



INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ

Código: GPP-FR-26

MALLAS CURRICULARES

Versión: 02

Página 1 de 46

ÁREA:	EDUCACION FISICA		
GRADO:	Primero	INTENSIDAD HORARIA SEMANAL:	2 HORAS
ASIGNATURAS QUE CONFORMAN EL ÁREA	EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES		

DISEÑO CURRICULAR POR COMPETENCIAS

ESTÁNDARES O DBA	COMPETENCIAS	DESEMPEÑO DE PROMOCIÓN
Realiza movimientos técnicos coordinados y combinados con diferentes formas de movimiento. Mantiene el equilibrio y control postural al realizar destrezas gimnásticas. Ocupa diferentes posiciones, durante el proceso de juego. Asume con seguridad y responsabilidades su papel dentro de un equipo. Ejecuta e identifica las figuras básicas de algunas danzas. Se integra con facilidad en diferentes grupos de trabajo. Identifica los bailes típicos de Antioquia Participa en juegos de manera frecuente. Discute y concreta con sus compañeros reglas de juego. Enumera elementos positivos del ejercicio físico con referencia a la salud.	Participar de las actividades lúdicas recreativas de acuerdo con las reglas planteadas en interacción con los demás. Ser capaz de ejecutar lanzamientos, pases y recepciones mostrando un patrón maduro Ser capaz de mantener el equilibrio en la ejecución de figuras gimnásticas. Ser capaz de identificar las características de un patrón maduro de movimiento. Planear y organizar las acciones en conjunto con los otros, para solucionar los problemas colectivos. Identificar dilemas de la vida cotidiana en los que entra en conflicto el bien general y el bien particular y analizar posibles opciones de solución, considerando los aspectos positivos y negativos de cada opción	Aplica las normas básicas del acto comunicativo en la descripción de escenarios de encuentro y sus componentes, así como en la escucha de las conversaciones específicas que ellos propician Valora el carácter estético que define diversas culturas como modelos de expresividad humana, identificando posibles medios de difusión de las mismas. Sensibilizar y perfeccionar la motricidad fina a través de ejercicios plásticos. Utiliza diferentes tipos de textos para identificar y aplicar normas y elementos sintácticos y semánticos en la producción textual. Produce textos narrativos cortos a partir de la interpretación, la inferencia y la proposición. Participa en conversaciones relacionadas con temas específicos, reconociendo la importancia que implica la interacción con los demás. Identifica y extrae información específica de los medios de comunicación, produciendo a partir de ellos posiciones críticas frente a la realidad contexto. Sistematiza de manera organizada la información que requiere a partir de una variedad de fuentes virtuales. Selecciona y usa aplicaciones efectiva y productivamente para su aprendizaje. Muestra actitud positiva frente al uso de las TIC para su trabajo cooperativo. Reconoce y valora el potencial biológico y psíquico para realizar tareas motrices Incrementa sus capacidades físicas en un contexto de respeto y valoración de la vida y el cuerpo humano, cumpliendo normas de prevención y riesgos. Valora la contribución de la práctica regular y sistemática de un programa de ejercicios sobre mi salud física y mental. Emplea diferentes técnicas artísticas y corporales para expresar ideas



INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ

Código: GPP-FR-26

MALLAS CURRICULARES

Versión: 02

Página 2 de 46

y sentimientos.

CONTENIDOS SEGÚN EJES GENERADORES O ENTORNOS O HABILIDADES O ENFOQUES O PENSAMIENTOS
(estructura que articula la enseñanza del área)

Estilos de vida saludable para la promoción y prevención en Salud orientados por el coordinador de grupo y la familia.
Realizan rondas y aplican reglas básicas algunos juegos de roles.
Práctica hábitos aseo de acuerdo a su edad.
Aplica las nociones de lateralidad, direccionalidad y ubicación temporo – espacial.
Reconoce e identifica las partes del cuerpo en sí mismo y en el otro.
Experimenta diferentes formas de movimiento y locomoción.
Estrategias para la utilización del tiempo libre y de ocio.
Juegos de integración y del reconocimiento de su cuerpo en el espacio.
Ejercicios de psicomotricidad fina, gruesa, óculo – manual y óculo – pédica.

INDICADORES DE DESEMPEÑO

SER	HACER	SABER
<p>Expresión de interés en las actividades propuestas - Cuidado y conservación del medio y recursos de la clase - Actividades de orden personal y grupal</p> <p>Participación e integración en las actividades Individuales y grupales.</p> <p>Responsabilidad y compromiso Individual y grupal</p>	<ul style="list-style-type: none"> Beneficios del ejercicio para su salud y el desarrollo personal Responsabilidad y compromiso individual y grupal Hábitos adecuados de orden, aseo, presentación personal y alimentación Tener conciencia de Test y pruebas diagnósticas de La condición física individual. Ejecución de juegos de cooperación –oposición 	<p>Estilos de vida saludable para la promoción y prevención en Salud.</p> <p>Clasificación de los juegos Beneficios del ejercicio para su salud y desarrollo personal.</p> <p>Concepto y clasificación Básica de juego, lúdica y ocio.</p> <p>Estrategias para la utilización del tiempo libre y de ocio.</p> <p>Juegos de cooperación - Oposición.</p>

PROYECTOS TRANSVERSALES (Describir las temáticas a trabajar en las clases)

- Educación para el ejercicio de los derechos humanos: A través del respeto a la diferencia , la opinión , a las acciones democráticos ,y a la inclusión de todos los integrantes de la de La comunidad .
- Promoción de estilos de vida saludable.. estimular en los educandos las buenas acciones físico motrices , el uso racional de las fuentes energéticas , el uso y cuidado del cuerpo.
- Educación para la sexualidad y construcción de ciudadanía: conocimiento y respeto de mi cuerpo y el de los demás , estimular la practicas de derechos y deberes , prevención de situaciones no deseadas
- Educación ambiental; promoción de hábitos y cuidados de la vida en sociedad.
- Movilidad segura ... sensibilización, uso adecuado de espacios , escenarios de la institución además de simulacros de evacuación



INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ

Código: GPP-FR-26

MALLAS CURRICULARES

Versión: 02

Página 3 de 46

ÁREA:	EDUCACION FISICA		
GRADO:	Segundo	INTENSIDAD HORARIA SEMANAL:	2 HORAS
ASIGNATURAS QUE CONFORMAN EL ÁREA	EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES		

DISEÑO CURRICULAR POR COMPETENCIAS		
ESTÁNDARES O DBA	COMPETENCIAS	DESEMPEÑO DE PROMOCIÓN
<p>Realiza movimientos técnicos coordinados y combinados con diferentes formas de movimiento. Mantiene el equilibrio y control postural al realizar destrezas gimnásticas. Ocupa diferentes posiciones, durante el proceso de juego. Asume con seguridad y responsabilidades su papel dentro de un equipo. Ejecuta e identifica las figuras básicas de algunas danzas. Se integra con facilidad en diferentes grupos de trabajo. Identifica los bailes típicos de Antioquia Participa en juegos de manera frecuente. Discute y concreta con sus compañeros reglas de juego. Enumera elementos positivos del ejercicio físico con referencia a la salud.</p>	<p>Participar de las actividades lúdicas recreativas de acuerdo con las reglas planteadas en interacción con los demás. Ser capaz de ejecutar lanzamientos, pases y recepciones mostrando un patrón maduro Ser capaz de mantener el equilibrio en la ejecución de figuras gimnásticas. Ser capaz de identificar las características de un patrón maduro de movimiento. Planear y organizar las acciones en conjunto con los otros, para solucionar los problemas colectivos. Identificar dilemas de la vida cotidiana en los que entra en conflicto el bien general y el bien particular y analizar posibles opciones de solución, considerando los aspectos positivos y negativos de cada opción</p>	<p>Aplica las normas básicas del acto comunicativo en la descripción de escenarios de encuentro y sus componentes, así como en la escucha de las conversaciones específicas que ellos propician Valora el carácter estético que define diversas culturas como modelos de expresividad humana, identificando posibles medios de difusión de las mismas. Sensibilizar y perfeccionar la motricidad fina a través de ejercicios plásticos. Utiliza diferentes tipos de textos para identificar y aplicar normas y elementos sintácticos y semánticos en la producción textual. Produce textos narrativos cortos a partir de la interpretación, la inferencia y la proposición. Participa en conversaciones relacionadas con temas específicos, reconociendo la importancia que implica la interacción con los demás. Identifica y extrae información específica de los medios de comunicación, produciendo a partir de ellos posiciones críticas frente a la realidad contexto. Sistematiza de manera organizada la información que requiere a partir de una variedad de fuentes virtuales. Selecciona y usa aplicaciones efectiva y productivamente para su aprendizaje. Muestra actitud positiva frente al uso de las TIC para su trabajo cooperativo. Reconoce y valora el potencial biológico y psíquico para realizar tareas motrices Incrementa sus capacidades físicas en un contexto de respeto y valoración de la vida y el cuerpo humano, cumpliendo normas de prevención y riesgos. Valora la contribución de la práctica regular y sistemática de un programa de ejercicios sobre mi salud física y mental. Emplea diferentes técnicas artísticas y corporales para expresar ideas</p>



INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ

Código: GPP-FR-26

MALLAS CURRICULARES

Versión: 02

Página 4 de 46

y sentimientos.

CONTENIDOS SEGÚN EJES GENERADORES O ENTORNOS O HABILIDADES O ENFOQUES O PENSAMIENTOS
(estructura que articula la enseñanza del área)

Estilos de vida saludable, nutrición y cuidado personal (aseo).
Esquema corporal e imagen corporal.
Nociones tempo – espaciales, lateralidad y direccionalidad.
Reconoce su propio cuerpo y del otro, realiza juegos de roles.
Aplica reglas y realiza algunas modificaciones al juego, creando nuevas formas motrices.
Sensibiliza sus acciones motrices.
Desarrolla las capacidades expresivas y comunicativas por medio de la lúdica.
Potencializa el desarrollo de su imaginación y el conocimiento del entorno.

Comentado [D11]:

INDICADORES DE DESEMPEÑO

SER	HACER	SABER
Expresión de interés en las actividades propuestas - Cuidado y conservación del medio y recursos de la clase - Actividades de orden personal y grupal Participación e integración en las actividades Individuales y grupales. Responsabilidad y compromiso Individual y grupal	Beneficios del ejercicio para su salud y el desarrollo personal - Responsabilidad y compromiso individual y grupal - Hábitos adecuados de orden, aseo, presentación personal y alimentación . Tener conciencia de Test y pruebas diagnósticas de la condición física individual. Ejecución de juegos de cooperación –oposición	Estilos de vida saludable para la promoción y prevención en Salud. Clasificación de los juegos Beneficios del ejercicio para su salud y desarrollo personal. . Concepto y clasificación básica de juego, lúdica y ocio. Estrategias para la utilización del tiempo libre y de ocio. Juegos de cooperación - Oposición.

PROYECTOS TRANSVERSALES (Describir las temáticas a trabajar en las clases)

- f) Educación para el ejercicio de los derechos humanos: A través del respeto a la diferencia , la opinión , a las acciones democráticos ,y a la inclusión de todos los integrantes de la de La comunidad .
- g) Promoción de estilos de vida saludable.. estimular en los educandos las buenas acciones físico motrices , el uso racional de las fuentes energéticas , el uso y cuidado del cuerpo.
- h) Educación para la sexualidad y construcción de ciudadanía: conocimiento y respeto de mi cuerpo y el de los demás , estimular la practicas de derechos y deberes , prevención de situaciones no deseadas
- i) Educación ambiental; promoción de hábitos y cuidados de la vida en sociedad.
- j) Movilidad segura ... sensibilización, uso adecuado de espacios , escenarios de la institución además de simulacros de evacuación



INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ

Código: GPP-FR-26

MALLAS CURRICULARES

Versión: 02

Página 5 de 46

ÁREA:	EDUCACION FISICA		
GRADO:	Tercero	INTENSIDAD HORARIA SEMANAL:	2 HORAS
ASIGNATURAS QUE CONFORMAN EL ÁREA	EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES		

DISEÑO CURRICULAR POR COMPETENCIAS

ESTÁNDARES O DBA	COMPETENCIAS	DESEMPEÑO DE PROMOCIÓN
<p>Explora formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos</p> <p>Exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal</p> <p>Identifico las normas y principios establecidos para la realización de las prácticas propias de la actividad física</p>	<p>Adquiero y desarrollo mis habilidades motrices básicas mediante las expresiones motrices que me permiten conocer mi entorno familiar y escolar, y relacionarme con los/as compañeros/as, amigos/as y profesores/as</p>	<p>Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario</p> <p>Exploro manifestaciones expresivas para comunicar mis emociones (tristeza, alegría, ira, entre otras) en situaciones de juego y actividad física.</p> <p>Aplico las recomendaciones sobre higiene corporal antes, durante y después de la actividad física.</p>

CONTENIDOS SEGÚN EJES GENERADORES O ENTORNOS O HABILIDADES O ENFOQUES O PENSAMIENTOS
(estructura que articula la enseñanza del área)

Hábitos saludables de higiene y limpieza del cuerpo.

Nutrición, alimentación e hidratación

El calentamiento

Auto cuidado: Normas de seguridad:

Formaciones y desplazamientos


Conducta de entrada y recomendaciones generales para la clase

Aplicación de formaciones y sistemas organización grupal.

Motivación hacia la práctica de las actividades físicas

INDICADORES DE DESEMPEÑO


SER	HACER	SABER
<p>Expresión de interés en las actividades propuestas.</p> <p>Cuidado y conservación del medio y de los recursos de la clase.</p> <p>Participación e integración en actividades de orden personal y grupal.</p>	<p>Beneficios del ejercicio para su salud y desarrollo personal.</p> <p>Responsabilidad y compromiso individual y grupal.</p> <p>Hábitos adecuados de aseo, orden, presentación personal y alimentación.</p> <p>Desarrollo de actividades que impliquen espacialidad, temporalidad, lateralidad y</p>	<p>Hábitos saludables de higiene y limpieza del cuerpo.</p> <p>Nutrición, alimentación e hidratación</p> <p>El calentamiento</p> <p>Auto cuidado: Normas de seguridad:</p> <p>Formaciones y desplazamientos</p>

	INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ	Código: GPP-FR-26
	MALLAS CURRICULARES	Versión: 02 Página 6 de 46

	direccionalidad.	
PROYECTOS TRANSVERSALES (Describir las temáticas a trabajar en las clases)		
Educación sexual y ciudadanía Educación ambiental Emprendimiento Estilos de Vida Saludable Educación vial.		

