

INSTITUCION EDUCATIVA VILLA TURBAY

EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTE

2013

PRESENTACIÓN DEL ÁREA

El área de Educación Física, recreación y deporte de la Institución Educativa Villa Turbay, busca primordialmente el desarrollo de la competencia motriz y la formación psicobiológica del educando, y su integración dentro del grupo social en el cual debe interactuar. Está organizada en función de actividades básicas relacionadas con el esquema corporal, el ajuste postural, la coordinación motora, la ubicación espacio temporal y su desarrollo a través del ejercicio físico, el deporte, la recreación y las lúdicas orientadas en función del proceso de formación integral.

La educación física es ante todo formación a partir de una sistematización de la enseñanza que ayuda al individuo a desarrollar sus capacidades con la búsqueda de la más sincronizada interacción cuerpo – alma, tomando su enseñanza a partir del niño; encaminando las posibilidades de un desarrollo psicomotor y psico-social, que le permita conocer y mejorar las complejas aptitudes que emergen de él.

La práctica del ejercicio físico, la recreación y el deporte le representan al educando un desarrollo integral donde no sólo interviene la parte física y cognitiva si no también la formación de valores y principios morales y éticos que le permiten mejorar sus competencias intrapersonales e interpersonales

El propósito principal es ayudar a la formación de personas competentes en el ámbito motor, en su vida escolar y cotidiana a través de un conocimiento de las fortalezas y debilidades corporales de los educandos; reconocimiento que a su vez los lleve a la utilización óptima de las potencialidades y así mejorar la calidad de vida personal, familiar y comunitaria.

ENFOQUE DEL AREA PARA SU DESARROLLO (CORRIENTE) PEDAGOGICO

La educación física se desarrolla a la luz del modelo pedagógico adoptado por la institución: “Desarrollista social”, dado que es el estudiante el que forma su propio saber a través del análisis y la concientización de su interacción con el mundo que lo rodea. La educación por competencias replantea las estrategias de enseñanza y de acuerdo con Eggen y Kauchack (1996) se pueden utilizar en el área los modelos inductivos, deductivos, de indagación, cooperativo, modelo holístico, con las estrategias de enseñanza correspondientes.

Desde lo sociológico la educación física permite incluso y de manera adversa, que se cuestione la corriente de la reproducción social, de la educación del oprimido, y por que no de la educación de lucha de clases que han postulado Bourdeau, Freire y Marx en tal orden. Esta educación dispar, donde en la institución no se cuenta con muchos recursos, se debe posibilitar que el estudiante sea un cuestionador del alcance de sus derechos y se convierta en un ser propósito de nuevas alternativas. Visto así, la educación física no es una pedagogía de culto al cuerpo, es un espacio para que con la catarsis se posibiliten espacios de un aprendizaje crítico social.

Lo anterior implica que los aprendizajes significativos que plantea Ausubel son parte vital del desarrollo pedagógico. De igual manera Marzano y sus dimensiones del aprendizaje son un aporte vital para este trabajo. El trabajo de mapas conceptuales sobre las teorías diversas del desarrollo físico, psicológico y tecnológico del quehacer físico son alternativas que se

desarrollarán desde el área, lo mismo que el pensamiento de alto nivel según las indicaciones pedagógicas de Onosko Stevenson

MARCO LEGAL

FINES DE LA EDUCACION QUE SE AJUSTAN AL AREA

De conformidad con los artículos 52 y 67 de la Constitución Política de Colombia, la educación Física, la recreación y el deporte es un derecho fundamental del hombre. Y de acuerdo a la ley 115 en la Institución Educativa Villa Turbay, se orientará atendiendo a los fines expresados en la ley 115, y específicamente en los siguientes:

Fines generales de educación:

- El pleno desarrollo de la personalidad sin más limitaciones que las que le imponen los derechos de los demás y el orden jurídico, dentro de un proceso de formación integral, física, psíquica, intelectual, moral, espiritual, social, afectiva, ética, cívica y demás valores humanos.
- La formación en el respeto a la vida y a los demás derechos humanos, a la paz, a los principios democráticos, de convivencia, pluralismo, justicia, solidaridad y equidad, así como en el ejercicio de la tolerancia y de la libertad.
- El acceso al conocimiento, la ciencia, la técnica y demás bienes y valores de la cultura, el fomento de la investigación y el estímulo a la creación artística en sus diferentes manifestaciones.
- El desarrollo de la capacidad crítica, reflexiva y analítica que fortalezca el avance científico y tecnológico nacional, orientado con prioridad al mejoramiento cultural y de la calidad de la vida de la población, a la participación en la búsqueda de alternativas de solución a los problemas y al progreso social y económico del país.
- La adquisición de una conciencia para la conservación, protección y mejoramiento del medio ambiente, de la calidad de la vida, del uso racional de los recursos naturales, de la prevención de desastres, dentro de una cultura ecológica y del riesgo y la defensa del patrimonio cultural de la Nación.
- La formación en la práctica del trabajo, mediante los conocimientos técnicos y habilidades, así como en la valoración del mismo como fundamento del desarrollo individual y social.
- La formación para la promoción y preservación de la salud y la higiene, la prevención integral de problemas socialmente relevantes, la educación física, la recreación, el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre

Fines específicos del área de Educación Física:

- El desarrollo individual: el hombre dueño (señor) de sí mismo
- La adaptación al espacio, al medio físico: el hombre adaptado corporalmente a su entorno físico, al que controla.
- Integración en el mundo social: el hombre relacionado con los demás

Propósitos de la Educación Física

- Aportar a los actores del proceso educativo, en el contexto de sus intereses, necesidades de salud, derechos, deberes y responsabilidades individuales y sociales, a través del conocimiento, valoración, expresión y desarrollo de la dimensión corporal, la dimensión lúdica y la enseñanza de la diversidad de prácticas culturales de la actividad física.
- Contribuir al desarrollo de procesos formativos del ser humano la organización del tiempo y el espacio, la interacción social, la construcción de técnicas de movimiento y del cultivo y expresión del cuerpo, la experiencia lúdica y recreativa.
- Orientar una educación física que reconozca su desarrollo histórico y responda a las exigencias de la educación, la cultura y la sociedad, en las condiciones actuales.
- Generar prácticas sociales de la cultura física como el deporte, el uso creativo del tiempo libre, la recreación, el uso del espacio público, la lúdica, la salud, la estética y el medio ambiente interrelacionados con diferentes áreas del conocimiento, que respondan a la diversidad en un marco de unidad nacional.
- Promover acciones que ayuden a transformar las concepciones y prácticas de la educación física, la dinámica de cambio de la escuela y la construcción de los Proyectos Educativos Institucionales.
- Impulsar una nueva didáctica pertinente a los procesos formativos; que sea investigativa, participativa y generadora de proyectos creativos.
- Orientar el establecimiento de las condiciones educativas que permitan los cambios requeridos en los ambientes de participación y organización de materiales, espacios físicos, tiempos y equipos adecuados y necesarios para el mejoramiento cualitativo de la educación física.
- Orientar para que se asuma la investigación como actitud y proceso cotidianos y permanentes del trabajo curricular, como estrategia pedagógica para que el área responda a las necesidades actuales del desarrollo pleno de la personalidad.
- Promover la cualificación de los docentes como gestores y constructores de cambios educativos; impulsar la adquisición de nuevas competencias disciplinares, éticas, políticas pedagógicas y consolidar las comunidades académicas del área.

OBJETIVOS

Los objetivos del presente plan se centran en primer lugar en los establecidos por la ley 115 de 1994 (Ley general de educación), como objetivos generales de la educación y posteriormente se desarrollarán siguiendo el mismo contexto los objetivos del área específica y por grados o ciclos.

Objetivos comunes a todos los niveles educativos en la educación Colombiana.

1. Formar la personalidad y la capacidad de asumir con responsabilidad y autonomía sus derechos y deberes
2. Desarrollar una sana sexualidad que promueva el conocimiento de sí mismo y la autoestima, la construcción de la identidad sexual dentro del respeto por la equidad de sexos, la afectividad, el respeto mutuo y prepararse para una vida familiar armónica y responsable.
3. Desarrollar acciones de orientación escolar, profesional y ocupacional.
4. Formar una conciencia educativa para el esfuerzo y el trabajo
5. Formar el interés y el respeto por la identidad cultural de grupos étnicos

Objetivos Generales de la educación básica:

De acuerdo al Artículo 20 de la ley 115, los objetivos generales de la educación básica que podemos adoptar para el presente plan son:

- a. Propiciar una formación general mediante el acceso, de manera crítica y creativa, al conocimiento científico, tecnológico, artístico y humanístico y de sus relaciones con la vida social y con la naturaleza, de manera tal que prepare al educando para los niveles superiores del proceso educativo y para su vinculación con la sociedad y el trabajo;
- b. Propiciar el conocimiento y comprensión de la realidad nacional para consolidar los valores propios de la nacionalidad colombiana tales como la solidaridad, la tolerancia, la democracia, la justicia, la convivencia social, la cooperación y la ayuda mutua;
- c. Propiciar la formación social, ética, moral y demás valores del desarrollo humano.

Objetivos Específicos de la educación básica por ciclos:

Ciclo de primaria:

De acuerdo al artículo 21 de la ley 115 recogemos los siguientes objetivos que se vinculan con el área.

- a. La formación de los valores fundamentales para la convivencia en una sociedad democrática, participativa y pluralista;
- b. La asimilación de conceptos científicos en las áreas de conocimiento que sean objeto de estudio, de acuerdo con el desarrollo intelectual y la edad;
- c. La valoración de la higiene y la salud del propio cuerpo y la formación para la protección de la naturaleza y el ambiente;
- d. El conocimiento y ejercitación del propio cuerpo, mediante la práctica de la educación física, la recreación y los deportes adecuados a su edad y conducentes a un desarrollo físico y armónico;

- e. La formación para la participación y organización infantil y la utilización adecuada del tiempo libre;
- f. El desarrollo de valores civiles, éticos y morales, de organización social y de convivencia humana;
- g. La adquisición de habilidades para desempeñarse con autonomía en la sociedad.

Ciclo de Secundaria:

De acuerdo al artículo 22 de la ley 115 recogemos los siguientes objetivos que se vinculan con el área.

- a. El desarrollo de actitudes favorables al conocimiento, valoración y conservación de la naturaleza y el ambiente;
- b. La comprensión de la dimensión práctica de los conocimientos teóricos, así como la dimensión teórica del conocimiento práctico y la capacidad para utilizarla en la solución de problemas;
- c. La valorización de la salud y de los hábitos relacionados con ella;
- d. La educación física y la práctica de la recreación y los deportes, la participación y organización juvenil y la utilización adecuada del tiempo libre.

Ciclo de la media académica:

De acuerdo al artículo 30 de la ley 115 recogemos los siguientes objetivos que se vinculan con el área.

- a. La profundización en un campo del conocimiento o en una actividad específica de acuerdo con los intereses y capacidades del educando;
- b. El desarrollo de la capacidad para profundizar en un campo del conocimiento, de acuerdo con las potencialidades e intereses;
- c. La capacidad reflexiva y crítica sobre los múltiples aspectos de la realidad y la comprensión de los valores éticos, morales, religiosos y de convivencia en sociedad, y
- d. El cumplimiento de los objetivos de la educación básica contenidos en los literales e), ñ) del artículo 22 de la presente Ley.

Objetivo General del área de educación física

De conformidad con la ley 115 de 1994, los objetivos de la educación física son:

La valoración de la higiene y la salud del propio cuerpo y la formación para la protección de la naturaleza y el ambiente; el conocimiento y ejercitación del cuerpo, la participación y organización juvenil y la utilización adecuada del tiempo libre, mediante la práctica de la educación física, la recreación y los deportes adecuados la edad y conducentes a un desarrollo físico y armónico.

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

Objetivos específicos del área de educación física:

1. Apreciar y valorar el aprendizaje de habilidades motrices y el desarrollo de las capacidades físicas como posibilidad de vivenciar y conocer el propio cuerpo por medio de la práctica de actividades físico-motrices, como el juego, el ejercicio, la danza y el deporte.
2. Identificar la práctica de las actividades físicas y motrices, como un medio de aprendizaje y de desarrollo, que posibilita espacios para el goce, el placer y la satisfacción personal, y brinda oportunidades de expresión, comunicación y relación con los demás.
3. Identificar las características del propio cuerpo y su funcionamiento por medio de la práctica de juegos, ejercicios y actividades deportivas.
4. Dosificar la magnitud de los esfuerzos físicos en la práctica de ejercicios y juegos de acuerdo con la propia capacidad, las características y las exigencias de la tarea motriz a realizar y los objetivos propuestos o planteados.
5. Presentar alternativas adecuadas y pertinentes para solucionar problemas que requieran el dominio de habilidades y destrezas motrices durante la práctica de juegos, ejercicios, deportes y otras actividades físico-motrices.
6. Adquirir hábitos y costumbres sanas de higiene corporal con relación a la práctica de actividades físicas, recreativas y deportivas, demostrando una actitud responsable con el manejo del propio cuerpo.
7. Participar en la práctica de juegos, actividades motrices y deportes colectivos, asumiendo con entusiasmo los roles o papeles de cooperación y oposición como una forma natural que se presenta en estas actividades y que ayuda al autocontrol y a la formación del carácter y la personalidad.
8. Participar con autonomía en la práctica de juegos, deportes y actividades físicas, asumiendo las responsabilidades en las acciones y decisiones, aceptando las reglas y tomando la victoria con alegría y humildad y la derrota con honor y dignidad.
9. Utilizar las posibilidades sensitivas y expresivas de la corporeidad para percibir, comprender interpretar, transmitir y comunicar ideas, sentimientos y emociones relacionadas con la práctica individual y colectiva de los juegos, danzas, deportes y otras actividades físicas y motrices.
10. Aplicar el dominio de las habilidades, el desarrollo de las capacidades físicas, el conocimiento de la propia corporeidad y de las características de los juegos y deportes, para adaptar las acciones motrices a las condiciones objetivas que se representan en cada momento o situaciones del juego.
11. Participar en la práctica de juegos, actividades deportivas y motrices, asumiendo la iniciativa con el aporte de ideas y soluciones corrientes, innovadoras y creativas para las diferentes situaciones y problemas que se puedan presentar.
12. Integrarse a la práctica de deportes, juegos colectivos y actividades físico-motrices estableciendo relaciones de amistad y equidad con todos los compañeros, sin discriminaciones por características sociales, sexuales, de raza y de otras diferencias que se pueden presentar.

OBJETIVO GENERAL DEL AREA DE EDUCACIÓN FISICA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA VILLA TURBAY.

El área de Educación Física y Recreación, de la Institución Villa Turbay busca contribuir desde su especificidad, con el desarrollo humano integral de los estudiantes, haciendo énfasis en la competencia motriz; permite incorporar elementos, para satisfacer sus necesidades de interacción con el mundo cultural y natural. El área se preocupa por la formación de un ser humano COMPETENTE para adaptarse y promover el desarrollo o transformación de la realidad en que interactúa.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL AREA DE EDUCACIÓN FISICA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA VILLA TURBAY:

- Procurar la formación de hábitos para la práctica diaria de la actividad física organizada y metódica.
- Lograr el mejoramiento motor, socio-afectivo y psico-biológico a través de la práctica de actividad física cotidiana.
- Desarrollar la capacidad crítica, comunicativa y creativa a través de la práctica de juegos y deportes organizados.
- Desarrollar habilidades y destrezas básicas para la práctica de actividades motrices culturalmente determinadas.
- Fomentar el espíritu de conservación y recuperación de los recursos naturales y bienes públicos
- Incrementar la capacidad para la toma de decisiones y la participación consiente en la solución de problemas.
- Acercar y preparar a la comunidad estudiantil para la práctica de actividades físicas y para el buen uso del tiempo libre, como formas de mejorar la calidad de vida.

OBJETIVOS GENERALES POR GRADO DEL AREA DE EDUCACIÓN FISICA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA VILLA TURBAY:

GRADO PRIMERO

Lograr a través de la práctica de actividades físicas la maduración motora, básica en el desarrollo de procesos mentales.

GRADO SEGUNDO

Conocer y valorar el cuerpo y la actividad física como medio exploración y disfrute, de sus posibilidades motrices, de relación con los demás y como recursos para organizar el tiempo libre.

GRADO TERCERO

Promover el conocimiento y la ejercitación del propio cuerpo, mediante la práctica de la educación física, la recreación, la danza y los deportes adecuados a su edad y conducentes a un desarrollo físico y armónico

GRADO CUARTO

Proporcionar a los niños y niñas una alternativa de integración grupal y de expresión lúdica, recreativa, y deportiva conducentes a un desarrollo físico y armónico

GRADO QUINTO

Proporcionar a los niños y niñas una alternativa de integración grupal y de expresión lúdica, recreativa, y deportiva conducentes a un desarrollo físico y armónico.

GRADO SEXTO

Desarrollar en los estudiantes habilidades básicas para iniciar en el aprendizaje del deporte, teniendo presente la importancia del conocimiento de la estructura osteomuscular y las actividades precedentes al aprendizaje y ejecución del deporte.

GRADO SEPTIMO

Desarrollar en los estudiantes las capacidades condicionales a través de rutinas y actividades lúdicas, demostrando su importancia para el deporte y como hábito para un estilo de vida saludable.

GRADO OCTAVO

Iniciar a los estudiantes en la formación deportiva, a través del aprendizaje practico de los conceptos básicos de los deportes de voleibol, baloncesto, balonmano y fútbol de salón.

GRADO NOVENO

Posibilitar la aproximación de los conocimientos de la técnica deportiva del voleibol, baloncesto, balonmano y fútbol - sala; entendiendo ésta como elemento fundamental para la práctica del deporte, además de disminuir lesiones y hacer del juego algo más estético.

