movimiento ofensivo del juego.  
 Comprender y aplicar los principales tácticos del voleibol  
 Se socializa por medio del futbol.  
 Patear con habilidad a un punto designado.  
 Utilizar el empeine derecho e izquierdo para patear.  
 Realizar los ejercicios que permitan mejorar su condición física.  
 Fortalecer de los diferentes grupos musculares  
 Integrar y mejorar las relaciones interpersonales a través del juego

**EJES TEMATICOS EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES GRADO ONCE**

**GRADO: ONCE**

**PERIODO: UNO**

<b>COMPONENTE</b>	<b>SABER CONCEPTUAL</b>	<b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>
CUALIDADES FÍSICAS CONDICIONALES	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Resistencia aeróbica , anaeróbica</li> <li>❖ Fuerza explosiva y existencia a la fuerza</li> <li>❖ Velocidad de desplazamiento de reacción ,contráctil y resistencia a la fuerza</li> <li>❖ Flexibilidad activa y pasiva</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Mejoramiento de las cualidades físicas condicionales</li> <li>❖ Aplicación de las cualidades físicas a las actividades físicas y al deporte</li> <li>❖ Identifica el I.M.C.</li> <li>❖ Realiza su VO2 MAX.</li> <li>❖ Relación de ejercicios aumentando progresivamente la fuerza</li> </ul>



		<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Mantenimiento de la capacidad física para realizar ejercicios de flexibilidad</li> <li>❖ Realización de test físicos.</li> </ul>
--	--	---

<b>REQUERIMIENTOS DESDE OTRAS AREAS DEL CONOCIMIENTO:</b>	<b>AREA:</b>
<p>Artística: ubicación, creatividad y originalidad</p> <p>Español: formas de comunicación</p>	

<b>GRADO: ONCE</b>	<b>PERIODO: DOS</b>
--------------------	---------------------

<b>COMPONENTE</b>	<b>SABER CONCEPTUAL</b>	<b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>
<p>PRACTICA DEPORTIVA</p> <p>BALONCESTO</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Fundamentación técnica ofensiva y defensiva del baloncesto</li> <li>❖ Principios tácticos del voleibol</li> <li>❖ Capacidades físicas</li> <li style="padding-left: 40px;">Flexibilidad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Mejoramiento de las habilidades y destrezas para la ejecución técnica del baloncesto</li> <li>❖ Comprensión y aplicación de los principios tácticos del baloncesto</li> <li>❖ Realiza el doble ritmo como parte de los fundamentos ofensivos.</li> <li>❖ Ejecuta pases en forma eficiente.</li> <li>❖ Mejoramiento de sus capacidades físicas con el ejercicio físico</li> </ul>

<b>REQUERIMIENTOS DESDE OTRAS AREAS DEL CONOCIMIENTO:</b>	<b>AREA:</b>
<p>Ciencias Naturales: Sistema inmunológico</p> <p>Español: formas de comunicación</p>	



--

<b>GRADO: ONCE</b>	<b>PERIODO: TRES</b>
--------------------	----------------------

<b>COMPONENTE</b>	<b>SABER CONCEPTUAL</b>	<b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>
PRACTICA DEPORTIVA VOLEIBOL	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Abuso de las drogas en el deporte</li> <li>❖ Fundamentación técnica ofensiva y defensiva del voleibol</li> <li>❖ Principios tácticos del voleibol</li> </ul> Capacidades físicas	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Comprensión del abuso de las drogas en el deporte</li> <li>❖ Mejoramiento de las habilidades y destrezas para la ejecución técnica del voleibol</li> <li>❖ Realiza el saque de voleibol eficientemente.</li> <li>❖ Recepciona y ataca en el juego de voleibol.</li> <li>❖ Comprensión y aplicación de los principios tácticos del voleibol</li> </ul> Mejoramiento de sus capacidades físicas con el ejercicio físico

<b>REQUERIMIENTOS DESDE OTRAS AREAS DEL CONOCIMIENTO:</b>	<b>AREA:</b>
Ciencias Naturales: función del sistema Respiratorio  Artística: ubicación, creatividad y originalidad  Español: formas de comunicación	