ÁREA:	EDUCACION FISICA		
GRADO:	Tercero	INTENSIDAD HORARIA SEMANAL:	2 HORAS
ASIGNATURAS QUE CONFORMAN EL ÁREA	EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES		

DISEÑO CURRICULAR POR COMPETENCIAS		
ESTÁNDARES O DBA	COMPETENCIAS	DESEMPEÑO DE PROMOCIÓN
Explora formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos Exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal Identifico las normas y principios establecidos para la realización de las prácticas propias de la actividad física	Adquiero y desarrollo mis habilidades motrices básicas mediante las expresiones motrices que me permiten conocer mi entorno familiar y escolar, y relacionarme con los/as compañeros/as, amigos/as y profesores/as	Ubico mi cuerpo en el espacio y en relación con objetos Exploro prácticas de tradición de danza y lúdicas de la familia. Atiendo las orientaciones sobre mi tiempo para jugar y realizar actividad Física.
CONTENIDOS SEGÚN EJES GENERADORES O ENTORNOS O HABILIDADES O ENFOQUES O PENSAMIENTOS (estructura que articula la enseñanza del área)		
Patrones Fundamentales de movimiento: equilibrio, ritmo y coordinación. Ubicación espacio-tiempo Senso-percepciones: órganos de los sentidos. Movimientos culturalmente determinados. Actitud que demuestra hacia la práctica del ejercicio físico. Motivación y liderazgo en las actividades de clase. Capacidades físicas: fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad		
INDICADORES DE DESEMPEÑO		
SER	HACER	SABER
Liderazgo y motivación en las	Actividades rítmicas y de equilibrio corporal.	Patrones Fundamentales de movimiento: equilibrio, ritmo y

	INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ	Código: GPP-FR-26
	MALLAS CURRICULARES	Versión: 02 Página 7 de 46

<p>actividades propuestas en clase.</p> <p>Autonomía y confianza en el desarrollo de las actividades</p> <p>Importancia que demuestra por la actividad física y sus beneficios para su salud y desarrollo personal.</p>	<p>Manipulación y uso de diversos elementos en el espacio y en el tiempo.</p> <p>Realización de actividades que impliquen ubicación, estados de excitación y relajación.</p>	<p>coordinación.</p> <p>Ubicación espacio-tiempo</p> <p>Senso-percepciones: órganos de los sentidos.</p> <p>Movimientos culturalmente determinados.</p> <p>Actitud que demuestra hacia la práctica del ejercicio físico.</p> <p>Motivación y liderazgo en las actividades de clase.</p> <p>Capacidades físicas: fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad</p>
---	--	--

PROYECTOS TRANSVERSALES (Describir las temáticas a trabajar en las clases)

<p>Educación para el ejercicio de los derechos humanos:</p> <p>Promoción de estilos de vida saludable :</p> <p>Educación para la sexualidad y construcción de ciudadanía:</p> <p>Educación ambiental :</p> <p>Educación económica y financiera :</p> <p>Movilidad segura:</p> <p>Inclusión con calidad</p>
--

ÁREA:	EDUCACION FISICA		
GRADO:	Tercero	INTENSIDAD HORARIA SEMANAL:	2 HORAS
ASIGNATURAS QUE CONFORMAN EL ÁREA	EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES		

DISEÑO CURRICULAR POR COMPETENCIAS

ESTÁNDARES O DBA	COMPETENCIAS	DESEMPEÑO DE PROMOCIÓN
<p>Explora formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos</p> <p>Exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal</p> <p>Identifico las normas y principios establecidos para la realización de las prácticas propias de la actividad física</p>	<p>Adquiero y desarrollo mis habilidades motrices básicas mediante las expresiones motrices que me permiten conocer mi entorno familiar y escolar, y relacionarme con los/as compañeros/as, amigos/as y profesores/as</p>	<p>Exploro posibilidades de movimiento siguiendo ritmos de percusión y musicales diversos.</p> <p>Exploro movimientos con diferentes ritmos musicales.</p> <p>Exploro juegos y actividad física de acuerdo con mi edad y mis posibilidades.</p>



INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ

Código: GPP-FR-26

MALLAS CURRICULARES

Versión: 02

Página 8 de 46

CONTENIDOS SEGÚN EJES GENERADORES O ENTORNOS O HABILIDADES O ENFOQUES O PENSAMIENTOS
(estructura que articula la enseñanza del área)

Juego y juegos pre deportivos para el baloncesto

Clases o tipos de deportes.
Clasificación básica de los deportes.

Juegos de la calle.

Construcción y diseño de juegos de mesa.

Cuidado personal y hábitos de limpieza y salud.

Juegos pre deportivos.

Formas jugadas derivadas del voleibol y el baloncesto

(pasar, lanzar, recibir, golpear, driblar, rematar)

Respetar normas técnicas, disciplinarias y de seguridad.

INDICADORES DE DESEMPEÑO

SER	HACER	SABER
Actitud y conciencia que asume frente a sus fortalezas y limitaciones e interés por superarlas o mejorarlas	Desarrollo de actividades que generen ritmo, coordinación y equilibrio. Realización de actividades lúdicas, Participación en las actividades pre deportivas propuestos en clase.	Juego y juegos pre deportivos para el baloncesto Clases o tipos de deportes. Clasificación básica de los deportes. Juegos de la calle. Construcción y diseño de juegos de mesa. Cuidado personal y hábitos de limpieza y salud. Juegos pre deportivos. Formas jugadas derivadas del voleibol y el baloncesto (pasar, lanzar, recibir, golpear, driblar, rematar) Respetar normas técnicas, disciplinarias y de seguridad.

PROYECTOS TRANSVERSALES (Describir las temáticas a trabajar en las clases)

Educación para el ejercicio de los derechos humanos
Promoción de estilos de vida saludable
Educación para la sexualidad y construcción de ciudadanía
Educación ambiental



INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ

Código: GPP-FR-26

MALLAS CURRICULARES

Versión: 02

Página 9 de 46

ÁREA:	EDUCACION FISICA		
GRADO:	Tercero	INTENSIDAD HORARIA SEMANAL:	2 HORAS
ASIGNATURAS QUE CONFORMAN EL ÁREA	EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES		

DISEÑO CURRICULAR POR COMPETENCIAS		
ESTÁNDARES O DBA	COMPETENCIAS	DESEMPEÑO DE PROMOCIÓN
<p>Explora formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos</p> <p>Exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal</p> <p>Identifico las normas y principios establecidos para la realización de las prácticas propias de la actividad física</p>	<p>Adquiero y desarrollo mis habilidades motrices básicas mediante las expresiones motrices que me permiten conocer mi entorno familiar y escolar, y relacionarme con los/as compañeros/as, amigos/as y profesores/as</p>	<p>Identifico variaciones en mi respiración en diferentes actividades físicas.</p> <p>Exploro gestos, representaciones y bailes.</p> <p>Identifico mis capacidades cuando me esfuerzo en la actividad física</p>
CONTENIDOS SEGÚN EJES GENERADORES O ENTORNOS O HABILIDADES O ENFOQUES O PENSAMIENTOS (estructura que articula la enseñanza del área)		
<p>Patrones fundamentales de movimiento: equilibrio, ritmo, y coordinación.</p> <p>Danzas tradicionales coordinación con elementos y acompañamiento musical</p> <p>Creatividad y expresión corporal</p>		
INDICADORES DE DESEMPEÑO		
SER	HACER	SABER
<p>Contribución al desarrollo armónico de las actividades propuestas</p> <p>Actitud y motivación en la práctica del ejercicio físico</p>	<p>Desarrollo de actividades que generen ritmo, coordinación y equilibrio</p> <p>Realización de actividades lúdicas</p> <p>Realización de instrumentos musicales.</p>	<p>Patrones fundamentales de movimiento: equilibrio, ritmo, y coordinación.</p> <p>Danzas tradicionales coordinación con elementos y acompañamiento musical</p> <p>Creatividad y expresión corporal</p>
PROYECTOS TRANSVERSALES (Describir las temáticas a trabajar en las clases)		
<p>Educación para el ejercicio de los derechos humanos:</p> <p>Promoción de estilos de vida saludable</p> <p>Educación para la sexualidad y construcción de ciudadanía:</p> <p>Educación ambiental</p> <p>Inclusión con calidad</p>		



INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ

Código: GPP-FR-26

MALLAS CURRICULARES

Versión: 02

Página 10 de 46

ÁREA:	EDUCACION FISICA		
GRADO:	Cuarto	INTENSIDAD HORARIA SEMANAL:	2 HORAS
ASIGNATURAS QUE CONFORMAN EL ÁREA	EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES		

DISEÑO CURRICULAR POR COMPETENCIAS		
ESTÁNDARES O DBA	COMPETENCIAS	DESEMPEÑO DE PROMOCIÓN
Realiza movimientos técnicos coordinados y combinados con diferentes formas de movimiento. Mantiene el equilibrio y control postural al realizar destrezas gimnásticas. Ocupa diferentes posiciones, durante el proceso de juego. Asume con seguridad y responsabilidades su papel dentro de un equipo. Ejecuta e identifica las figuras básicas de algunas danzas. Se integra con facilidad en diferentes grupos de trabajo. Identifica los bailes típicos de Antioquia Participa en juegos de manera frecuente. Discute y concreta con sus compañeros reglas de juego. Enumera elementos positivos del ejercicio físico con referencia a la salud.	Participar de las actividades lúdicas recreativas de acuerdo con las reglas planteadas en interacción con los demás. Ser capaz de ejecutar lanzamientos, pases y recepciones mostrando un patrón maduro Ser capaz de mantener el equilibrio en la ejecución de figuras gimnásticas. Ser capaz de identificar las características de un patrón maduro de movimiento. Planear y organizar las acciones en conjunto con los otros, para solucionar los problemas colectivos. Identificar dilemas de la vida cotidiana en los que entra en conflicto el bien general y el bien particular y analizar posibles opciones de solución, considerando los aspectos positivos y negativos de cada opción	Aplica las normas básicas del acto comunicativo en la descripción de escenarios de encuentro y sus componentes, así como en la escucha de las conversaciones específicas que ellos propician Valora el carácter estético que define diversas culturas como modelos de expresividad humana, identificando posibles medios de difusión de las mismas. Sensibilizar y perfeccionar la motricidad fina a través de ejercicios plásticos. Utiliza diferentes tipos de textos para identificar y aplicar normas y elementos sintácticos y semánticos en la producción textual. Produce textos narrativos cortos a partir de la interpretación, la inferencia y la proposición. Participa en conversaciones relacionadas con temas específicos, reconociendo la importancia que implica la interacción con los demás. Identifica y extrae información específica de los medios de comunicación, produciendo a partir de ellos posiciones críticas frente a la realidad contexto. Sistematiza de manera organizada la información que requiere a partir de una variedad de fuentes virtuales. Selecciona y usa aplicaciones efectiva y productivamente para su aprendizaje. Muestra actitud positiva frente al uso de las TIC para su trabajo cooperativo. Reconoce y valora el potencial biológico y psíquico para realizar tareas motrices Incrementa sus capacidades físicas en un contexto de respeto y valoración de la vida y el cuerpo humano, cumpliendo normas de prevención y riesgos. Valora la contribución de la práctica regular y sistemática de un



INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ

Código: GPP-FR-26

MALLAS CURRICULARES

Versión: 02

Página 11 de 46

programa de ejercicios sobre mi salud física y mental. Emplea diferentes técnicas artísticas y corporales para expresar ideas y sentimientos.

CONTENIDOS SEGÚN EJES GENERADORES O ENTORNOS O HABILIDADES O ENFOQUES O PENSAMIENTOS
(estructura que articula la enseñanza del área)

Estilos de vida saludable para la promoción y prevención en Salud.
Clasificación de los juegos
Beneficios del ejercicio para su salud y desarrollo personal...
Concepto y clasificación básica de juego, lúdica y ocio.
Estrategias para la utilización del tiempo libre y de ocio.
Juegos de cooperación -Oposición.

INDICADORES DE DESEMPEÑO

SER	HACER	SABER
<p>Expresión de interés en las actividades propuestas</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cuidado y conservación del medio y recursos de la clase - Actividades de orden personal y grupal <p>Participación e integración en las actividades Individuales y grupales.</p> <p>Responsabilidad y compromiso Individual y grupal</p>	<p>Beneficios del ejercicio para su salud y el desarrollo personal</p> <ul style="list-style-type: none"> - Responsabilidad y compromiso individual y grupal - Hábitos adecuados de orden, aseo, presentación personal y alimentación - Tener conciencia de <p>Test y pruebas diagnósticas de la condición física individual.</p> <p>Ejecución de juegos de cooperación –oposición</p>	<p>Estilos de vida saludable para la promoción y prevención en Salud.</p> <p>Clasificación de los juegos</p> <p>Beneficios del ejercicio para su salud y desarrollo personal.</p> <p>Concepto y clasificación básica de juego, lúdica y ocio.</p> <p>Estrategias para la utilización del tiempo libre y de ocio.</p> <p>Juegos de cooperación - Oposición.</p>

PROYECTOS TRANSVERSALES (Describir las temáticas a trabajar en las clases)

- k) Educación para el ejercicio de los derechos humanos: A través del respeto a la diferencia , la opinión , a las acciones democráticos ,y a la inclusión de todos los integrantes de la de La comunidad .
- l) Promoción de estilos de vida saludable.. estimular en los educandos las buenas acciones físico motrices , el uso racional de las fuentes energéticas , el uso y cuidado del cuerpo.
- m) Educación para la sexualidad y construcción de ciudadanía: conocimiento y respeto de mi cuerpo y el de los demás , estimular la practicas de derechos y deberes , prevención de situaciones no deseadas
- n) Educación ambiental; promoción de hábitos y cuidados de la vida en sociedad .
- o) Movilidad segura .. sensibilización, uso adecuado de espacios , escenarios de la institución además de simulacros de evacuación



INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ

Código: GPP-FR-26

MALLAS CURRICULARES

Versión: 02

Página 12 de 46

ÁREA:	EDUCACION FISICA		
GRADO:	Cuarto	INTENSIDAD HORARIA SEMANAL:	2 HORAS
ASIGNATURAS QUE CONFORMAN EL ÁREA	EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES		

DISEÑO CURRICULAR POR COMPETENCIAS		
ESTÁNDARES O DBA	COMPETENCIAS	DESEMPEÑO DE PROMOCIÓN
Realiza movimientos técnicos coordinados y combinados con diferentes formas de movimiento. Mantiene el equilibrio y control postural al realizar destrezas gimnásticas. Ocupa diferentes posiciones, durante el proceso de juego. Asume con seguridad y responsabilidades su papel dentro de un equipo. Ejecuta e identifica las figuras básicas de algunas danzas. Se integra con facilidad en diferentes grupos de trabajo. Identifica los bailes típicos de Antioquia Participa en juegos de manera frecuente. Discute y concreta con sus compañeros reglas de juego. Enumera elementos positivos del ejercicio físico con referencia a la salud.	Participar de las actividades lúdicas recreativas de acuerdo con las reglas planteadas en interacción con los demás. Ser capaz de ejecutar lanzamientos, pases y recepciones mostrando un patrón maduro Ser capaz de mantener el equilibrio en la ejecución de figuras gimnásticas. Ser capaz de identificar las características de un patrón maduro de movimiento. Planear y organizar las acciones en conjunto con los otros, para solucionar los problemas colectivos. Identificar dilemas de la vida cotidiana en los que entra en conflicto el bien general y el bien particular y analizar posibles opciones de solución, considerando los aspectos positivos y negativos de cada opción	Aplica las normas básicas del acto comunicativo en la descripción de escenarios de encuentro y sus componentes, así como en la escucha de las conversaciones específicas que ellos propician Valora el carácter estético que define diversas culturas como modelos de expresividad humana, identificando posibles medios de difusión de las mismas. Sensibilizar y perfeccionar la motricidad fina a través de ejercicios plásticos. Utiliza diferentes tipos de textos para identificar y aplicar normas y elementos sintácticos y semánticos en la producción textual. Produce textos narrativos cortos a partir de la interpretación, la inferencia y la proposición. Participa en conversaciones relacionadas con temas específicos, reconociendo la importancia que implica la interacción con los demás. Identifica y extrae información específica de los medios de comunicación, produciendo a partir de ellos posiciones críticas frente a la realidad contexto. Sistematiza de manera organizada la información que requiere a partir de una variedad de fuentes virtuales. Selecciona y usa aplicaciones efectiva y productivamente para su aprendizaje. Muestra actitud positiva frente al uso de las TIC para su trabajo cooperativo. Reconoce y valora el potencial biológico y psíquico para realizar tareas motrices Incrementa sus capacidades físicas en un contexto de respeto y valoración de la vida y el



INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ

Código: GPP-FR-26

MALLAS CURRICULARES

Versión: 02

Página 13 de 46

cuerpo humano, cumpliendo normas de prevención y riesgos. Valora la contribución de la práctica regular y sistemática de un programa de ejercicios sobre mi salud física y mental. Emplea diferentes técnicas artísticas y corporales para expresar ideas y sentimientos.

CONTENIDOS SEGÚN EJES GENERADORES O ENTORNOS O HABILIDADES O ENFOQUES O PENSAMIENTOS
(estructura que articula la enseñanza del área)

Reglas básicas de los diferentes deportes individuales y de conjunto.

Juegos pre deportivos en deportes individuales y colectivos. Formas jugadas derivadas del voleibol y el baloncesto (pasar, lanzar, recibir, golpear, driblar, rematar) Respetar normas técnicas, disciplinarias y de seguridad.

Aplicar las cualidades físicas coordinativas a las situaciones cotidianas.

Afianzar las capacidades condicionales de base en situaciones reales

Realizar actividades que implican la combinación y amplitud de movimientos de todas las partes del cuerpo.


Adoptar posiciones estáticas y dinámicas en formas jugadas.