GRADO DECIMO

Fomentar el desarrollo de la táctica deportiva individual y colectiva del voleibol, baloncesto, balonmano y fútbol - sala; entendiendo ésta como elemento fundamental para la práctica del deporte, además de disminuir lesiones y hacer del juego algo organizado, estructurado y llamativo.

GRADO UNDECIMO

Desarrollar en los estudiantes las competencias necesarias para que realicen de forma segura y efectiva la preparación físico – deportiva para el balonmano, futbol – sala, voleibol y baloncesto.

Desarrollar los conocimientos necesarios para la realización de torneos deportivos

ESTANDARES DE COMPETENCIAS PARA EL AREA DE EDUCACIÓN FISICA

El área de educación física de la Institución Educativa Villa Turbay, adopta como estándares básicos de competencias los publicados en la propuesta “Estándares básicos de competencias para el área de educación física, recreación y deporte en el departamento de Antioquia”. Investigación realizada por el equipo de investigación de la universidad de Antioquia, con vinculación de la secretaria de educación para la cultura de Antioquia (Gobernación de Antioquia) y con el apoyo de Indeportes Antioquia. Se adoptan estos estándares porque éstos se adaptan a las necesidades contextuales del departamento, las cuales se viven también en los barrios circundantes a la Institución Educativa.

MODELO PEDAGÓGICO DESARROLLISTA-SOCIAL

Este modelo pedagógico busca la construcción de procesos de pensamiento y conocimiento que forme niños y jóvenes con capacidad de investigar, criticar, proponer, estableciendo redes de cognición que hagan del aprendizaje un proceso significativo.

El currículo en el modelo desarrollista-social es dinámico y mutable, la practica busca el desarrollo del entendimiento humano en la acción, la filosofía a través de sus sistemas axiológicos presta sus servicios a la formación de personas como sujetos activos capaces de tomar decisiones y emitir juicios de valor.

El modelo pedagógico nos permite trabajar diversas actividades basándose principalmente desde las necesidades de los niños, niñas y jóvenes con la finalidad que desarrollen sus habilidades y destrezas en un espacio cálido y armónico, donde se sientan seguros e independientes, fomentando el trabajo cooperativo bajo los valores del respeto, la equidad , la tolerancia y la igualdad de género.

El modelo Desarrollista- Social pretende elevar los niveles de autoestima en los niños, niñas y jóvenes induciéndolos a las actividades lúdicas, recreativas y deportivas logrando que los estudiantes disfruten y gocen de los tiempos libres con responsabilidad.

| ESTÁNDARES DE COMPETENCIAS GRADOS 1º A 3º | 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 | |
|---|--|--|
| PERCEPTIVOMOTRIZ | FÍSICOMOTRIZ | SOCIOMOTRIZ |
| <ul style="list-style-type: none"> - Utilizo mis segmentos corporales por medio de las expresiones rítmicas y reconozco mi cuerpo como un medio para generar sonidos - Manipulo diferentes materiales de forma creativa y espontánea - Identifico la importancia de los sentidos, mediante - los juegos, para ubicarme en el entorno y relacionarme con los demás - Valoro los recursos naturales en la construcción de implementos lúdicos - Identifico y ejecuto actividades en diferentes superficies - Mantengo el equilibrio estático y dinámico, con y sin objetos, en diferentes superficies y con varios apoyos - Utilizo mis segmentos corporales (derechaizquierda) - para realizar las diferentes tareas motrices - Realizo actividades acuáticas que me permiten experimentar otras formas de movimiento - Realizo juegos en el medio natural, que potencien mis habilidades motrices - Realizo actividades de motricidad fina, como rasgado, recortado, pulsado y moldeado - Me muevo a diferentes ritmos mediante la música e instrumentos - Valoro las diferentes actividades motrices realizadas en la naturaleza y cuido el entorno - Nombro las partes de mi cuerpo y sus respectivas funciones - Propongo e imagino diferentes posibilidades de ritmo y movimiento en los juegos y las actividades de clase - Reconozco mis posibilidades de movimiento a través de la educación física y la recreación | <ul style="list-style-type: none"> - Afianzo y combino las diferentes habilidades motrices básicas de manipulación, locomoción y estabilización - Exploro diferentes formas y estilos de manipular los móviles y lo práctico con mis compañeros y compañeras - Participo de juegos y ejercicios que implican cambios de velocidad y de dirección - Realizo tareas individuales y colectivas que implican el dominio de mi peso corporal con o sin desplazamiento - Propongo diferentes juegos, ejercicios y actividades que impliquen la utilización y combinación de las habilidades motrices básicas - Experimento diferentes formas de lanzar y atrapar, variando direcciones, alturas, velocidades y distancias - Exploro las posibilidades de movimiento de mi cuerpo utilizando diferentes elementos - Propongo diferentes movimientos a mis compañeros y compañeras | <ul style="list-style-type: none"> - Valoro y protejo el medioambiente donde desarrollo las diferentes actividades lúdico-recreativas - Experimento y utilizo mis habilidades motrices básicas para relacionarme con los compañeros y las compañeras en diferentes situaciones - Trabajo en forma colectiva en la búsqueda de soluciones de tareas motrices - Colaboro a los compañeros y las compañeras que tienen dificultades con las actividades - Construyo, con mis compañeros y compañeras, nuevas reglas de juego y respeto las establecidas - Reconozco las debilidades y las fortalezas de mis compañeros y compañeras a través de juegos - Manifiesto mi creatividad cuando ejecuto actividades motrices grupales - Participo en juegos colectivos que me permitan afianzar las relaciones de amistad - Acepto y respeto las opiniones y las sugerencias de los compañeros y las compañeras - Cuido mi cuerpo y el de mis compañeros y compañeras, - previniendo accidentes durante las actividades - Potencio valores como la comunicación, la cooperación, el compañerismo y la participación, entre - otros, por medio de juegos colectivos - Asumo con responsabilidad las tareas motrices individuales y colectivas - Acepto la victoria y la derrota como elementos propios del juego - Me relaciono con mis compañeros y compañeras mediante la práctica de juegos tradicionales autóctonos de la región - Mantengo una adecuada higiene corporal para cuidar mi salud y la de las personas que me rodean |

| <p style="text-align: center;">ESTÁNDARES DE COMPETENCIAS GRADOS 4º A 5º</p> | <p style="text-align: center;">Fortalezco mis habilidades motrices básicas y sus combinaciones, a partir de las expresiones motrices y sus posibilidades de aplicación en mi entorno, para interactuar con mis compañeros, compañeras y amigos y amigas</p> | |
|--|---|--|
| <p style="text-align: center;">PERCEPTIVOMOTRIZ</p> | <p style="text-align: center;">FÍSICOMOTRIZ</p> | <p style="text-align: center;">SOCIOMOTRIZ</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> - Consolido el concepto de imagen corporal por medio de diferentes actividades - Propongo acciones para la construcción de un medioambiente favorable en mi comunidad, a través de la práctica de las habilidades motrices específicas según la expresión motriz - 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 - Me ubico en el espacio y el tiempo durante las diferentes expresiones motrices practicadas, teniendo como referencia los puntos cardinales - Participo en actividades grupales que implican movimientos de conciencia corporal dinámicos y estáticos, realizando juegos recreativos, lúdicos y deportivos, mientras estimulo mi creatividad y mi capacidad intelectual | <ul style="list-style-type: none"> - Comprendo las normas de seguridad en la práctica de las capacidades fisicomotrices que permiten el desarrollo de mi cuerpo - Respeto la identidad y la sexualidad de mis compañeros y compañeras en cada uno de los espacios y las actividades integradoras que buscan estimular el desarrollo de las capacidades fisicomotrices - Respeto las diferencias individuales y colectivas en la realización y el rendimiento de las capacidades fisicomotrices, concertando con mis compañeros y compañeras las reglas de juego - Reconozco los cambios físicos presentados durante mi desarrollo corporal, teniendo en cuenta la relación con el otro para el aumento gradual de las exigencias durante la práctica de expresiones motrices - Demuestro interés y motivación cuando realizo actividades que generan trabajo individual y grupal, fortaleciendo mis capacidades físicas y mis hábitos de vida saludable - Identifico y reconozco los conceptos de fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad, y los aplico adecuadamente en las expresiones motrices - Practico y propongo juegos predeportivos que favorezcan mi desarrollo personal y el de mis compañeros y compañeras - Utilizo las capacidades físicas en la ejecución de las expresiones motrices, empleando una adecuada respiración en la ejecución de las tareas - 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 - Realizo, en forma secuencial, ejercicios para adquirir potencialidad en el desarrollo de mis capacidades físicas | <ul style="list-style-type: none"> - Reconozco mis fortalezas y debilidades de desempeño motor para mantenerlas o mejorarlas en el diario vivir, respetando a mis compañeros y compañeras cuando practicamos expresiones motrices - Acepto las sugerencias dadas por el/la profesor/a y mis compañeros/as, como valor de sana convivencia, cuando participo en juegos de cooperación y oposición - Me integro a través del juego, relacionándome con los otros, respetando las normas y empleando el cuerpo como eje de comunicación cuando interactúo con mis compañeros y compañeras - Identifico las relaciones interpersonales, los valores de equidad y tolerancia que se presentan en las actividades motrices - 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 - Practico actividades ejecutadas en clase fuera del contexto escolar, mejorando mi calidad de vida en todo momento - Participo de diferentes actividades deportivas, recreativas y culturales como parte de mi formación integral - 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 |

| <p style="text-align: center;">ESTÁNDARES DE COMPETENCIAS GRADOS 6º Y 7º</p> | <p style="text-align: center;">Aplico y experimento las diferentes habilidades motrices específicas, a través de las expresiones motrices que me permitan interactuar en la cotidianidad con la cultura local y regional</p> | |
|---|---|--|
| <p style="text-align: center;">PERCEPTIVOMOTRIZ</p> | <p style="text-align: center;">FÍSICOMOTRIZ</p> | <p style="text-align: center;">SOCIOMOTRIZ</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> - Afianzo, a través de juegos y actividades físicas, el ajuste postural en interacción con otras personas - Identifico y aplico elementos relacionados con la coordinación y el equilibrio, que contribuyen a mejorar mi salud y la de la sociedad - Experimento y domino las habilidades motrices en la resolución de los problemas que surgen en el juego y las actividades - Aplico las habilidades motrices en la manipulación de diferentes objetos durante los juegos, las actividades y las dinámicas de clase - Practico diferentes posiciones, posturas y recomendaciones para realizar tareas en mi vida diaria - Comprendo el significado y el sentido de las habilidades motrices en la estructura del juego colectivo - Utilizo la expresión corporal y la danza como medios para mejorar mi ubicación espaciotemporal - Practico actividades lúdicas, recreativas y deportivas en la naturaleza y a través de ellas cuido y respeto el medioambiente | <ul style="list-style-type: none"> - Aplico y utilizo hábitos relacionados con las expresiones motrices y el cuidado responsable del cuerpo, como el calentamiento y la relajación - Experimento juegos, ejercicios y actividades con las habilidades motrices: locomotrices, equilibración y manipulativas Identifico las expresiones motrices jugadas como una oportunidad para mejorar mi salud, mi estética y las relaciones con los demás - Comprendo la importancia de las habilidades motrices dentro de la estructura del juego colectivo como un elemento que contribuye al aprendizaje deportivo - Interpreto y aplico el principio de salud desde un enfoque de bienestar individual y colectivo en sus interacciones con la educación física, la recreación y el deporte - Mejoro las capacidades fisicomotrices mediante la práctica de las habilidades motrices en los juegos deportivos y recreativos - Afianzo los patrones básicos de movimiento, mediante el ejercicio, los juegos y el deporte - Utilizo las prácticas deportivas y recreativas como medios para la formación | <ul style="list-style-type: none"> - Valoro mi propia habilidad motriz como punto de partida para alcanzar una superación personal y de equipo - Valoro las capacidades y las habilidades que poseo en las diferentes expresiones motrices y la de mis compañeros y compañeras - Adquiero compromisos personales y colectivos en las diferentes prácticas, actividades y juegos que realizo con mis compañeros y compañeras de clase - Comprendo y aplico hábitos saludables antes y después de las prácticas de los juegos, el deporte y la recreación - Demuestro responsabilidad en el desarrollo de cada una de las prácticas y en el cuidado del material y de los compañeros y las compañeras - Manifiesto sentimientos de respeto y afecto hacia los compañeros y las compañeras, valorando su creatividad y opinión en las actividades y los juegos - Comparto mis conocimientos y habilidades con las personas de mi entorno: familia, escuela y barrio - Valoro y práctico los juegos tradicionales como medio de formación personal, cultural y por su aporte al aprendizaje y desarrollo de las habilidades motrices |

| <p style="text-align: center;">ESTÁNDARES DE COMPETENCIAS GRADOS 8º Y 9º</p> | <p style="text-align: center;">Afianzo y fortalezo las habilidades y las capacidades motrices específicas, mediante las expresiones motrices que me permiten tener un estilo de vida saludable y mejorar la interacción con las personas que me rodean y los espacios en que habito</p> | |
|--|---|---|
| <p style="text-align: center;">PERCEPTIVOMOTRIZ</p> | <p style="text-align: center;">FÍSICOMOTRIZ</p> | <p style="text-align: center;">SOCIOMOTRIZ</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> - Identifico la coordinación y el equilibrio como elementos esenciales en el aprendizaje de los deportes y otras manifestaciones de las expresiones motrices que me permitan desempeñarme en la vida diaria - Vivencio y propongo esquemas motrices a partir de diferentes ritmos y acompañamiento musical - Percibo e identifico los cambios que produce la actividad física en el organismo, desde lo propioceptivo, interoceptivo y exteroceptivo, que me permitan la regulación de la práctica de las expresiones motrices - Comprendo e interpreto conceptos en la reglamentación, relacionados con el manejo del tiempo y el espacio de las expresiones motrices - Comprendo y aplico la lógica interna (tiempo, espacio, técnica, reglamento y comunicación) del juego y el deporte, que me permitan desempeñarme en un contexto - Propongo y ejecuto esquemas motrices a través de diferentes ritmos y acompañamientos musicales - Practico juegos tradicionales que me permiten valorar la cultural | <ul style="list-style-type: none"> - Realizo juegos y ejercicios para el desarrollo de las capacidades físicas que contribuyen al mejoramiento de mi salud - Reconozco y aplico las habilidades motrices específicas en las expresiones motrices deportivas y recreativas - Adquiero dominio en la ejecución de las habilidades específicas de las expresiones motrices de autoconocimiento, recreativas y deportivas - Practico las expresiones motrices para mejorar mi autoestima, autoimagen, autoconocimiento - Reconozco y aplico test de capacidades y habilidades que me permitan evidenciar mi condición física - Reconozco y valoro las capacidades y las habilidades físicas de mis compañeros y compañeras, respetando las diferencias de género - Practico diferentes expresiones motrices en medio natural, demostrando cuidado para su conservación - Reconozco que la practica constante y sistemática de las expresiones motrices favorecen el aprendizaje de habilidades y el desarrollo de capacidades físicas | <ul style="list-style-type: none"> - Comprendo que las expresiones motrices son un medio de comunicación y manifestación del ser humano que le permite interactuar con los demás - Utilizo mis capacidades y habilidades como medios para trabajar en equipo - Reconozco y cuido el medio ambiente como un espacio propicio para práctica de las expresiones motrices que me permitan interactuar en el contexto - Practico valores como la cooperación, la solidaridad, la tolerancia y el respeto durante la práctica de las expresiones motrices que me permitan convivir con mis semejantes - Reconozco y respeto las fortalezas y las debilidades de mis compañeros y compañeras durante la práctica de las expresiones motrices - Me integro a los grupos deportivos recreativos y juveniles de mi ambiente social y escolar - Asumo responsablemente la práctica de la educación física, el deporte y la recreación, como medios para la conservación y el mejoramiento de la salud - Asumo la práctica deportiva desde el triunfo y la derrota como un espacio de aprendizaje para mi vida cotidiana - Hago buen uso de los implementos deportivos y material didáctico que me permitan practicar y disfrutar de la educación física, la recreación y el deporte - Reconozco los espacios naturales y artificiales con los que cuenta nuestro entorno inmediato, que me permitan cuidarlo y utilizarlo como medio de la educación física, la recreación y el deporte - Reconozco y respeto las reglas de los juegos y las expresiones motrices como posibilidad de entender las normas que rigen la sociedad y me permiten vivir en comunidad - Asumo una posición crítica frente a situaciones de violencia, discriminación, irrespeto e intolerancia que se presentan durante las prácticas deportivas y otras manifestaciones de las expresiones motrices - Reconozco el folclor y los juegos tradicionales como medios para valorar la cultura y mejorar la integración social |

