	INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ	Código: GPP-FR-26
	MALLAS CURRICULARES	Versión: 03
		Página 1 de 45

ÁREA:	Educación Física		
GRADO:	Primero	INTENSIDAD HORARIA SEMANAL:	2 Hora
ASIGNATURAS QUE CONFORMAN EL ÁREA	Educación Física		

DISEÑO CURRICULAR POR COMPETENCIAS		
ESTANDARES		
<ul style="list-style-type: none"> Identifico la importancia de los sentidos mediante los juegos para ubicarme en el entorno y relacionarme con los demás. Mantengo el equilibrio estático y dinámico con y sin objetos en diferentes superficies y con varios apoyos. Realizo tareas individuales y colectivas que implican el dominio de mi peso corporal con o sin desplazamiento. Nombro las partes de mi cuerpo y sus respectivas funciones. Afianzo y combino las diferentes habilidades motrices básicas de manipulación, locomoción y estabilización. Participo en juegos y ejercicios que impliquen cambios de velocidad y de dirección. Valoro y protejo el medioambiente donde potencio mis habilidades y desarrollo las diferentes actividades lúdico- recreativas. Construyo, con mis compañeros y compañeras, nuevas reglas de juego y respeto las establecidas Experimento y utilizo mis habilidades motrices básicas para relacionarme con mis compañer@s en diferentes situaciones. Reconozco las debilidades y las fortalezas de mis compañeros y compañeras a través de juegos y trabajo con ellos para resolver tareas motrices Cuido mi cuerpo y el de los demás, manteniendo una adecuada higiene corporal y previniendo accidentes durante las actividades Potencio valores como la comunicación, la cooperación, el compañerismo y la participación, entre otros, por medio de juegos colectivos Acepto la victoria y la derrota como elementos propios del juego 		
DBA	COMPETENCIAS	DESEMPEÑO DE PROMOCIÓN
<ul style="list-style-type: none"> Conoce, domina y establece relaciones adecuadas de su cuerpo con su entorno en sus actividades cotidianas. Realiza con entusiasmo y disciplina actividades físicas, deportivas y recreativas estableciendo relaciones de compañerismo, 	<p>Competencia Motriz.</p> <ul style="list-style-type: none"> Crear movimientos con el cuerpo a nivel global y segmentario con y sin elementos. Identificar los sentidos y utilizarlos con eficacia en diferentes situaciones. Explorar y realizar movimientos con el cuerpo en concordancia con diferentes posibilidades de ritmos y juegos corporales. Realizar juegos y actividades propuestas que posibilitan el conocimiento de mi cuerpo, la 	<ul style="list-style-type: none"> Reconoce y controla su cuerpo estableciendo ajustes en actividades acorde a su desarrollo Valora y participa con entusiasmo en actividades físicas, deportivas y recreativas respetando normas y reglas establecidas Explora diferentes posibilidades de movimiento respondiendo a estímulos en forma eficaz y creativa Se integra y establece relaciones con sus compañeros respetando las



cooperación y respeto por las normas, por su cuerpo y por lo que lo rodea

- Asimila y aplica normas de seguridad e higiene corporal antes durante y después de la actividad física.

expresión y el crecimiento de las habilidades psicomotrices.

Competencia Expresiva Corporal

- Reconocer los propios gestos y los de los demás durante representaciones corporales, juegos en parejas y pequeños grupos.
- Explorar movimientos y desplazamientos espontáneos con diferentes ritmos
- Manifestar expresiones corporales y gestuales para comunicar emociones (tristeza, alegría e ira, entre otras) en situaciones de juego y otras opciones de actividad física.

Competencia Axiológica Corporal

- Realizar orientaciones sobre higiene corporal antes, durante y después de la actividad física
- Atender y ejecutar las orientaciones sobre los tiempos para realizar actividad física en los espacios determinados y en armonía con los compañeros del aula
- Manifestar agrado durante la participación en juegos y actividades coherentes con su edad y desarrollo.
- Identificar sus capacidades y reconocer las de los compañeros.
- Valorar el esfuerzo individual y grupal durante las actividades
- Aplicar valores y reglas que contribuyen al cuidado de su salud e higiene, el entorno y la sana convivencia.

diferencias y cooperando en cada una de las actividades

- Utiliza sus habilidades y capacidades psicomotrices en diferentes situaciones
- Muestra orden y aseo en sus elementos de trabajo y en su presentación personal

CONTENIDOS SEGÚN EJES

Capacidades Perceptivomotrices

- Corporalidad
- Espacialidad
- Temporalidad



- *Equilibrio*
- *Coordinación*

Capacidades Fisico- Motrices

- *Corporalidad*
- *Espacialidad*
- *Temporalidad*
- *Equilibrio*
- *Coordinación*

Habilidades Fundamentales


- *Locomoción*
- *Manipulación*
- *Estabilidad*

Capacidades Socio-Motrices

- *Interacción y comunicación*
- *Proyectarse y crear*
- *Imaginación*
- *Expresión*
- *Juego colectivo*

INDICADORES DE DESEMPEÑO


SER	HACER	SABER
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Coopera y disfruta con sus compañeros en las diferentes actividades propuestas en clase.</i> • <i>Pone en práctica acciones de cuidado de su cuerpo, el de sus compañeros y del entorno antes, durante y después de la actividad física</i> • <i>Disfruta la relación con su propio cuerpo, con sus compañeros y dentro del espacio de trabajo.</i> • <i>Se divierte y participa reconociendo y aplicando las condiciones de las actividades, al realizar las prácticas planteadas</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Manifiesta de manera verbal y corporal diferentes expresiones para comunicarse a partir de juegos y actividades físicas</i> • <i>Ejecuta las actividades rítmicas propuestas a partir de juegos y actividades físicas</i> • <i>Construye normas y respeta lo establecido en el manual de convivencia</i> • <i>Muestra habilidad y creatividad al realizar movimientos y ejercicios con y sin elementos.</i> • <i>Reconoce, domina y establece relaciones de su cuerpo con el entorno y los elementos que lo componen</i> • <i>Propone prácticas corporales cotidianas, desde las habilidades físicas propias de su etapa de desarrollo</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Se relaciona y establece vínculos afectivos participando en juegos grupales y actividades físicas.</i> • <i>Identifica desplazamientos y movimientos a diferentes ritmos</i> • <i>Aporta ideas en la construcción de normas y aplica lo establecido en el manual de convivencia.</i> • <i>Controla las partes de su cuerpo y las reconoce en sí mismo y en los demás.</i> • <i>Compara e identifica las posibilidades físicas y motrices puestas en escena durante las actividades realizadas en la clase</i>

	INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ	Código: GPP-FR-26
	MALLAS CURRICULARES	Versión: 03
		Página 4 de 45

<ul style="list-style-type: none"> • Realiza con responsabilidad actividades de la clase y compromisos para la casa • Respeto las normas que contribuyen al fortalecimiento de la convivencia y escolar 		<ul style="list-style-type: none"> • Reconoce las posibilidades de movimiento de su cuerpo a nivel global y segmentario
---	--	--

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 practicas de derechos y deberes, prevención de situaciones no deseadas
- **Educación ambiental:** promoción de hábitos y cuidados de la vida en sociedad.
- **Movilidad segura y gestión del riesgo:** 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: 03
		Página 5 de 45