INDICADORES DE DESEMPEÑO

SER	HACER	SABER
Participación e integración en las actividades individuales y grupales. Responsabilidad y compromiso Individual y grupal Respeto por las normas, reglas y medidas de seguridad y comportamiento en la clase. Aceptación y respeto por las sugerencias de los demás. Autonomía y confianza en el desarrollo de las actividades. Respeta y cumple los acuerdos hechos en clase. Contribución al desarrollo armónico de las actividades propuestas. Liderazgo y espíritu deportivo. Goce y disfrute por las prácticas lúdicas, deportivas y recreativas	Participación en juegos deportivos y recreativos Inter clases y escolares Participación en las actividades pre deportivas propuestas en clase. Hábitos adecuados de aseo, orden, presentación personal y alimentación Ejecución de gestos técnicos básicos de los diferentes deportes individuales y de conjunto	Reglas básicas de los diferentes deportes individuales y de conjunto Juegos pre deportivos en deportes individuales y colectivos. Formas jugadas derivadas del voleibol y el baloncesto (pasar, lanzar, recibir, golpear, driblar, rematar) Respetar normas técnicas, disciplinarias y de seguridad. Aplicar las cualidades físicas coordinativas a las situaciones cotidianas. Afianzar las capacidades condicionales de base en situaciones reales Realizar actividades que implican la combinación y amplitud de movimientos de todas las partes del cuerpo. Adoptar posiciones estáticas y dinámicas en formas jugadas.

PROYECTOS TRANSVERSALES (Describir las temáticas a trabajar en las clases)

- a) Educación para el ejercicio de los derechos humanos: A través del respeto a la diferencia, la opinión, a las acciones democráticas, y a la inclusión de todos los integrantes de la de La comunidad.
- b) Promoción de estilos de vida saludable... estimular en los educandos las buenas acciones físico motrices, el uso racional de las fuentes energéticas, el uso y cuidado del cuerpo.

	INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ	Código: GPP-FR-26
	MALLAS CURRICULARES	Versión: 02
		Página 14 de 46

<p>c) <i>Educación para la sexualidad y construcción de ciudadanía: conocimiento y respeto de mi cuerpo y el de los demás , estimular la practicas de derechos y deberes , prevención de situaciones no deseadas</i></p> <p>d) <i>Educación ambiental; promoción de hábitos y cuidados de la vida en sociedad.</i></p> <p>e) <i>Movilidad segura .. sensibilización, uso adecuado de espacios , escenarios de la institución además de simulacros de evacuación</i></p>

ÁREA:	EDUCACION FISICA		
GRADO:	Cuarto	INTENSIDAD HORARIA SEMANAL:	2 HORAS
ASIGNATURAS QUE CONFORMAN EL ÁREA	EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES		

DISEÑO CURRICULAR POR COMPETENCIAS		
ESTÁNDARES O DBA	COMPETENCIAS	DESEMPEÑO DE PROMOCIÓN
<p>Realiza movimientos técnicos coordinados y combinados con diferentes formas de movimiento. Mantiene el equilibrio y control postural al realizar destrezas gimnásticas. Ocupa diferentes posiciones, durante el proceso de juego. Asume con seguridad y responsabilidades su papel dentro de un equipo. Ejecuta e identifica las figuras básicas de algunas danzas. Se integra con facilidad en diferentes grupos de trabajo. Identifica los bailes típicos de Antioquia Participa en juegos de manera frecuente. Discute y concreta con sus compañeros reglas de juego. Enumera elementos positivos del ejercicio físico con referencia a la salud.</p>	<p>Participar de las actividades lúdicas recreativas de acuerdo con las reglas planteadas en interacción con los demás. Ser capaz de ejecutar lanzamientos, pases y recepciones mostrando un patrón maduro Ser capaz de mantener el equilibrio en la ejecución de figuras gimnásticas. Ser capaz de identificar las características de un patrón maduro de movimiento. Planear y organizar las acciones en conjunto con los otros, para solucionar los problemas colectivos. Identificar dilemas de la vida cotidiana en los que entra en conflicto el bien general y el bien particular y analizar posibles opciones de solución, considerando los aspectos positivos y negativos de cada opción</p>	<p>Aplica las normas básicas del acto comunicativo en la descripción de escenarios de encuentro y sus componentes, así como en la escucha de las conversaciones específicas que ellos propician Valora el carácter estético que define diversas culturas como modelos de expresividad humana, identificando posibles medios de difusión de las mismas. Sensibilizar y perfeccionar la motricidad fina a través de ejercicios plásticos. Utiliza diferentes tipos de textos para identificar y aplicar normas y elementos sintácticos y semánticos en la producción textual. Produce textos narrativos cortos a partir de la interpretación, la inferencia y la proposición. Participa en conversaciones relacionadas con temas específicos, reconociendo la importancia que implica la interacción con los demás. Identifica y extrae información específica de los medios de comunicación, produciendo a partir de ellos posiciones críticas frente a la realidad contexto. Sistematiza de manera organizada la información que requiere a</p>



INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ

Código: GPP-FR-26

MALLAS CURRICULARES

Versión: 02

Página 15 de 46

partir de una variedad de fuentes virtuales. Selecciona y usa aplicaciones efectiva y productivamente para su aprendizaje. Muestra actitud positiva frente al uso de las TIC para su trabajo cooperativo. Reconoce y valora el potencial biológico y psíquico para realizar tareas motrices Incrementa sus capacidades físicas en un contexto de respeto y valoración de la vida y el cuerpo humano, cumpliendo normas de prevención y riesgos. Valora la contribución de la práctica regular y sistemática de un programa de ejercicios sobre mi salud física y mental. Emplea diferentes técnicas artísticas y corporales para expresar ideas y sentimientos.

CONTENIDOS SEGÚN EJES GENERADORES O ENTORNOS O HABILIDADES O ENFOQUES O PENSAMIENTOS
(estructura que articula la enseñanza del área)


Trabajo colectivo, equipo, grupo.
Terminología básica de los diferentes deportes individuales y colectivos.
Reglas básicas de los diferentes deportes individuales y de conjunto.
Conceptualización de triunfo, derrota y juego limpio.
Cuidado personal y hábitos de limpieza para la salud.

Juegos pre deportivos en deportes individuales y colectivos.
Formas jugadas derivadas del voleibol y el baloncesto (pasar, lanzar, recibir, golpear, driblar, rematar)

INDICADORES DE DESEMPEÑO

SER	HACER	SABER
Participación e integración en las actividades individuales y grupales. Responsabilidad y compromiso individual y grupal Respeto por las normas, reglas y medidas de seguridad y comportamiento en la clase. Aceptación y respeto por las sugerencias de los demás.	Ejecución de gestos técnicos básicos de los diferentes deportes individuales y de conjunto Desarrollo de la resistencia (respetando el ritmo del corredor y los principios del entrenamiento con niños). Desarrollo de la fuerza (aplicada al trabajo con propio peso y pequeños elementos). Desarrollo de la velocidad: agilidad/ rapidez (aplicada al juego y a las condiciones individuales del niño@). Dominio de movimientos con pequeños elementos (coordinación óculo manual y pédica	Trabajo colectivo, equipo, grupo. Terminología básica de los diferentes deportes individuales y colectivos. Reglas básicas de los diferentes deportes individuales y de conjunto. Conceptualización de triunfo, derrota y juego limpio. Cuidado personal y hábitos de limpieza para la salud. Juegos pre deportivos en deportes individuales y colectivos. Formas jugadas derivadas del voleibol y el baloncesto (pasar, lanzar, recibir, golpear, driblar, rematar)

PROYECTOS TRANSVERSALES (Describir las temáticas a trabajar en las clases)

	INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ	Código: GPP-FR-26
	MALLAS CURRICULARES	Versión: 02
		Página 16 de 46

- a) Educación para el ejercicio de los derechos humanos: A través del respeto a la diferencia , la opinión , a las acciones democráticos ,y a la inclusión de todos los integrantes de la de La comunidad .
- b) Promoción de estilos de vida saludable.. estimular en los educandos las buenas acciones físico motrices , el uso racional de las fuentes energéticas , el uso y cuidado del cuerpo.
- c) Educación para la sexualidad y construcción de ciudadanía: conocimiento y respeto de mi cuerpo y el de los demás , estimular la practicas de derechos y deberes , prevención de situaciones no deseadas
- d) Educación ambiental; promoción de hábitos y cuidados de la vida en sociedad .
- e) Movilidad segura .. sensibilización, uso adecuado de espacios , escenarios de la institución además de simulacros de evacuación .

ÁREA:	EDUCACION FISICA		
GRADO:	Cuarto	INTENSIDAD HORARIA SEMANAL:	2 HORAS
ASIGNATURAS QUE CONFORMAN EL ÁREA	EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES		

DISEÑO CURRICULAR POR COMPETENCIAS		
ESTÁNDARES O DBA	COMPETENCIAS	DESEMPEÑO DE PROMOCIÓN
Realiza movimientos técnicos coordinados y combinados con diferentes formas de movimiento. Mantiene el equilibrio y control postural al realizar destrezas gimnásticas. Ocupa diferentes posiciones, durante el proceso de juego. Asume con seguridad y responsabilidades su papel dentro de un equipo. Ejecuta e identifica las figuras básicas de algunas danzas. Se integra con facilidad en diferentes grupos de trabajo. Identifica los bailes típicos de Antioquia Participa en juegos de manera frecuente. Discute y concreta con sus compañeros reglas de juego. Enumera elementos positivos del ejercicio físico con referencia a la salud.	Participar de las actividades lúdicas recreativas de acuerdo con las reglas planteadas en interacción con los demás. Ser capaz de ejecutar lanzamientos, pases y recepciones mostrando un patrón maduro Ser capaz de mantener el equilibrio en la ejecución de figuras gimnásticas. Ser capaz de identificar las características de un patrón maduro de movimiento. Planear y organizar las acciones en conjunto con los otros, para solucionar los problemas colectivos. Identificar dilemas de la vida cotidiana en los que entra en conflicto el bien general y el bien particular y analizar posibles opciones de solución, considerando los aspectos positivos y negativos de cada opción	Aplica las normas básicas del acto comunicativo en la descripción de escenarios de encuentro y sus componentes, así como en la escucha de las conversaciones específicas que ellos propician Valora el carácter estético que define diversas culturas como modelos de expresividad humana, identificando posibles medios de difusión de las mismas. Sensibilizar y perfeccionar la motricidad fina a través de ejercicios plásticos. Utiliza diferentes tipos de textos para identificar y aplicar normas y elementos sintácticos y semánticos en la producción textual. Produce textos narrativos cortos a partir de la interpretación, la inferencia y la proposición. Participa en conversaciones relacionadas con temas específicos, reconociendo la importancia que implica la interacción con los demás. Identifica y extrae información específica de los medios de comunicación, produciendo



INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ

Código: GPP-FR-26

MALLAS CURRICULARES

Versión: 02

Página 17 de 46

a partir de ellos posiciones críticas frente a la realidad contexto. Sistematiza de manera organizada la información que requiere a partir de una variedad de fuentes virtuales. Selecciona y usa aplicaciones efectiva y productivamente para su aprendizaje. Muestra actitud positiva frente al uso de las TIC para su trabajo cooperativo. Reconoce y valora el potencial biológico y psíquico para realizar tareas motrices Incrementa sus capacidades físicas en un contexto de respeto y valoración de la vida y el cuerpo humano, cumpliendo normas de prevención y riesgos. Valora la contribución de la práctica regular y sistemática de un programa de ejercicios sobre mi salud física y mental. Emplea diferentes técnicas artísticas y corporales para expresar ideas y sentimientos.

CONTENIDOS SEGÚN EJES GENERADORES O ENTORNOS O HABILIDADES O ENFOQUES O PENSAMIENTOS
(estructura que articula la enseñanza del área)

- Generalidades del área de educación física
- Calentamiento , fases y clases
- Formaciones, orden cerrado
- Conceptualización de términos básicos del área de educación física
- Juegos en equipo
- Reglamento de los juegos individuales y de conjunto
- Predeportivos del baloncesto, voleibol, ultimate, ajedrez y microfútbol
- Iniciación deportiva; técnicas de juego
- Atletismo, técnicas de carrera, lanzamiento de pelota y saltos
- Trabajo de las capacidades condicionales (velocidad, resistencia, fuerza, flexibilidad y elasticidad)
- Ejercicios físicos a diferentes posiciones (movimientos estáticos y dinámicos)
- Conceptos básicos; derrota, triunfo y juego limpio

INDICADORES DE DESEMPEÑO

SER	HACER	SABER
Participación e integración en las actividades individuales y grupales. Responsabilidad y compromiso Individual y grupal Respeto por las normas, reglas y medidas de seguridad y comportamiento en la clase. Aceptación y respeto por las sugerencias de los demás. Autonomía y confianza en el desarrollo de las actividades. Respeta y cumple los acuerdos hechos en clase. Contribución al desarrollo armónico de las actividades propuestas. Liderazgo y espíritu deportivo. Goce y disfrute por las prácticas	Participación en juegos deportivos y recreativos Inter clases y escolares Participación en las actividades pre deportivas propuestas en clase. Hábitos adecuados de aseo, orden, presentación personal y alimentación Ejecución de gestos técnicos básicos de los diferentes deportes individuales y de conjunto	Reglas básicas de los diferentes deportes individuales y de conjunto Juegos pre deportivos en deportes individuales y colectivos. Formas jugadas derivadas del voleibol y el baloncesto (pasar, lanzar, recibir, golpear, driblar, rematar) Respetar normas técnicas, disciplinarias y de seguridad. Aplicar las cualidades físicas coordinativas a las situaciones cotidianas. Afianzar las capacidades condicionales de base en situaciones reales



INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ

Código: GPP-FR-26

MALLAS CURRICULARES

Versión: 02

Página 18 de 46

lúdicas, deportivas y recreativas.

Realizar actividades que impliquen la combinación y amplitud de movimientos de todas las partes del cuerpo.
Adoptar posiciones estáticas y dinámicas en formas jugadas

PROYECTOS TRANSVERSALES (Describir las temáticas a trabajar en las clases)

- a) *Educación para el ejercicio de los derechos humanos: A través del respeto a la diferencia , la opinión , a las acciones democráticos ,y a la inclusión de todos los integrantes de la de La comunidad .*
- b) *Promoción de estilos de vida saludable... estimular en los educandos las buenas acciones físico motrices , el uso racional de las fuentes energéticas , el uso y cuidado del cuerpo.*
- c) *Educación para la sexualidad y construcción de ciudadanía: conocimiento y respeto de mi cuerpo y el de los demás , estimular la practicas de derechos y deberes , prevención de situaciones no deseadas*
- d) *Educación ambiental; promoción de hábitos y cuidados de la vida en sociedad.*
- e) *Movilidad segura .. sensibilización, uso adecuado de espacios , escenarios de la institución además de simulacros de evacuación*



INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ

Código: GPP-FR-26

MALLAS CURRICULARES

Versión: 02

Página 19 de 46

ÁREA:	EDUCACION FISICA		
GRADO:	Quinto	INTENSIDAD HORARIA SEMANAL:	2 HORAS
ASIGNATURAS QUE CONFORMAN EL ÁREA	EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES		

DISEÑO CURRICULAR POR COMPETENCIAS

ESTÁNDAR Y/O DBA (Derechos básicos de aprendizaje)	COMPETENCIAS	DESEMPEÑO DE PROMOCIÓN
Ejecuta e identifica las figuras básicas de algunas danzas. Se integra con facilidad en diferentes grupos de trabajo. Identifica los bailes típicos de las regiones de Colombia Ocupa diferentes posiciones, durante el proceso de juego. Asume con seguridad y responsabilidad su papel dentro de un equipo. Realiza movimientos técnicos coordinados y combinados con diferentes formas de movimiento. Mantiene el equilibrio y control postural al realizar destrezas gimnásticas. Participa en juegos de manera frecuente. Discute y concreta con sus compañeros reglas de juego. Enumera elementos positivos del ejercicio físico con referencia a la salud.	Participar de las actividades lúdicas recreativas de acuerdo con las reglas planteadas en interacción con los demás. Ser capaz de ejecutar lanzamientos, pases y recepciones mostrando un patrón maduro Ser capaz de mantener el equilibrio en la ejecución de figuras gimnásticas. Ser capaz de identificar las características de un patrón maduro de movimiento. Planear y organizar las acciones en conjunto con los otros, para solucionar los problemas colectivos. Identificar dilemas de la vida cotidiana en los que entra en conflicto el bien general y el bien particular y analizar posibles opciones de solución, considerando los aspectos positivos y negativos de cada opción	Ejecuta e identifica las figuras básicas de algunas danzas. Se integra con facilidad en diferentes grupos de trabajo. Identifica los bailes típicos de las regiones de Colombia Ocupa diferentes posiciones, durante el proceso de juego. Asume con seguridad y responsabilidad su papel dentro de un equipo. Realiza movimientos técnicos coordinados y combinados con diferentes formas de movimiento. Mantiene el equilibrio y control postural al realizar destrezas gimnásticas. Participa en juegos de manera frecuente. Discute y concreta con sus compañeros reglas de juego. Enumera elementos positivos del ejercicio físico con referencia a la salud.