| <p style="text-align: center;">ESTÁNDARES DE COMPETENCIAS GRADOS 10º Y 11º</p> | <p style="text-align: center;">Reconozco la importancia de las expresiones motrices culturalmente determinadas, que permiten proyectarme a la comunidad, participando en propuestas de intervención social, adquiriendo así, un compromiso como agente propositivo de las practicas corporales</p> | |
|---|---|--|
| <p style="text-align: center;">PERCEPTIVOMOTRIZ</p> | <p style="text-align: center;">FÍSICOMOTRIZ</p> | <p style="text-align: center;">SOCIOMOTRIZ</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> - Valoro la importancia de las capacidades coordinativas para la práctica de las expresiones motrices - Soy consciente de la importancia de la actividad física como aspecto fundamental de mi desarrollo psicosexual - Reconozco la importancia de la actividad física como un aspecto fundamental en mi proyecto de vida saludable - Tengo una actitud positiva para participar en actividades rítmico-danzarias - Valoro las actividades físicas que se relacionen con la expresión corporal - Participo en juegos recreativos, lúdicos y deportivos, mientras estímulo mi creatividad y mi capacidad intelectual - Ejecuto motrizmente los principales ritmos modernos y tradicionales, como medio de comunicarme con el otro sexo y como expresión de mi sexualidad - Demuestro habilidad rítmica y argumento su importancia como elemento de la expresión corporal - Refuerzo y valoro mi identidad personal y cultural, mediante la práctica de expresiones motrices | <ul style="list-style-type: none"> - Valoro el desarrollo de las capacidades físimotrices como elementos fundamentales de la práctica de la educación física, la recreación y el deporte - Promuevo la posibilidad de un medioambiente sano para el desarrollo de mi condición físimotriz - Reconozco las capacidades físimotrices como expresiones de una buena salud - Valoro la estética corporal y las capacidades físimotrices como elementos del desarrollo humano - Respeto, en la práctica de las expresiones motrices, la condición y la orientación sexual, religiosa o política de los compañeros y las compañeras - Soy consciente de la importancia de una práctica motriz con enfoque científico - Practico diferentes ejercicios y juegos para el desarrollo de las capacidades físimotrices - Valoro la preparación previa para la práctica de las expresiones motrices deportivas individuales y colectivas - Participo en actividades competitivas de acuerdo con mis posibilidades físimotrices, con sentido ético y moral - Reconozco la actividad física, el deporte y la recreación, como aspectos fundamentales para un estilo de vida saludable - Identifico conceptos relacionados con las capacidades físimotrices - Valoro y comprendo la importancia de la educación corporal como fundamento de la salud - Planeo y ejecuto un plan personal de preparación física para el mantenimiento de mi salud - Conozco las posibilidades de mi cuerpo y a partir de ello propendo por un cuerpo armónico y sano, previniendo acciones que puedan involucrar lesiones físicas | <ul style="list-style-type: none"> - Participo y apoyo los programas de educación física, recreación y deporte que se promueven en mi comunidad - Reconozco que el cuidado del medioambiente favorece las condiciones para la práctica de una actividad física saludable - Involucro las expresiones motrices como elemento de desarrollo del proyecto de educación sexual en mi comunidad - Me comprometo con la difusión de creación de ambientes favorables para el desarrollo de una sexualidad sana entre mis congéneres - Respeto las prácticas deportivas y recreativas de los demás y cuido los espacios públicos deportivos de mi comunidad - Elaboro y propongo a mi comunidad proyectos de actividad física, ocio, tiempo libre y salud, con los elementos adquiridos en mi proceso educativo - Utilizo el deporte, la educación física y la recreación como medios para el cuidado de mi salud y la adquisición de valores - Comprendo que la educación física, la recreación y el deporte nos permite un intercambio cultural en los ámbitos regional, nacional e internacional - Practico los juegos tradicionales de mi entorno y promuevo, en los demás, la defensa del medioambiente como posibilidad de una buena salud - Interpreto y aplico adecuadamente los reglamentos de los deportes individuales y de conjunto como medio para propiciar el juego limpio - Valoro la participación ciudadana en los diferentes programas para el desarrollo de las prácticas corporales relacionadas con la educación física, el deporte y la recreación - Promuevo la práctica de actividades físicas como un elemento fundamental en las relaciones interpersonales - Promuevo el respeto de la condición sexual, religiosa o política mediante la práctica de expresiones motrices |

**PLAN DE AREA EDUCACIÓN FÍSICA
2013**

GRADO: PRIMERO

PERIODO: 1

INTENSIDAD HORARIA: 2 HORAS

DOCENTE: NATALIA RESTREPO URIBE

OBJETIVOS DE GRADO:

Lograr a través de la práctica de actividades físicas la maduración motora, básica en el desarrollo de procesos mentales.

EJES GENERADORES O COMPONENTES: ESQUEMA CORPORAL-ORGANIZACIÓN ESPACIAL-GIMNASIA - JUEGOS

ESTANDARES:

PERCEPTIVOMOTRIZ: Participo en juegos recreativos, lúdicos y deportivos, mientras estímulo mi creatividad y mi capacidad intelectual

FISICOMOTRIZ: Exploro las posibilidades de movimiento de mi cuerpo utilizando diferentes elementos

SICOMOTRIZ: Participo y disfruto en las actividades recreativas y deportivas realizadas en mi ambiente familiar, social y escolar.

COMPETENCIAS

-Identifica las partes del cuerpo. Ej. (cabeza, cuello, hombro, espalda, pecho, cintura, cadera, brazo, codo, muñeca, mano, entre otros), moviendo sus extremidades superiores e inferiores alternando y combinando izquierda derecha con y sin desplazamientos, identificando su lateralidad predominante en la realización de acciones motrices como (atajar, golpear un objeto, correr, rebotar una pelota, rodar, saltar), demostrando una participación activa para la práctica de este tipo de actividades.

| SITUACION PROBLEMA | CONTENIDOS | | | INDICADORES DE DESEMPEÑO |
|--------------------------------------|--|--|---|--|
| | Conceptuales | Procedimentales | Actitudinales | |
| ¿Por qué cambia mi esquema corporal? | Manejo corporal Dirección lateralidad -Izquierda. -Derecha -Adelante. -Atrás. -Arriba. -Abajo | Realización de ejercicios utilizando diversos instrumentos. Observación de videos de grandes deportistas. Realización de dinámicas de desplazamiento. Realización de charlas sobre el cuidado del cuerpo. | Realización de ejercicios utilizando implementos deportivos. Asume roles de responsabilidad en las prácticas deportivas. | Reconoce en él y en sus compañeros los tres grandes segmentos del cuerpo: la cabeza, el tronco y las extremidades y la perspectiva de movimiento del cuerpo: adelante-atrás, derecha izquierda y arriba – abajo. |

**PLAN DE AREA EDUCACIÓN FÍSICA
2013**

GRADO: PRIMERO

PERIODO: 2

INTENSIDAD HORARIA: 2 HORAS

DOCENTE: NATALIA RESTREPO URIBE

OBJETIVOS DE GRADO:

Lograr a través de la práctica de actividades físicas la maduración motora, básica en el desarrollo de procesos mentales.

EJES GENERADORES O COMPONENTES: ESQUEMA CORPORAL-ORGANIZACIÓN ESPACIAL-GIMNASIA - JUEGOS

ESTÁNDARES:

PERCEPTIVOMOTRIZ:

Participo en juegos recreativos, lúdicos y deportivos, mientras estímulo mi creatividad y mi capacidad intelectual

FISICOMOTRIZ:

Realizo tareas individuales y colectivas que implican el dominio de mi peso corporal con o sin desplazamiento

SICOMOTRIZ:

Construyo, con mis compañeros y compañeras, nuevas reglas de juego y respeto las establecidas

COMPETENCIAS

- Percibe e interacciona de forma apropiada el propio cuerpo con un espacio determinado, mejorando las posibilidades motrices tanto finas como gruesas eje: (amarrarse los zapatos, abotonarse, enhebrar, ensartar, escribir, coordinación general y visomotora, tono muscular, equilibrio etc), creando así hábitos saludables y de mejora y mantenimiento de la condición física; mostrando una actitud positiva frente las diversas actividades y espacios de conocimientos de interés personal.

| SITUACION PROBLEMA | CONTENIDOS | | | INDICADORES DE DESEMPEÑO |
|--|--|---|--|--|
| | Conceptuales | Procedimentales | Actitudinales | |
| ¿Qué beneficios trae al organismo la práctica deportiva? | <p>Mi cuerpo y el ejercicio.</p> <p>-Orientación en el espacio</p> <p>-Puntos de referencia</p> <p>Rítmica (pulso, acento y ritmo)</p> | <p>Realización de ejercicios donde involucren todos sus órganos.</p> <p>Observación de videos sobre el cuidado del cuerpo.</p> <p>Capacitación a alumnos sobre el cuerpo los ejercicios y sus enfermedades.</p> | <p>Manifestación de agrado en los trabajos grupales realizados.</p> <p>Identificación de normas en la práctica de pre deportivos.</p> <p>Formulación de criterios de respeto frente a su cuerpo.</p> | <p>Demuestra armonía corporal en la ejecución de movimientos y tareas motrices con pequeños elementos.</p> <p>Mecaniza juegos, rondas y coreografías.</p> <p>Se integra positiva y responsablemente con sus compañeros en la práctica de pre deportivos.</p> |

**PLAN DE AREA EDUCACIÓN FÍSICA
2013**

GRADO: PRIMERO

PERIODO: 3

INTENSIDAD HORARIA: 2 HORAS

DOCENTE Natalia restrepo Uribe

OBJETIVOS DE GRADO:

Lograr a través de la práctica de actividades físicas la maduración motora, básica en el desarrollo de procesos mentales.

EJES GENERADORES O COMPONENTES: ESQUEMA CORPORAL-ORGANIZACIÓN ESPACIAL-GIMNASIA - JUEGOS

ESTANDARES

PERCEPTIVOMOTRIZ:

Participo en juegos recreativos, lúdicos y deportivos, mientras estimo mi creatividad y mi capacidad intelectual

FISICOMOTRIZ:

Participo en actividades competitivas de acuerdo con mis posibilidades fisicomotrices, con sentido ético y moral

SICOMOTRIZ: 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

COMPETENCIAS

-Explora sus posibilidades de dirección (derecha, izquierda) y de nivel (parado, acostado) del movimiento con diferentes ritmos, expresando emociones corporales y participando activamente en los ejercicios de equilibrio y velocidad como: pies juntos, sobre un pie, alternativos y carreras de velocidad, respetando las reglas establecidas para el buen desarrollo de la clase y la convivencia grupal.

| SITUACION PROBLEMA | CONTENIDOS | | | INDICADORES DE DESEMPEÑO |
|--|---|---|--|---|
| | Conceptuales | Procedimentales | Actitudinales | |
| ¿Cómo ayuda la práctica deportiva al desarrollo sicosocial del niño? | <p>Puntos de referencia</p> <p>-Intervalos y distancias</p> <p>-Equilibrio, velocidad.</p> <p>Iniciación deportiva.</p> | <p>Realización de ejercicios donde involucren todos sus órganos.</p> <p>Observación de videos sobre el cuidado del cuerpo.</p> <p>Capacitación a alumnos sobre el cuerpo los ejercicios y sus enfermedades.</p> | <p>Manifestación de agrado en los trabajos grupales realizados.</p> <p>Identificación de normas en la práctica de pre deportivos.</p> <p>Formulación de criterios de respeto frente a su cuerpo.</p> | <p>Desarrolla de manera creativa actividades lúdicas en grupo, asume roles y responsabilidades en las prácticas recreativas.</p> <p>Comprende la importancia de la práctica recreativa y deportiva al aire libre.</p> |

**PLAN DE AREA EDUCACIÓN FÍSICA
2013**

GRADO: PRIMERO

PERIODO: 4

INTENSIDAD HORARIA: 2 HORAS

DOCENTE: Natalia restrepo Uribe

OBJETIVOS DE GRADO:

Lograr a través de la práctica de actividades físicas la maduración motora, básica en el desarrollo de procesos mentales.

EJES GENERADORES O COMPONENTES: ESQUEMA CORPORAL-ORGANIZACIÓN ESPACIAL-GIMNASIA - JUEGOS

- **PERCEPTIVOMOTRIZ:** Utilizo mis segmentos corporales por medio de las expresiones rítmicas y reconozco mi cuerpo como un medio para generar sonidos
- **FISICOMOTRIZ:** Exploro las posibilidades de movimiento de mi cuerpo utilizando diferentes elementos
- **SICOMOTRIZ:** Cuido mi cuerpo y el de mis compañeros y compañeras, previniendo accidentes durante las actividades

COMPETENCIAS

-Adapta los desplazamientos, saltos y giros a diferentes tipos de entornos que pueden ser desconocidos y presenten cierto grado de incertidumbre para lanzar, pasar y recibir pelotas u otros móviles, sin perder el control de los mismos en los juegos y actividades motrices que lo requieran, con ajuste correcto a la situación en el terreno de juego, a las distancias y trayectorias; manifestando sensaciones, emociones y sentimientos a través de la construcción de habilidades corporales.

| SITUACION PROBLEMA | CONTENIDOS | | | INDICADORES DE DESEMPEÑO |
|--|--|--|---|---|
| | Conceptuales | Procedimentales | Actitudinales | |
| ¿Cómo motivar a los niños y niñas en la iniciación de una disciplina deportiva específica? | Acciones naturales -Caminar. -Correr. -Saltar. Realización de movimientos más complejos. -Flexibilidad. -Elasticidad. Ejercicios con posiciones corporales. -Arrodillado -Sentado. -Tumbado. -Encogido. | Realización de ejercicios donde involucren todos sus órganos. Observación de videos sobre el cuidado del cuerpo. Capacitación a alumnos sobre el cuerpo los ejercicios y sus enfermedades. | Manifestación de agrado en los trabajos grupales realizados. Identificación de normas en la práctica de juegos. Formulación de criterios de respeto frente a su cuerpo. | Realiza actividades motrices en tiempos distintos y diversos espacios, utilizando patrones básicos, de movimientos como caminar, correr, saltar, lanzar, en diferentes posiciones, direcciones, niveles y ritmos. |

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA
2013**

GRADO: SEGUNDO

PERIODO: 1

INTENSIDAD HORARIA: 2 HORAS

DOCENTES Natalia restrepo Uribe

OBJETIVOS DE GRADO: El conocimiento y ejercitación del propio cuerpo, mediante la práctica de la educación física, la recreación y los deportes adecuados a su edad y conducentes a un desarrollo físico y armónico.

EJES GENERADORES O COMPONENTES: El cuerpo imagen y percepción

ESTANDARES:

- **PERCEPTIVOMOTRIZ:** Utilizo mis segmentos corporales por medio de las expresiones rítmicas y reconozco mi cuerpo como un medio para generar sonidos
- **FISICOMOTRIZ:** Exploro las posibilidades de movimiento de mi cuerpo utilizando diferentes elementos
- **SICOMOTRIZ:** Cuido mi cuerpo y el de mis compañeros y compañeras, previniendo accidentes durante las actividades

Competencia:

-Conoce los diferentes segmentos corporales como :(cabeza, cuello, tronco, miembros superiores, derecho e izquierdo, miembros inferiores derecho, izquierdo y subsegmentos como: cabeza, cuello, tórax, abdomen, pelvis, brazo, antebrazo, mano, musculo, pierna y pie; comprendiendo la diferenciación y valoración de cada una de las partes de su cuerpo, compartiendo con sus compañeros y compañeras conocimientos mutuos para la buena convivencia grupal.

| SITUACION PROBLEMA | CONTENIDOS | | | INDICADORES DE DESEMPEÑO |
|-----------------------------|---|---|---|---|
| | Conceptuales | Procedimentales | Actitudinales | |
| ¿Cómo soy yo, cómo eres tú? | Yo me llamo y soy | Identificación personal y descripción de las características propias. | Distinción de posturas corporales correctas en diferentes momentos. | Observa y reconoce las diferentes partes del cuerpo humano, distinguiendo e identificando todos los segmentos corporales. Describe las características personales a través de la adopción de diversas posturas corporales. Explora las posibilidades y limitaciones propias del movimiento en entornos conocidos. Reconoce las diferentes partes del cuerpo y el de los demás. |
| | Soy un cangrejo que se mueve por el espacio. | Reconocimiento en reposo y en movimiento de cada uno de los segmentos corporales. | Distinción de movimientos de gran amplitud articular en reposo y en movimiento. | |
| | El muñeco de trapo y sus posibilidades. | Adopción de diferentes posturas corporales en reposo y en movimiento. | Identificación de ambos lados del cuerpo sin nombrar derecha e izquierda. | |
| | Esconde partes del cuerpo y descubre como son | Diferenciación y reconocimiento de movimientos simultáneos de brazos y piernas. | Traslación del cuerpo sobre el apoyo en diferentes posiciones. | |

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA
2013**

GRADO: SEGUNDO

PERIODO: 2

INTENSIDAD HORARIA: 2 HORAS

DOCENTES Natalia restrepo Uribe

OBJETIVOS DE GRADO: El conocimiento y ejercitación del propio cuerpo, mediante la práctica de la educación física, la recreación y los deportes adecuados a su edad y conducentes a un desarrollo físico y armónico.

EJES GENERADORES O COMPONENTES: “FORTALECIENDO MIS MOVIMIENTOS A TRAVES DE LOS RITMOS”

ESTANDARES:

- **PERCEPTIVOMOTRIZ:** Propongo e imagino diferentes posibilidades de ritmo y movimiento en los juegos y las actividades de clase
- **FISICOMOTRIZ:** Aplico mis habilidades y mis destrezas básicas en la práctica de actividades de carácter deportivo, y creativo y de acuerdo a mi fase de desarrollo.
- **SICOMOTRIZ:** Acepto la victoria y la derrota como elementos propios del juego

COMPETENCIAS:

-Atiende a las indicaciones y realiza las actividades propuestas sin ayuda aceptando las reglas establecidas, mostrando una actitud de agrado, respetando el material asignado con el orden correspondiente , valorando a los compañeros y compañeras por igual en la realización de juegos y actividades donde se requiere de habilidades de desplazamiento y diferentes ritmos y cambios de dirección.

| SITUACION PROBLEMA | CONTENIDOS | | | INDICADORES DE DESEMPEÑO |
|-----------------------------|--------------------------------|--|---|--|
| | Conceptuales | Procedimentales | Actitudinales | |
| ¿Cómo agrupar mis juguetes? | Ordenar el rincón del deporte. | Mantenimiento del material común en orden. | Aceptación y respeto de las normas para el funcionamiento de la colectividad. | Toma conciencia de la implicación positiva que tienen las acciones propias en la colectividad. |
| | El ratón y el gato | Fortalecimiento de la marcha regular con diferentes ritmos y cambios de dirección. | Participación en los juegos sin rechazar a sus compañeros por las características personales. | Reconoce como elementos propios del juego la cooperación, oposición y el hecho de ganar o perder, para ocupar también el tiempo libre. |
| | Las carrozas | Realización de movimientos con diferentes ritmos y cambios de dirección. | Motivación y valoración del esfuerzo personal y de grupo para la consecución de objetivos. | Adquiere la habilidad básica del desplazamiento en cuadrupedia, variando la dinámica de los desplazamientos. |
| | El caballito del tío vivo. | Aprendizaje del giro en el eje longitudinal utilizando diferentes posiciones de partida. | Apreciación de la importancia que tiene la armonía entre los intereses personales y colectivos. | Aprecia las distancias, el sentido y la velocidad de los desplazamientos propios. |

PLAN DE AREA EDUCACION FISICA

2013

GRADO: SEGUNDO

PERIODO: 3

INTENSIDAD HORARIA: 2 HORAS

DOCENTES: Natalia restrepo Uribe

OBJETIVOS DE GRADO: El conocimiento y ejercitación del propio cuerpo, mediante la práctica de la educación física, la recreación y los deportes adecuados a su edad y conducentes a un desarrollo físico y armónico.