ÁREA:	<i>Educación Física</i>		
GRADO:	<i>Segundo</i>	INTENSIDAD HORARIA SEMANAL:	<i>2 Horas</i>
ASIGNATURAS QUE CONFORMAN EL ÁREA	<i>Educación Física</i>		

DISEÑO CURRICULAR POR COMPETENCIAS		
ESTANDARES		
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Identifico la importancia de los sentidos mediante los juegos para ubicarme en el entorno y relacionarme con los demás.</i> • <i>Mantengo el equilibrio estático y dinámico con y sin objetos en diferentes superficies y con varios apoyos.</i> • <i>Realizo tareas individuales y colectivas que implican el dominio de mi peso corporal con o sin desplazamiento.</i> • <i>Nombro las partes de mi cuerpo y sus respectivas funciones.</i> • <i>Afianzo y combino las diferentes habilidades motrices básicas de manipulación, locomoción y estabilización.</i> • <i>Participo en juegos y ejercicios que impliquen cambios de velocidad y de dirección.</i> • <i>Valoro y protejo el medioambiente donde potencio mis habilidades y desarrollo las diferentes actividades lúdico- recreativas.</i> • <i>Construyo, con mis compañeros y compañeras, nuevas reglas de juego y respeto las establecidas</i> • <i>Experimento y utilizo mis habilidades motrices básicas para relacionarme con mis compañer@s en diferentes situaciones.</i> • <i>Reconozco las debilidades y las fortalezas de mis compañeros y compañeras a través de juegos y trabajo con ellos para resolver tareas motrices</i> • <i>Cuido mi cuerpo y el de los demás, manteniendo una adecuada higiene corporal y previniendo accidentes durante las actividades</i> • <i>Potencio valores como la comunicación, la cooperación, el compañerismo y la participación, entre otros, por medio de juegos colectivos</i> • <i>Acepto la victoria y la derrota como elementos propios del juego</i> 		
DBA	COMPETENCIAS	DESEMPEÑO DE PROMOCIÓN
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Identifica su cuerpo y controla los movimientos de este utilizándolos para resolver problemas motrices.</i> • <i>Participa de las actividades lúdicas recreativas de acuerdo con las reglas planteadas en interacción con los demás</i> 	<p>Competencia Motriz</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Descubrir posibilidades de movimiento siguiendo diversos ritmos</i> • <i>Explorar técnicas corporales de tensión, relajación y control del cuerpo.</i> • <i>Participar en los juegos individuales y colectivos propuestos en la clase</i> • <i>Aplicar orientaciones sobre hidratación, nutrición e higiene</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Identifica y controla sus segmentos corporales en actividades acorde a su desarrollo.</i> • <i>Identifica normas y reglas propias de los juegos y las actividades físicas y las respeta</i> • <i>Muestra entusiasmo y motivación durante las prácticas deportivas, recreativas y deportivas</i>



- *Asimila y aplica normas de seguridad e higiene corporal antes durante y después de la actividad física.*

- *Muestra creatividad en la ejecución de movimientos que favorecen su desarrollo psicomotriz*

durante el desarrollo de la actividad física.

- *Participar en juegos de acuerdo con las preferencias y posibilidades del contexto escolar*

- *Ajustar los movimientos de su cuerpo con relación a espacios, tiempos y elementos*

Competencia Expresiva Corporal

- *Vivenciar y comprender los sentimientos que genera las prácticas de juegos y ritmos propuesto y espontáneos*

- *Reconocer los cambios corporales y fisiológicos propios y de los demás*

- *Explorar gestos y expresiones motrices en diferentes actividades.*

- *Identificar variaciones en la respiración y sistema cardiaco en diferentes actividades físicas*

- *Expresar entusiasmo, disciplina y respeto en las actividades propuestas en la clase.*

- *Respetar el cuerpo y los espacios físicos de los demás.*

Competencia axiológica corporal

- *Atender las indicaciones del profesor y ejecutar las actividades de acuerdo a ellas*

- *Identificar las habilidades y posibilidades motrices durante las actividades físicas*

- *Cooperar con la participación y atención de las orientaciones para sentir mi cuerpo y el de mis compañeros*

- *Atiendo y cumplo las orientaciones sobre los tiempos para el juego y realizar actividad física.*

- *Establece relaciones dinámicas de su cuerpo con los elementos y su entorno en diferentes actividades.*

- *Se integra y establece relaciones con sus compañeros respetando las diferencias y cooperando en cada una de las actividades*

- *Muestra orden y aseo en sus elementos de trabajo y en su presentación personal*



CONTENIDOS SEGÚN EJES

Capacidades Perceptivomotrices

- Corporalidad
- Espacialidad
- Temporalidad
- Equilibrio
- Coordinación

Capacidades Físico- Motrices

- Velocidad
- Fuerza
- Resistencia
- Flexibilidad

Habilidades Fundamentales


- Locomoción
- Manipulación
- Estabilidad

Capacidades Socio-Motrices

- Interacción y comunicación
- Proyectarse y crear
- Imaginación
- Expresión
- Juego colectivo

INDICADORES DE DESEMPEÑO


SER	HACER	SABER
<ul style="list-style-type: none"> • Promueve hábitos de higiene postural y espacial al realizar las actividades físicas • Respeta el desempeño en los juegos de sus compañeros. • Respeta y reconoce las diferencias presentadas entre los estudiantes del grupo • Demuestra entusiasmo en la realización de juegos y ejercicios propuestos y se interesa por aplicar buenos hábitos corporales. • Valora los elementos de trabajo y es responsable con ellos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Participa en las diferentes actividades desarrolladas en clase, aplicando las pautas de higiene postural y corporal • Experimenta y pone en práctica las posibilidades de conocer y sentir las variaciones en su respiración, sudoración y latido cardiaco a partir de diferentes prácticas corporales • Desarrolla diferentes juegos y actividades rítmicas reconociendo las posibilidades de su cuerpo. • Realiza y origina movimientos siguiendo diferentes orientaciones y de manera espontánea. • Participa en diferentes juegos y actividades físicas que favorezcan su desarrollo y potencien sus habilidades 	<ul style="list-style-type: none"> • Relaciona las posibilidades de movimiento de ritmo y actividad física a partir de juegos y rondas • Identifica las exigencias motrices de los juegos y las actividades físicas y expresa sus capacidades y habilidades. • Identifica las reacciones y cambios de su cuerpo cuando realiza actividad física • Compara los cambios fisiológicos de su cuerpo y el de los compañeros a través del juego individual y grupal.

	INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ	Código: GPP-FR-26
	MALLAS CURRICULARES	Versión: 03
		Página 8 de 45

<ul style="list-style-type: none"> • <i>Asume con entusiasmo y respeto actitudes que contribuyen al cuidado de su entorno y a la sana convivencia</i> 		<ul style="list-style-type: none"> • <i>Reconoce los hábitos de vida saludable en la actividad física y el juego</i>
--	--	---

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 practicas de derechos y deberes, prevención de situaciones no deseadas
- **Educación ambiental:** promoción de hábitos y cuidados de la vida en sociedad.
- **Movilidad segura y gestión del riesgo:** 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: 03
		Página 9 de 45

ÁREA:	Educación Física		
GRADO:	Tercero	INTENSIDAD HORARIA SEMANAL:	2 Horas
ASIGNATURAS QUE CONFORMAN EL ÁREA	Educación Física		

DISEÑO CURRICULAR POR COMPETENCIAS		
ESTANDARES		
<ul style="list-style-type: none"> • Identifico la importancia de los sentidos mediante los juegos para ubicarme en el entorno y relacionarme con los demás. • Mantengo el equilibrio estático y dinámico con y sin objetos en diferentes superficies y con varios apoyos. • Realizo tareas individuales y colectivas que implican el dominio de mi peso corporal con o sin desplazamiento. • Nombro las partes de mi cuerpo y sus respectivas funciones. • Afianzo y combino las diferentes habilidades motrices básicas de manipulación, locomoción y estabilización. • Participo en juegos y ejercicios que impliquen cambios de velocidad y de dirección. • Valoro y protejo el medioambiente donde potencio mis habilidades y desarrollo las diferentes actividades lúdico- recreativas. • Construyo, con mis compañeros y compañeras, nuevas reglas de juego y respeto las establecidas • Experimento y utilizo mis habilidades motrices básicas para relacionarme con mis compañer@s en diferentes situaciones. • Reconozco las debilidades y las fortalezas de mis compañeros y compañeras a través de juegos y trabajo con ellos para resolver tareas motrices • Cuido mi cuerpo y el de los demás, manteniendo una adecuada higiene corporal y previniendo accidentes durante las actividades • Potencio valores como la comunicación, la cooperación, el compañerismo y la participación, entre otros, por medio de juegos colectivos • Acepto la victoria y la derrota como elementos propios del juego 		
DBA	COMPETENCIAS	DESEMPEÑO DE PROMOCIÓN
<ul style="list-style-type: none"> • Conoce y ejecuta las posibilidades de movimiento de sus diferentes segmentos. • Aplica patrones básicos de movimiento en las actividades físicas • Identifica y aplica las normas y los principios establecidos para la realización de las buenas prácticas 	<p>Competencia Motriz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar variaciones en la respiración, pulsaciones cardiacas y sudoración en diferentes actividades físicas. • Explorar las manifestaciones del cuerpo desde diferentes actividades y posturas corporales. • Seguir orientaciones sobre hidratación, nutrición, higiene y convivencia para el adecuado desarrollo de la actividad física • Explorar diversidad de actividades físicas que estén de acuerdo con mis posibilidades corporales y cognitivas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Coordina patrones básicos de movimiento en juegos y actividades físicas. • Controla su cuerpo y reconoce las posibilidades de movimiento de sus diferentes segmentos • Aplica las recomendaciones sobre higiene corporal antes, durante y después de la actividad física. • Realiza movimientos y desplazamientos ubicando su cuerpo en el tiempo y el espacio en relación con lo que lo rodea • Se integra y establece relaciones con sus compañeros respetando las normas, las diferencias y



<p><i>propias y de grupo de la actividad física</i></p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Realiza movimientos por su propia iniciativa para su desarrollo</i>	<ul style="list-style-type: none">• <i>Explorar cambios fisiológicos que se presentan entre actividad física – pausa - actividad física.</i>• <i>Compartir cambios y mejoras de los gestos motrices y fisiológicos con mis compañeros de clase</i> <p>Competencia Expresiva Corporal</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Expresar entusiasmo en las actividades propuestas en la clase.</i>• <i>Vivenciar y reconocer gestos corporales y habilidades motrices individuales y en equipo.</i>• <i>Explorar y coordinar las posibilidades de movimiento en diferentes situaciones de la clase</i>• <i>Identificar las emociones y controlar su manifestación</i> <p>Competencia axiológica corporal</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Atender las orientaciones sobre los tiempos para jugar, sentir e interactuar con los demás.</i>• <i>Manifestar interés por la práctica de juegos y actividad física de acuerdo con mi edad y mis posibilidades</i>• <i>Identificar las capacidades y el desarrollo de estas al realizar esfuerzo en la actividad física</i>• <i>Atender las indicaciones del profesor sobre la forma correcta de realizar los ejercicios y aportar al trabajo de los demás.</i>	<p><i>cooperando en cada una de las actividades con entusiasmo</i></p>
--	--	--

CONTENIDOS SEGÚN EJES**Capacidades Perceptivomotrices**

- *Corporalidad*
- *Espacialidad*
- *Temporalidad*
- *Equilibrio*
- *Coordinación*

Capacidades Físico- Motrices

- *Velocidad*
- *Fuerza*
- *Resistencia*
- *Flexibilidad*

Habilidades Fundamentales

- *Locomoción*
- *Manipulación*



- *Estabilidad*

Habilidades Específicas

- *Juegos Predeportivos*

Capacidades Socio-Motrices


- *Interacción y comunicación*
- *Proyectarse y crear*
- *Imaginación*
- *Expresión*
- *Juego colectivo*

INDICADORES DE DESEMPEÑO

SER	HACER	SABER
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Valora y respeta su cuerpo y el de sus compañeros.</i> • <i>Asume la importancia de poner en práctica actitudes saludables para mejorar su bienestar</i> • <i>Valora los diferentes niveles de desarrollo de las habilidades motrices básicas propias y las de sus compañeros</i> • <i>Respeto las normas establecidas en la realización de juegos</i> • <i>Cuidada y colabora en la conservación del medio y de los recursos de la clase</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Realizar formas básicas de movimiento y sus combinaciones en situaciones de juego.</i> • <i>Utilizar las habilidades motrices básicas para implementarlas en las diferentes situaciones de juego y de la vida</i> • <i>Seguir orientaciones durante la realización de las actividades físicas que favorecen su bienestar</i> • <i>Ejecutar formas básicas de movimiento y relacionarlas con los segmentos corporales</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Conoce los cambios fisiológicos presentados en la realización de juegos y actividad física y las partes del cuerpo que logra identificarlos.</i> • <i>Identifica las habilidades motrices básicas a partir de diferentes situaciones de juego y las posibilidades de su desarrollo</i> • <i>Identifica y reconoce las prácticas de una nutrición saludable y la realización de actividades motrices individuales y grupales en beneficio de la convivencia</i> • <i>Reconoce los diferentes segmentos corporales en situaciones de juego</i>

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 practicas de derechos y deberes, prevención de situaciones no deseadas
- **Educación ambiental:** promoción de hábitos y cuidados de la vida en sociedad.
- **Movilidad segura y gestión del riesgo:** 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: 03
		Página 12 de 45

ÁREA:	Educación Física		
GRADO:	Cuarto	INTENSIDAD HORARIA SEMANAL:	2 Horas
ASIGNATURAS QUE CONFORMAN EL ÁREA	Educación Física		