CONTENIDOS (TEMAS Y SUBTEMAS)

PERIODO: PRIMERO

Primeros auxilios
El calentamiento
Esquema corporal
Conductas motrices de base
Conductas perceptivas motrices
Normas Y Trabajo en equipo.

INDICADORES DE DESEMPEÑO

PERIODO: PRIMERO

Reconoce trastornos de la alimentación que pueden afectar su salud, en



INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ

Código: GPP-FR-26

MALLAS CURRICULARES


Versión: 02

Página 20 de 46

la vida cotidiana.

Desarrolla el calentamiento a conciencia para evitar lesiones físicas
Aplica las formaciones y los desplazamientos en diversas situaciones de la clase.

SER	HACER	SABER
<p>Expresión de interés en las actividades propuestas. Cuidado y conservación del medio y de los recursos de la clase. Participación e integración en actividades de orden personal y grupal. Respeto por las normas, reglas y medidas de seguridad en la clase. Aceptación y respeto por las sugerencias de los demás. Liderazgo y motivación en las actividades propuestas en clase. Autonomía y confianza en el desarrollo de las actividades. Participación activa en las actividades propuestas en clase Goce y disfrute por las prácticas lúdicas, deportivas y recreativas. Toma de conciencia acerca de los estilos de vida saludables</p>	<p>Responsabilidad y compromiso Individual y grupal. Hábitos adecuados de Higiene (aseo, orden, presentación personal, hidratación y alimentación sana). Exploración dancística con ritmos tradicionales y modernos. Control de la expresión corporal. Participación en juegos deportivos y recreativos Inter clases e inter escolares. Organización básica y ejecución de festivales deportivos. Conocimiento y participación en juegos pre deportivo, tradicional, ancestral y de la calle. Ejecución de gestos técnicos básicos de los diferentes deportes individuales y de conjunto Iniciación a la táctica básica de los deportes individuales y de conjunto Desarrollo de la resistencia aeróbica (respetando las condiciones individuales y los principios del entrenamiento con niños). Desarrollo de la fuerza (aplicada al trabajo con propio peso y pequeños elementos). Desarrollo de la velocidad: agilidad/ rapidez (aplicada al juego y a las condiciones individuales del niño@). Desarrollo del equilibrio estático y dinámico aplicado a los diferentes deportes individuales y de conjunto. Desarrollo de la flexibilidad aplicada a la prevención de accidentes y a la amplitud articular. Aplicación de las capacidades físicas a los diferentes deportes individuales y de conjunto. Desarrollo del ritmo y la coordinación aplicados a los deportes individuales y de conjunto. Exploración de diferentes deportes alternativos Dominio de movimientos con pequeños elementos (coordinación óculo manual y pédica) Desarrollo de las capacidades condicionales aplicadas a la gimnasia básica. Movimientos básicos de gimnasia. Pautas básicas deportivas para el trabajo en equipo. Desarrollo de test y diagnóstico deportivo para las actividades extracurriculares.</p>	<p>Beneficios de la actividad física para la salud y el desarrollo individual Principios fisiológicos de base para el entrenamiento deportivo. Conceptos básicos de cuerpo, corporalidad y motricidad. Componentes básicos del tiempo libre y tiempo de ocio. Deportes individuales y de conjuntos tradicionales y contemporáneos. Influencia del deporte y la actividad física en los cambios hormonales y sicosexuales del individuo. Principios básicos de primeros auxilios. Aplicar las partes del calentamiento Identificación del concepto de esquema corporal Conductas motrices de base para los diferentes deportes individuales y de conjunto. Conductas perceptivas motrices aplicadas a los diferentes deportes. Trabajo en equipo y en grupo. Reglas básicas de los diferentes minideportes. Juegos tradicionales, ancestrales y de la calle propios del municipio.</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Expresión rítmica con diferentes melodías. <input type="checkbox"/> Danzas tradicionales y ritmos contemporáneos. <input type="checkbox"/> Coordinación con pequeños elementos y acompañamiento musical. <input type="checkbox"/> Creatividad y expresión corporal. <input type="checkbox"/> Combinación de movimientos básicos en los diferentes deportes <input type="checkbox"/> Habilidades básicas e independencia segmentaria en los diferentes deportes. <input type="checkbox"/> Cualidades físicas básicas coordinativas: coordinación, ritmo equilibrio, temporalidad espacialidad, motrices. Utiliza adecuadamente los materiales y conserva limpio los espacios físicos. Valora sus fortalezas y reconoce sus limitaciones. Ejecuta correctamente los gestos técnicos del futbol gimnasia. Pautas básicas deportivas para el trabajo en equipo. Desarrollo de test y diagnóstico deportivo para las actividades extracurriculares. <p>direccionalidad aplicadas a los diferentes mini deportes.</p>

	INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ	Código: GPP-FR-26
	MALLAS CURRICULARES	Versión: 02
		Página 21 de 46

		<p>Formas jugadas derivadas de los deportes de conjunto (pasar, conducir, recibir, rematar, driblar, golpear, controlar)</p> <p>Reglamentación básica de los diferentes deportes individuales y de conjunto. Fundamentos técnicos y tácticos de los deportes individuales y de conjunto de base. Ejercicios nocivos para la salud.</p>
--	--	--

PROYECTOS OBLIGATORIOS TRANSVERSALES QUE INTERVIENEN

Aprovechamiento del tiempo libre.
PESCC

ÁREA:	EDUCACION FISICA		
GRADO:	Quinto	INTENSIDAD HORARIA SEMANAL:	2 HORAS
ASIGNATURAS QUE CONFORMAN EL ÁREA	EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES		

DISEÑO CURRICULAR POR COMPETENCIAS

ESTÁNDAR Y/O DBA (Derechos básicos de aprendizaje)	COMPETENCIAS	DESEMPEÑO DE PROMOCIÓN
<p>Ejecuta e identifica las figuras básicas de algunas danzas. Se integra con facilidad en diferentes grupos de trabajo. Identifica los bailes típicos de las regiones de Colombia Ocupa diferentes posiciones, durante el proceso de juego. Asume con seguridad y responsabilidad su papel dentro de un equipo. Realiza movimientos técnicos coordinados y combinados con diferentes formas de movimiento. Mantiene el equilibrio y control postural al realizar destrezas gimnásticas. Participa en juegos de manera frecuente. Discute y concreta con sus compañeros reglas de juego. Enumera elementos positivos del ejercicio físico con referencia a la salud.</p>	<p>participar de las actividades lúdico recreativas de acuerdo con las reglas planteadas en interacción con los demás.</p> <p>Ser capaz de ejecutar lanzamientos, pases y recepciones mostrando un patrón maduro Ser capaz de mantener el equilibrio en la ejecución de figuras gimnásticas.</p> <p>Ser capaz de identificar las características de un patrón maduro de movimiento.</p> <p>Planear y organizar las acciones en conjunto con los otros, para solucionar los problemas colectivos.</p> <p>Identificar dilemas de la vida cotidiana en los que entra en conflicto el bien general y el bien particular y analizar posibles opciones de solución, considerando los aspectos positivos y negativos de cada opción</p>	<p>Ejecuta e identifica las figuras básicas de algunas danzas.</p> <p>Se integra con facilidad en diferentes grupos de trabajo.</p> <p>Identifica los bailes típicos de las regiones de Colombia</p> <p>Ocupa diferentes posiciones, durante el proceso de juego.</p> <p>Asume con seguridad y responsabilidad su papel dentro de un equipo.</p> <p>Realiza movimientos técnicos coordinados y combinados con diferentes formas de movimiento.</p> <p>Mantiene el equilibrio y control postural al realizar destrezas gimnásticas.</p> <p>Participa en juegos de manera frecuente.</p> <p>Discute y concreta con sus compañeros reglas de juego.</p> <p>Enumera elementos positivos del ejercicio físico con referencia a la salud.</p>



INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ

Código: GPP-FR-26

MALLAS CURRICULARES

Versión: 02

Página 22 de 46

CONTENIDOS (TEMAS Y SUBTEMAS)

Beneficios de la actividad física para la salud y el desarrollo individual
Principios fisiológicos de base para el entrenamiento deportivo.
Conceptos básicos de cuerpo,
Corporalidad y motricidad.
Aplicar las partes del calentamiento
Juegos tradicionales.
Percepción rítmica.

Danzas tradicionales.
Coordinación con elementos y acompañamiento musical.
Creatividad y expresión corporal.

Identificación del concepto de esquema corporal Conductas motrices de base para los diferentes deportes
Individuales y de conjunto.
Conductas perceptivas motrices aplicadas a los diferentes deportes
Trabajo en equipo y en grupo.

INDICADORES DE DESEMPEÑO

Reconoce trastornos de la alimentación que pueden afectar su salud, en la vida cotidiana.
Desarrolla el calentamiento a conciencia para evitar lesiones físicas
Aplica las formaciones y los desplazamientos en diversas situaciones de la clase.

SER

Expresión de interés en las actividades propuestas. Cuidado y conservación del medio y de los recursos de la clase. Participación e integración en actividades de orden personal y grupal. Respeto por las normas, reglas y medidas de seguridad en la clase. Aceptación y respeto por las sugerencias de los demás. Liderazgo y motivación en las actividades propuestas en clase. Autonomía y confianza en el desarrollo de las actividades. Participación activa en las actividades propuestas en clase
Goce y disfrute por las prácticas lúdicas, deportivas y recreativas.
Toma de conciencia acerca de los estilos de vida saludables

HACER

Responsabilidad y compromiso Individual y grupal. Hábitos adecuados de Higiene (aseo, orden, presentación personal, hidratación y alimentación sana). Exploración dancística con ritmos tradicionales y modernos. Control de la expresión corporal. Participación en juegos deportivos y recreativos Inter clases e inter escolares. Organización básica y ejecución de festivales deportivos. Conocimiento y participación en juegos pre deportivo, tradicional, ancestral y de la calle. Ejecución de gestos técnicos básicos de los diferentes deportes individuales y de conjunto Iniciación a la táctica básica de los deportes individuales y de conjunto
Desarrollo de la resistencia aeróbica (respetando las condiciones individuales y los principios del entrenamiento con niños).
Desarrollo de la fuerza (aplicada al trabajo con propio peso y pequeños elementos).
Desarrollo de la velocidad: agilidad/ rapidez (aplicada al juego y a las condiciones individuales del niño@).
Desarrollo del equilibrio estático y dinámico aplicado a los diferentes deportes individuales y de conjunto.
Desarrollo de la flexibilidad

SABER

Beneficios de la actividad física para la salud y el desarrollo individual Principios fisiológicos de base para el entrenamiento deportivo. Conceptos básicos de cuerpo, corporalidad y motricidad. Componentes básicos del tiempo libre y tiempo de ocio. Deportes individuales y de conjuntos tradicionales y contemporáneos. Influencia del deporte y la actividad física en los cambios hormonales y sicosexuales del individuo. Principios básicos de primeros auxilios. Aplicar las partes del calentamiento Identificación del concepto de esquema corporal Conductas motrices de base para los diferentes deportes individuales y de conjunto.
Conductas perceptivas motrices aplicadas a los diferentes deportes. Trabajo en equipo y en grupo. Reglas básicas de los diferentes minideportes. Juegos tradicionales, ancestrales y de la calle propios del municipio.
 Expresión rítmica con diferentes melodías.
 Danzas tradicionales y ritmos contemporáneos.
 Coordinación con pequeños elementos y acompañamiento musical.



INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ

Código: GPP-FR-26

MALLAS CURRICULARES

Versión: 02

Página 23 de 46

	<p>aplicada a la prevención de accidentes y a la amplitud articular. Aplicación de las capacidades físicas a los diferentes deportes individuales y de conjunto. Desarrollo del ritmo y la coordinación aplicados a los deportes individuales y de conjunto. Exploración de diferentes deportes alternativos Dominio de movimientos con pequeños elementos (coordinación óculo manual y pédica) Desarrollo de las capacidades condicionales aplicadas a la gimnasia básica. Movimientos básicos de gimnasia. Pautas básicas deportivas para el trabajo en equipo. Desarrollo de test y diagnóstico deportivo para las actividades extracurriculares.</p>	<p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Creatividad y expresión corporal. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Combinación de movimientos básicos en los diferentes deportes <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Habilidades básicas e independencia segmentaria en los diferentes deportes. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Cualidades físicas básicas coordinativas: coordinación, ritmo equilibrio, temporalidad espacialidad, motrices. Utiliza adecuadamente los materiales y conserva limpio los espacios físicos. Valora sus fortalezas y reconoce sus limitaciones. Ejecuta correctamente los gestos técnicos del futbol gimnasia. Pautas básicas deportivas para el trabajo en equipo. Desarrollo de test y diagnóstico deportivo para las actividades extracurriculares.</p> <p>direccionabilidad aplicadas a los diferentes mini deportes.</p> <p>Formas jugadas derivadas de los deportes de conjunto (pasar, conducir, recibir, rematar, driblar, golpear, controlar) Reglamentación básica de los diferentes deportes individuales y de conjunto. Fundamentos técnicos y tácticos de los deportes individuales y de conjunto de base. Ejercicios nocivos para la salud.</p>
--	--	---

PROYECTOS OBLIGATORIOS TRANSVERSALES QUE INTERVIENEN

Aprovechamiento del tiempo libre.

PESCC

ÁREA:	EDUCACION FISICA		
GRADO:	Quinto	INTENSIDAD HORARIA SEMANAL:	2 HORAS
ASIGNATURAS QUE CONFORMAN EL ÁREA	EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES		

DISEÑO CURRICULAR POR COMPETENCIAS

ESTÁNDAR Y/O DBA (Derechos básicos de aprendizaje)	COMPETENCIAS	DESEMPEÑO DE PROMOCIÓN
<p>Ejecuta e identifica las figuras básicas de algunas danzas. Se integra con facilidad en diferentes grupos de trabajo. Identifica los bailes típicos de las regiones de Colombia Ocupa diferentes posiciones, durante el proceso de juego. Asume con seguridad y responsabilidad su papel dentro de un equipo. Realiza movimientos técnicos coordinados y</p>	<p>Participar de las actividades lúdicas recreativas de acuerdo con las reglas planteadas en interacción con los demás. Ser capaz de ejecutar lanzamientos, pases y recepciones mostrando un patrón maduro Ser capaz de mantener el equilibrio en la ejecución de figuras gimnásticas. Ser capaz de identificar las</p>	<p>Ejecuta e identifica las figuras básicas de algunas danzas.</p> <p>Se integra con facilidad en diferentes grupos de trabajo.</p> <p>Identifica los bailes típicos de las regiones de Colombia</p> <p>Ocupa diferentes posiciones,</p>



INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ

Código: GPP-FR-26

MALLAS CURRICULARES

Versión: 02

Página 24 de 46

<p>combinados con diferentes formas de movimiento. Mantiene el equilibrio y control postural al realizar destrezas gimnásticas. Participa en juegos de manera frecuente. Discute y concreta con sus compañeros reglas de juego. Enumera elementos positivos del ejercicio físico con referencia a la salud.</p>	<p>características de un patrón maduro de movimiento. Planear y organizar las acciones en conjunto con los otros, para solucionar los problemas colectivos. Identificar dilemas de la vida cotidiana en los que entra en conflicto el bien general y el bien particular y analizar posibles opciones de solución, considerando los aspectos positivos y negativos de cada opción</p>	<p>durante el proceso de juego. Asume con seguridad y responsabilidad su papel dentro de un equipo. Realiza movimientos técnicos coordinados y combinados con diferentes formas de movimiento. Mantiene el equilibrio y control postural al realizar destrezas gimnásticas. Participa en juegos de manera frecuente. Discute y concreta con sus compañeros reglas de juego. Enumera elementos positivos del ejercicio físico con referencia a la salud.</p>
---	--	---