EJES GENERADORES O COMPONENTES: "INNOVANDO DESDE NUESTRO ENTORNO"

ESTANDRES:

PERCEPTIVOMOTRIZ: Manipulo diferentes materiales de forma creativa y espontánea

FISICOMOTRIZ: Demuestro interés y motivación cuando realizo actividades que generan trabajo individual y grupal, fortaleciendo mis capacidades físicas y mis hábitos de vida saludable

SICOMOTRIZ: Valoro y protejo el medioambiente donde desarrollo las diferentes actividades lúdico-recreativas

COMPETENCIAS :

-Acepta y respeta las normas para la conservación y mantenimiento del ambiente apreciando la belleza, diversidad y armonía de la naturaleza en la realización de diversas actividades donde se requiera del material reciclable como: tubos de cartón, papel, periódico, bolsas, icopor, botellas de plástico etc, mostrando espíritu de solidaridad hacia este.

| SITUACION PROBLEMA | CONTENIDOS | | | INDICADORES DE DESEMPEÑO |
|---|---|--|--|---|
| | Conceptuales | Procedimentales | Actitudinales | |
| ¿Qué puedo hacer con lo que me sobra? | Los tenis usados | Conocimiento de los elementos que condicionan el buen desarrollo de las actividades físico-deportivas. | Reconocimiento a través de actividades las condiciones del entorno cercano y próximo. | Identifica que elementos usados condicionan el desarrollo de las actividades físico-deportivas (tenis y ropa deportiva), para tomar conciencia de la importancia que tienen utilizar el material apropiado. |
| ¿Qué utilidad obtengo de los materiales de desecho? | Una raqueta de cartón de leche | Identificación de diferentes materiales reutilizables y su uso en las actividades físico-deportivos. | Valorar de los efectos positivos que tiene sobre el medio ambiente los diferentes usos que se le puede dar a materiales reutilizables. | Fabrica objetos sencillos con material reutilizable para el uso en las actividades físico-deportivas. |
| | ¿A qué puedo jugar con una hoja de periódico? | Reconocimiento del uso que se le puede dar a diferentes materiales usados. | Toma conciencia de la importancia del medio ambiente y la reutilización de materiales usados. | Respeta las normas de uso de materiales y espacios en la práctica de actividades físicas. |

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA
2013**

GRADO: SEGUNDO

PERIODO: 4

INTENSIDAD HORARIA: 2 HORAS

DOCENTES Natalia restrepo Uribe

OBJETIVOS DE GRADO: El conocimiento y ejercitación del propio cuerpo, mediante la práctica de la educación física, la recreación y los deportes adecuados a su edad y conducentes a un desarrollo físico y armónico.

EJES GENERADORES O COMPONENTES: Tenemos Vida.

ESTANDARES:

- **PERCEPTIVOMOTRIZ:** Mantengo el equilibrio estático y dinámico, con y sin objetos, en diferentes superficies y con varios apoyos
- **FISICOMOTRIZ:** Exploro las posibilidades de movimiento de mi cuerpo utilizando diferentes elementos
- **SICOMOTRIZ:** Trabajo en forma colectiva en la búsqueda de soluciones de tareas motrices

COMPETENCIAS:

-Práctica respiración y relajación muscular durante los ejercicios de flexibilidad, participando en diferentes actividades físicas de corta duración como: (pasear, andar, realización de actividades al aire libre y de alta intensidad que estimulen el desarrollo de la capacidad anaeróbica, de acuerdo a su capacidad física como: (correr, levantar pesas, fuerza muscular etc), manifestando placer durante las actividades realizadas

| SITUACION PROBLEMA | CONTENIDOS | | | INDICADORES DE DESEMPEÑO |
|--|--|--|---|--|
| | Conceptuales | Procedimentales | Actitudinales | |
| ¿Cuáles procesos diferencian los seres vivos de los inertes? | Pacita puede contraerse y relajarse porque es una persona. | Relajación y contracción del cuerpo según la propuesta dada. | Práctica de actividades en reposo y movimiento donde se experimenten contrastes entre relajación y contracción. | Identifica algunas de las características que diferencian a un ser vivo de uno que no lo es. (relajación/ respiración) |
| | Las personas no respiran. | Aprendizaje de las diferentes formas de respiración y espiración. | Elaboración de respuestas motrices a través de contrastes. | Coordina la inspiración y la espiración utilizando referencias espaciales. |
| | El jardinero y el árbol | Establecimiento de una postura corporal equilibrada sobre varios apoyos. | Resolución de problemas motrices donde sea necesario equilibrar la postura corporal. | Equilibra el cuerpo sobre varios apoyos en reposo y en movimiento. |
| | La espalda y otros apoyos. | Realización de prácticas de situaciones donde exista el apoyo de la espalda en el suelo o varios apoyos. | Utilización de diversos objetos para la realización de desplazamientos. | Expresa con su cuerpo, a través del movimiento, las cuatro fases del ciclo vital que experimentan los seres vivos. |

**PLAN DE AREA EDUCACIÓN FÍSICA
2013**

GRADO: TERCERO

PERIODO: 1

INTENSIDAD HORARIA: 3 HORAS

DOCENTE: Natalia restrepo Uribe

OBJETIVOS DE GRADO: Promover el conocimiento y la ejercitación del propio cuerpo, mediante la práctica de la educación física, la recreación, la danza y los deportes adecuados a su edad y conducentes a un desarrollo físico y armónico.

EJES GENERADORES O COMPONENTES: "DESARROLLANDO MIS HABILIDADES"

ESTANDARES:

PERCEPTIVOMOTRIZ: Realizo actividades que permiten experimentar otras formas de movimiento

FISICOMOTRIZ: Realizo tareas individuales y colectivas que implican el dominio de mi peso corporal con o sin desplazamiento

SICOMOTRIZ: Práctico actividades ejecutadas en clase fuera del contexto escolar, mejorando mi calidad de vida en todo momento

COMPETENCIA:

- Desarrolla las habilidades básicas mediante ejercicios dinámicos (coordinación dinámica general) ejem: coordinación óculo- motriz o segmentaria, coordinación óculo- manual, coordinación óculo - pedica ; dominando el tono muscular controlando la postura y equilibrio, como a la hora de hacer un salto y mantenerse en un solo pie, mostrando interés por aumentar la competencia y habilidad motora de una manera constante en la realización de las diversas actividades propuestas como : saltos y giros sobre una colchoneta, voltereta adelante desde la posición de arrodillado, con apoyo de la cabeza etc.

| SITUACION PROBLEMA | CONTENIDOS | | | INDICADORES DE DESEMPEÑO |
|--|---|---|---|--|
| | Conceptuales | Procedimentales | Actitudinales | |
| Una unión ideal: "soy como la sogá y me desenvuelvo como la pelota". | Control de la tensión corporal global. Movimiento. Coordinación dinámica general y manejo de la sogá. Coordinación óculo manual mediante el juego con pelotas. Coordinación óculo pédica mediante el juego con pelotas. | Proponer movimientos con ajustes a estímulos reales. Motivación y atención hacia las actividades motrices integradas. Dedicación voluntaria del tiempo libre para realizar tareas motrices de mediana complejidad. Disponibilidad de recursos y espacios para la práctica de actividades educativas y físicas. | Integración con responsabilidad y dedicación en ejercicios propios de la educación física. Participación activa en tareas motrices de mediana complejidad como de aquellas dirigidas con el ánimo de afianzar patrones Perseverancia de los niños en el uso del espacio deportivo como de los elementos asignados en clase. | Es capaz de diferenciar y aplicar conceptos en las tareas asignadas en base en las estadísticas. Pasa, recibe, dribla, lanza y conduce diferentes elementos como balones, bastones, aros con las manos y pie derecho e izquierdo. Ejecuta de manera armónica y secuencial movimientos de correr, saltar y girar utilizando elementos. Es capaz de ejecutar movimientos gimnásticos modificando la base de sustentación y el centro de gravedad. Se ubica correctamente en un terreno de juego según orientaciones dadas. |

**PLAN DE AREA EDUCACIÓN FÍSICA
2013**

GRADO: TERCERO

PERIODO: 2

INTENSIDAD HORARIA: 3HORAS

DOCENTE: Natalia restrepo Uribe

OBJETIVOS DE GRADO: Promover el conocimiento y la ejercitación del propio cuerpo, mediante la práctica de la educación física, la recreación, la danza y los deportes adecuados a su edad y conducentes a un desarrollo físico y armónico.

EJES GENERADORES O COMPONENTES: "COMUNICACIÓN DE NUESTRO CUERPO"

ESTANDRES:

- PERCEPTIVOMOTRIZ:** Mantengo el equilibrio estático y dinámico, con y sin objetos, en diferentes superficies y con varios apoyos
- FISICOMOTRIZ:** Experimento diferentes formas de lanzar y atrapar, variando direcciones, alturas, velocidades y distancias
- SICOMOTRIZ:** Potencio valores como la comunicación, la cooperación, el compañerismo y la participación, entre otros, por medio de juegos colectivos

COMPETENCIA:

-Desarrolla habilidades para el desempeño de ejercicios gimnásticos como: el giro de las planta, el giro por la pierna, el giro por los pinceles, el giro por los antebrazos, el giro por las manos directas etc, expresando sensaciones, emociones y pensamientos; presentando soltura, libertad de movimientos armonía y creatividad, adoptando posiciones corporales para correr, caminar, saltar, trepar, marchar, cuadrúpeda y reptar; distribuyendo adecuadamente el espacio y el tiempo al desarrollar sus actividades, mostrando una actitud positiva en todos los ejercicios, así como esfuerzo en su trabajo.

| SITUACION PROBLEMA | CONTENIDOS | | | INDICADORES DE DESEMPEÑO |
|--|---|---|--|--|
| | Conceptuales | Procedimentales | Actitudinales | |
| Nuestro cuerpo: ¡un mundo lleno de sorpresas y con mucho movimiento! | Estadística deportiva. La gimnasia, como expresión corporal y comunicación de nuestro cuerpo. El equilibrio. El atletismo. | Fortalecimiento del cuerpo. Integración y recreación. Movimiento y lateralidad. Trabajo en equipo. Servicio, participación y respeto. Fundamentación teórica y práctica. | Se destaca por su agilidad y disposición durante la ejecución de los ejercicios propuestos. Desarrolla habilidades y destrezas para la ejecución de rollos, giros, tijeras, posiciones invertidas, y lanzamiento de pelotas. Comprende la importancia de tener a un compañero para apoyarse en la ejecución de un ejercicio. | Es capaz de diferenciar y aplicar conceptos en las tareas asignadas en base en las estadísticas. Es capaz de realizar movimientos y actividades de coordinación dinámica general utilizando elementos. Realiza carreras y detenciones sin perder el equilibrio y variando la base de sustentación. Realiza algunas destrezas gimnásticas que implican equilibrio en posición invertida con ayuda de un compañero. Asocia los conceptos de centro de gravedad y base de sustentación con el trabajo del equilibrio. |

**PLAN DE AREA EDUCACIÓN FÍSICA
2013**

GRADO: TERCERO

PERIODO: 3

INTENSIDAD HORARIA: 3 HORAS

DOCENTE Natalia restrepo Uribe .

OBJETIVOS DE GRADO: Promover el conocimiento y la ejercitación del propio cuerpo, mediante la práctica de la educación física, la recreación, la danza y los deportes adecuados a su edad y conducentes a un desarrollo físico y armónico.

EJES GENERADORES O COMPONENTES: "FORTALECIENDO MI CUERPO"

ESTANDARES:

-PERCEPTIVOMOTRIZ: Reconozco mis posibilidades de movimiento a través de la educación física y la recreación

-FISICOMOTRIZ: Exploro las posibilidades de movimiento de mi cuerpo utilizando diferentes elementos

-SICOMOTRIZ: Identifico las relaciones interpersonales, los valores de equidad y tolerancia que se presentan en las actividades motrices

COMPETENCIA:

-Domina su cuerpo y con armonía en los desplazamientos del caminar, correr y saltar, ubicando adecuadamente la mano y el brazo en los diversos desplazamientos correspondientes, presentando la fuerza necesaria para suspender, transportar, empujar, y levantar un elemento deportivo durante el desarrollo de la clase, trabajando mutuamente y manteniendo una solidaridad con sus compañeros en los ejercicios grupales, manifestando agrado e interés por las actividades establecidas.

| SITUACION PROBLEMA | CONTENIDOS | | | INDICADORES DE DESEMPEÑO |
|------------------------------|--|---|---|---|
| | Conceptuales | Procedimentales | Actitudinales | |
| ¡Hacia el juego de conjunto! | Estadística deportiva. Control de la tensión corporal global. Movimiento. Resistencia. Lateralidad Conocimiento. Fuerza. | Integración y recreación. Movimiento y lateralidad. Servicio, participación y respeto. Fundamentación teórica y práctica. Fortalecimiento del cuerpo. Integración y recreación. Trabajo en equipo. Aprender desde lo vivido. | Realización de tablas en base a informaciones dadas por los diferentes medios de comunicación. Maneja los elementos de clase como balones, con el fin de ejecutar cada uno de los ejercicios dados. Describe y diferencia la orientación en el espacio de práctica y su desplazamiento en el. Participa con entusiasmo en las diferentes actividades propuestas. | Es capaz de diferenciar y aplicar conceptos en las tareas asignadas en base en las estadísticas. Lanza un elemento como balón o bastón al lado indicado de un compañero que se ubica al frente (derecha e izquierda). Ejecuta de manera armónica y secuencial movimientos de correr, saltar y girar utilizando elementos. Es capaz de conducir, driblar, lanzar, patear, diferentes elementos en posición estática y en movimiento. Diferencia los conceptos de diagonal, transversal, lateral y los aplica en los juegos colectivos. |

**PLAN DE AREA EDUCACIÓN FÍSICA
2013**

GRADO: TERCERO

PERIODO: 4

INTENSIDAD HORARIA: 3 HORAS

DOCENTE: Natalia restrepo Uribe .

OBJETIVOS DE GRADO: Promover el conocimiento y la ejercitación del propio cuerpo, mediante la práctica de la educación física, la recreación, la danza y los deportes adecuados a su edad y conducentes a un desarrollo físico y armónico.

EJES GENERADORES O COMPONENTES: "EXPRESANDOME POR MEDIO DE MI CUERPO"

ESTANDARES:

-PERCEPTIVOMOTRIZ: Me muevo a diferentes ritmos mediante la música e instrumentos

-FISICOMOTRIZ: Afianzo y combino las diferentes habilidades motrices básicas de manipulación, locomoción y estabilización

-SICOMOTRIZ: Manifiesto mi creatividad cuando ejecuto actividades motrices grupales

COMPETENCIA:

-Desarrolla la capacidad de expresión y comunicación a través del ritmo, la danza, el movimiento corporal y la música, aprendiendo a seleccionar música apropiada como: (vallenato, merengue, reggaetón, salsa etc), para la creación de danzas, coreografías, y expresión corporal, desarrollando diversos tipos de repertorios como en la danza y el baile, incidiendo en la creatividad de los procesos de montaje; respetando la opinión de sus compañeros valorando los movimientos propuestos de los demás, mostrando una actitud positiva frente a las explicaciones e indicaciones presentadas

| SITUACION PROBLEMA | CONTENIDOS | | | INDICADORES DE DESEMPEÑO |
|---|---|--|--|--|
| | Conceptuales | Procedimentales | Actitudinales | |
| " Mi cuerpo, un baúl lleno de movimiento y destrezas" | <p>El Baile.</p> <p>Tipos de baile.</p> <p>Expresión corporal.</p> <p>Expresión rítmica.</p> <p>Acondicionamiento físico.</p> | <p>En esta unidad el alumno inicia con la ejecución de movimientos libres, acordes a un ritmo musical diferente y preestablecido que debe variarse oportunamente. A partir de los movimientos se va construyendo otros complejos como la coordinación de brazos, piernas de carácter simétrico como asimétrico con los cuales se van formando esquemas seriados.</p> <p>Se contempla la enseñanza de los diferentes tipos de baile dados en el entorno, seleccionando el merengue, tropical, salsa y vallenato como bailes más populares y fáciles de aprender., en estos se tiene en cuenta: los pasos de rutina, mecanización de los mismos, coreografía sencilla para ser ejecutadas por el niño en parejas y pequeños grupos dado el caso.</p> | <p>Participación activa en las clases respetando y valorando los movimientos propios y de los demás</p> <p>Motivación por la clase y por integrarse a los demás por medio de l baile.</p> <p>Reconocer que existen otros tipos de baile en el cual se pueden divertir y ejercitar su propio cuerpo de forma alegre y seleccionada.</p> <p>Argumentación de los conceptos a las actividades experimentales realizadas en clase o extra clase.</p> | <p>Es capaz de diferenciar y aplicar conceptos el uso y práctica del baile.</p> <p>Es capaz de identificar el lado derecho e izquierdo en sus compañeros.</p> <p>Realiza posiciones invertidas modificando la ubicación de las piernas y los brazos.</p> <p>Es capaz de asociar ritmos musicales y movimientos corporales.</p> <p>Es capaz de participar activamente en un equipo dedicando tiempo y esfuerzo hasta lograr la ejecución de una tarea compleja.</p> |

**PLAN DE AREA EDUCACIÓN FÍSICA
2013**

GRADO: CUARTO

PERIODO: 1

INTENSIDAD HORARIA: 3 HORAS

DOCENTE: Natalia restrepo Uribe .