DISEÑO CURRICULAR POR COMPETENCIAS		
ESTANDARES		
<ul style="list-style-type: none"> • Adopto posturas corporales que me permiten cuidar y mantener una buena salud, cuando practico hábitos de higiene que favorecen mi bienestar. • Refuerzo los conceptos de lateralidad, ubicación espacio-temporal, equilibrio, esquema corporal, ritmo y coordinación, mediante la práctica de formas jugadas de las expresiones motrices. • Participo en actividades grupales que implican movimientos de conciencia corporal dinámicos y estáticos, realizando juegos recreativos, lúdicos y deportivos, mientras estimo mi creatividad y mi capacidad intelectual. • Comprendo las normas de seguridad en la práctica de las capacidades fisicomotrices que permiten el desarrollo de mi cuerpo. • Identifico y reconozco los conceptos de fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad, y los aplico adecuadamente en las expresiones motrices. • Valoro la actividad motriz como eje fundamental en mi desarrollo corporal, practicando las expresiones motrices como medio para el desarrollo de mis capacidades físicas. • Me adapto a los diferentes procesos de trabajo, teniendo como base las capacidades físicas en la realización de las actividades, siendo creativo e innovador en su aplicación • Me integro a través del juego, relacionándome con los otros, respetando las normas y empleando el cuerpo como eje de comunicación cuando interactúo con los otros. • Acepto el triunfo o la derrota, asumiendo e interpretando, con responsabilidad, los roles que se generan con mis compañeros y compañeras en la práctica de las expresiones motrices orientadas al mejoramiento de mi desempeño. • Conservo y protejo los ambientes naturales en los cuales realizo diferentes expresiones motrices, adquiriendo una conciencia ecológica en mi entorno • Realizo prácticas motrices que estimulan mi rendimiento dentro de los ámbitos sociales y culturales de la comunidad, utilizando eficientemente los recursos y elementos que nos ofrece el entorno 		
DBA	COMPETENCIAS	DESEMPEÑO DE PROMOCIÓN
<ul style="list-style-type: none"> • Identifica las capacidades físicas y las habilidades motrices y trata de mejorarlas. • Reconoce las posturas corporales que benefician su salud y las aplica en su vida diaria • Se integra a través de juegos y actividades físicas, estableciendo relaciones de respeto, 	<p>Competencia Motriz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Controlar de forma global y segmentaria la realización de movimientos técnicos. • Aplicar formas básicas de movimiento en la realización de diferentes prácticas deportivas. • Identificar pruebas que indiquen el estado de mis capacidades físicas y registro los resultados. • Analizar diversas situaciones de juego y dar respuesta a ellas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Adopta posturas corporales y personales que benefician su salud mental y física y la de los demás. • Reconoce la importancia de las capacidades físicas y las habilidades motrices participando con entusiasmo en diferentes expresiones motrices. • Interactúa con sus compañeros y con su entorno durante las prácticas lúdicas mostrando respeto,



<p>cooperación y comunicación.</p> <ul style="list-style-type: none">• Participa en actividades físicas y recreativas con entusiasmo, reconociendo la importancia de estas en la salud y para el desarrollo personal• Reconoce los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos	<ul style="list-style-type: none">• Ajustar los movimientos del cuerpo en la manipulación de objetos.• Cuidar la postura en la realización de diferentes prácticas y modalidades gimnásticas.• Identificar las capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos y juegos.• Aceptar y poner en práctica las reglas de juego.• Controlar formas y duración de movimientos en rutinas rítmicas sencillas.• Aplicar técnicas de tensión, relajación y control del cuerpo.• Identificar movimientos y actividades de calentamiento y recuperación en la actividad física.• Reconocer a los compañeros como co-constructores del juego <p>Competencia Expresiva Corporal</p> <ul style="list-style-type: none">• Identificar técnicas de expresión corporal que llevan a la regulación emocional en situaciones de juego y actividad física.• Reconocer movimientos que se ajusten a diferentes ritmos• Realizar secuencias de movimientos con ritmo, aplicando los tres ejes del cuerpo: adelante - atrás, arriba - abajo, izquierda - derecha, de forma individual y grupal <p>Competencia axiológica corporal</p> <ul style="list-style-type: none">• Realizar actividad física actuando con respeto a mi cuerpo• Valorar la capacidad para realizar actividad física adecuada a las condiciones personales	<p>responsabilidad y compromiso.</p> <ul style="list-style-type: none">• Establece relaciones dinámicas con diferentes elementos y las aplica para el beneficio individual y grupal• Participa en juegos de manera frecuente estimulando su rendimiento
---	---	--



- *Decidir los tiempos de juego y actividad física personal*
- *Reflexionar sobre la importancia de la actividad física para la salud*

CONTENIDOS SEGÚN EJES

Capacidades Perceptivomotrices

- *Corporalidad*
- *Espacialidad*
- *Temporalidad*
- *Equilibrio*
- *Coordinación*

Capacidades Físico- Motrices

- *Velocidad*
- *Fuerza*
- *Resistencia*
- *Flexibilidad*

Habilidades Fundamentales

- *Locomoción*
- *Manipulación*
- *Estabilidad*

Habilidades Específicas


- *Juegos Predeportivos*
- *Fundamentos Técnica*

Capacidades Socio-Motrices

- *Interacción y comunicación*
- *Proyectarse y crear*
- *Imaginación*
- *Expresión*
- *Juego colectivo*

INDICADORES DE DESEMPEÑO


SER	HACER	SABER
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Asume con responsabilidad el cuidado de su cuerpo</i> • <i>Muestra interés por mejorar sus condiciones físicas</i> • <i>Expresa con lenguaje verbal y no verbal los juegos, ejercicios gimnásticos y rítmicos</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Ejecuta movimientos técnicos de diferentes prácticas deportivas que ayudan a la regulación emocional en las situaciones de juego</i> • <i>Práctica juegos, ejercicios gimnásticos y rítmicos con sus compañeros.</i> • <i>Desarrolla diferentes prácticas corporales que permiten trabajar en equipo</i> • <i>Propone momentos de juego en el espacio escolar</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Reconoce reglas sencillas en diferentes prácticas motrices individuales y de grupo</i> • <i>Asocia los conceptos desarrollados en la clase con las diferentes prácticas corporales</i> • <i>Identifica las capacidades físicas en la realización de juegos, ejercicios gimnásticos y rítmicos</i> • <i>Reconoce movimientos técnicos de diferentes prácticas deportivas</i>

	INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ	Código: GPP-FR-26
	MALLAS CURRICULARES	Versión: 03
		Página 15 de 45

<ul style="list-style-type: none"> • <i>Valoro la importancia de la actividad física para la salud.</i> 		
--	--	--

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 practicas de derechos y deberes, prevención de situaciones no deseadas
- **Educación ambiental:** promoción de hábitos y cuidados de la vida en sociedad.
Movilidad segura y gestión del riesgo: 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: 03
		Página 16 de 45

ÁREA:	Educación Física		
GRADO:	Quinto	INTENSIDAD HORARIA SEMANAL:	2 Horas
ASIGNATURAS QUE CONFORMAN EL ÁREA	Educación Física		