CONTENIDOS (TEMAS Y SUBTEMAS)		PERIODO:
<p>Beneficios de la actividad física para la salud y el desarrollo individual Principios fisiológicos de base para el entrenamiento deportivo. Conceptos básicos de cuerpo, corporalidad y motricidad. Componentes básicos del tiempo libre y tiempo de ocio. Deportes individuales y de conjuntos tradicionales y contemporáneos Aplicar las partes del calentamiento Juegos tradicionales, ancestrales y de la calle. Combinación de movimientos Habilidades gimnásticas. Independencia segmentaria. Cualidades físicas básicas coordinativas: coordinación, equilibrio, ritmo, relación, orientación, etc.</p>		
<p>INDICADORES DE DESEMPEÑO</p> <ul style="list-style-type: none"> Reconoce trastornos de la alimentación que pueden afectar su salud en la vida cotidiana Identifica términos básicos del área y formaciones para la organización grupal. Desarrolla el calentamiento a conciencia para evitar lesiones físicas. <p>Utiliza los espacios físicos para las prácticas físicas y cuida su entorno natural.</p>		
SER	HACER	SABER
<p>Expresión de interés en las actividades propuestas. Cuidado y conservación del medio y de los recursos de la clase. Participación e integración en actividades de orden personal y grupal. Respeto por las normas, reglas y medidas de seguridad en la clase. Aceptación y respeto por las sugerencias de los demás. Liderazgo y motivación en las actividades propuestas en clase. Autonomía y confianza en el desarrollo de las actividades.</p>	<p>Responsabilidad y compromiso Individual y grupal. Hábitos adecuados de Higiene (aseo, orden, presentación personal, hidratación y alimentación sana). Exploración dancística con ritmos tradicionales y modernos. Control de la expresión corporal. Participación en juegos deportivos y recreativos Inter clases e inter escolares. Organización básica y ejecución de festivales deportivos. Conocimiento y participación en</p>	<p>Beneficios de la actividad física para la salud y el desarrollo individual Principios fisiológicos de base para el entrenamiento deportivo. Conceptos básicos de cuerpo, corporalidad y motricidad. Componentes básicos del tiempo libre y tiempo de ocio. Deportes individuales y de conjuntos tradicionales y contemporáneos. Influencia del deporte y la actividad física en los cambios hormonales y</p>



INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ

Código: GPP-FR-26

MALLAS CURRICULARES

Versión: 02

Página 25 de 46

Participación activa en las actividades propuestas en clase Goce y disfrute por las prácticas lúdicas, deportivas y recreativas. Toma de conciencia acerca de los estilos de vida saludables

juegos pre deportivo, tradicional, ancestral y de la calle. Ejecución de gestos técnicos básicos de los diferentes deportes individuales y de conjunto Iniciación a la táctica básica de los deportes individuales y de conjunto Desarrollo de la resistencia aeróbica (respetando las condiciones individuales y los principios del entrenamiento con niños). Desarrollo de la fuerza (aplicada al trabajo con propio peso y pequeños elementos). Desarrollo de la velocidad: agilidad/ rapidez (aplicada al juego y a las condiciones individuales del niño@). Desarrollo del equilibrio estático y dinámico aplicado a los diferentes deportes individuales y de conjunto. Desarrollo de la flexibilidad aplicada a la prevención de accidentes y a la amplitud articular. Aplicación de las capacidades físicas a los diferentes deportes individuales y de conjunto. Desarrollo del ritmo y la coordinación aplicados a los deportes individuales y de conjunto. Exploración de diferentes deportes alternativos Dominio de movimientos con pequeños elementos (coordinación óculo manual y pédica) Desarrollo de las capacidades condicionales aplicadas a la gimnasia básica. Movimientos básicos de gimnasia. Pautas básicas deportivas para el trabajo en equipo. Desarrollo de test y diagnóstico deportivo para las actividades extracurriculares.

sicosexuales del individuo. Principios básicos de primeros auxilios. Aplicar las partes del el calentamiento Identificación del concepto de esquema corporal Conductas motrices de base para los diferentes deportes individuales y de conjunto. Conductas perceptivas motrices aplicadas a los diferentes deportes. Trabajo en equipo y en grupo. Reglas básicas de los diferentes minideportes. Juegos tradicionales, ancestrales y de la calle propios del municipio. Expresión rítmica con diferentes melodías. Danzas tradicionales y ritmos contemporáneos. Coordinación con pequeños elementos y acompañamiento musical. Creatividad y expresión corporal. Combinación de movimientos básicos en los diferentes deportes Habilidades básicas e independencia segmentaria en los diferentes deportes. Cualidades físicas básicas coordinativas: coordinación, ritmo equilibrio, temporalidad espacialidad, motrices. Utiliza adecuadamente los materiales y conserva limpio los espacios físicos. Valora sus fortalezas y reconoce sus limitaciones. Ejecuta correctamente los gestos técnicos del futbol gimnasia. Pautas básicas deportivas para el trabajo en equipo. Desarrollo de test y diagnóstico deportivo para las actividades extracurriculares.


Direccionalidad aplicada a los diferentes mini deportes.

Formas jugadas derivadas de los deportes de conjunto (pasar, conducir, recibir, rematar, driblar, golpear, controlar) Reglamentación básica de los diferentes deportes individuales y de conjunto. Fundamentos técnicos y tácticos de los deportes individuales y de conjunto de base. Ejercicios nocivos para la salud.

PROYECTOS OBLIGATORIOS TRANSVERSALES QUE INTERVIENEN

Aprovechamiento del tiempo libre.

PESCC

	INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ	Código: GPP-FR-26
	MALLAS CURRICULARES	Versión: 02 Página 26 de 46

ÁREA:	EDUCACION FISICA		
GRADO:	Quinto	INTENSIDAD HORARIA SEMANAL:	2 HORAS
ASIGNATURAS QUE CONFORMAN EL ÁREA	EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES		

DISEÑO CURRICULAR POR COMPETENCIAS		
ESTÁNDAR Y/O DBA (Derechos básicos de aprendizaje)	COMPETENCIAS	DESEMPEÑO DE PROMOCIÓN
<p>Ejecuta e identifica las figuras básicas de algunas danzas. Se integra con facilidad en diferentes grupos de trabajo. Identifica los bailes típicos de las regiones de Colombia Ocupa diferentes posiciones, durante el proceso de juego. Asume con seguridad y responsabilidad su papel dentro de un equipo. Realiza movimientos técnicos coordinados y combinados con diferentes formas de movimiento. Mantiene el equilibrio y control postural al realizar destrezas gimnásticas. Participa en juegos de manera frecuente. Discute y concreta con sus compañeros reglas de juego. Enumera elementos positivos del ejercicio físico con referencia a la salud.</p>	<p>Participar de las actividades lúdicas recreativas de acuerdo con las reglas planteadas en interacción con los demás. Ser capaz de ejecutar lanzamientos, pases y recepciones mostrando un patrón maduro Ser capaz de mantener el equilibrio en la ejecución de figuras gimnásticas. Ser capaz de identificar las características de un patrón maduro de movimiento. Planear y organizar las acciones en conjunto con los otros, para solucionar los problemas colectivos. Identificar dilemas de la vida cotidiana en los que entra en conflicto el bien general y el bien particular y analizar posibles opciones de solución, considerando los aspectos positivos y negativos de cada opción</p>	<p>Ejecuta e identifica las figuras básicas de algunas danzas. Se integra con facilidad en diferentes grupos de trabajo. Identifica los bailes típicos de las regiones de Colombia Ocupa diferentes posiciones, durante el proceso de juego. Asume con seguridad y responsabilidad su papel dentro de un equipo. Realiza movimientos técnicos coordinados y combinados con diferentes formas de movimiento. Mantiene el equilibrio y control postural al realizar destrezas gimnásticas. Participa en juegos de manera frecuente. Discute y concreta con sus compañeros reglas de juego. Enumera elementos positivos del ejercicio físico con referencia a la salud.</p>

CONTENIDOS (TEMAS Y SUBTEMAS)
<p>Beneficios de la actividad Física para la salud y el desarrollo individual Principios fisiológicos de base para el entrenamiento deportivo. Conceptos básicos de cuerpo, corporalidad y motricidad. Aplicar las partes del calentamiento Identificación del concepto de esquema corporal Conductas motrices de base para los diferentes deportes individuales y de conjunto. Conductas perceptivas motrices aplicadas a los diferentes deportes Trabajo en equipo y en grupo. Reglas básicas de los diferentes minideportes</p>



INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ

Código: GPP-FR-26

MALLAS CURRICULARES

Versión: 02

Página 27 de 46

INDICADORES DE DESEMPEÑO

Reconoce trastornos de la alimentación que pueden afectar su salud, en la vida cotidiana.

Identifica términos básicos del área y formaciones para la organización grupal.

Desarrolla el calentamiento a conciencia para evitar lesiones físicas.

Utiliza los espacios físicos para las prácticas físicas y cuida su entorno natural.

SER

Expresión de interés en las actividades propuestas. Cuidado y conservación del medio y de los recursos de la clase. Participación e integración en actividades de orden personal y grupal. Respeto por las normas, reglas y medidas de seguridad en la clase. Aceptación y respeto por las sugerencias de los demás. Liderazgo y motivación en las actividades propuestas en clase. Autonomía y confianza en el desarrollo de las actividades. Participación activa en las actividades propuestas en clase Goce y disfrute por las prácticas lúdicas, deportivas y recreativas. Toma de conciencia acerca de los estilos de vida saludables

HACER

Responsabilidad y compromiso Individual y grupal. Hábitos adecuados de Higiene (aseo, orden, presentación personal, hidratación y alimentación sana). Exploración dancística con ritmos tradicionales y modernos. Control de la expresión corporal. Participación en juegos deportivos y recreativos Inter clases e inter escolares. Organización básica y ejecución de festivales deportivos. Conocimiento y participación en juegos pre deportivo, tradicional, ancestral y de la calle. Ejecución de gestos técnicos básicos de los diferentes deportes individuales y de conjunto Iniciación a la táctica básica de los deportes individuales y de conjunto Desarrollo de la resistencia aeróbica (respetando las condiciones individuales y los principios del entrenamiento con niños). Desarrollo de la fuerza (aplicada al trabajo con propio peso y pequeños elementos). Desarrollo de la velocidad: agilidad/ rapidez (aplicada al juego y a las condiciones individuales del niño@). Desarrollo del equilibrio estático y dinámico aplicado a los diferentes deportes individuales y de conjunto. Desarrollo de la flexibilidad aplicada a la prevención de accidentes y a la amplitud articular. Aplicación de las capacidades físicas a los diferentes deportes individuales y de conjunto. Desarrollo del ritmo y la coordinación aplicados a los deportes individuales y de conjunto. Exploración de diferentes deportes alternativos Dominio de movimientos con pequeños elementos (coordinación óculo manual y pédica) Desarrollo de las capacidades condicionales aplicadas a la gimnasia básica. Movimientos básicos de gimnasia. Pautas básicas deportivas para el trabajo en equipo. Desarrollo de test y diagnóstico deportivo para las actividades extracurriculares.

SABER

Beneficios de la actividad física para la salud y el desarrollo individual Principios fisiológicos de base para el entrenamiento deportivo. Conceptos básicos de cuerpo, corporalidad y motricidad. Componentes básicos del tiempo libre y tiempo de ocio. Deportes individuales y de conjuntos tradicionales y contemporáneos. Influencia del deporte y la actividad física en los cambios hormonales y sicosexuales del individuo. Principios básicos de primeros auxilios. Aplicar las partes del calentamiento Identificación del concepto de esquema corporal Conductas motrices de base para los diferentes deportes individuales y de conjunto. Conductas perceptivas motrices aplicadas a los diferentes deportes. Trabajo en equipo y en grupo. Reglas básicas de los diferentes minideportes. Juegos tradicionales, ancestrales y de la calle propios del municipio. Expresión rítmica con diferentes melodías. Danzas tradicionales y ritmos contemporáneos. Coordinación con pequeños elementos y acompañamiento musical. Creatividad y expresión corporal. Combinación de movimientos básicos en los diferentes deportes Habilidades básicas e independencia segmentaria en los diferentes deportes. Cualidades físicas básicas coordinativas: coordinación, ritmo equilibrio, temporalidad espacialidad, motrices. Utiliza adecuadamente los materiales y conserva limpio los espacios físicos. Valora sus fortalezas y reconoce sus limitaciones. Ejecuta correctamente los gestos técnicos del fútbol gimnasia. Pautas básicas deportivas para el trabajo en equipo. Desarrollo de test y diagnóstico deportivo para las actividades extracurriculares.



INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ

Código: GPP-FR-26

MALLAS CURRICULARES

Versión: 02

Página 28 de 46

direccionalidad aplicadas a los diferentes mini deportes.

Formas jugadas derivadas de los deportes de conjunto (pasar, conducir, recibir, rematar, driblar, golpear, controlar)

Reglamentación básica de los diferentes deportes individuales y de conjunto. Fundamentos técnicos y tácticos de los deportes individuales y de conjunto de base. Ejercicios nocivos para la salud.

PROYECTOS OBLIGATORIOS TRANSVERSALES QUE INTERVIENEN

Aprovechamiento del tiempo libre.
PESCC



INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ

Código: GPP-FR-26

MALLAS CURRICULARES

Versión: 02

Página 29 de 46

ÁREA:	EDUCACION FISICA		
GRADO:	Sexto	INTENSIDAD HORARIA SEMANAL:	2 HORAS
ASIGNATURAS QUE CONFORMAN EL ÁREA	EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES		

ISEÑO CURRICULAR POR COMPETENCIAS		
ESTÁNDARES O DBA	COMPETENCIAS	DESEMPEÑO DE PROMOCIÓN
<p>ESTANDARES TOMADOS DE LA MESA NACIONAL</p> <p>Disfruto del acervo deportivo, cultural y social que convergen en la práctica de los juegos tradicionales y de la calle.</p> <p>Realizo juegos y actividades recreativas en el tiempo libre que propendan por el desarrollo de la creatividad y el rescate de los valores y tradiciones.</p> <p>Identifico los principios fisiológicos que permiten la realización de algunas acciones motrices básicas y otras más complejas</p> <p>Creo hábitos de higiene y auto cuidado personal, a nivel integral, como parámetros elementales de un estilo de vida sano.</p> <p>Ejecuto los diferentes gestos técnicos básicos para la práctica de algunos deportes individuales y de conjunto para alcanzar un buen desempeño.</p>	<p>Asimila y emplea una terminología específica del área.</p> <p>Reconoce y valora la importancia del sistema esquelético para su desempeño personal.</p> <p>Adquiere cultura deportiva y lo manifiesta a través de sus hábitos de su higiene, alimentación y conservación de la salud.</p> <p>Comprende la importancia del diagnóstico físico para su desempeño motriz. Incluye el calentamiento como hábito de salud y prevención física.</p> <p>Reconoce las lesiones más Comunes en los atletas y la forma de prevenirlas.</p> <p>Identifica las relaciones interpersonales, los valores de equidad y tolerancia que se presentan en las actividades motrices.</p> <p>Reconoce y aplica los aspectos técnicos y el reglamento en el baloncesto</p>	<p>Expresa objetiva y claramente información apropiada seleccionada de lecturas con fines argumentativos o de situaciones de la vida cotidiana.</p> <p>Reconoce y utiliza diferentes combinaciones verbales, códigos y símbolos significativos para la comunicación de ideas a través del seguimiento de instrucciones</p> <p>Desarrolla una comprensión cultural y una conciencia global mediante la vinculación con otras culturas.</p> <p>Comprende y produce textos informativos utilizando herramientas de sintetización y profundización sobre los mismos.</p> <p>Introduce nuevas categorías gramaticales y significados en la construcción de párrafos a partir de diferentes tipos de textos.</p> <p>Expresa y explica lenguajes gestuales como estrategias descriptivas en la producción de una comunicación amplia que reconozca al otro y le permita complementar información sobre si y sus emociones.</p> <p>Valora los distintos objetos, códigos, mecanismos y finalidades que los lenguajes artísticos y la cultura han construido históricamente.</p> <p>Analiza la relación entre forma, medio de difusión y temática de los textos para comprender globalmente los mismos.</p>



INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ

Código: GPP-FR-26

MALLAS CURRICULARES

Versión: 02

Página 30 de 46

Analiza en textos literarios y expresiones del arte popular la reproducción de elementos de la cotidianidad urbana y del conocimiento y caracterización de su entorno.

Ubica, organiza, analiza, evalúa, sintetiza y usa éticamente información a partir de una variedad de fuentes virtuales.

Comunica efectivamente información e ideas a múltiples audiencias, usando una variedad de medios y de formatos digitales.

Emplea las mediaciones tecnológicas de la información y comunicación con responsabilidad.

Construye expresiones artísticas, en el campo de la idea, la reflexión y la conceptualización.

Reconoce y comprende emociones y expresar ideas, con el fin de crear y compartir, interpretar y procesar información artística teniendo en cuenta el contexto.