OBJETIVOS DE GRADO: Proporcionar a los niños y niñas una alternativa de integración grupal y de expresión lúdica, recreativa, y deportiva conducentes a un desarrollo físico y armónico.

EJES GENERADORES O COMPONENTES: "AUMENTANDO MI FLEXIBILIDAD"

ESTANDARES:

PERCEPTIVOMOTRIZ: Utilizo mis segmentos corporales por medio de las expresiones rítmicas y reconozco mi cuerpo como un medio para generar sonidos

FISICOMOTRIZ: Exploro las posibilidades de movimiento de mi cuerpo utilizando diferentes elementos

SICOMOTRIZ: Reconozco mis fortalezas y debilidades de desempeño motor para mantenerlas o mejorarlas en el diario vivir, respetando a mis compañeros y compañeras cuando racticamos expresiones motrices

COMPETENCIA:

- Ejecuta ejercicios para desarrollar la fuerza para realizar los diferentes desplazamientos como: (la ejecución con una y ambas manos, en forma estáticas, carreras, atrás, lateral, saltos etc), desarrollando las capacidades motrices, velocidad, resistencia, fuerza, agilidad, flexibilidad y coordinación, mostrando una actitud positiva hacia las diversas actividades propuestas, compartiendo con sus compañeros y compañeras, respetando las decisiones de estos.

| SITUACION PROBLEMA | CONTENIDOS | | | INDICADORES DE DESEMPEÑO |
|--|---|--|--|---|
| | Conceptuales | Procedimentales | Actitudinales | |
| Corriendo, corriendo, pongo en forma mi cuerpo y cuido mi salud. | Calentamiento y estiramiento. El atletismo. Carreas: velocidad, persecución. Salto. Lanzamiento de objetos. Competencia. | Desarrollarán básicamente tres temas a saber: la carrera, el salto largo y el lanzamiento de objetos a una distancia dada. Partir de que todos los niños y niñas pueden competir sanamente con posibilidades de éxito en sus respectivos grupos y que de antemano se sepa que algunos no pueden hacer nada frente a los más veloces. Para el lanzamiento de objetos, se relacionan los conceptos previos y pueden ser tomados como referencia y con ellos crear otros juegos diferentes. | Identificación de los errores más notorios y frecuentes en las carreras, saltos y lanzamientos. Experimentación de tareas individuales de diversas formas de ejecución de un ejercicio. Además de la actitud, las actividades programadas conllevan al desarrollo de una aptitud básica para una posterior vida deportiva. | Es capaz de realizar trabajos con independencia segmentaria de brazos y piernas. Realiza pases, lanzamientos, recepciones conducciones en situaciones de juego colectivo con seguridad y eficiencia. Controla fuerza y distancia en la ejecución de juegos en grupos sobre pases, recepción y lanzamientos. Dirige y orienta un juego durante el desarrollo de las clases. |

**PLAN DE AREA EDUCACIÓN FÍSICA
2013**

GRADO: CUARTO

PERIODO: 2

INTENSIDAD HORARIA: 3 HORAS

DOCENTE Natalia restrepo Uribe

OBJETIVOS DE GRADO: Proporcionar a los niños y niñas una alternativa de integración grupal y de expresión lúdica, recreativa, y deportiva conducentes a un desarrollo físico y armónico.

EJES GENERADORES O COMPONENTES: "MIS EXPERIENCIAS GIMNASTICAS"

ESTANDARES:

-PERCEPTIVOMOTRIZ: Practico diferentes posiciones, posturas y recomendaciones para realizar tareas en mi vida diaria

-FISICOMOTRIZ: Experimento juegos, ejercicios y actividades con las habilidades motrices: locomotrices, equilibración y manipulativas

-SICOMOTRIZ: Valoro mi propia habilidad motriz como punto de partida para alcanzar una superación personal y de equipo

COMPETENCIA:

-Realiza actividades de locomoción adoptando diferentes posiciones como: (trote continuo, adelante y atrás, talones al glúteo, rodillas hacia arriba, trote en cambios de direcciones etc), ejecutando ejercicios con pequeños elementos de forma estática y en movimiento, manteniendo el equilibrio en saltos y caídas en un tiempo o dos tiempos en los diferentes ejercicios, participando de forma responsable en las actividades, aplicando adecuadamente las normas establecidas.

| SITUACION PROBLEMA | CONTENIDOS | | | INDICADORES DE DESEMPEÑO |
|------------------------------------|---|---|---|---|
| | Conceptuales | Procedimentales | Actitudinales | |
| Experiencias gimnásticas en grupo. | <p>Figuras estáticas y de locomoción.</p> <p>Figuras estáticas individual y por parejas.</p> <p>Figuras dinámicas individuales y por parejas.</p> | <p>Posibilitar experiencias individuales y por parejas donde el logro o la resolución de una tarea implique la colaboración, responsabilidad y participación activa de lo demás miembros del grupo.</p> <p>Realización de figuras que constituyen un elemento de gran importancia para desarrollar en los estudiantes valores de tipo social.</p> <p>Exigir el grado de rendimiento a todos los estudiantes y aceptar las ejecuciones regulares para los niños de rendimiento lento como de ágil movilidad.</p> | <p>Motivación por las actividades motrices y apoyo hacia los demás compañeros de ejercicio.</p> <p>Ubicación en cada uno de los ejercicios, formando figuras y ejecutando diferentes posiciones con el fin de ejecutar un excelente ejercicio.</p> <p>Presentación de figuras, resolviendo positivamente cada uno de los ejercicios antes demostrados, aceptando la colaboración de alguno de sus compañeros.</p> | <p>Es capaz de realizar trabajos con independencia segmentaria de brazos y piernas.</p> <p>Mantiene el equilibrio durante la ejecución gimnástica por parejas, tríos y grupos de cuatro.</p> <p>Controla la posición de piernas, brazos y tronco en la ejecución de figuras estáticas.</p> <p>Se integra con facilidad en diferentes grupos de trabajo.</p> |

**PLAN DE AREA EDUCACIÓN FÍSICA
2013**

GRADO: CUARTO

PERIODO: 3

INTENSIDAD HORARIA: 3HORAS

DOCENTE: Natalia restrepo Uribe

OBJETIVOS DE GRADO: Proporcionar a los niños y niñas una alternativa de integración grupal y de expresión lúdica, recreativa, y deportiva conducentes a un desarrollo físico y armónico.

EJES GENERADORES O COMPONENTES: "POTENCIANDO MIS HABILIDADES"

ESTANDARES:

-PERCEPTIVOMOTRIZ: Refuerzo los conceptos de lateralidad, ubicación espacio-temporal, equilibrio, esquema corporal, ritmo y coordinación, mediante la práctica de formas jugadas de las expresiones motrices

-FISICOMOTRIZ: Valoro la actividad motriz como eje fundamental en mi desarrollo corporal, practicando las expresiones motrices como medio el desarrollo de mis capacidades físicas

-SICOMOTRIZ: Participo de diferentes actividades deportivas, recreativas y culturales como parte de mi formación integral

COMPETENCIA:

-Práctica fundamentos básicos de las actividades del baloncesto como: (el pase, tiro a canasta, tiro en suspensión, tiro o lanzamiento, tiro libre, bandeja o doble paso etc), Identificando los objetivos del juego e interpretando las reglas generales como: (el lanzamiento del balón puede ser de cualquier dirección, el jugador no puede correr con el balón, el balón debe mantenerse entre las manos etc), desarrollando habilidades para adaptar las diferentes posiciones que exige el juego del baloncesto, participando activamente en las actividades programadas.

| SITUACION PROBLEMA | CONTENIDOS | | | INDICADORES DE DESEMPEÑO |
|--|---|---|---|--|
| | Conceptuales | Procedimentales | Actitudinales | |
| Formas jugadas derivadas del baloncesto. | <p>Fundamentación:</p> <p>Pases y lanzamientos.</p> <p>Conducción y lanzamiento.</p> <p>Pases y conducción.</p> | <p>Estimular la colaboración y la autonomía personal mediante juegos colectivos derivados del baloncesto.</p> <p>Favorecer el desarrollo de habilidades en los estudiantes para pasar, lanzar y conducir un balón durante el juego.</p> <p>Permitir al niño y niña experiencias colectivas sobre los juegos derivados del baloncesto.</p> | <p>Los estudiantes experimentarán y crearán juegos de pases y lanzamientos a un blanco y cesto.</p> <p>Implementación de la colaboración mediante juegos de manejo (dribling) y lanzamiento de pelotas y balones.</p> <p>Trabajar colectivamente y sin discriminar a nadie combinando los pases, rotación, conducción, y lanzamiento mediante los ejercicios y luego con la practica mediante el juego.</p> | <p>Dribla un balón con una mano desplazándose en diferentes direcciones y cambiando el ritmo.</p> <p>Pasa y recibe un balón a un compañero mostrando seguridad y eficiencia en la ejecución.</p> <p>Lanza un balón a un objetivo preestablecido controlando fuerza, dirección y distancia.</p> <p>Discute y concreta con sus compañeros reglas de juego.</p> |

**PLAN DE AREA EDUCACIÓN FÍSICA
2013**

GRADO: CUARTO

PERIODO: 4

INTENSIDAD HORARIA: 3 HORAS

DOCENTE: Natalia restrepo Uribe

OBJETIVOS DE GRADO: Proporcionar a los niños y niñas una alternativa de integración grupal y de expresión lúdica, recreativa, y deportiva conducentes a un desarrollo físico y armónico.

EJES GENERADORES O COMPONENTES: "RESALTANDO MIS CUALIDADES POR MEDIO DEL BAILE"

ESTANDARES:

-PERCEPTIVOMOTRIZ: Refuerzo los conceptos de lateralidad, ubicación espacio-temporal, equilibrio, esquema corporal, ritmo y coordinación, mediante la práctica de formas jugadas de las expresiones motrices

-FISICOMOTRIZ: Valoro la preparación previa para la práctica de las expresiones motrices deportivas individuales y colectivas

-SICOMOTRIZ: Promuevo la práctica de actividades físicas como un elemento fundamental en las relaciones interpersonales Promuevo el respeto de la condición sexual, religiosa o política mediante la práctica de expresiones motrices

COMPETENCIA:

-Identifica los bailes típicos, modernos de diferentes países como: (el vallenato, tropical, merengue, salsa, reggaetón etc.), valorando las culturas de cada país, haciendo uso de su libertad de expresión y de opinión, manejando el espacio temporal a través de direcciones y movimientos rítmicos, desarrollando activamente la expresión corporal por medio de la imitación y sensaciones, compartiendo su saber y dudas con sus compañeros y compañeras.

| SITUACION PROBLEMA | CONTENIDOS | | | INDICADORES DE DESEMPEÑO |
|--|--|---|---|---|
| | Conceptuales | Procedimentales | Actitudinales | |
| Expresión rítmica e iniciación al baile típico y característico de reuniones y eventos sociales. | <p>Expresión rítmica.</p> <p>El baile.</p> <p>Tipos de baile, y orígenes.</p> <p>Bailes: merengue, tropical, salsa, vallenato.</p> | <p>Estimular la práctica de los diferentes ritmos musicales como aprestamiento y acondicionamiento físico.</p> <p>Favorecer y fortalecer lasaña convivencia a nivel grupal como individual por medio del baile.</p> <p>Identificar y ejecutar rutinas, pasos y figuras por medio del baile.</p> <p>Adquirir conceptos básicos a cerca del cada ritmo musical como de su lugar de origen y el medio donde se puede ejecutar.</p> | <p>Mediante estímulos musicales los estudiantes ejecutarán movimientos rítmicos coordinados y exponerlos frente a sus compañeros.</p> <p>El estudiante realiza y ejecuta las rutinas, desplazamientos y figuras básicas de: merengue, tropical, salsa y vallenato.</p> <p>Por medio de la ejecución primero individual y luego por parejas, practicar la coordinación dinámica general, la plasticidad, mecanización y la secuencia de cada uno de los movimientos.</p> | <p>Aplica y se desenvuelve con fluidez, con respeto e igualdad en el momento de realizar la práctica de los movimientos dados por el baile.</p> <p>Su destreza y afinidad en la práctica del baile, hace ver su excelente disposición y afinidad.</p> <p>Se integra a las actividades del baile y comparte sus conocimientos con los demás.</p> <p>A través del baile, manifiesta una sana convivencia y participación.</p> |

**PLAN DE AREA EDUCACIÓN FÍSICA
2013**

GRADO: QUINTO

PERIODO: 1

INTENSIDAD HORARIA: 3 HORAS

DOCENTE Natalia restrepo Uribe .

OBJETIVOS DE GRADO: Proporcionar a los niños y niñas una alternativa de integración grupal y de expresión lúdica, recreativa, y deportiva conducentes a un desarrollo físico y armónico.

EJES GENERADORES O COMPONENTES: "RESALTANDO MI POTENCIA"

ESTANDARES

-PERCEPTIVOMOTRIZ: Refuerzo los conceptos de lateralidad, ubicación espacio-temporal, equilibrio, esquema corporal, ritmo y coordinación, mediante la práctica de formas jugadas de las expresiones motrices

-FISICOMOTRIZ: Valoro la actividad motriz como eje fundamental en mi desarrollo corporal, practicando las expresiones motrices como medio el desarrollo de mis capacidades físicas

-SICOMOTRIZ: Participo de diferentes actividades deportivas, recreativas y culturales como parte de mi formación integral

COMPETENCIAS:

-Efectúa las acciones ofensivas individuales en situaciones de juego, realizando las diferentes formas de agarre del balón y desarrollando habilidades para pasar lanzar y conducir la pelota durante el juego, mejorando así el rendimiento físico a través de la práctica del deporte, conociendo y dominando los diferentes pases con una y con dos manos, manifestando compañerismo en el desarrollo del trabajo grupal.

| SITUACION PROBLEMA | CONTENIDOS | | | INDICADORES DE DESEMPEÑO |
|--------------------------------------|--|---|--|---|
| | Conceptuales | Procedimentales | Actitudinales | |
| Hacia el Baloncesto y sus funciones. | Calentamiento y estiramiento. El baloncesto: Teoría y práctica (fundamentación) Atletismo. | Realización de diferentes ejercicios en los cuales ponga en práctica y ejecute actividades previas a un ejercicio específico. Reconocer la historia y parámetros de juego partiendo de sus inicios como de su práctica colectiva. Integrarse de manera colectiva hacia la realización de un deporte. Fortalecimiento físico por medio de espacios atléticos, con el fin de crear la competencia y vivencia en valores. | Aplicar cada uno de los ejercicios dados mediante el manejo de balón como de su propio espacio. Responde activamente a las actividades tanto de consulta como de práctica deportiva. Fomenta el uso de otras maneras de jugar integrándose con los demás compañeros de manera asertiva. Aplica y comprende que la práctica de ejercicios atléticos lleva a un óptimo desarrollo físico como corporal. | Desarrollo de su capacidad de movimiento acorde con estímulos visuales y auditivos. Comprensión de normas, valores, hábitos y comportamientos durante las diferentes prácticas socio - motrices Práctica de actividades de freno inhibitorio y control de impulsos. Ejecuta y maneja su espacio mediante la práctica del baloncesto, atendiendo a las explicaciones y la ubicación para realizar el manejo del balón |

**PLAN DE AREA EDUCACIÓN FÍSICA
2013**

GRADO: QUINTO

PERIODO: 2

INTENSIDAD HORARIA: 3 HORAS

DOCENTE: Natalia restrepo Uribe

OBJETIVOS DE GRADO: Proporcionar a los niños y niñas una alternativa de integración grupal y de expresión lúdica, recreativa, y deportiva conducentes a un desarrollo físico y armónico.