DISEÑO CURRICULAR POR COMPETENCIAS		
ESTANDARES		
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Adopto posturas corporales que me permiten cuidar y mantener una buena salud, cuando practico hábitos de higiene que favorecen mi bienestar.</i> • <i>Refuerzo los conceptos de lateralidad, ubicación espacio-temporal, equilibrio, esquema corporal, ritmo y coordinación, mediante la práctica de formas jugadas de las expresiones motrices.</i> • <i>Participo en actividades grupales que implican movimientos de conciencia corporal dinámicos y estáticos, realizando juegos recreativos, lúdicos y deportivos, mientras estimo mi creatividad y mi capacidad intelectual.</i> • <i>Comprendo las normas de seguridad en la práctica de las capacidades fisicomotrices que permiten el desarrollo de mi cuerpo.</i> • <i>Identifico y reconozco los conceptos de fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad, y los aplico adecuadamente en las expresiones motrices.</i> • <i>Valoro la actividad motriz como eje fundamental en mi desarrollo corporal, practicando las expresiones motrices como medio para el desarrollo de mis capacidades físicas.</i> • <i>Me adapto a los diferentes procesos de trabajo, teniendo como base las capacidades físicas en la realización de las actividades, siendo creativo e innovador en su aplicación</i> • <i>Me integro a través del juego, relacionándome con los otros, respetando las normas y empleando el cuerpo como eje de comunicación cuando interactúo con los otros.</i> • <i>Acepto el triunfo o la derrota, asumiendo e interpretando, con responsabilidad, los roles que se generan con mis compañeros y compañeras en la práctica de las expresiones motrices orientadas al mejoramiento de mi desempeño.</i> • <i>Conservo y protejo los ambientes naturales en los cuales realizo diferentes expresiones motrices, adquiriendo una conciencia ecológica en mi entorno</i> • <i>Realizo prácticas motrices que estimulan mi rendimiento dentro de los ámbitos sociales y culturales de la comunidad, utilizando eficientemente los recursos y elementos que nos ofrece el entorno</i> 		
DBA	COMPETENCIAS	DESEMPEÑO DE PROMOCIÓN



<ul style="list-style-type: none"> • <i>Reconoce las practicas que potencian sus habilidades motrices y capacidades físicas y las pone en práctica para su desarrollo.</i> • <i>Identifica hábitos de salud e higiene y los adopta para su vida.</i> • <i>Se integra a través de juegos y actividades físicas, estableciendo relaciones de respeto, cooperación y comunicación.</i> • <i>Entiende la importancia de la práctica física en la formación personal como habito de vida saludable individual y social</i> • <i>Reconoce los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos</i> • <i>Ejecuta las técnicas básicas propias de cada deporte en diversas situaciones y contextos</i> 	<p style="text-align: center;">Competencia Motriz</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Ajustar los movimientos de mi cuerpo en la manipulación de objetos.</i> • <i>Cuidar la postura en la realización de diferentes prácticas corporales.</i> • <i>Identificar las capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos y juegos.</i> • <i>Aceptar y poner en práctica las reglas de juego.</i> • <i>Controlar formas específicas de movimiento y duración de las mismas aplicadas e intencionadas individual y en equipo.</i> • <i>Identificar movimientos y actividades de calentamiento y recuperación en la actividad física.</i> • <i>Reconocer a los compañeros como co-constructores del juego</i> • <i>Relacionar variaciones en la respiración en la actividad física y relajación.</i> • <i>Identificar hábitos y aplicar acciones de vida saludable y la actividad física como parte de ella.</i> <p style="text-align: center;">Competencia Expresiva Corporal</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Identificar como las emociones afectan el cuerpo cuando estoy alegre, triste, deprimido, decaído u ofuscado; y de esta manera como afecto la relación con los demás</i> • <i>Realizar secuencias de movimientos con pequeños elementos y ritmos de forma individual y grupal</i> • <i>Reconocer e implementar movimientos y decisiones de juego y actividad.</i> • <i>Identificar y ejecutar prácticas deportivas y recreativas de mi gusto y comparto con mis compañeros</i> <p style="text-align: center;">Competencia Axiológica Corporal</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Se integra con facilidad en diferentes grupos de trabajo.</i> • <i>Asume con seguridad y responsabilidad su papel dentro de un equipo.</i> • <i>Realiza movimientos técnicos coordinados y combinados con diferentes formas de movimiento.</i> • <i>Mantiene el equilibrio y control postural al realizar expresiones motrices.</i> • <i>Participa en juegos de manera frecuente estimulando su rendimiento</i> • <i>Discute y concreta con sus compañeros reglas de juego.</i> • <i>Enumera elementos positivos del ejercicio físico con referencia a la salud.</i> • <i>Interactúa con sus compañeros y con su entorno durante las practicas lúdicas mostrando respeto, responsabilidad y compromiso.</i>
---	---	---



- *Decidir la utilización adecuada y productiva del tiempo de juego y actividad física, en beneficio de la calidad de vida*
- *Valorar la capacidad para realizar actividad física adecuada teniendo en cuenta las condiciones personales.*
- *Realizar actividad física actuando con respeto hacia mi cuerpo, el de mis compañeros y el ambiente*
- *Identificar la importancia de la práctica motriz para mejorar la condición física y su aporte para la salud*

CONTENIDOS SEGÚN EJES**Capacidades Perceptivomotrices**

- *Corporalidad*
- *Espacialidad*
- *Temporalidad*
- *Equilibrio*
- *Coordinación*

Capacidades Físico- Motrices

- *Velocidad*
- *Fuerza*
- *Resistencia*
- *Flexibilidad*

Habilidades Fundamentales

- *Locomoción*
- *Manipulación*
- *Estabilidad*

Habilidades Específicas

- *Juegos Predeportivos*
- *Fundamentación Técnica*

Capacidades Socio-Motrices

- *Interacción y comunicación*
- *Proyectarse y crear*
- *Imaginación*
- *Expresión*
- *Juego colectivo*


INDICADORES DE DESEMPEÑO**SER****HACER****SABER**



<ul style="list-style-type: none">• Toma conciencia de la importancia de mejorar y mantener la salud• Asume con responsabilidad el cuidado de su cuerpo y su interrelación con los otros• Muestra interés por mejorar sus condiciones físicas• Demuestra interés por hacer un uso adecuado y creativo del tiempo libre-	<ul style="list-style-type: none">• Realiza formas de juego donde se trabaja el ajuste y control corporal.• Desarrolla las diferentes condiciones físicas por medio de expresiones motrices individuales y colectivas• Desarrolla habilidades de comunicación corporal y verbal asertiva en las diferentes prácticas motrices• Participa de forma activa en las diferentes expresiones motrices mejorando la interacción con los demás.	<ul style="list-style-type: none">• Reconoce el estado de su condición física y su relación con su estado emocional• Conoce los diferentes tipos de comunicación y los emplea en situaciones de juego.• Reconoce las diferentes condiciones físicas en las diversas prácticas corporales• Identifica posibilidades motrices adecuadas para usar su tiempo libre.
--	--	---

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

<ul style="list-style-type: none">• 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 practicas de derechos y deberes, prevención de situaciones no deseadas• Educación ambiental: promoción de hábitos y cuidados de la vida en sociedad.• Movilidad segura y gestión del riesgo: 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: 03
		Página 20 de 45

ÁREA:	Educación Física		
GRADO:	Sexto	INTENSIDAD HORARIA SEMANAL:	2 Horas
ASIGNATURAS QUE CONFORMAN EL ÁREA	Educación Física		

DISEÑO CURRICULAR POR COMPETENCIAS		
ESTANDARES		
<ul style="list-style-type: none"> • FISICOMOTRIZ: <i>Saber hacer</i> 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. • COGNITIVO: <i>Saber - saber</i> 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. • SOCIOMOTRIZ: <i>Saber Ser</i> 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. • ESTETICO: referido a la manera en que proyecta su motricidad, corporeidad y su corporalidad al universo. • 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. • AXIOLOGICO: referido a los principios y valores que el estudiante demuestra en sus interrelaciones con su comunidad y su entorno. 		
DBA	COMPETENCIAS	DESEMPEÑO DE PROMOCIÓN