Ejecuta los diferentes gestos técnicos básicos para la práctica de algunos deportes individuales y de conjunto para alcanzar un buen desempeño físico y técnico.

Disfruta del acervo deportivo, cultural y social que convergen en la práctica de los juegos tradicionales y de la calle.

Identifico los principios fisiológicos que permiten la realización de algunas acciones motrices básicas y otras más complejas.

Creo hábitos de higiene y auto cuidado personal, a nivel integral, como parámetros elementales de un estilo de vida sano.

Práctica algunos deportes individuales y de conjunto para alcanzar un buen desempeño físico.



INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ

Código: GPP-FR-26

MALLAS CURRICULARES

Versión: 02

Página 31 de 46

CONTENIDOS SEGÚN EJES GENERADORES O ENTORNOS O HABILIDADES O ENFOQUES O PENSAMIENTOS
(estructura que articula la enseñanza del área)

- Generalidades de la educación física
- El calentamiento
- Sistema óseo
- Frecuencia cardíaca
- Habilidades motrices básicas
- Atletismo.
- Baloncesto
- Ultimate
- Higiene deportiva
- Formaciones generales.
- Voleibol
- Recreación

INDICADORES DE DESEMPEÑO

SER	HACER	SABER
Reconocimiento de la importancia de la educación física en el cuidado de la salud. Organización y ubicación en diferentes espacios.	Práctica de ejercicio para la salud y desarrollo personal. Responsabilidad y compromiso Individual y grupal.	Generalidades de la Educación Física Formaciones generales.
Comprensión de la importancia del acondicionamiento físico.	Aplicación de hábitos adecuados de aseo, orden, presentación personal y alimentación.	Sistema óseo Calentamiento
Participación permanente en las pruebas de atletismo y gimnasia.	Efectúa las pruebas atléticas y gimnásticas teniendo en cuenta el reglamento.	Acondicionamiento físico. Normas de higiene y seguridad
Cooperación en la realización de actividades individuales y grupales.	Utilización de estrategias en las actividades físicas grupales.	Frecuencia cardíaca.
Respeto las diferencias personales y las características individuales de mis compañeros.	Expresión de respeto por la diferencia.	Generalidades e historia del atletismo. Atletismo Pruebas de pista y campo.
Organización y manejo adecuado del uniforme.	Aplicación de las reglas reglamento en el juego de baloncesto.	Generalidades de la Gimnasia
Demostración de respeto a los símbolos patrios	Proyección de respeto por los símbolos patrios. Utilización adecuada de los materiales en el trabajo con pequeños elementos.	Trabajo con pequeños elementos. Gimnasia sin elementos. Posiciones de equilibrio, saltos y giros. Generalidades e historia del baloncesto Fundamentos técnicos del baloncesto. Reglamento y juego. Fundamentos técnicos del voleibol.

PROYECTOS TRANSVERSALES (Describir las temáticas a trabajar en las clases)

- Educación para el ejercicio de los derechos humanos: A través del respeto a la diferencia, la opinión, a las acciones democráticas, y a la inclusión de todos los integrantes de la de La comunidad.
- Promoción de estilos de vida saludable estimular en los educandos las buenas acciones físico motrices, el uso racional de las fuentes energéticas, el uso y cuidado del cuerpo.
- Educación para la sexualidad y construcción de ciudadanía: conocimiento y respeto de mi cuerpo y el de los demás, estimular la prácticas de derechos y deberes, prevención de situaciones no deseadas
- Educación ambiental; promoción de hábitos y cuidados de la vida en sociedad.
- Movilidad segura ... sensibilización, uso adecuado de espacios, escenarios de la institución además de simulacros de evacuación.



INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ

Código: GPP-FR-26

MALLAS CURRICULARES

Versión: 02

Página 32 de 46

ÁREA:	EDUCACION FISICA		
GRADO:	Séptimo	INTENSIDAD HORARIA SEMANAL:	2 HORAS
ASIGNATURAS QUE CONFORMAN EL ÁREA	EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES		

DISEÑO CURRICULAR POR COMPETENCIAS		
ESTÁNDARES O DBA	COMPETENCIAS	DESEMPEÑO DE PROMOCIÓN
<p>ESTANDARES TOMADOS DE LA MESA NACIONAL</p> <p>Disfruto del acervo deportivo, cultural y social que convergen en la práctica de los juegos tradicionales y de la calle</p> <p>Realizo juegos y actividades recreativas en el tiempo libre que propendan por el desarrollo de la creatividad y el rescate de los valores y tradiciones</p> <p>Aplico los principios para la buena salud, desarrollo mental y corporal para una mejor calidad de vida.</p> <p>Ejecuto los diferentes gestos técnicos básicos para la práctica de algunos deportes individuales y de conjunto para alcanzar un buen desempeño físico y técnico.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aplica conceptos de seguridad personal y ambiental en la ejecución de tareas motrices. • Valora la actividad motriz como eje fundamental en el desarrollo corporal, practicando las expresiones motrices como medio para el desarrollo de las capacidades físicas. • Identifica las relaciones interpersonales, los valores de equidad y tolerancia que se presentan en las actividades motrices. • Demuestra interés y motivación cuando realiza actividades que generan trabajo individual y grupal, fortaleciendo las capacidades físicas y hábitos de vida saludable. • Diferencia los conceptos juego, lúdica, recreación y deporte. • Valora el deporte como medio para la integración y la convivencia. • Distingue los fundamentos técnicos básicos del voleibol y los aplica correctamente al juego. • Identifica desde el ámbito folclórico, conceptos históricos, geográficos y típicos de Colombia. <p>Participa y promueve los juegos de la calle como factor que contribuye al buen uso del tiempo libre, la interacción, el disfrute y el rescate de valores y tradiciones.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Expresa objetiva y claramente información apropiada seleccionada de lecturas con fines argumentativos o de situaciones de la vida cotidiana. • Reconoce y utiliza diferentes combinaciones verbales, códigos y símbolos significativos para la comunicación de ideas a través del seguimiento de instrucciones. • Expresa y explica lenguajes gestuales como estrategias descriptivas en la producción de una comunicación amplia que reconozca al otro y le permita complementar información sobre sí y sus emociones. • Valora los distintos objetos, códigos, mecanismos y finalidades que los lenguajes artísticos y la cultura han construido históricamente. • Analiza en textos literarios y expresiones del arte popular la reproducción de elementos de la cotidianidad urbana y del conocimiento y caracterización de su entorno. • Ubica, organiza, analiza, evalúa, sintetiza y usa éticamente información a partir de una variedad de fuentes virtuales. • Comunica efectivamente información e ideas a



INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ

Código: GPP-FR-26

MALLAS CURRICULARES

Versión: 02

Página 33 de 46

múltiples audiencias, usando una variedad de medios y de formatos digitales.

- Construye expresiones artísticas, en el campo de la idea, la reflexión y la conceptualización.
- Reconoce y comprende emociones y expresar ideas, con el fin de crear y compartir, interpretar y procesar información artística teniendo en cuenta el contexto.
- Ejecuta los diferentes gestos técnicos básicos para la práctica de algunos deportes individuales y de conjunto para alcanzar un buen desempeño físico y técnico.
- Disfruta del acervo deportivo, cultural y social que convergen en la práctica de los juegos tradicionales y de la calle.
- Identifico los principios fisiológicos que permiten la realización de algunas acciones motrices básicas y otras más complejas.
- Creo hábitos de higiene y auto cuidado personal, a nivel integral, como parámetros elementales de un estilo de vida sano.

Práctica algunos deportes individuales y de conjunto para alcanzar un buen desempeño físico.

CONTENIDOS SEGÚN EJES GENERADORES O ENTORNOS O HABILIDADES O ENFOQUES O PENSAMIENTOS

(estructura que articula la enseñanza del área)

- El calentamiento
- Sistema óseo
- Sistema muscular
- Frecuencia cardíaca
- Habilidades motrices
- Preparación física
- Atletismo I
- Voleibol
- Baloncesto
- Microfútbol
- Ajedrez
- Ulfimate
- Higiene deportiva



INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ

Código: GPP-FR-26

MALLAS CURRICULARES

Versión: 02

Página 34 de 46


- Formaciones generales
- Gestión del riesgo
- Recreación

INDICADORES DE DESEMPEÑO

SER	HACER	SABER
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Conocimiento de las relaciones interpersonales. ➤ Cuida de la salud practicando actividades físicas periódicas. ➤ Demostración de interés y motivación en la realización de actividades individuales y grupales. ➤ Expresión de valores y conductas sociales participativas y asertivas. ➤ Valoración del trabajo en equipo en la práctica de deportes. ➤ Aceptación de la diferencia mediante la realización de actividades lúdicas o deportivas. ➤ Disfruta de la práctica de juegos tradicionales. ➤ Participación permanente en deportes de conjunto y gimnasia. ➤ Realiza con agrado los diferentes movimientos y calentamientos. ➤ Participa y cumple con las actividades propuestas en clase de educación física. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Realización de actividades físicas y deportivas teniendo como base las cualidades físicas condicionales y coordinativas. ➤ Demostración consciente y responsable, de las posturas adecuadas del cuerpo. ➤ Participación en juegos deportivos y recreativos inter grupos y extra clase ➤ Organización y ejecución de festivales deportivos. ➤ Ejecución de gestos técnicos de los diferentes deportes ➤ Investigación de los juegos pre deportivos y de la calle. ➤ Aplicación de movimientos rítmicos en gimnasia y deportes de conjunto. ➤ Asocia patrones de movimiento con los conceptos teóricos de la educación física. 	<ul style="list-style-type: none"> Preparación física. (capacidades coordinativas) Actividades lúdicas. Normas de higiene y seguridad El calentamiento y su importancia Frecuencia cardiaca La importancia de la actividad física. Pruebas atléticas Generalidades del Voleibol. Fundamentos técnicos del voleibol. Juego y reglamento del voleibol. Capacidades físicas condicionales. Juegos tradicionales y de la calle. Gimnasia de piso. Fundamentos técnicos del voleibol. Conocimiento de los diferentes conceptos de la gestión del riesgo.

PROYECTOS TRANSVERSALES (Describir las temáticas a trabajar en las clases)

- p) Educación para el ejercicio de los derechos humanos: A través del respeto a la diferencia , la opinión , a las acciones democráticos ,y a la inclusión de todos los integrantes de la de La comunidad .
- q) Promoción de estilos de vida saludable estimular en los educandos las buenas acciones físico motrices , el uso racional de las fuentes energéticas , el uso y cuidado del cuerpo.
- r) Educación para la sexualidad y construcción de ciudadanía: conocimiento y respeto de mi cuerpo y el de los demás , estimular la practicas de derechos y deberes , prevención de situaciones no deseadas
- s) Educación ambiental; promoción de hábitos y cuidados de la vida en sociedad .
- t) Movilidad segura .. sensibilización, uso adecuado de espacios , escenarios de la institución además de simulacros de evacuación.

	INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ	Código: GPP-FR-26
	MALLAS CURRICULARES	Versión: 02 Página 35 de 46

ÁREA:	EDUCACION FISICA		
GRADO:	Octavo	INTENSIDAD HORARIA SEMANAL:	2 HORAS
ASIGNATURAS QUE CONFORMAN EL ÁREA	EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES		

DISEÑO CURRICULAR POR COMPETENCIAS		
ESTÁNDARES O DBA	COMPETENCIAS	DESEMPEÑO DE PROMOCIÓN
<p>FISICOMOTRIZ: Saber hacer conductas prácticas y de movimiento que el estudiante debe adquirir y demostrar. Referentes a: el Acervo motor, y al potencial corporal; operativo y funcional (lo práctico) que su organismo, puede demostrar.</p> <p>COGNITIVO: Saber saber habilidad conceptual, y de conocimiento que el estudiante debe adquirir y demostrar. Integrando lo; Critico reflexivo, analítico, argumentativo, interpretativo, deductivo. Síntesis, Sobre un fenómeno en cuestión.</p> <p>SOCIOMOTRIZ: Saber Ser referido a conductas relacionales y de comportamiento que el estudiante debe adquirir y demostrar dentro de su entorno y comunidad, donde interactúa, su capacidad de integración y adherencia con diferentes grupos, aquí entra lo sociocultural.</p> <p>ESTETICO: referido a la manera en que proyecta su motricidad, corporeidad y su corporalidad al universo.</p> <p>COMUNICATIVO: referido a la forma, medios, propósitos y métodos, que el estudiante emplea para expresar ideas, emociones y sentimientos, e interrelacionarse con las demás personas y con el universo.</p> <p>Aquí entra su expresión corporal.</p> <p>AXIOLOGICO: referido a los principios y valores que el estudiante demuestra en sus interrelaciones con su comunidad y su entorno.</p>	<p>Competencias de desempeño físico: -Ejecuta o intenta ejecutar apropiadamente, y de acuerdo a sus posibilidades, algunas acciones motrices, y/o procedimientos Relacionados con el eje temático que se analiza.</p> <p>Competencias básicas – Asimila algunas teorías, discursos Y conceptos relevantes propios del área, que son analizados en el periodo (los reconoce y los comprende) – asocia razonablemente, los temas analizados en clase, con el funcionamiento, salud y operatividad de su cuerpo. - Trata de aplicar algunos conocimientos que adquiere, a su vida cotidiana. - se expresa verbalmente usando términos propios del tema, en forma fluida y mostrando coherencia.</p> <p>Competencias éticas-axiológicas Demuestra honestidad y respeto hacia sus pares y el docente, durante las actividades designadas en clase, es solidario y mediador en conflictos.</p> <p>Competencia LABORAL: – demuestra responsabilidad, al realizar las tareas y actividades designadas, con buena disposición y esmero. - muestra capacidad de trabajo en equipo, – presenta las consultas y tareas asignadas, como corresponde, tanto en forma como en fondo. Busca hacer las cosas lo mejor posible, hasta donde le sea posible.</p> <p>Competencia CIUDADANA: - es respetuoso de las normas y reglas</p>	<p>Ejecuta los diferentes gestos técnicos básicos para la práctica de algunos deportes para lograr un beneficio en las interrelaciones sociales en cualquier entorno, Disfruta del acervo deportivo, cultural y social que convergen en la práctica de los juegos tradicionales y de la calle. Identifico los principios fisiológicos que permiten la realización de algunas acciones motrices básicas y otras más complejas. Crea hábitos de higiene y auto cuidado personal, a nivel integral, como parámetros elementales de un estilo de vida sano. Práctica algunos deportes individuales y de conjunto para alcanzar un buen desempeño físico. Reconoce la importancia de unas prácticas adecuadas de nutrición, comprende los riesgos y peligros que representan las drogas el alcohol, tabaco y demás sustancias potencialmente dañinas para su integridad física mental y social, cumple con los planes de mejoramiento propuestos, realiza procedimientos prácticos en la forma en que se le orienta, y acepta adecuadamente las observaciones que se le efectúa, aplica a la hora de ejecutar algún procedimiento practico, las correcciones previas que recibió, al efectuar tareas prácticas, emplea la vestimenta y los elementos que corresponden. Al momento de tareas prácticas, prevé factores de riesgo en el entorno, pregunta antes de hacer algo práctico si le asalta alguna</p>



INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ

Código: GPP-FR-26

MALLAS CURRICULARES

Versión: 02

Página 36 de 46

que se estipula. – demuestra facilidad para interrelacionarse con diferentes personas, respeta a las personas de su comunidad.

duda, acata las normas de seguridad en el lugar en que se efectuara la práctica, es propositivo y proactivo durante las actividades designadas, respeta las limitaciones físico motrices de personas con deficiencia física.

CONTENIDOS SEGÚN EJES GENERADORES O ENTORNOS O HABILIDADES O ENFOQUES O PENSAMIENTOS
(estructura que articula la enseñanza del área)

Primer periodo académico

UNIDAD 1: La Clase Educación física

TEMAS: Acuerdos de trabajo

SUBTEMAS: Normas a tener en cuenta en el área de Educación física.

UNIDAD 2: Capacidades perceptivo motrices

TEMAS: Capacidades Coordinativas Complejas

SUBTEMAS: Aprendizaje motor de un deporte específico, Agilidad

ROTACIÓN DEPORTIVA: Fútbol de Salón, Pases, drible, pateo, conducción, cabeceo, recepción, acciones del portero. Fundamentación técnica

Complemento: acondicionamiento físico

Segundo periodo académico

UNIDAD 3: Capacidades Físico motrices

TEMAS: Capacidades condicionales

SUBTEMAS: -Fuerza - Resistencia -Velocidad -Movilidad

UNIDAD 4: Capacidades socio motrices

TEMAS: el juego como factor de socialización

SUBTEMAS: Control del cuerpo, control e interacción con objetos, relación con los otros, comunicación e interacción

ROTACIÓN DEPORTIVA: Voleibol Golpe de dedos, golpe de antebrazos, saque por debajo.