EJES GENERADORES O COMPONENTES: "DEMOSTRANDO MIS HABILIDADES"

ESTANDARES

-PERCEPTIVOMOTRIZ: Valoro la importancia de las capacidades coordinativas para la práctica de las expresiones motrices

-FISICOMOTRIZ: Valoro el desarrollo de las capacidades fisicomotrices como elementos fundamentales de la práctica de la educación física, la recreación y el deporte

-SICOMOTRIZ: Práctico actividades ejecutadas en clase fuera del contexto escolar, mejorando mi calidad de vida en todo momento

COMPETENCIAS:

-Reconoce y ejecuta los ejercicios de pase, dribling y lanzamiento de baloncesto y el desplazamiento en diferentes direcciones y velocidades, teniendo en cuenta las dimensiones de la cancha

| SITUACION PROBLEMA | CONTENIDOS | | | INDICADORES DE DESEMPEÑO |
|---|--|--|--|---|
| | Conceptuales | Procedimentales | Actitudinales | |
| El baloncesto y su aplicación a otras maneras de jugarlo. | Técnicas. Fundamentación. El balonmano. Fusión (baloncesto, balonmano y microfútbol), "microcesto". | Maneja el balón con propiedad, usando términos propios del juego como dribling, devuelta, carrera dobla; en la práctica el mimo. Adecuarse a la unión de varios deportes (fusión), respetando de cada uno de ellos sus normas de juego. Comprende La ubicación de cada jugador en el espacio adecuado, fomentando cada vez la participación y la actividad física. | Su disciplina durante la práctica del juego es buena, ya que responde a las características y orientaciones del juego. Comprende que no sólo existe un deporte en sí para jugarlo, que existen otras maneras de integrarlos a otros y al igual divertirse. Con respeto y paciencia ubica a los demás y así mismo va aportando confianza a sus compañeros en la ejecución de diferentes ejercicios. | Maneja de forma coordinada cada uno de los ejercicios basados en el aprendizaje del baloncesto. A través del ejercicio, manifiesta una sana convivencia y participación. Es comprometido con el área a través de la disciplina constante. Reconoce el valor y aplica sus conocimientos del baloncesto en el juego. |

**PLAN DE AREA EDUCACIÓN FÍSICA
2013**

GRADO: QUINTO

PERIODO: 3

INTENSIDAD HORARIA: 3 HORAS

DOCENTE: Natalia restrepo Uribe

OBJETIVOS DE GRADO: Proporcionar a los niños y niñas una alternativa de integración grupal y de expresión lúdica, recreativa, y deportiva conducentes a un desarrollo físico y armónico.

EJES GENERADORES O COMPONENTES: "ÁPLICANDO MIS HABILIDADES"

ESTANDARES

-PERCEPTIVOMOTRIZ: Valoro las actividades físicas que se relacionen con la expresión corporal

-FISICOMOTRIZ: Valoro el desarrollo de las capacidades fisicomotrices como elementos fundamentales de la práctica de la educación física, la recreación y el deporte

-SICOMOTRIZ: Práctico actividades ejecutadas en clase fuera del contexto escolar, mejorando mi calidad de vida en todo momento

COMPETENCIAS:

-Experimenta actividades colectivas sobre juegos derivados al voleibol, desarrollando habilidades básicas para pasar y golpear y recibir un balón a diferentes distancias, ejecutando ejercicios que implican movimiento y agilidad como: (cambios de dirección, detenciones repentinas, desplazamientos veloces, tiempo rápido de reacción etc.), adquiriendo la capacidad para solucionar problemas de manera eficiente durante el desarrollo de los juegos, aceptando las decisiones y opiniones de los compañeros y compañeras para el buen desarrollo de las actividades establecidas.

| SITUACION PROBLEMA | CONTENIDOS | | | INDICADORES DE DESEMPEÑO |
|---|--|---|--|---|
| | Conceptuales | Procedimentales | Actitudinales | |
| <p>¡Nada de piso! Todo va por aire.</p> <p>El Voleibol.</p> | <p>El voleibol.</p> <p>Teoría y práctica.</p> <p>Fundamentación.</p> | <p>Comprende que cada vez hay más deportes y el voleibol, uno de ellos en el cual su característica recae en pasarla por encima de una malla y no dejar caer el balón.</p> <p>Comprende La ubicación de cada jugador en el espacio adecuado, fomentando cada vez la participación y la actividad física.</p> <p>Comprender que el balón pasa por encima y así mismo no se puede dejar caer y sólo con la ayuda de sus brazos.</p> <p>Manejo y lanzamiento del balón a cierta distancia con el fin de quitar el temor al balón y así medir distancia y ubicación espacial.</p> | <p>Aporta seguridad hacia sus compañeros colaborándoles durante cada uno de los ejercicios en ejecución.</p> <p>Aplica cada vez lo que aprende mediante su entusiasmo y disposición al realizar la manipulación del balón.</p> <p>Se enfrenta al balón sin demostrar miedo ni temor a ser golpeado (a) por el balón, y siempre se manifiesta más activo y dispuesto a aprender.</p> <p>Comprende la importancia de conocer los fundamentos básicos del voleibol aplicando sus términos como el saque, rotación, dobla y llevada.</p> | <p>A través del ejercicio, manifiesta una sana convivencia y participación.</p> <p>Comprende la diferencia entre términos deportivos y los aplica durante El desarrollo de las clases.</p> <p>Aplica y desarrolla los términos dados hacia el voleibol y aplica la teoría con la práctica durante el juego.</p> <p>Es capaz de asociar fuerza, dirección y distancia en la ejecución de patrones de manipulación.</p> |

**PLAN DE AREA EDUCACIÓN FÍSICA
2013**

GRADO: QUINTO

PERIODO: 4

INTENSIDAD HORARIA: 3 HORAS

DOCENTE: Natalia restrepo Uribe

OBJETIVOS DE GRADO: Proporcionar a los niños y niñas una alternativa de integración grupal y de expresión lúdica, recreativa, y deportiva conducentes a un desarrollo físico y armónico.

EJES GENERADORES O COMPONENTES: ËXPRESANDOME RITMICAMENTE

ESTANDARES

PERCEPTIVOMOTRIZ: Ejecuto motrizmente los principales ritmos modernos y tradicionales, como medio de comunicarme con el otro sexo y como expresión de mi sexualidad

-FISICOMOTRIZ: Identifico y reconozco los conceptos de fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad, y los aplico adecuadamente

-SICOMOTRIZ: 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

COMPETENCIAS:

-Reconoce el movimiento corporal de su cuerpo realizando rutinas de baile con ritmos suaves de cumbia, salsa, merengue etc. Que lo motivan a un mejor desenvolvimiento en el aspecto cultural de su vida cotidiana, avanzando en la producción de secuencias rítmicas espontáneas y dirigidas (coreografía), resaltando la importancia de la ayuda y la colaboración mutua en la ejecución de las actividades, presentando una postura de interés y respeto hacia las actividades grupales.

| SITUACION PROBLEMA | CONTENIDOS | | | INDICADORES DE DESEMPEÑO |
|--|--|---|---|---|
| | Conceptuales | Procedimentales | Actitudinales | |
| Expresión rítmica e iniciación al baile típico y característico de reuniones y eventos sociales. | <p>Expresión rítmica.</p> <p>El baile.</p> <p>Tipos de baile, y orígenes.</p> <p>Bailes: merengue, tropical, salsa, vallenato.</p> | <p>Estimular la práctica de los diferentes ritmos musicales como aprestamiento y acondicionamiento físico.</p> <p>Favorecer y fortalecer lasaña convivencia a nivel grupal como individual por medio del baile.</p> <p>Identificar y ejecutar rutinas, pasos y figuras por medio del baile.</p> <p>Adquirir conceptos básicos a cerca del cada ritmo musical como de su lugar de origen y el medio donde se puede ejecutar.</p> | <p>Mediante estímulos musicales los estudiantes ejecutarán movimientos rítmicos coordinados y exponerlos frente a sus compañeros.</p> <p>El estudiante realiza y ejecuta las rutinas, desplazamientos y figuras básicas de: merengue, tropical, salsa y vallenato.</p> <p>Por medio de la ejecución primero individual y luego por parejas, practicar la coordinación dinámica general, la plasticidad, mecanización y la secuencia de cada uno de los movimientos.</p> | <p>Aplica y se desenvuelve con fluidez, con respeto e igualdad en el momento de realizar la práctica de los movimientos dados por el baile.</p> <p>Su destreza y afinidad en la práctica del baile, hace ver su excelente disposición y afinidad.</p> <p>Se integra a las actividades del baile y comparte sus conocimientos con los demás.</p> <p>A través del baile, manifiesta una sana convivencia y participación.</p> |

**PLAN DE AREA EDUCACIÓN FÍSICA
2013**

GRADO: SEXTO

PERIODO: 1

INTENSIDAD HORARIA: 2 HORAS

DOCENTES: NILTON RENAN QUINTERO ORTIZ

OBJETIVOS DE GRADO: Desarrollar en los estudiantes habilidades básicas para iniciar en el aprendizaje del deporte, teniendo presente la importancia del conocimiento de la estructura osteomuscular y las actividades precedentes al aprendizaje y ejecución del deporte.

EJES GENERADORES O COMPONENTES: Conocimiento de las estructuras básicas del cuerpo para la movilidad

ESTANDAR PERCEPTIVO-MOTRIZ

- Practico diferentes posiciones, posturas y recomendaciones para realizar tareas en mi vida diaria

ESTANDAR FÍSICO-MOTRIZ

- Interpreto y aplico el principio de salud desde un enfoque de bienestar individual y colectivo en sus interacciones con la educación física, la recreación y el deporte

ESTANDAR SOCIOMOTRIZ

- Comprendo y aplico hábitos saludables antes y después de las prácticas de los juegos, el deporte y la recreación

COMPETENCIAS

- Reconozco las partes de mi cuerpo que son esenciales para el movimiento y realizado de manera adecuada ejercicios que me permitan fortalecerme para asumir las actividades diarias de forma segura.
- Aplico y experimento las diferentes habilidades motrices específicas, a través de las expresiones motrices que me permitan interactuar en la cotidianidad con la cultura local y regional

| SITUACION PROBLEMA | CONTENIDOS | | | INDICADORES DE DESEMPEÑO |
|---|---|---|---|--|
| | Conceptuales | Procedimentales | Actitudinales | |
| ¿Cuándo me muevo, soy consciente de que partes de mi cuerpo estoy utilizando? | El Cuerpo Humano (huesos, músculos, articulaciones) Estiramientos Movilidad articular Ejercicios básicos | Conocimiento de las diferentes partes del cuerpo que hacen parte fundamental del movimiento Realización de estiramientos para cada musculo del cuerpo. Realización de movilidad articular para cada articulación del cuerpo. Ejecución de ejercicios que contribuyan al fortalecimiento osteomuscular. | Aplica los conocimientos adquiridos para valorar y cuidar su cuerpo. Manifestaciones de interés por el cuidado de su cuerpo Conocimiento del funcionamiento de su cuerpo, en lo relacionado con su movilidad. | Realiza descripciones de los diferentes segmentos corporales. Valora y respeta su cuerpo. Construye una rutina de calentamiento adecuado. Explica la importancia de la función de cada uno de los componentes del aparato osteomuscular. Identifica ejercicios para cada parte del cuerpo. |

**PLAN DE AREA EDUCACIÓN FÍSICA
2013**

GRADO: SEXTO

PERIODO: 2

INTENSIDAD HORARIA: 2 HORAS

DOCENTES: NILTON RENAN QUINTERO ORTIZ

OBJETIVOS DE GRADO: Desarrollar en los estudiantes habilidades básicas para iniciar en el aprendizaje del deporte, teniendo presente la importancia del conocimiento de la estructura osteomuscular y las actividades precedentes al aprendizaje y ejecución del deporte.

EJES GENERADORES O COMPONENTES: Ejercicios básicos para el inicio de la Actividad Física

ESTANDAR PERCEPTIVO-MOTRIZ

- Experimento y domino las habilidades motrices en la resolución de los problemas que surgen en el juego y las actividades

ESTANDAR FÍSICO-MOTRIZ

- Aplico y utilizo hábitos relacionados con las expresiones motrices y el cuidado responsable del cuerpo, como el calentamiento y la relajación

ESTANDAR SOCIOMOTRIZ

- Demuestro responsabilidad en el desarrollo de cada una de las prácticas y en el cuidado del material y de los compañeros y las compañeras

COMPETENCIAS

- Reconozco la importancia del calentamiento y lo realizo teniendo en cuenta las medidas de seguridad necesarias para asegurar un optimo rendimiento de la practica física y deportiva.
- Aplico y experimento las diferentes habilidades motrices específicas, a través de las expresiones motrices que me permitan interactuar en la cotidianidad con la cultura local y regional.

| SITUACION PROBLEMA | CONTENIDOS | | | INDICADORES DE DESEMPEÑO |
|---|---|---|--|--|
| | Conceptuales | Procedimentales | Actitudinales | |
| <p>¿Cómo puedo prevenir lesiones osteomusculares?</p> <p>¿Qué movimientos puedo realizar con mi cuerpo?</p> | <p>La Calistenia General Específica</p> <p>Habilidades Motrices Básicas Desplazamientos Saltos Carreras Giros</p> | <p>Argumentación de la importancia de la calistenia, teniendo en cuenta sus características</p> <p>Diferenciación de los planos y ejes en los cuales realizamos diferentes tipos de movimientos</p> <p>Concatenación de los movimientos que realizamos cotidianamente con los realizados en clase</p> | <p>Aplica adecuadamente los conocimientos adquiridos sobre la calistenia, antes de iniciar la clase o actividad deportiva</p> <p>Análisis descriptivo de las habilidades motrices básicas en concordancia con la vida diaria</p> <p>Reconocimiento de planos y ejes en los cuales se ejecutan diferentes movimientos</p> | <p>Ejecuta la calistenia adecuadamente</p> <p>Diferencia planos de ejes</p> <p>Domina las diferentes habilidades motrices básicas estudiadas.</p> <p>Analiza la importancia de la calistenia</p> <p>Comprende la diferencia entre calistenia general y especifica</p> <p>Identifica las habilidades motrices básicas</p> |

**PLAN DE AREA EDUCACIÓN FÍSICA
2013**

GRADO: SEXTO

PERIODO: 3

INTENSIDAD HORARIA: 2 HORAS

DOCENTES: NILTON RENAN QUINTERO ORTIZ

OBJETIVOS DE GRADO: Desarrollar en los estudiantes habilidades básicas para iniciar en el aprendizaje del deporte, teniendo presente la importancia del conocimiento de la estructura osteomuscular y las actividades precedentes al aprendizaje y ejecución del deporte.

EJES GENERADORES O COMPONENTES: Atletismo como base de la preparación físico-deportiva

ESTANDAR PERCEPTIVO-MOTRIZ

- Afianzo, a través de juegos y actividades físicas, el ajuste postural en interacción con otras personas

TANDAR FÍSICO-MOTRIZ

- Utilizo las prácticas deportivas y recreativas como medios para la formación

ESTANDAR SOCIOMOTRIZ

- Valoro mi propia habilidad motriz como punto de partida para alcanzar una superación personal y de equipo

COMPETENCIAS

- Reconoce las diferentes pruebas atléticas y los espacios y tiempos necesarios para su realización, teniendo presente que su practica contribuye a mejorar su condición física.
- Aplico y experimento las diferentes habilidades motrices específicas, a través de las expresiones motrices que me permitan interactuar en la cotidianidad con la cultura local y regional

| SITUACION PROBLEMA | CONTENIDOS | | | INDICADORES DE DESEMPEÑO |
|--|--|---|---|---|
| | Conceptuales | Procedimentales | Actitudinales | |
| ¿De qué se compone el deporte del atletismo? | Atletismo Carreras Altos Lanzamientos | Identificación de las diferentes modalidades de las que se compone al deporte del atletismo Realización de ejercicios atléticos para cada modalidad. Análisis de los componentes motrices necesarios para la ejecución de la carrera, el salto y el lanzamiento | Reconocimiento del atletismo como deporte base para la realización de otros deportes Aplica la técnica adecuada para la ejecución de carreras atléticas, saltos y lanzamientos. Identifica cada modalidad atlética y reconoce escenarios ideales para su practica Propone actividades diferentes que ayuden al aprendizaje del atletismo de forma creativa | Identifica cada modalidad atlética y su respectivo escenario Aplica la técnica adecuada para la realización del salto largo Aplica la técnica adecuada para la realización del salto triple Aplica la técnica adecuada para la realización del salto alto Realiza la técnica adecuada para el lanzamiento Ejecuta la carrera de velocidad con eficiencia de movimientos Ejecuta la carrera de resistencia (fondo y medio fondo) con eficiencia de movimientos Describe la ejecución del salto con garrocha |

**PLAN DE AREA EDUCACIÓN FÍSICA
2013**

GRADO: SEXTO

PERIODO: 4

INTENSIDAD HORARIA: 2 HORAS

DOCENTES: NILTON RENAN QUINTERO ORTIZ

OBJETIVOS DE GRADO: Desarrollar en los estudiantes habilidades básicas para iniciar en el aprendizaje del deporte, teniendo presente la importancia del conocimiento de la estructura osteomuscular y las actividades precedentes al aprendizaje y ejecución del deporte.

EJES GENERADORES O COMPONENTES: Juegos lúdicos para el inicio de la práctica del deporte

ESTANDAR PERCEPTIVO-MOTRIZ

- Comprendo el significado y el sentido de las habilidades motrices en la estructura del juego colectivo

ESTANDAR FÍSICO-MOTRIZ

- Experimento juegos, ejercicios y actividades con las habilidades motrices: locomotrices, equilibración y manipulativas Identifico las expresiones motrices jugadas como una oportunidad para mejorar mi salud, mi estética y las relaciones con los demás

ESTANDAR SOCIOMOTRIZ

- Valoro y práctico los juegos tradicionales como medio de formación personal, cultural y por su aporte al aprendizaje y desarrollo de las habilidades motrices

COMPETENCIAS

- Diferencia entre juegos tradicionales y aquellos que se realizan para el aprendizaje de un deporte específico y los practica de acuerdo al espacio y materiales con los que cuenta
- Aplico y experimento las diferentes habilidades motrices específicas, a través de las expresiones motrices que me permitan interactuar en la cotidianidad con la cultura local y regional

| SITUACION PROBLEMA | CONTENIDOS | | | INDICADORES DE DESEMPEÑO |
|---|--|---|---|---|
| | Conceptuales | Procedimentales | Actitudinales | |
| ¿Cómo realizar algún deporte, sin tener presente todas las reglas y pudiendo modificarlo? | Predeportivos Al Voleibol Al Baloncesto Al Balón mano Al futbol Otros | Diferenciación entre el juego pre deportivo y el deporte como tal. Análisis de los diferentes juegos predeportivos y su utilización en el aprendizaje de diferentes deportes. Realización de juegos predeportivos como medio creativo para la utilización del tiempo libre Ejecución de juegos predeportivos modificados para diferentes deportes. | Entiende la diferencia entre la práctica de juegos predeportivos y el deporte. Utiliza juegos predeportivos específicos, para deportes específicos. Realiza juegos predeportivos variados como herramienta para el aprovechamiento del tiempo libre Propone variaciones a los juegos predeportivos, con miras a cumplir su función recreativa en otros deportes. Valora el juego pre deportivo como actividad lúdica en el aprendizaje de los deportes. | Explica la importancia del juego pre deportivo. Ejecuta juegos predeportivos con ánimo y agrado Utiliza el juego predeportivo en su tiempo libre Realiza variaciones a los juegos predeportivos Establece relaciones entre la ejecución de un juego pre deportivo y un deporte específico Propone nuevos juegos predeportivos. |

**PLAN DE AREA EDUCACIÓN FÍSICA
2013**

GRADO: SEPTIMO

PERIODO: 1

INTENSIDAD HORARIA: 2 HORAS

DOCENTES: NILTON RENAN QUINTERO ORTIZ

OBJETIVOS DE GRADO: Desarrollar en los estudiantes las capacidades condicionales a través de rutinas y actividades lúdicas, demostrando su importancia para el deporte y como hábito para un estilo de vida saludable.