<p>No Aplica</p>	<ul style="list-style-type: none"> •Asimila y emplea una terminología específica del área. •Reconoce y valora la importancia del sistema esquelético para su desempeño personal. •Adquiere cultura deportiva y lo manifiesta a través de sus hábitos de su higiene, alimentación y conservación de la salud. •Comprende la importancia del diagnóstico físico para su desempeño motriz. •Incluye el calentamiento como hábito de salud y prevención Física. •Identifica las relaciones interpersonales, los valores de equidad y tolerancia que se presentan en las actividades motrices. •Reconoce y aplica los aspectos técnicos y el reglamento de algunos los deportes 	<ul style="list-style-type: none"> •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. •Identifica 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 mejorar sus habilidades y capacidades físicas.
------------------	---	--

CONTENIDOS SEGÚN EJES


- Generalidades de la Educación Física
- El calentamiento
- Sistema óseo
- Frecuencia cardíaca
- Habilidades motrices básicas
- Capacidades físicas
- Atletismo.
- Baloncesto
- Ultimate
- Badminton
- Voleibol
- Ajedrez
- Microfútbol
- Higiene deportiva
- Formaciones generales
- Recreación: juegos tradicionales y de la calle

INDICADORES DE DESEMPEÑO


<p>SER</p>	<p>HACER</p>	<p>SABER</p>
-------------------	---------------------	---------------------



<ul style="list-style-type: none"> • Reconocimiento de la importancia de la educación física en el cuidado de la salud. • Organización y ubicación en diferentes espacios. • Comprensión de la importancia del acondicionamiento físico. • Participación permanente en las pruebas de atletismo y gimnasia. • Cooperación en la realización de actividades individuales y grupales. • Respeta las diferencias personales y las características individuales de mis compañeros. • Organización y manejo adecuado del uniforme. • Demostración de respeto a los símbolos patrios 	<ul style="list-style-type: none"> • Práctica de ejercicio para la salud y desarrollo personal. • Responsabilidad y compromiso Individual y grupal. • Aplicación de hábitos adecuados de aseo, orden, presentación personal y alimentación. • Utilización de estrategias en las actividades físicas grupales. • Expresión de respeto por la diferencia. • Aplicación de las reglas reglamento en los diferentes deportes. • Proyección de respeto por los símbolos patrios. • Utilización adecuada de los materiales en el trabajo con pequeños elementos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Generalidades de la Educación Física • Formaciones generales. • Sistema óseo • Calentamiento • Acondicionamiento físico. • Normas de higiene y seguridad • Frecuencia cardiaca. • Generalidades e historia del atletismo. • Atletismo Pruebas de pista y campo. • Generalidades e historia del baloncesto • Fundamentos técnicos del baloncesto. Reglamento y juego. • Reglamento e iniciación al bádminton. • Reglamento e iniciación al ultimate.
<p>PROYECTOS TRANSVERSALES (Describir las temáticas a trabajar en las clases)</p>		

	INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ	Código: GPP-FR-26
	MALLAS CURRICULARES	Versión: 03
		Página 23 de 45

- **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 practicas de derechos y deberes, prevención de situaciones no deseadas
- **Educación ambiental:** promoción de hábitos y cuidados de la vida en sociedad.
- **Movilidad segura y gestión del riesgo:** 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: 03
		Página 24 de 45

ÁREA:	Educación Física		
GRADO:	Séptimo	INTENSIDAD HORARIA SEMANAL:	2 Horas
ASIGNATURAS QUE CONFORMAN EL ÁREA	Educación Física		

DISEÑO CURRICULAR POR COMPETENCIAS		
ESTANDARES		
<ul style="list-style-type: none"> • 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. • 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. • 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. • ESTETICO: referido a la manera en que proyecta su motricidad, corporeidad y su corporalidad al universo. • 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. • AXIOLOGICO: referido a los principios y valores que el estudiante demuestra en sus interrelaciones con su comunidad y su entorno. 		
DBA	COMPETENCIAS	DESEMPEÑO DE PROMOCIÓN
	<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 	<ul style="list-style-type: none"> • 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



	<p><i>capacidades físicas y hábitos de vida saludable.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Diferencia los conceptos juego, lúdica, recreación y deporte.</i> • <i>Valora el deporte como medio para la integración y la convivencia.</i> • <i>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.</i> • <i>Reconoce y valora la importancia del sistema muscular para su desempeño personal.</i> • <i>Comprende la importancia del diagnóstico físico para su desempeño motriz.</i> • <i>Incluye el calentamiento como hábito de salud y prevención Física.</i> • <i>Reconoce y aplica los aspectos técnicos y el reglamento de algunos los deportes individuales y de conjunto.</i> 	<p><i>elementales de un estilo de vida sano.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Práctica algunos deportes individuales y de conjunto para alcanzar un buen desempeño físico.</i>
--	---	--

CONTENIDOS SEGÚN EJES


- *Generalidades de la Educación Física*
- *El calentamiento*
- *Sistema óseo*
- *Frecuencia cardíaca*
- *Habilidades motrices básicas*
- *Capacidades físicas*
- *Atletismo.*
- *Baloncesto*
- *Ultimate*
- *Badminton*
- *Voleibol*
- *Ajedrez*
- *Microfútbol*
- *Higiene deportiva*
- *Formaciones generales*
- *Recreación: juegos tradicionales y de la calle*

INDICADORES DE DESEMPEÑO


SER	HACER	SABER
------------	--------------	--------------



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

	INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ	Código: GPP-FR-26
	MALLAS CURRICULARES	Versión: 03
		Página 27 de 45

<ul style="list-style-type: none"> • <i>Participa y cumple con las actividades propuestas en clase de educación física.</i> 		
PROYECTOS TRANSVERSALES (Describir las temáticas a trabajar en las clases)		
<ul style="list-style-type: none"> • 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 practicas de derechos y deberes, prevención de situaciones no deseadas • Educación ambiental: promoción de hábitos y cuidados de la vida en sociedad. • Movilidad segura y gestión del riesgo: 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: 03
		Página 28 de 45

ÁREA:	Educación Física		
GRADO:	Octavo	INTENSIDAD HORARIA SEMANAL:	2 Horas
ASIGNATURAS QUE CONFORMAN EL ÁREA	Educación Física		

DISEÑO CURRICULAR POR COMPETENCIAS		
ESTANDARES		
<ul style="list-style-type: none"> • FISICOMOTRIZ: <i>Saber hacer</i> 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. • COGNITIVO: <i>Saber- saber</i> 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. • SOCIOMOTRIZ: <i>Saber Ser</i> 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. • ESTETICO: referido a la manera en que proyecta su motricidad, corporeidad y su corporalidad al universo. • 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 con su comunidad y su entorno. Aquí entra su expresión corporal. • AXIOLOGICO: referido a los principios y valores que el estudiante demuestra en sus interrelaciones 		
DBA	COMPETENCIAS	DESEMPEÑO DE PROMOCIÓN



	<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 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,</p> <p>Identifico los principios fisiológicos que permiten la realización de algunas acciones motrices básicas y otras más complejas.</p> <p>Crea hábitos de higiene y auto cuidado personal, a nivel integral, como parámetros elementales de un estilo de vida sano.</p> <p>Reconoce la importancia de unas prácticas adecuadas de nutrición,</p> <p>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.</p> <p>acata las normas de seguridad en el lugar en que se efectuara la práctica, es propositivo y proactivo durante las actividades designadas,</p>
CONTENIDOS SEGÚN EJES		
<p>Primer periodo académico</p> <p>UNIDAD 1: La Clase Educación física TEMAS: Acuerdos de trabajo SUBTEMAS: Normas a tener en cuenta en el área de Educación física.</p> <p>UNIDAD 2: Capacidades perceptivo motrices</p>		