Fundamentación técnica

Complemento: Atletismo

Tercer periodo académico

UNIDAD 5: Test fisicomotores

TEMAS: pruebas funcionales

SUBTEMAS: Test de resistencia aeróbica, Test de fuerza localizada, Test de velocidad, Test de flexibilidad

UNIDAD 6: Capacidades físicas

TEMAS: Capacidades coordinativas

SUBTEMAS: orientación, ritmo, equilibrio, respiración

ROTACIÓN DEPORTIVA: Baloncesto Desplazamientos y paradas, drible, pases, lanzamientos. fundamentos técnicos

Complemento: balonmano

Cuarto periodo académico

UNIDAD 7: Juzgamiento deportivo

TEMAS: Reglamento de los deportes

SUBTEMAS: reglamento del Fútbol de salón, baloncesto, voleibol, balonmano

ROTACIÓN DEPORTIVA: Juegos lúdicos y recreativos: Actividades grupales donde predomina el juego, los juegos tradicionales,

juegos de oposición

INDICADORES DE DESEMPEÑO

SER	HACER	SABER
<ul style="list-style-type: none"> Reconocimiento de la importancia de la actividad física, en el cuidado de la salud. Adherencia e integración adecuada a diferentes equipos de trabajo. Comprensión de la importancia del acondicionamiento físico. Respeto las diferencias personales y las características individuales de sus compañeros. 	<ul style="list-style-type: none"> Práctica de ejercicio con fines de salud y desarrollo personal. Entrega los productos exigidos cuando y como corresponde, con Responsabilidad. Al efectuar una tarea practica asignada, considera los posibles factores de riesgo que le pueden rodear y afectar. Al desarrollar una tarea 	<ul style="list-style-type: none"> Asimila teorías Y conceptos relevantes propios del tema que se analiza (los reconoce y los comprende) . asocia razonablemente, el tema de la actividad física humana, analizado en clase, con el funcionamiento, salud y la operatividad de su cuerpo. Trata de aplicar algunos conocimientos que adquiere, a su vida cotidiana. se expresa verbalmente usando términos propios del tema, en forma fluida y mostrando



INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ

Código: GPP-FR-26

MALLAS CURRICULARES


Versión: 02

Página 37 de 46

<ul style="list-style-type: none">• Organización y manejo adecuado de su tiempo.• acata y Respeta las normas.• demuestra responsabilidad en todos sus actos.	<p>práctica, acata las sugerencias y observaciones que se le efectúa.</p> <ul style="list-style-type: none">• En el momento de la práctica, pregunta si algo le inquieta.• Utilización adecuada de elementos e implementos de trabajo.	<p>comprensión. asocia la actividad física humana, con supervivencia, progreso, salud, socialización.</p> <ul style="list-style-type: none">•
--	---	---


PROYECTOS TRANSVERSALES (Describir las temáticas a trabajar en las clases)

- Movilidad segura: sensibilización, uso adecuado de espacios y escenarios de la Institución y su entorno, simulacros de evacuación.
- Ocio y Tiempo libre, estilos de vida saludable, higiene, salud y ergonomía.

	INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ	Código: GPP-FR-26
	MALLAS CURRICULARES	Versión: 02 Página 38 de 46

ÁREA:	EDUCACION FISICA		
GRADO:	Noveno	INTENSIDAD HORARIA SEMANAL:	2 HORAS
ASIGNATURAS QUE CONFORMAN EL ÁREA	EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES		

DISEÑO CURRICULAR POR COMPETENCIAS		
ESTÁNDARES O DBA	COMPETENCIAS	DESEMPEÑO DE PROMOCIÓN
<p>FISICOMOTRIZ: Saber hacer conductas prácticas y de movimiento que el estudiante debe adquirir y demostrar. Referentes a: <i>el Acervo motor</i>, y al potencial corporal; operativo y funcional (lo práctico) que su organismo, puede demostrar.</p> <p>COGNITIVO: Saber saber habilidad conceptual, y de conocimiento que el estudiante debe adquirir y demostrar. Integrando lo: Crítico reflexivo, analítico, argumentativo, interpretativo, deductivo. Síntesis. Sobre un fenómeno en cuestión.</p> <p>SOCIOMOTRIZ: Saber Ser referido a conductas relacionales y de comportamiento que el estudiante debe adquirir y demostrar dentro de su entorno y comunidad, donde interactúa, su capacidad de integración y adherencia con diferentes grupos, aquí entra lo sociocultural.</p> <p>ESTETICO: referido a la manera en que proyecta su motricidad, corporeidad y su corporalidad al universo.</p> <p>COMUNICATIVO: referido a la forma, medios, propósitos y métodos, que el estudiante emplea para expresar ideas, emociones y sentimientos, e interrelacionarse con las demás personas y con el universo.</p> <p>Aquí entra su expresión corporal.</p> <p>AXIOLOGICO: referido a los principios y valores que el estudiante demuestra en sus interrelaciones con su comunidad y su entorno.</p>	<p>Competencias de desempeño físico: -Ejecuta o intenta ejecutar apropiadamente, y de acuerdo a sus posibilidades, algunas acciones motrices, y/o procedimientos Relacionados con el eje temático que se analiza.</p> <p>Competencias básicas – Asimila algunas teorías, discursos Y conceptos relevantes propios del área, que son analizados en el periodo (los reconoce y los comprende) – asocia razonablemente, los temas analizados en clase, con el funcionamiento, salud y operatividad de su cuerpo. - Trata de aplicar algunos conocimientos que adquiere, a su vida cotidiana. - se expresa verbalmente usando términos propios del tema, en forma fluida y mostrando coherencia.</p> <p>Competencias éticas-axiológicas Demuestra honestidad y respeto hacia sus pares y el docente, durante las actividades designadas en clase, es solidario y mediador en conflictos.</p> <p>Competencia LABORAL: – demuestra responsabilidad, al realizar las tareas y actividades designadas, con buena disposición y esmero. - muestra capacidad de trabajo en equipo, – presenta las consultas y tareas asignadas, como corresponde, tanto en forma como en fondo. Busca hacer las cosas lo mejor posible, hasta donde le sea posible. Competencia CIUDADANA: - es respetuoso de las normas y reglas que se estipula. – demuestra facilidad para interrelacionarse con diferentes personas, respeta a las personas de su comunidad.</p>	<p>Ejecuta los diferentes gestos técnicos básicos para la práctica de algunos deportes para lograr un beneficio en las interrelaciones sociales en cualquier entorno, Disfruta del acervo deportivo, cultural y social que convergen en la práctica de los juegos tradicionales y de la calle. Identifico los principios fisiológicos que permiten la realización de algunas acciones motrices básicas y otras más complejas. Crea hábitos de higiene y auto cuidado personal, a nivel integral, como parámetros elementales de un estilo de vida sano. Práctica algunos deportes individuales y de conjunto para alcanzar un buen desempeño físico. Reconoce la importancia de unas prácticas adecuadas de nutrición, comprende los riesgos y peligros que representan las drogas el alcohol, tabaco y demás sustancias potencialmente dañinas para su integridad física mental y social, cumple con los planes de mejoramiento propuestos, realiza procedimientos prácticos en la forma en que se le orienta, y acepta adecuadamente las observaciones que se le efectúa, aplica a la hora de ejecutar algún procedimiento práctico, las correcciones previas que recibió, al efectuar tareas prácticas, emplea la vestimenta y los elementos que corresponden. Al momento de tareas prácticas, prevé factores de riesgo en el entorno, pregunta antes de hacer algo práctico si le asalta alguna duda, acata las normas de seguridad en el lugar en que se efectuara la práctica, es propositivo y proactivo durante las actividades designadas, respeta las limitaciones físico</p>

	INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ	Código: GPP-FR-26
	MALLAS CURRICULARES	Versión: 02 Página 39 de 46

		motrices de personas con deficiencia física.
--	--	--

CONTENIDOS SEGÚN EJES GENERADORES O ENTORNOS O HABILIDADES O ENFOQUES O PENSAMIENTOS
(estructura que articula la enseñanza del área)

Primer periodo académico
 UNIDAD 1: La Clase Educación física
 TEMAS: Acuerdos de trabajo
 SUBTEMAS: Normas a tener en cuenta en el área de Educación física.
 UNIDAD 2: Capacidades perceptivo motrices
 TEMAS: Capacidades Coordinativas Complejas
 SUBTEMAS: Aprendizaje motor de un deporte específico, Agilidad
 ROTACIÓN DEPORTIVA: Fútbol de Salón, Pases, drible, pateo, conducción, cabeceo, recepción, acciones del portero. Fundamentación técnica
 Complemento: acondicionamiento físico

Segundo periodo académico
 UNIDAD 3: Capacidades Físico motrices
 TEMAS: Capacidades condicionales
 SUBTEMAS: -Fuerza - Resistencia -Velocidad -Movilidad
 UNIDAD 4: Capacidades socio motrices
 TEMAS: el juego como factor de socialización
 SUBTEMAS: Control del cuerpo, control e interacción con objetos, relación con los otros, comunicación e interacción
 ROTACIÓN DEPORTIVA: Voleibol Golpe de dedos, golpe de antebrazos, saque por debajo.
 Fundamentación técnica
 Complemento: Atletismo

Tercer periodo académico
 UNIDAD 5: Test fisicomotores
 TEMAS: pruebas funcionales
 SUBTEMAS: Test de resistencia aeróbica, Test de fuerza localizada, Test de velocidad, Test de flexibilidad
 UNIDAD 6: Capacidades físicas
 TEMAS: Capacidades coordinativas
 SUBTEMAS: orientación, ritmo, equilibrio, respiración
 ROTACIÓN DEPORTIVA: Baloncesto Desplazamientos y paradas, drible, pases, lanzamientos. fundamentos técnicos
 Complemento: balonmano

Cuarto periodo académico
 UNIDAD 7: Juzgamiento deportivo
 TEMAS: Reglamento de los deportes
 SUBTEMAS: reglamento del Fútbol de salón, baloncesto, voleibol, balonmano
 ROTACIÓN DEPORTIVA: Juegos lúdicos y recreativos: Actividades grupales donde predomina el juego, los juegos tradicionales, juegos de oposición

INDICADORES DE DESEMPEÑO

SER	HACER	SABER
<ul style="list-style-type: none"> Reconocimiento de la importancia de la actividad física, en el cuidado de la salud. Adherencia e integración adecuada a diferentes equipos de trabajo. Comprensión de la importancia del acondicionamiento físico. Respeto las diferencias personales y las características individuales de sus compañeros. Organización y manejo adecuado de su tiempo. acata y Respeto las normas. demuestra responsabilidad en todos sus actos. 	<ul style="list-style-type: none"> Práctica de ejercicio con fines de salud y desarrollo personal. Entrega los productos exigidos cuando y como corresponde, con Responsabilidad. Al efectuar una tarea practica asignada, considera los posibles factores de riesgo que le pueden rodear y afectar. Al desarrollar una tarea práctica, acata las sugerencias y observaciones que se le efectúa. En el momento de la práctica, pregunta si algo le inquieta. 	<ul style="list-style-type: none"> Asimila teorías Y conceptos relevantes propios del tema que se analiza (los reconoce y los comprende). asocia razonablemente, el tema del sistema de locomoción del cuerpo humano, analizado en clase, con el funcionamiento, salud y la operatividad de su cuerpo. Trata de aplicar algunos conocimientos que adquiere, a su vida cotidiana. Se expresa verbalmente usando términos propios del tema, en forma fluida y mostrando comprensión. asocia el sistema locomotor del cuerpo humano, con supervivencia, progreso, salud, socialización.



INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ

Código: GPP-FR-26

MALLAS CURRICULARES


Versión: 02

Página 40 de 46

- Utilización adecuada de elementos e implementos de trabajo.

PROYECTOS TRANSVERSALES (Describir las temáticas a trabajar en las clases)


- Movilidad segura: sensibilización, uso adecuado de espacios y escenarios de la Institución y su entorno, simulacros de evacuación.
- Ocio y Tiempo libre, estilos de vida saludable, higiene, salud y ergonomía.

	INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ	Código: GPP-FR-26
	MALLAS CURRICULARES	Versión: 02 Página 41 de 46

ÁREA:	EDUCACION FISICA		
GRADO:	Décimo	INTENSIDAD HORARIA SEMANAL:	2 HORAS
ASIGNATURAS QUE CONFORMAN EL ÁREA	EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES		

DISEÑO CURRICULAR POR COMPETENCIAS

ESTÁNDARES O DBA	COMPETENCIAS	DESEMPEÑO DE PROMOCIÓN
<p>FISICOMOTRIZ: Saber hacer conductas prácticas y de movimiento que el estudiante debe adquirir y demostrar. Referentes a: el Acervo motor, y al potencial corporal; operativo y funcional (lo práctico) que su organismo, puede demostrar.</p> <p>COGNITIVO: Saber saber habilidad conceptual, y de conocimiento que el estudiante debe adquirir y demostrar. Integrando lo; Crítico reflexivo, analítico, argumentativo, interpretativo, deductivo. Síntesis, Sobre un fenómeno en cuestión.</p> <p>SOCIOMOTRIZ: Saber Ser referido a conductas relacionales y de comportamiento que el estudiante debe adquirir y demostrar dentro de su entorno y comunidad, donde interactúa, su capacidad de integración y adherencia con diferentes grupos, aquí entra lo sociocultural.</p> <p>ESTETICO: referido a la manera en que proyecta su motricidad, corporeidad y su corporalidad al universo.</p> <p>COMUNICATIVO: referido a la forma, medios, propósitos y métodos, que el estudiante emplea para expresar ideas, emociones y sentimientos, e interrelacionarse con las demás personas y con el universo.</p> <p>Aquí entra su expresión corporal.</p> <p>AXIOLOGICO: referido a los principios y valores que el estudiante demuestra en sus interrelaciones con su comunidad y su entorno.</p>	<p>Competencias de desempeño físico: -Ejecuta o intenta ejecutar apropiada- mente, y de acuerdo a sus posibilidades, algunas acciones motrices, y/o procedimientos Relacionados con el eje temático que se analiza.</p> <p>Competencias básicas – Asimila algunas teorías, discursos Y conceptos relevantes propios del área, que son analizados en el periodo (los reconoce y los comprende) – asocia razonablemente, los temas analizados en clase, con el funcionamiento, salud y operatividad de su cuerpo. - Trata de aplicar algunos conocimientos que adquiere, a su vida cotidiana. - se expresa verbalmente usando términos propios del tema, en forma fluida y mostrando coherencia. -</p> <p>competencias éticas-axiológicas Demuestra honestidad y respeto hacia sus pares y el docente, durante las actividades designadas en clase, es solidario y mediador en conflictos.</p> <p>Competencia LABORAL: – demuestra responsabilidad, al realizar las tareas y actividades designadas, con buena disposición y esmero. - muestra capacidad de trabajo en equipo, – presenta las consultas y tareas asignadas, como corresponde, tanto en forma como en fondo. Busca hacer las cosas lo mejor posible, hasta donde le sea posible.</p> <p>Competencia CIUDADANA: – es respetuoso de las normas y reglas que se estipula. – demuestra facilidad para interrelacionarse con diferentes personas, respeta a las personas de su comunidad.</p>	<p>Ejecuta los diferentes gestos técnicos básicos para la práctica de algunos deportes para lograr un beneficio en las interrelaciones sociales en cualquier entorno, Disfruta del acervo deportivo, cultural y social que convergen en la práctica de los juegos tradicionales y de la calle. Identifico los principios fisiológicos que permiten la realización de algunas acciones motrices básicas y otras más complejas. Crea hábitos de higiene y auto cuidado personal, a nivel integral, como parámetros elementales de un estilo de vida sano. Práctica algunos deportes individuales y de conjunto para alcanzar un buen desempeño físico. Reconoce la importancia de unas prácticas adecuadas de nutrición, comprende los riesgos y peligros que representan las drogas el alcohol, tabaco y demás sustancias potencialmente dañinas para su integridad física mental y social, cumple con los planes de mejoramiento propuestos, realiza procedimientos prácticos en la forma en que se le orienta, y acepta adecuadamente las observaciones que se le efectúa, aplica a la hora de ejecutar algún procedimiento practico, las correcciones previas que recibió, al efectuar tareas prácticas, emplea la vestimenta y los elementos que corresponden. Al momento de tareas prácticas, prevé factores de riesgo en el entorno, pregunta antes de hacer algo práctico si le asalta alguna duda, acata las normas de seguridad en el lugar en que se efectuara la práctica, es propositivo y proactivo durante las actividades designadas, respeta las limitaciones físico motrices de personas con deficiencia física.</p>

	INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ	Código: GPP-FR-26
	MALLAS CURRICULARES	Versión: 02 Página 42 de 46

CONTENIDOS SEGÚN EJES GENERADORES O ENTORNOS O HABILIDADES O ENFOQUES O PENSAMIENTOS
(estructura que articula la enseñanza del área)

PRIMER PERIODO ACADÉMICO:

UNIDAD 1: LA ACTIVIDAD FÍSICA HUMANA;

CAP. 1: Aprendizaje motor (generalidades; concepto, características, clasificación, incidencias aplicadas a la actividad física).