EJES GENERADORES O COMPONENTES: Capacidades Físicas - Condicionales

ESTANDAR PERCEPTIVO-MOTRIZ

- Practico actividades lúdicas, recreativas y deportivas en la naturaleza y a través de ellas cuido y respeto el medioambiente

ESTANDAR FÍSICO-MOTRIZ

- Mejoro las capacidades fisicomotrices mediante la práctica de las habilidades motrices en los juegos deportivos y recreativos

ESTANDAR SOCIOMOTRIZ

- Valoro las capacidades y las habilidades que poseo en las diferentes expresiones motrices y la de mis compañeros y compañeras

COMPETENCIAS

- Reconoce los efectos fisiológicos de la práctica de actividades de resistencia y tiene en cuenta sus límites para la adecuada realización y desarrollo de esta capacidad.
- Aplico y experimento las diferentes habilidades motrices específicas, a través de las expresiones motrices que me permitan interactuar en la cotidianidad con la cultura local y regional

| SITUACION PROBLEMA | CONTENIDOS | | | INDICADORES DE DESEMPEÑO |
|---|--|---|---|---|
| | Conceptuales | Procedimentales | Actitudinales | |
| ¿Cómo puedo mejorar mi condición física, para realizar diferentes deportes y actividades de mi vida diaria? | <p>Capacidades Condicionales</p> <p>Resistencia Aeróbica</p> <p>Resistencia Anaeróbica</p> | <p>Explicación de la importancia para la vida diaria del desarrollo de la resistencia.</p> <p>Diferenciación entre las actividades que necesitan resistencia aeróbica y anaeróbica.</p> <p>Elaboración de planes o rutinas que mejoren adecuadamente la resistencia.</p> <p>Descripción de las características de cada una de las modalidades de resistencia.</p> | <p>Explica coherentemente la relación de la capacidad condicional resistencia con las actividades de la vida diaria y el deporte.</p> <p>Reconocimiento de las diferencias en cuanto a características y usos de cada modalidad de resistencia</p> <p>Proposición de rutinas para el mejoramiento de la resistencia</p> <p>Valoración de la capacidad condicional resistencia como parte fundamental para la vida diaria.</p> | <p>Conoce los limites en cuanto a pulsaciones para saber si se está trabajando resistencia aeróbica o anaeróbica</p> <p>Aplica lo aprendido en su vida diaria</p> <p>Elabora rutinas para mejorar la capacidad condicional resistencia</p> <p>Realiza actividades de resistencia con eficiencia de movimientos y manteniendo una adecuada respiración</p> <p>Realiza test de resistencia con eficacia</p> |

**PLAN DE AREA EDUCACIÓN FÍSICA
2013**

GRADO: SEPTIMO

PERIODO: 2

INTENSIDAD HORARIA: 2 HORAS

DOCENTES: NILTON RENAN QUINTERO ORTIZ

OBJETIVOS DE GRADO: Desarrollar en los estudiantes las capacidades condicionales a través de rutinas y actividades lúdicas, demostrando su importancia para el deporte y como hábito para un estilo de vida saludable.

EJES GENERADORES O COMPONENTES: Capacidades Físicas - Condicionales

ESTANDAR PERCEPTIVO-MOTRIZ

- Identifico y aplico elementos relacionados con la coordinación y el equilibrio, que contribuyen a mejorar mi salud y la de la sociedad

ESTANDAR FÍSICO-MOTRIZ

- Afianzo los patrones básicos de movimiento, mediante el ejercicio, los juegos y el deporte

ESTANDAR SOCIOMOTRIZ

- Manifiesto sentimientos de respeto y afecto hacia los compañeros y las compañeras, valorando su creatividad y opinión en las actividades y los juegos

COMPETENCIAS

- Reconoce los efectos fisiológicos de la práctica de actividades de flexibilidad y coordinación y tiene en cuenta sus límites para la adecuada realización y desarrollo de esta capacidad.
- Aplico y experimento las diferentes habilidades motrices específicas, a través de las expresiones motrices que me permitan interactuar en la cotidianidad con la cultura local y regional.

| SITUACION PROBLEMA | CONTENIDOS | | | INDICADORES DE DESEMPEÑO |
|---|---|--|--|--|
| | Conceptuales | Procedimentales | Actitudinales | |
| ¿Por qué algunas personas son torpes para realizar algunos movimientos? | Capacidades Condicionales Flexibilidad Coordinación General Coordinación Óculo – manual Coordinación Óculo – pédica | Realización de actividades que mejoren la flexibilidad Ejecución de ejercicios variados para desarrollar la coordinación. Reconocimiento de las características físicas para una buena flexibilidad y la coordinación Ejecución de la capacidad condicional coordinación con eficiencia de movimientos Elaboración de rutinas que contribuyan al mejoramiento de las capacidades condicionales coordinación y flexibilidad | Reconoce la importancia de la ejecución de actividades para mejorar la flexibilidad y la coordinación. Propone actividades diversas para el desarrollo de las capacidades condicionales coordinación y flexibilidad Promueve la ejecución de actividades que contribuyan al desarrollo de la coordinación y la flexibilidad, en clase y fuera de ella. Manifestaciones de responsabilidad frente al cuidado de compañeros en la ejecución de actividades de coordinación y flexibilidad | Ejecuta ejercicios de flexibilidad con amplitud del grado de las articulaciones y con auto cuidado Realiza actividades de coordinación general con eficiencia de movimientos Efectúa Actividades de coordinación oculo-manual y oculo-pédica con eficacia Reconoce la importancia del auto cuidado y el cuidado del otro, en la ejecución de actividades de flexibilidad y coordinación. Propone creativamente nuevos ejercicios para el trabajo de coordinación y flexibilidad Entiende la importancia de la coordinación y la flexibilidad para la realización del deporte y la mejora de la calidad de vida. |

**PLAN DE AREA EDUCACIÓN FÍSICA
2013**

GRADO: SEPTIMO

PERIODO: 3

INTENSIDAD HORARIA: 2 HORAS

DOCENTES: NILTON RENAN QUINTERO ORTIZ

OBJETIVOS DE GRADO: Desarrollar en los estudiantes las capacidades condicionales a través de rutinas y actividades lúdicas, demostrando su importancia para el deporte y como hábito para un estilo de vida saludable.

EJES GENERADORES O COMPONENTES: Capacidades Físicas - Condicionales

ESTANDAR PERCEPTIVO-MOTRIZ

- Experimento y domino las habilidades motrices en la resolución de los problemas que surgen en el juego y las actividades

ESTANDAR FÍSICO-MOTRIZ

- Afianzo los patrones básicos de movimiento, mediante el ejercicio, los juegos y el deporte

ESTANDAR SOCIOMOTRIZ

- Adquiero compromisos personales y colectivos en las diferentes prácticas, actividades y juegos que realizo con mis compañeros y compañeras de clase

COMPETENCIAS

- Reconoce los efectos fisiológicos de la práctica de actividades de Velocidad y tiene en cuenta sus límites para la adecuada realización y desarrollo de esta capacidad.
- Aplico y experimento las diferentes habilidades motrices específicas, a través de las expresiones motrices que me permitan interactuar en la cotidianidad con la cultura local y regional.

| SITUACION PROBLEMA | CONTENIDOS | | | INDICADORES DE DESEMPEÑO |
|---|--|---|---|--|
| | Conceptuales | Procedimentales | Actitudinales | |
| ¿No quiero ser el último, que hacer para remediar esto? | <p>Capacidades Condicionales</p> <p>Velocidad de desplazamiento</p> <p>Velocidad de reacción</p> <p>Agilidad</p> | <p>Realización de actividades que involucren diferentes tipos de desplazamientos, teniendo en cuenta, segmentos corporales, ritmos y organización.</p> <p>Ejecución de actividades donde se involucre la velocidad de reacción, teniendo en cuenta estímulos visuales, sonoros y táctiles.</p> <p>Practica de actividades que mejoren la velocidad, teniendo presente la eficiencia del movimiento.</p> <p>Organización de actividades que promuevan el desarrollo de la agilidad, tales como juegos, predeportivos y actividades lúdico formativas</p> | <p>Reconocimiento de la importancia de la mejora de la velocidad como aspecto fundamental para la práctica del deporte y en la vida diaria.</p> <p>Efectúa actividades para mejorar la velocidad de forma secuencial y responsable.</p> <p>Proposición actividades creativas para el trabajo con la capacidad motriz velocidad</p> <p>Manifestaciones de responsabilidad consigo mismo y con los demás en los trabajos de velocidad</p> | <p>Describe las características y diferencias entre las modalidades que componen en la capacidad condicional velocidad</p> <p>Ejecuta actividades de velocidad con economía de movimientos</p> <p>Realiza diferentes tipos de desplazamientos con eficiencia.</p> <p>Efectúa con claridad ejercicios de agilidad y velocidad de reacción.</p> <p>Propone actividades creativas para el trabajo de la velocidad</p> <p>Asume con responsabilidad el trabajo de velocidad realizado en clase.</p> <p>Aplica lo aprendido en su vida diaria</p> |

**PLAN DE AREA EDUCACIÓN FÍSICA
2013**

GRADO: SEPTIMO

PERIODO: 4

INTENSIDAD HORARIA: 2 HORAS

DOCENTES: NILTON RENAN QUINTERO ORTIZ

OBJETIVOS DE GRADO: Desarrollar en los estudiantes las capacidades condicionales a través de rutinas y actividades lúdicas, demostrando su importancia para el deporte y como hábito para un estilo de vida saludable.

EJES GENERADORES O COMPONENTES: Capacidades Físicas - Condicionales

ESTANDAR PERCEPTIVO-MOTRIZ

- Practico diferentes posiciones, posturas y recomendaciones para realizar tareas en mi vida diaria

ESTANDAR FÍSICO-MOTRIZ

- Comprendo la importancia de las habilidades motrices dentro de la estructura del juego colectivo como un elemento que contribuye al aprendizaje deportivo

ESTANDAR SOCIOMOTRIZ

- Comparto mis conocimientos y habilidades con las personas de mi entorno: familia, escuela y barrio

COMPETENCIAS

- Reconoce los efectos fisiológicos de la práctica de actividades de fuerza y tiene en cuenta sus límites para la adecuada realización y desarrollo de esta capacidad.
- Aplico y experimento las diferentes habilidades motrices específicas, a través de las expresiones motrices que me permitan interactuar en la cotidianidad con la cultura local y regional

| SITUACION PROBLEMA | CONTENIDOS | | | INDICADORES DE DESEMPEÑO |
|--|--|--|---|--|
| | Conceptuales | Procedimentales | Actitudinales | |
| ¿Qué hacer cuando no puedo levantar algunas cosas, e incluso mi propio cuerpo? | <p>Capacidades Condicionales</p> <p>Fuerza Máxima</p> <p>Fuerza explosiva - Potencia</p> <p>Fuerza Resistencia</p> | <p>Identificación de los diferentes segmentos corporales en lo relacionado con lo muscular</p> <p>Realización de ejercicios diversos para el fortalecimiento muscular</p> <p>Diferenciación entre ejercicios para el trabajo de fuerza máxima, fuerza resistencia y fuerza explosiva.</p> <p>Conocimiento y diferenciación entre los conceptos: rutina, circuito, serie, repetición.</p> <p>Elaboración de rutinas para el fortalecimiento muscular de un segmento muscular específico</p> | <p>Conocimiento y clasificación de los músculos principales</p> <p>Realiza ejercicios musculares con responsabilidad tanto en el auto cuidado, como en el cuidado del otro.</p> <p>Explica las condiciones para la realización de un determinado ejercicio, para una de las modalidades de la capacidad condicional fuerza.</p> <p>Analiza un ejercicio muscular y su efecto en cuanto al sistema muscular.</p> <p>Propone ejercicios diferentes para el trabajo muscular</p> <p>Valoración de la capacidad motriz fuerza, como elemento fundamental para la adquisición de un estilo de vida saludable adecuado.</p> | <p>Identifica y ubica en su cuerpo los músculos principales</p> <p>Efectúa ejercicios musculares con eficiencia de movimiento</p> <p>Ejecuta ejercicios musculares individuales y en equipo, teniendo en cuenta el auto cuidado y el cuidado por el otro</p> <p>Explica como hacer un determinado ejercicio y qué tipo de fuerza trabaja con éste.</p> <p>Argumenta el por qué de la realización de ciertos ejercicios</p> <p>Organiza rutinas de entrenamiento en clase y fuera de ella</p> |

**PLAN DE AREA EDUCACIÓN FÍSICA
2013**

GRADO: OCTAVO

PERIODO: 1

INTENSIDAD HORARIA: 2 HORAS

DOCENTE: NILTON RENAN QUINERO ORTIZ

OBJETIVOS DE GRADO: Iniciar a los estudiantes en la formación deportiva, a través del aprendizaje practico de los conceptos básicos de los deportes de voleibol, baloncesto, balonmano y fútbol de salón.

EJES GENERADORES O COMPONENTES: Conceptos Básicos para la práctica del deporte

ESTANDAR PERCEPTIVO-MOTRIZ

- Comprendo e interpreto conceptos en la reglamentación, relacionados con el manejo del tiempo y el espacio de las expresiones motrices
- Comprendo y aplico la lógica interna (tiempo, espacio, técnica, reglamento y comunicación) del juego y el deporte, que me permitan desempeñarme en un contexto

ESTANDAR FÍSICO-MOTRIZ

- Realizo juegos y ejercicios para el desarrollo de las capacidades físicomotrices que contribuyen al mejoramiento de mi salud
- Adquiero dominio en la ejecución de las habilidades específicas de las expresiones motrices de autoconocimiento, recreativas y deportivas

ESTANDAR SOCIOMOTRIZ

- Hago buen uso de los implementos deportivos y material didáctico que me permitan practicar y disfrutar de la educación física, la recreación y el deporte
- Reconozco y respeto las reglas de los juegos y las expresiones motrices como posibilidad de entender las normas que rigen la sociedad y me permiten vivir en comunidad

COMPETENCIAS

- Practico el deporte del baloncesto teniendo presente las reglas básicas del mismo, al igual que los movimientos básicos para su ejecución, propendiendo por el trabajo en equipo, que me lleva a mejorar mis habilidades sociales y competencias ciudadanas.
- Afianzo y fortalezco las habilidades y las capacidades motrices específicas, mediante las expresiones motrices que me permiten tener un estilo de vida saludable y mejorar la interacción con las personas que me rodean y los espacios en que habito

| SITUACION PROBLEMA | CONTENIDOS | | | INDICADORES DE DESEMPEÑO |
|---|---|--|--|---|
| | Conceptuales | Procedimentales | Actitudinales | |
| ¿Qué deporte puedo practicar, que implique velocidad, resistencia y que se pueda hacer con las manos? | BALONCESTO | Identificación y descripción del espacio de juego para el baloncesto | Manifestaciones de respeto frente al reglamento | Entiende y aplica las reglas básicas del baloncesto |
| | Conceptos básicos | | | |
| | La cancha | Reconocimiento y diferenciación las posiciones y funciones de cada jugador en baloncesto | Reconocimiento de las habilidades de sus compañeros frente a determinadas posiciones durante el juego. | Se ubica de manera eficiente en las diferentes posiciones que se le asignan para la práctica del baloncesto |
| | Los jugadores | | | |
| | Objetivo del juego | Conocimiento del objetivo del juego | Propone alternativas para la aprehensión del deporte | Se centra en el objetivo del juego |
| | Reglas esenciales | Aplicación del reglamento (lo esencial) en la práctica | Promueve espacios de encuentro para la práctica del baloncesto | Efectúa el pase, el lanzamiento y los desplazamientos de forma clara |
| Jugadas y movimientos básicos | Realización de jugadas y movimientos básicos (desplazamientos, pases, lanzamientos, etc) durante la práctica del deporte. | Realización de actividades con buena disposición | Demuestra tolerancia por el aprendizaje de sus compañeros | |
| | Reconocimiento del baloncesto como deporte para el trabajo en equipo | Promoción de hábitos a la no violencia dentro y fuera del juego. | Promueve el diálogo ante situaciones hostiles dentro y fuera del juego | |
| | | Admite que el trabajo en equipo es esencial para la práctica del baloncesto | Realiza trabajo colectivo y colaborativo | |

**PLAN DE AREA EDUCACIÓN FÍSICA
2013**

GRADO: OCTAVO

PERIODO: 2

INTENSIDAD HORARIA: 2 HORAS

DOCENTE: NILTON RENAN QUINERO ORTIZ

OBJETIVOS DE GRADO: Iniciar a los estudiantes en la formación deportiva, a través del aprendizaje practico de los conceptos básicos de los deportes de voleibol, baloncesto, balonmano y fútbol de salón.