<b>GRADO: ONCE</b>	<b>PERIODO: CUATRO</b>
--------------------	------------------------

<b>COMPONENTE</b>	<b>SABER CONCEPTUAL</b>	<b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>
PRATICA DEPORTIVA FUTBOL SALA	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Organización y administración deportiva</li> <li>❖ Fundamentación técnico táctica del fútbol sala</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Adquisición de conocimientos básicos para la plantación y organización de eventos deportivos</li> <li>❖ Mejoramiento de las destrezas para la</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Calentamiento físico</li><li>❖ Eficiencia del ejercicio físico</li></ul>	<p>ejecución de la técnica y la táctica del fútbol sala.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>❖ Patea con habilidad a un punto designado</li><li>❖ Se socializa por medio del juego de futbol.</li><li>❖ Reconocimiento de la importancia del calentamiento físico antes del ejercicio</li><li>❖ Interpretación de la actividad física para la salud</li></ul> <p>Aplicación de una buena coordinación dinámica para su edad</p>
--	--	---

<b>REQUERIMIENTOS DESDE OTRAS AREAS DEL CONOCIMIENTO:</b>	<b>AREA:</b>
Ciencias Naturales: función del sistema Respiratoria. Artística: ubicación, creatividad y originalidad Español: formas de comunicación	



**CONTENIDOS EDUCACION FISICA**

	1	2	3	4	5
<b>EXPERIENCIAS Y CONCEPTOS BÁSICOS</b>	-Coordinación: óculo-manual y óculo-pédica y general -Independencia Segmentaría -Tensión y relajación global y segmentaría -Conocimiento corporal	Coordinación dinámica general: Coordinación fina Coordinación gruesa Concepto de continuidad y secuencia	Coordinación general Coordinación óculo-manual y óculo-pédica Manejo de la cuerda dominio de la pelota	Lanzamiento de pelota y bastón Salto de longitud y altura Técnica de la carrera Combinaciones de salto, carrera y lanzamiento	Lanzamiento del bastón y la pelota Técnica de carrera, salto y lanzamientos Iniciación al atletismo Carrera de obstáculos
<b>CONDUCTAS SICOMOTORAS ELEMENTALES</b>	-Conocimiento Corporal -Lateralidad -Orientación espacial -Equilibrio en posiciones básicas	Equilibrio estático y dinámico Equilibrio en altura y profundidad Concepto temporo-espaciales: simetría y simultaneidad Coordinación óculo-manual	Control Corporal en rollos y giros Equilibrio en posiciones invertidas Iniciación metodológica para rollos Rollo adelante y atrás	Ejercicios con pequeños elementos Técnica de rollo adelante y atrás Ejercicios pre-gimnásticos Arco, parada de manos, rueda lateral	Técnica de la gimnasia básica individual Gimnasia grupal Manejo de pequeños elementos Destrezas colectivas con bastones
<b>PERCEPCIÓN RÍTMICA BÁSICA</b>	-Expresión corporal -Ajuste Postural -Movimientos rítmicos y pequeños elementos -Percepción Rítmica básica	Independencia segmentaría: brazos y piernas Control respiratorio: tensión y relajación Expresión corporal Iniciación a la expresión rítmica	Expresión Corporal Expresión rítmica Iniciación a la danza: bambuco juegos	Predancísticos Formas jugadas de las danzas Bailes típicos Colombianos: Cumbia, guabina, Merengue Diseño coreográfico	Iniciación PRE- dan cística Bailes Colombianos: Joropo, bambuco, cumbia Bailes Populares: merengue, tropical, porro Diseño coreográfico
<b>HACIA LA PROYECCIÓN</b>	Independencia funcional de	Control corporal Conductas motoras	Control Corporal e Iniciación	Baloncesto Voleibol	Pre deportivos Formas jugadas del