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. 	<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. 	<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



<ul style="list-style-type: none"> • <i>Comprensión de la importancia del acondicionamiento físico.</i> • <i>Respetar las diferencias personales y las características individuales de sus compañeros.</i> • <i>Organización y manejo adecuado de su tiempo.</i> • <i>Acata y Respetar las normas.</i> • <i>Demuestra responsabilidad en todos sus actos.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Al desarrollar una tarea práctica, acata las sugerencias y observaciones que se le efectúa.</i> • <i>En el momento de la práctica, pregunta si algo le inquieta.</i> • <i>Utilización adecuada de elementos e implementos de trabajo.</i> 	<p><i>vida cotidiana.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>se expresa verbalmente usando términos propios del tema, en forma fluida y mostrando comprensión.</i> • <i>asocia la actividad física humana, con supervivencia, progreso, salud, socialización.</i>
--	--	--

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: 03
		Página 32 de 45

ÁREA:	<i>Educación Física</i>		
GRADO:	<i>Noveno</i>	INTENSIDAD HORARIA SEMANAL:	<i>2 Horas</i>
ASIGNATURAS QUE CONFORMAN EL ÁREA	<i>Educación Física</i>		

DISEÑO CURRICULAR POR COMPETENCIAS		
ESTANDARES		
<ul style="list-style-type: none"> • FISICOMOTRIZ: <i>Saber hacer</i> 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. • COGNITIVO: <i>Saber -saber</i> 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. • SOCIOMOTRIZ: <i>Saber Ser</i> 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. • ESTETICO: referido a la manera en que proyecta su motricidad, corporeidad y su corporalidad al universo. • 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. • AXIOLOGICO: referido a los principios y valores que el estudiante demuestra en sus interrelaciones con su comunidad y su entorno. 		
DBA	COMPETENCIAS	DESEMPEÑO DE PROMOCIÓN



	<ul style="list-style-type: none">• 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.• 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.• 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.• 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>Ejecuta los diferentes gestos técnicos básicos para la práctica de algunos deportes para lograr un beneficio en las interrelaciones sociales en cualquier entorno,</p> <p>Identifico los principios fisiológicos que permiten la realización de algunas acciones motrices básicas y otras más complejas.</p> <p>Crea hábitos de higiene y auto cuidado personal, a nivel integral, como parámetros elementales de un estilo de vida sano.</p> <p>Reconoce la importancia de unas prácticas adecuadas de nutrición,</p> <p>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.</p> <p>acata las normas de seguridad en el lugar en que se efectuara la práctica, es propositivo y proactivo durante las actividades designadas,</p>
--	---	---

CONTENIDOS SEGÚN EJES**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 té
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 físico motores

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 	<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. 	<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

	INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ	Código: GPP-FR-26
	MALLAS CURRICULARES	Versión: 03
		Página 35 de 45

<p><i>acondicionamiento físico.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Respetar las diferencias personales y las características individuales de sus compañeros.</i> • <i>Organización y manejo adecuado de su tiempo.</i> • <i>acata y Respetar las normas.</i> • <i>demuestra responsabilidad en todos sus actos.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Al desarrollar una tarea práctica, acata las sugerencias y observaciones que se le efectúa.</i> • <i>En el momento de la práctica, pregunta si algo le inquieta.</i> • <i>Utilización adecuada de elementos e implementos de trabajo.</i> 	<p><i>propios del tema, en forma fluida y mostrando comprensión.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>asocia el sistema locomotor del cuerpo humano, con supervivencia, progreso, salud, socialización.</i>
--	--	---

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 ida 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: 03
		Página 36 de 45

ÁREA:	<i>Educación Física</i>		
GRADO:	<i>Décimo</i>	INTENSIDAD HORARIA SEMANAL:	<i>2 Horas</i>
ASIGNATURAS QUE CONFORMAN EL ÁREA	<i>Educación Física</i>		

DISEÑO CURRICULAR POR COMPETENCIAS		
ESTANDARES		
<ul style="list-style-type: none"> • FISICOMOTRIZ: <i>Saber hacer</i> 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. • COGNITIVO: <i>Saber - saber</i> 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. • SOCIOMOTRIZ: <i>Saber Ser</i> 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. • ESTETICO: referido a la manera en que proyecta su motricidad, corporeidad y su corporalidad al universo. • 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. ○ AXIOLOGICO: referido a los principios y valores que el estudiante demuestra en sus interrelaciones con su comunidad y su entorno. 		
DBA	COMPETENCIAS	DESEMPEÑO DE PROMOCIÓN



	<ul style="list-style-type: none">• Competencias de desempeño físico: - <i>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.</i>• Competencias básicas – <i>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. –</i>• competencias éticas-axiológicas <i>Demuestra honestidad y respeto hacia sus pares y el docente, durante las actividades designadas en clase, es solidario y mediador en conflictos.</i>• Competencia LABORAL: – <i>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.</i>• Competencia CIUDADANA: - <i>es respetuoso de las normas y reglas que se estipula. – demuestra facilidad para interrelacionarse con diferentes personas, respeta a las personas de su comunidad.</i>	<ul style="list-style-type: none">• <i>Ejecuta los diferentes gestos técnicos básicos para la práctica de algunos deportes para lograr un beneficio en las interrelaciones sociales en cualquier entorno,</i>• <i>Identifico los principios fisiológicos que permiten la realización de algunas acciones motrices básicas y otras más complejas.</i>• <i>Crea hábitos de higiene y auto cuidado personal, a nivel integral, como parámetros elementales de un estilo de vida sano.</i>• <i>Reconoce la importancia de unas prácticas adecuadas de nutrición,</i>• <i>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.</i>• <i>acata las normas de seguridad en el lugar en que se efectuara la práctica, es propositivo y proactivo durante las actividades designadas,</i>
--	---	---

CONTENIDOS SEGÚN EJES**UNIDAD Nº1**

Conocimiento Del Cuerpo Y Acondicionamiento Físico – Calñentamiento – Formaciones E Himnos

TEMATICAS

- *Diferentes teorías sobre el cuerpo*
- *Sistemas corporales*
- *Actividad lúdica (construcción de marioneta)*
- *Generalidades sobre: Educación Física, Recreación y Deporte*



- *Normas de higiene y seguridad*
- *Posiciones corporales básicas*
- *Formaciones (filas- hileras)*
- *Himnos Institucionales*
- *El calentamiento y su importancia*
- *Frecuencia cardiaca*
- *Capacidades físicas (test) : condicionales- coordinativas*
- *Preparación física, clases y componentes, ejemplos y prácticas.*
- *Aplicación de diferentes Test Físicos*
- *Taller y evaluación escrita para incapacitados.*
- *Evaluación escrita (20%) y Autoevaluación (10%).*
- *Planes de Apoyo (S.I.E.E)*