Tema 1: Movimiento corporales (articulaciones)

Tema 2: planos y ejes corporales.

Tema 3: Nociones propioceptivas (temperatura, frecuencia cardiaca, frecuencia respiratoria, presión arterial)

Tema 4: Preparación física básica (trabajo físico, test)

CAP. 2: Capacidades físicas

Tema 1: capacidades físicas coordinativas, intermedias y condicionales (los test, frecuencia cardiaca, frecuencia respiratoria, la percepción del propio esfuerzo, etc.) y el ejercicio físico en personas con condiciones especiales (biotipos, complexión física y otros)

Tema 2. Efectos del ejercicio físico.

Tema 3 ; Sistemas corporales (cardiovascular, respiratorio, óseo – muscular y otros)

SEGUNDO PERIODO ACADÉMICO:

Juegos de balón:

Predeportivos de las diferentes disciplinas deportivas.

Juegos de conjunto sin reglamento, torneo relámpago.

Baloncesto

- Generalidades del baloncesto.
- Taller de Baloncesto
- Técnicas de manejo de balón
- Técnicas de manejo de balón proyectadas al baloncesto:dribling, desplazamientos, cambios de dirección y nivel, fintas y amagues, crossover, doble ritmo, lanzamientos, sistema de juego.
- Reglamento y sistema de juego.

Voleibol

- Generalidades del voleibol.
- Taller de voleibol
- Técnicas de manejo del balón.
- Técnicas del voleibol: recepción, voleo, pases, ataque, bloqueo, desplazamientos, rotación.
- Rotación por zonas, infiltración y permuta.
- SISTEMA DE JUEGO.
- Reglamento del voleibol aplicado al juego.

Microfútbol

- Generalidades del microfútbol.
- Cancha y sus medidas
- Taller del microfútbol
- Técnicas del manejo del balón.
- Desplazamientos.
- Dribling del manejo del balón.
- Sistema del juego y aplicación del reglamento.

Nota: aunque las disciplinas deportivas se trabajan en todos los grados de acuerdo a la disposición de los espacios, varían de acuerdo al grado de dificultad.

TERCER PERIODO ACADÉMICO:

UNIDAD 2: Desarrollo integral del ser humano

CAP. 1: Higiene, patología y Nutrición.

Tema 1: desarrollo físico; Generalidades; concepto, características, clasificación).

Tema 2: la Higiene deportiva; Generalidades; concepto, características, clasificación).

Tema 3: Beneficios, prescripción del ejercicio físico.

Tema 4: primeros Auxilios.

CUARTO PERIODO ACADÉMICO:

CAP. 2: Organización deportiva i;

- Tema 1: Comités, proyecto deportivos, reglamentos.
- Tema 2: Fixture deportivo, sistemas de juego, tipos de eliminación, minitorneo en diferentes deportes.

INDICADORES DE DESEMPEÑO



INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ

Código: GPP-FR-26

MALLAS CURRICULARES

Versión: 02

Página 43 de 46

SER	HACER	SABER
<ul style="list-style-type: none">• Reconocimiento de la importancia de la actividad física, en el cuidado de la salud.• Adherencia e integración adecuada a diferentes equipos de trabajo.• Comprensión de la importancia del acondicionamiento físico.• Respeta las diferencias personales y las características individuales de sus compañeros.• Organización y manejo adecuado de su tiempo.• acata y Respeta las normas.• demuestra responsabilidad en todos sus actos.	<ul style="list-style-type: none">• Práctica de ejercicio con fines de salud y desarrollo personal.• Entrega los productos exigidos cuando y como corresponde, con Responsabilidad.• Al efectuar una tarea practica asignada, considera los posibles factores de riesgo que le pueden rodear y afectar.• Al desarrollar una tarea práctica, acata las sugerencias y observaciones que se le efectúa.• En el momento de la práctica, pregunta si algo le inquieta.• Utilización adecuada de elementos e implementos de trabajo.	<ul style="list-style-type: none">• Asimila teorías Y conceptos relevantes propios del tema que se analiza (los reconoce y los comprende).• asocia razonablemente, el tema de la actividad física humana, analizado en clase, con el funcionamiento, salud y la operatividad de su cuerpo.• Trata de aplicar algunos conocimientos que adquiere, a su vida cotidiana.• Se expresa verbalmente usando términos propios del tema, en forma fluida y mostrando comprensión.• asocia la actividad física humana, con supervivencia, progreso, salud, socialización.

PROYECTOS TRANSVERSALES (Describir las temáticas a trabajar en las clases)

- Movilidad segura: sensibilización, uso adecuado de espacios y escenarios de la Institución y su entorno, simulacros de evacuación.
- Ocio y Tiempo libre, estilos de vida saludable, higiene, salud y ergonomía.



INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ

Código: GPP-FR-26

MALLAS CURRICULARES

Versión: 02

Página 44 de 46

ÁREA:	EDUCACION FISICA		
GRADO:	Once	INTENSIDAD HORARIA SEMANAL:	2 HORAS
ASIGNATURAS QUE CONFORMAN EL ÁREA	EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES		

DISEÑO CURRICULAR POR COMPETENCIAS

ESTÁNDARES O DBA	COMPETENCIAS	DESEMPEÑO DE PROMOCIÓN
<p>FISICOMOTRIZ: Saber hacer conductas prácticas y de movimiento que el estudiante debe adquirir y demostrar. Referentes a: el Acervo motor, y al potencial corporal; operativo y funcional (lo práctico) que su organismo, puede demostrar.</p> <p>COGNITIVO: Saber saber habilidad conceptual, y de conocimiento que el estudiante debe adquirir y demostrar. Integrandolo; Crítico reflexivo, analítico, argumentativo, interpretativo, deductivo. Síntesis, Sobre un fenómeno en cuestión.</p> <p>SOCIOMOTRIZ: Saber Ser referido a conductas relacionales y de comportamiento que el estudiante debe adquirir y demostrar dentro de su entorno y comunidad, donde interactúa, su capacidad de integración y adherencia con diferentes grupos, aquí entra lo sociocultural.</p> <p>ESTETICO: referido a la manera en que proyecta su motricidad, corporeidad y su corporalidad al universo.</p> <p>COMUNICATIVO: referido a la forma, medios, propósitos y métodos, que el estudiante emplea para expresar ideas, emociones y sentimientos, e interrelacionarse con las demás personas y con el universo.</p> <p>Aquí entra su expresión corporal.</p> <p>AXIOLOGICO: referido a los principios y valores que el estudiante demuestra en sus interrelaciones con su comunidad y su entorno.</p>	<p>Competencias de desempeño físico: -Ejecuta o intenta ejecutar apropiadamente, y de acuerdo a sus posibilidades, algunas acciones motrices, y/o procedimientos Relacionados con el eje temático que se analiza.</p> <p>Competencias básicas – Asimila algunas teorías, discursos Y conceptos relevantes propios del área, que son analizadas en el periodo (los reconoce y los comprende) – asocia razonablemente, los temas analizadas en clase, con el funcionamiento, salud y operatividad de su cuerpo. – Trata de aplicar algunos conocimientos que adquiere, a su vida cotidiana. – se expresa verbalmente usando términos propios del tema, en forma fluida y mostrando coherencia. –</p> <p>Competencias éticas-axiológicas Demuestra honestidad y respeto hacia sus pares y el docente, durante las actividades designadas en clase, es solidario y mediador en conflictos.</p> <p>Competencia LABORAL: – demuestra responsabilidad, al realizar las tareas y actividades designadas, con buena disposición y esmero. – muestra capacidad de trabajo en equipo, – presenta las consultas y tareas asignadas, como corresponde, tanto en forma como en fondo. Busca hacer las cosas lo mejor posible, hasta donde le sea posible.</p> <p>Competencia CIUDADANA: – es respetuoso de las normas y reglas que se estipula. – demuestra facilidad para interrelacionarse con diferentes personas, respeta a las personas de su comunidad.</p>	<p>Ejecuta los diferentes gestos técnicos básicos para la práctica de algunos deportes para lograr un beneficio en las interrelaciones sociales en cualquier entorno, Disfruta del acervo deportivo, cultural y social que convergen en la práctica de los juegos tradicionales y de la calle. Identifico los principios fisiológicos que permiten la realización de algunas acciones motrices básicas y otras más complejas. Crea hábitos de higiene y auto cuidado personal, a nivel integral, como parámetros elementales de un estilo de vida sano. Práctica algunos deportes individuales y de conjunto para alcanzar un buen desempeño físico. Reconoce la importancia de unas prácticas adecuadas de nutrición, comprende los riesgos y peligros que representan las drogas el alcohol, tabaco y demás sustancias potencialmente dañinas para su integridad física mental y social, cumple con los planes de mejoramiento propuestos, realiza procedimientos prácticos en la forma en que se le orienta, y acepta adecuadamente las observaciones que se le efectúa, aplica a la hora de ejecutar algún procedimiento practico, las correcciones previas que recibió, al efectuar tareas prácticas, emplea la vestimenta y los elementos que corresponden. Al momento de tareas prácticas, prevé factores de riesgo en el entorno, pregunta antes de hacer algo práctico si le asalta alguna duda, acata las normas de seguridad en el lugar en que se efectuara la práctica, es propositivo y proactivo durante las actividades designadas, respeta las limitaciones físico motrices de personas con deficiencia física.</p>



INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ

Código: GPP-FR-26

MALLAS CURRICULARES

Versión: 02

Página 45 de 46

CONTENIDOS SEGÚN EJES GENERADORES O ENTORNOS O HABILIDADES O ENFOQUES O PENSAMIENTOS
(estructura que articula la enseñanza del área)

PRIMER PERIODO ACADÉMICO:

- UNIDAD 1: LA ACTIVIDAD FÍSICA HUMANA incidencias en la práctica; CAP. 1: El Ejercicio físico (generalidades; concepto, características, clasificación).
 - Tema 1: Fuentes energéticas (respiración, nutrición, espiritual y otros)
 - Tema 2: Tipos de palancas, prácticas físicas, desplazamientos, recorridos.
 - Tema 3: movimientos articulares.
 - Tema 4: planos y ejes corporales
 - Tema 5: Nociones propioceptivas (temperatura, frecuencia cardiaca, frecuencia respiratoria, presión arterial)
 - Tema 6: Preparación física básica (trabajo físico, test)
- CAP. 2: ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.
 - TEMA 1: Elementos de control y seguimiento del ejercicio físico (los test, frecuencia cardiaca, frecuencia respiratoria, la percepción del propio esfuerzo, etc.) y el ejercicio físico en personas con condiciones especiales (BIOTIPOS, TEXTURA...)
 - TEMA 2: Ciclos del entrenamiento.
 - Tema 3: métodos para trabajar las capacidades físicas, tipos de entrenamiento (crossfit, tabata...)

SEGUNDO PERIODO ACADÉMICO:

Juegos de balón:

Predeportivos de las diferentes disciplinas deportivas.
Juegos de conjunto sin reglamento, torneo relámpago.

Baloncesto

- Generalidades del baloncesto.
- Taller de Baloncesto
- Técnicas de manejo de balón
- Técnicas de manejo de balón proyectadas al baloncesto:dribling, desplazamientos, cambios de dirección y nivel, fintas y amagues, crossover, doble ritmo, lanzamientos, sistema de juego.
- Reglamento y sistema de juego.

Voleibol

- Generalidades del voleibol.
- Taller de voleibol
- Técnicas de manejo del balón.
- Técnicas del voleibol: recepción, voleo, pases, ataque, bloqueo, desplazamientos, rotación.
- Rotación por zonas, infiltración y permuta.
- SISTEMA DE JUEGO.
- Reglamento del voleibol aplicado al juego.

Microfútbol

- Generalidades del microfútbol.
- Cancha y sus medidas
- Taller del microfútbol
- Técnicas del manejo del balón.
- Desplazamientos.
- Dribling del manejo del balón.
- Sistema del juego y aplicación del reglamento.

Nota: aunque las disciplinas deportivas se trabajan en todos los grados de acuerdo al a disposición de los espacios, varían de acuerdo al grado de dificultad.

TERCER PERIODO ACADÉMICO:

UNIDAD 2: PEQUEÑOS ELEMENTOS APLICADOS A LA ACTIVIDAD FÍSICA..

- Tema 1: Trabajo con la cuerda, practica de las diferentes técnicas del manejo de la cuerda, combinación de técnicas y aplicación de diferentes test físicos con la cuerda. Taller de cuerdas. (Generalidades; concepto, características, clasificación, estiramientos.).
- Tema: trabajo con bastones, prácticas del manejo del bastón aplicando las diferentes capacidades físicas, taller de bastones (Generalidades; concepto, características, clasificación).
- Tema 3: trabajo con aros, generalidades, técnicas del manejo de los aros aplicando las capacidades físicas, taller de aros.
- Tema 4: trabajo con mancuernas y colchonetas, ejercicios físicos con mancuernas aplicados a las prácticas deportivas.

CUARTO PERIODO ACADÉMICO:

CAP. 2: Organización Deportiva Y AJEDREZ

Tema 1: Actividades deportivas, aplicación de los sistemas de juego en relación con los diferentes deportes y prácticas físicas. (Temática desarrollada en la unidad de juegos de balón, y con el proyecto transversal de estilos de vida saludable.

- Tema 2: Actividades recreativas y predeportivos. (descansos pedagógicos)
- Tema 3; el ajedrez, generalidades, técnicas del ajedrez, fichas, valores, desplazamientos, capturas, tablero, escaques, desplazamientos, sistema de juego, enroque, comer al paso, enroque, jaque y



INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ

Código: GPP-FR-26

MALLAS CURRICULARES

Versión: 02

Página 46 de 46

jaque mate.

INDICADORES DE DESEMPEÑO

SER	HACER	SABER
<ul style="list-style-type: none">• Reconocimiento de la importancia de la actividad física, en el cuidado de la salud.• Adherencia e integración adecuada a diferentes equipos de trabajo.• Comprensión de la importancia del acondicionamiento físico.• Respeto las diferencias personales y las características individuales de sus compañeros.• Organización y manejo adecuado de su tiempo.• acata y Respeto las normas.• demuestra responsabilidad en todos sus actos.	<ul style="list-style-type: none">• Práctica de ejercicio con fines de salud y desarrollo personal.• Entrega los productos exigidos cuando y como corresponde, con Responsabilidad.• Al efectuar una tarea practica asignada, considera los posibles factores de riesgo que le pueden rodear y afectar.• Al desarrollar una tarea práctica, acata las sugerencias y observaciones que se le efectúa.• En el momento de la práctica, pregunta si algo le inquieta.• Utilización adecuada de elementos e implementos de trabajo.	<ul style="list-style-type: none">• Asimila teorías Y conceptos relevantes propios del tema que se analiza (los reconoce y los comprende).• asocia razonablemente, el tema de la actividad física humana, analizado en clase, con el funcionamiento, salud y la operatividad de su cuerpo.• Trata de aplicar algunos conocimientos que adquiere, a su vida cotidiana.• Se expresa verbalmente usando términos propios del tema, en forma fluida y mostrando comprensión.• asocia la actividad física humana, con supervivencia, progreso, salud, socialización.

PROYECTOS TRANSVERSALES (Describir las temáticas a trabajar en las clases)

- Movilidad segura: sensibilización, uso adecuado de espacios y escenarios de la Institución y su entorno, simulacros de evacuación.
- Ocio y Tiempo libre, estilos de vida saludable, higiene, salud y ergonomía.