ESPACIAL	segmentos - Percepción temporal y espacial - Control corporal y equilibrio Coordinación en trayectorias, distancias, altura y profundidad.	básicas Concepto temporo-espacial velocidad	metodológica Parada de manos Arco Rueda Lateral o vuelta estrella	Ajedrez Tenis de mesa	baloncesto Formas Jugadas del voleibol Forma jugadas del tenis de mesa
----------	---	---	--	--------------------------	--

	6	7	8	9	10	11
DESARROLLO DE CAPACIDADES FÍSICAS	Calentamiento físico y signos vitales Capacidades físicas condicionales Fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad Conceptos de la Educación física	Capacidades coordinativas Resistencia aeróbica, anaeróbica Fuerza y velocidad flexibilidad	Capacidades coordinativas Resistencia aeróbica , anaeróbica Fuerza y velocidad flexibilidad	Potencia aeróbica y anaeróbica Capacidad aeróbica y anaeróbica Resistencia a la fuerza Flexibilidad activa y pasiva	Resistencia aeróbica y anaeróbica Fuerza explosiva y resistencia a la fuerza Velocidad de desplazamiento de reacción contráctil y resistencia a la velocidad Flexibilidad activa y pasiva	Resistencia aeróbica , anaeróbica Fuerza explosiva y existencia a la fuerza Velocidad de desplazamiento de reacción ,contráctil y resistencia a la fuerza Flexibilidad activa y pasiva
INICIACIÓN DEPORTIVA	Historia y pruebas del Atletismo y el baloncesto Juegos PRE-deportivos Técnica: dribling, pases y lanzamientos Iniciación a la reglamentación	Fundamentación teórica historia importante. reglas principales Juegos pre deportivos al baloncesto Fundamentación técnica del baloncesto , tenis	Fundamentación teórica y técnica del baloncesto Fundamentación técnica del atletismo , tenis de mesa y ajedrez Ejercicio cardio-respiratorio	Técnica ofensiva y defensiva del baloncesto Técnica ofensiva y defensiva en el voleibol Lesiones deportivas Ejercicio de mantenimiento	Actividad física y salud Técnica ofensiva y defensiva del voleibol y el baloncesto Principios tácticos del voleibol y el baloncesto Ajuste postural	Abuso de las drogas en el deporte Fundamentación técnica ofensiva y defensiva del baloncesto y voleibol Principios tácticos del baloncesto y



		de mesa , ajedrez y atletismo Ejercicios de mantenimiento físico	Capacidades físicas	físico	Ajedrez y atletismo	voleibol Capacidades físicas
PRACTICA DEPORTIVA	Historia Juegos PRE-deportivos Técnica: recepción y lanzamiento del balón Iniciación a la reglamentación	Fundamentación teórica y técnica del voleibol y fútbol Juegos pre deportivos. Al voleibol y fútbol Ajuste postura Componente del ejercicios	Fundamentación teórica y técnica del voleibol Fundamentación teórica y técnica del softbol Control postural Iniciación a los aeróbicos	Fundamentación técnica del softbol Fundamentación técnica del fútbol Primeros auxilios Calentamiento físico	Técnica ofensiva y defensiva del softbol Principios tácticos del futbol Ejercicios de fortaleza Ejercicios cardio-respiratorios	Organización y administración deportiva Fundamentación técnico táctica del futbol Calentamiento físico Eficiencia del ejercicio físico
EXPRESIÓN RÍTMICA	Reseña histórica Juegos pre-deportivos Técnica: conducción ,pateo ,pase y recepción Iniciación a la reglamentación	Fundamentación teórica de la gimnasia con u sin aparatos Pre deportivos al kit-ball Diseño coreográfico Bailes populares	Gimnasia de relajación Gimnasia en grupo Gimnasia con pequeños elementos Juegos lúdicos-recreativos	Gimnasia de relajación Spinning Aeróbicos Rumba aeróbic	Bailes modernos Gimnasia y rumba aeróbica Spinning Juegos callejeros	Spinning Bailes modernos Gimnasia de relajación Aeróbicos de alta intensidad