UNIDAD Nº 2

Voleibol - Organización Deportiva

- **TEMATICAS**
- *Generalidades e historia del voleibol*
- *Fundamentos técnicos (técnica de dedos, antebrazos, saques, ubicación, permuta, infiltración)*
- *Reglamento y juego*
- *Predeportivos*
- *Organización deportiva*
- *Fixture y programación*
- *Clasificación de los campeonatos*
- *Sistemas de juego*
- *Manejo de estadísticas*
- *Taller y evaluación para los incapacitados.*
- *Evaluación escrita (20%) y Autoevaluación (10%).*
- *Planes de Apoyo (S.I.E.E)*

UNIDAD Nº 3

Baloncesto Y Pequeños Elementos (Aros – Bastones)

TEMATICAS

- *Generalidades e historia del baloncesto*
- *Fundamentos técnicos*
- *Juego y reglamento*
- *Predeportivos*
- *Generalidades sobre el manejo de los pequeños elementos*
- *Actividades lúdicos- recreativas con pequeños elementos*
- *Presentación de esquemas coreográficos con pequeños elementos*
- *Taller y evaluación para los incapacitados.*
- *Evaluación escrita (20%) y Autoevaluación (10%).*
- *Planes de Apoyo (S.I.E.E)*



UNIDAD Nº 4


Ajedrez – Organización Deportiva

TEMÁTICA

- *Generalidades de la práctica del ajedrez.*
- *Juegos aplicativos a la práctica.*
- *Ejercicios lógicos – matemáticos aplicados al ajedrez.*
- *Fundamentos técnicos y tácticos del ajedrez.*
- *Reglamento del juego.*
- *Aplicación de simulaciones, jugadas importantes.*
- *Proyectos deportivos, fases y ejemplos.*
- *Elaboración de fixtures y torneos deportivos.*
- *Planes de Apoyo (S.I.E.E)*
- *Taller y evaluación para los incapacitados.*
- *Evaluación escrita – juego didáctico (20%) y Autoevaluación (10%).*
- *Actividades para la habilitación para los estudiantes que pierden el Área.*


INDICADORES DE DESEMPEÑO

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

	INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ	Código: GPP-FR-26
	MALLAS CURRICULARES	Versión: 03
		Página 40 de 45

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: 03
		Página 41 de 45

ÁREA:	Educación Física		
GRADO:	Undécimo	INTENSIDAD HORARIA SEMANAL:	2 Horas
ASIGNATURAS QUE CONFORMAN EL ÁREA	Educación Física		

DISEÑO CURRICULAR POR COMPETENCIAS		
ESTANDARES		
<ul style="list-style-type: none"> • 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. • 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. • 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. • ESTETICO: referido a la manera en que proyecta su motricidad, corporeidad y su corporalidad al universo. • 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. • AXIOLOGICO: referido a los principios y valores que el estudiante demuestra en sus interrelaciones con su comunidad y su entorno. 		
DBA	COMPETENCIAS	DESEMPEÑO DE PROMOCIÓN



<p>No aplica</p>	<ul style="list-style-type: none">• 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. 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. –• 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.• 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.	<ul style="list-style-type: none">• Ejecuta los diferentes gestos técnicos básicos para la práctica de algunos deportes para lograr un beneficio en las interrelaciones sociales en cualquier entorno,• 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.• Reconoce la importancia de unas prácticas adecuadas de nutrición,• 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.• acata las normas de seguridad en el lugar en que se efectuara la práctica, es propositivo y proactivo durante las actividades designadas,
CONTENIDOS SEGÚN EJES		
UNIDAD N°1 Conocimiento Del Cuerpo Y Acondicionamiento Físico – Calñentamiento – Formaciones E Himnos		

**TEMATICAS**

- *Diferentes teorías sobre el cuerpo*
- *Sistemas corporales*
- *Actividad lúdica (construcción de marioneta)*
- *Generalidades sobre: Educación Física, Recreación y Deporte*
- *Normas de higiene y seguridad*
- *Posiciones corporales básicas*
- *Formaciones (filas- hileras)*
- *Himnos Institucionales*
- *El calentamiento y su importancia*
- *Frecuencia cardiaca*
- *Capacidades físicas (test) : condicionales- coordinativas*
- *Preparación física, clases y componentes, ejemplos y prácticas.*
- *Aplicación de diferentes Test Físicos*
- *Taller y evaluación escrita para incapacitados.*
- *Evaluación escrita (20%) y Autoevaluación (10%).*
- *Planes de Apoyo (S.I.E.E)*

UNIDAD Nº 2

Voleibol - Organización Deportiva

TEMATICAS

- *Generalidades e historia del voleibol*
- *Fundamentos técnicos (técnica de dedos, antebrazos, saques, ubicación, permuta, infiltración)*
- *Reglamento y juego*
- *Predeportivos*
- *Organización deportiva*
- *Fixture y programación*
- *Clasificación de los campeonatos*
- *Sistemas de juego*
- *Manejo de estadísticas*
- *Taller y evaluación para los incapacitados.*
- *Evaluación escrita (20%) y Autoevaluación (10%).*
- *Planes de Apoyo (S.I.E.E)*

UNIDAD Nº 3

Baloncesto Y Pequeños Elementos (Aros – Bastones)

TEMATICAS

- *Generalidades e historia del baloncesto*
- *Fundamentos técnicos*
- *Juego y reglamento*
- *Predeportivos*
- *Generalidades sobre el manejo de los pequeños elementos*
- *Actividades lúdicos- recreativas con pequeños elementos*
- *Presentación de esquemas coreográficos con pequeños elementos*



- Taller y evaluación para los incapacitados.
- Evaluación escrita (20%) y Autoevaluación (10%).
- Planes de Apoyo (S.I.E.E)

UNIDAD Nº 4

Ajedrez – Organización Deportiva

TEMÁTICA


- Generalidades de la práctica del ajedrez.
- Juegos aplicativos a la práctica.
- Ejercicios lógicos – matemáticos aplicados al ajedrez.
- Fundamentos técnicos y tácticos del ajedrez.
- Reglamento del juego.
- Aplicación de simulaciones, jugadas importantes.
- Proyectos deportivos, fases y ejemplos.
- Elaboración de fixtures y torneos deportivos.
- Planes de Apoyo (S.I.E.E)
- Taller y evaluación para los incapacitados.
- Evaluación escrita – juego didáctico (20%) y Autoevaluación (10%).
- Actividades para la habilitación para los estudiantes que pierden el Área.

NOTA: aunque los contenidos son iguales, varían de acuerdo al grado del desarrollo integral de cada uno de los estudiantes, grados de dificultad y exigencia de acuerdo a la edad del desarrollo integral de cada estudiante.

Se aplica la pedagogía crítica de acuerdo a procesos de interiorización, corporización y conscientización.

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. • Respeta las diferencias personales y las características 	<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 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,

	INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ	Código: GPP-FR-26
	MALLAS CURRICULARES	Versión: 03
		Página 45 de 45

<i>individuales de sus compañeros.</i> <ul style="list-style-type: none"> • Organización y manejo adecuado de su tiempo. • acata y Respeto las normas. • demuestra responsabilidad en todos sus actos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Utilización adecuada de elementos e implementos de trabajo. 	<i>con supervivencia, progreso, salud, socialización.</i>
---	---	---

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

<ul style="list-style-type: none"> • 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 ida en sociedad. • Movilidad segura ... sensibilización, uso adecuado de espacios , escenarios de la institución además de simulacros de evacuación