EJES GENERADORES O COMPONENTES: Conceptos Básicos para la práctica del deporte

ESTANDAR PERCEPTIVO-MOTRIZ

- Comprendo e interpreto conceptos en la reglamentación, relacionados con el manejo del tiempo y el espacio de las expresiones motrices
- Comprendo y aplico la lógica interna (tiempo, espacio, técnica, reglamento y comunicación) del juego y el deporte, que me permitan desempeñarme en un contexto

ESTANDAR FÍSICO-MOTRIZ

- Realizo juegos y ejercicios para el desarrollo de las capacidades físicomotrices que contribuyen al mejoramiento de mi salud
- Adquiero dominio en la ejecución de las habilidades específicas de las expresiones motrices de autoconocimiento, recreativas y deportivas

ESTANDAR SOCIOMOTRIZ

- Hago buen uso de los implementos deportivos y material didáctico que me permitan practicar y disfrutar de la educación física, la recreación y el deporte
- Reconozco y respeto las reglas de los juegos y las expresiones motrices como posibilidad de entender las normas que rigen la sociedad y me permiten vivir en comunidad

COMPETENCIAS

- Practico el deporte del Futbol sala teniendo presente las reglas básicas del mismo, al igual que los movimientos básicos para su ejecución, propendiendo por el trabajo en equipo, que me lleva a mejorar mis habilidades sociales y competencias ciudadanas.
- Afianzo y fortalezco las habilidades y las capacidades motrices específicas, mediante las expresiones motrices que me permiten tener un estilo de vida saludable y mejorar la interacción con las personas que me rodean y los espacios en que habito

| SITUACION PROBLEMA | CONTENIDOS | | | INDICADORES DE DESEMPEÑO |
|--|---|--|--|--|
| | Conceptuales | Procedimentales | Actitudinales | |
| ¿Qué deporte puedo practicar, que implique velocidad, resistencia y que se pueda hacer con los pies? | FUTBOL - SALA | Identificación y descripción del espacio de juego para el futbol – sala | Manifestaciones de respeto frente al reglamento | Entiende y aplica las reglas básicas del futbol - sala |
| | Conceptos básicos | | | |
| | La cancha | Reconocimiento y diferenciación las posiciones y funciones de cada jugador en futbol - sala | Reconocimiento de las habilidades de sus compañeros frente a determinadas posiciones durante el juego. | Se ubica de manera eficiente en las diferentes posiciones que se le asignan para la práctica del futbol - sala |
| | Los jugadores | | | |
| | Objetivo del juego | Conocimiento del objetivo del juego | Propone alternativas para la aprehensión del deporte | Se centra en el objetivo del juego |
| | Reglas esenciales | Aplicación del reglamento (lo esencial) en la práctica | Promueve espacios de encuentro para la práctica del Futbol - sala | Efectúa el pase y los desplazamientos de forma clara |
| | Jugadas y movimientos básicos | Realización de jugadas y movimientos básicos (desplazamientos, pases, tiros al arco, etc) durante la práctica del deporte. | Realización de actividades con buena disposición | Demuestra tolerancia por el aprendizaje de sus compañeros |
| | Reconocimiento del futbol - sala como deporte para el trabajo en equipo | Promoción de hábitos a la no violencia dentro y fuera del juego. | Promueve el diálogo ante situaciones hostiles dentro y fuera del juego | |
| | | Admite que el trabajo en equipo es esencial para la práctica del futbol – sala | Realiza trabajo colectivo y colaborativo | |

**PLAN DE AREA EDUCACIÓN FÍSICA
2013**

GRADO: OCTAVO

PERIODO: 3

INTENSIDAD HORARIA: 2 HORAS

DOCENTE: NILTON RENAN QUINERO ORTIZ

OBJETIVOS DE GRADO: Iniciar a los estudiantes en la formación deportiva, a través del aprendizaje práctico de los conceptos básicos de los deportes de voleibol, baloncesto, balonmano y fútbol de salón.

EJES GENERADORES O COMPONENTES: Conceptos Básicos para la práctica del deporte

ESTANDAR PERCEPTIVO-MOTRIZ

- Comprendo e interpreto conceptos en la reglamentación, relacionados con el manejo del tiempo y el espacio de las expresiones motrices
- Comprendo y aplico la lógica interna (tiempo, espacio, técnica, reglamento y comunicación) del juego y el deporte, que me permitan desempeñarme en un contexto

ESTANDAR FÍSICO-MOTRIZ

- Realizo juegos y ejercicios para el desarrollo de las capacidades físicas motrices que contribuyen al mejoramiento de mi salud
- Adquiero dominio en la ejecución de las habilidades específicas de las expresiones motrices de autoconocimiento, recreativas y deportivas

ESTANDAR SOCIOMOTRIZ

- Hago buen uso de los implementos deportivos y material didáctico que me permitan practicar y disfrutar de la educación física, la recreación y el deporte
- Reconozco y respeto las reglas de los juegos y las expresiones motrices como posibilidad de entender las normas que rigen la sociedad y me permiten vivir en comunidad

COMPETENCIAS

- Practico el deporte del voleibol teniendo presente las reglas básicas del mismo, al igual que los movimientos básicos para su ejecución, propendiendo por el trabajo en equipo, que me lleva a mejorar mis habilidades sociales y competencias ciudadanas.
- Afianzo y fortalezco las habilidades y las capacidades motrices específicas, mediante las expresiones motrices que me permiten tener un estilo de vida saludable y mejorar la interacción con las personas que me rodean y los espacios en que habito

| SITUACION PROBLEMA | CONTENIDOS | | | INDICADORES DE DESEMPEÑO |
|--|--|---|--|---|
| | Conceptuales | Procedimentales | Actitudinales | |
| ¿Qué deporte puedo practicar, que implique velocidad de reacción, potencia y que se realice con las manos? | VOLEIBOL | Identificación y descripción del espacio de juego para el voleibol | Manifestaciones de respeto frente al reglamento | Entiende y aplica las reglas básicas del voleibol |
| | Conceptos básicos | | | |
| | La cancha | Reconocimiento y diferenciación de las posiciones y funciones de cada jugador en voleibol | Reconocimiento de las habilidades de sus compañeros frente a determinadas posiciones durante el juego. | Se ubica de manera eficiente en las diferentes posiciones que se le asignan para la práctica del balón – mano |
| | Los jugadores | | | |
| | Objetivo del juego | Conocimiento del objetivo del juego | Propone alternativas para la aprehensión del deporte | Realiza rotación de manera fluida |
| Reglas esenciales | Aplicación del reglamento (lo esencial) en la práctica | Promueve espacios de encuentro para la práctica del voleibol | Se centra en el objetivo del juego | |
| Jugadas y movimientos básicos | Realización de jugadas y movimientos básicos (desplazamientos, pases, servicio, etc.) durante la práctica del deporte. | Realización de actividades con buena disposición | Efectúa el pase, el servicio y los desplazamientos de forma clara | |
| | Reconocimiento del voleibol como deporte para el trabajo en equipo | Promoción de hábitos a la no violencia dentro y fuera del juego. | Demuestra tolerancia por el aprendizaje de sus compañeros | |
| | | Admite que el trabajo en equipo es esencial para la práctica del voleibol | Promueve el diálogo ante situaciones hostiles dentro y fuera del juego | |
| | | | Realiza trabajo colectivo y colaborativo | |

**PLAN DE AREA EDUCACIÓN FÍSICA
2013**

GRADO: OCTAVO

PERIODO: 4

INTENSIDAD HORARIA: 2 HORAS

DOCENTE: NILTON RENAN QUINERO ORTIZ

OBJETIVOS DE GRADO: Iniciar a los estudiantes en la formación deportiva, a través del aprendizaje práctico de los conceptos básicos de los deportes de voleibol, baloncesto, balonmano y fútbol de salón.

EJES GENERADORES O COMPONENTES: Conceptos Básicos para la práctica del deporte

ESTANDAR PERCEPTIVO-MOTRIZ

- Comprendo e interpreto conceptos en la reglamentación, relacionados con el manejo del tiempo y el espacio de las expresiones motrices
- Comprendo y aplico la lógica interna (tiempo, espacio, técnica, reglamento y comunicación) del juego y el deporte, que me permitan desempeñarme en un contexto

ESTANDAR FÍSICO-MOTRIZ

- Realizo juegos y ejercicios para el desarrollo de las capacidades físicas motrices que contribuyen al mejoramiento de mi salud
- Adquiero dominio en la ejecución de las habilidades específicas de las expresiones motrices de autoconocimiento, recreativas y deportivas

ESTANDAR SOCIOMOTRIZ

- Hago buen uso de los implementos deportivos y material didáctico que me permitan practicar y disfrutar de la educación física, la recreación y el deporte
- Reconozco y respeto las reglas de los juegos y las expresiones motrices como posibilidad de entender las normas que rigen la sociedad y me permiten vivir en comunidad

COMPETENCIAS

- Practico el deporte del balón-mano teniendo presente las reglas básicas del mismo, al igual que los movimientos básicos para su ejecución, propendiendo por el trabajo en equipo, que me lleva a mejorar mis habilidades sociales y competencias ciudadanas.
- Afianzo y fortalezco las habilidades y las capacidades motrices específicas, mediante las expresiones motrices que me permiten tener un estilo de vida saludable y mejorar la interacción con las personas que me rodean y los espacios en que habito

| SITUACION PROBLEMA | CONTENIDOS | | | INDICADORES DE DESEMPEÑO |
|--|--|--|---|--|
| | Conceptuales | Procedimentales | Actitudinales | |
| ¿Existen algún deporte que me permita mezclar el futbol y el baloncesto? | <p>BALÓN – MANO</p> <p>Conceptos básicos</p> <p>La cancha</p> <p>Los jugadores</p> <p>Objetivo del juego</p> <p>Reglas esenciales</p> <p>Jugadas y movimientos básicos</p> | <p>Identificación y descripción del espacio de juego para el balón – mano</p> <p>Reconocimiento y diferenciación las posiciones y funciones de cada jugador en balón – mano</p> <p>Conocimiento del objetivo del juego</p> <p>Aplicación del reglamento (lo esencial) en la práctica</p> <p>Realización de jugadas y movimientos básicos (desplazamientos, pases, tiros al arco, etc) durante la práctica del deporte.</p> <p>Reconocimiento del balón – mano como deporte para el trabajo en equipo</p> | <p>Manifestaciones de respeto frente al reglamento</p> <p>Reconocimiento de las habilidades de sus compañeros frente a determinadas posiciones durante el juego.</p> <p>Propone alternativas para la aprehensión del deporte</p> <p>Promueve espacios de encuentro para la práctica del balón – mano</p> <p>Realización de actividades con buena disposición</p> <p>Promoción de hábitos a la no violencia dentro y fuera del juego.</p> <p>Admite que el trabajo en equipo es esencial para la práctica del balón – mano</p> | <p>Entiende y aplica las reglas básicas del balón – mano</p> <p>Se ubica de manera eficiente en las diferentes posiciones que se le asignan para la práctica del balón – mano</p> <p>Se centra en el objetivo del juego</p> <p>Efectúa el pase y los desplazamientos de forma clara</p> <p>Demuestra tolerancia por el aprendizaje de sus compañeros</p> <p>Promueve el diálogo ante situaciones hostiles dentro y fuera del juego</p> <p>Realiza trabajo colectivo y colaborativo</p> |

**PLAN DE AREA EDUCACIÓN FÍSICA
2013**

GRADO: NOVENO

PERIODO: 1

INTENSIDAD HORARIA: 2 HORAS

DOCENTE: NILTON RENAN QUINERO ORTIZ

OBJETIVOS DE GRADO: Posibilitar la aproximación de los conocimientos de la técnica deportiva del voleibol, baloncesto, balonmano y fútbol - sala; entendiendo ésta como elemento fundamental para la práctica del deporte, además de disminuir lesiones y hacer del juego algo más estético.

EJES GENERADORES O COMPONENTES: Conceptos Técnicos para la práctica del deporte

ESTANDAR PERCEPTIVO-MOTRIZ

- Comprendo y aplico la lógica interna (tiempo, espacio, técnica, reglamento y comunicación) del juego y el deporte, que me permitan desempeñarme en un contexto

ESTANDAR FÍSICO-MOTRIZ

- Reconozco y aplico test de capacidades y habilidades que me permitan evidenciar mi condición física
- Reconozco que la practica constante y sistemática de las expresiones motrices favorecen el aprendizaje de habilidades y el desarrollo de capacidades físicas

ESTANDAR SOCIOMOTRIZ

- Utilizo mis capacidades y habilidades como medios para trabajar en equipo
- Reconozco y respeto las fortalezas y las debilidades de mis compañeros y compañeras durante la práctica de las expresiones motrices
- Asumo la práctica deportiva desde el triunfo y la derrota como un espacio de aprendizaje para mi vida cotidiana

COMPETENCIAS

- Practico el deporte del Fútbol - sala teniendo presente una correcta ejecución de cada uno de los fundamentos técnicos, lo que permite que el deporte sea vistoso y fluido, además de contribuir al desarrollo de la tolerancia y cooperación por los demás compañeros.
- Afianzo y fortalezo las habilidades y las capacidades motrices específicas, mediante las expresiones motrices que me permiten tener un estilo de vida saludable y mejorar la interacción con las personas que me rodean y los espacios en que habito

| SITUACION PROBLEMA | CONTENIDOS | | | INDICADORES DE DESEMPEÑO |
|---|---|---|---|--|
| | Conceptuales | Procedimentales | Actitudinales | |
| ¿Qué hacer para que el futbol – sala sea un deporte fluido y estéticamente agradable? | <p>FUTBOL - SALA</p> <p>Fundamentos técnicos</p> <p>Conducción</p> <p>Pases</p> <p>Recepción del balón</p> <p>Tiros al arco</p> <p>Fintas o regates</p> | <p>Realización efectiva de conducción con diferentes características (con pie dominante, con ambos pies, con diferentes superficies del pie, a velocidades diferentes, etc.)</p> <p>Ejecución segura de pases (con distintas superficies del pie, diferentes distancias, etc)</p> <p>Recepción eficiente del balón (diferentes partes del cuerpo, con diferentes alturas y potencia)</p> <p>Realización de tiros al arco teniendo presente: potencia y precisión (con diferentes superficies del pie y altura)</p> <p>Ejecución de fintas con seguridad</p> | <p>Reconocimiento de las habilidades de sus compañeros frente a la ejecución de determinados fundamentos técnicos del futbol – sala.</p> <p>Propone alternativas para la aprehensión del deporte</p> <p>Promueve la técnica como requisito para la práctica del futbol - sala</p> <p>Realización de actividades con buena disposición</p> <p>Promoción de hábitos a la no violencia dentro y fuera del juego.</p> | <p>Realiza conducción con pie dominante, con ambos pies y con diferentes superficies de contacto</p> <p>Ejecuta conducción a diferentes velocidades</p> <p>Efectúa pases con precisión</p> <p>Hace recepción adecuada del balón</p> <p>Hace tiros al arco con potencia y precisión</p> <p>Efectúa tiros al arco con balón quieto, en movimiento y a diferentes alturas.</p> <p>Ejecuta fintas con fluidez en sus movimientos</p> <p>Promueve el dialogo ante situaciones conflictivas dentro del juego</p> |

**PLAN DE AREA EDUCACIÓN FÍSICA
2013**

GRADO: NOVENO

PERIODO: 2

INTENSIDAD HORARIA: 2 HORAS

DOCENTE: NILTON RENAN QUINERO ORTIZ

OBJETIVOS DE GRADO: Posibilitar la aproximación de los conocimientos de la técnica deportiva del voleibol, baloncesto, balonmano y fútbol - sala; entendiendo ésta como elemento fundamental para la práctica del deporte, además de disminuir lesiones y hacer del juego algo más estético.

EJES GENERADORES O COMPONENTES: Conceptos Técnicos para la práctica del deporte

ESTANDAR PERCEPTIVO-MOTRIZ

- Comprendo y aplico la lógica interna (tiempo, espacio, técnica, reglamento y comunicación) del juego y el deporte, que me permitan desempeñarme en un contexto

ESTANDAR FÍSICO-MOTRIZ

- Reconozco y aplico test de capacidades y habilidades que me permitan evidenciar mi condición física
- Reconozco que la practica constante y sistemática de las expresiones motrices favorecen el aprendizaje de habilidades y el desarrollo de capacidades físicas

ESTANDAR SOCIOMOTRIZ

- Utilizo mis capacidades y habilidades como medios para trabajar en equipo
- Reconozco y respeto las fortalezas y las debilidades de mis compañeros y compañeras durante la práctica de las expresiones motrices
- Asumo la práctica deportiva desde el triunfo y la derrota como un espacio de aprendizaje para mi vida cotidiana

COMPETENCIAS

- Practico el deporte del Voleibol teniendo presente una correcta ejecución de cada uno de los fundamentos técnicos, lo que permite que el deporte sea vistoso y fluido, además de contribuir al desarrollo de la tolerancia y cooperación por los demás compañeros.
- Afianzo y fortalezo las habilidades y las capacidades motrices específicas, mediante las expresiones motrices que me permiten tener un estilo de vida saludable y mejorar la interacción con las personas que me rodean y los espacios en que habito

| SITUACION PROBLEMA | CONTENIDOS | | | INDICADORES DE DESEMPEÑO |
|--|--|--|---|---|
| | Conceptuales | Procedimentales | Actitudinales | |
| ¿Qué hacer para que el voleibol sea un deporte fluido y estéticamente agradable? | <p>VOLEIBOL</p> <p>Fundamentos técnicos</p> <p>Pases</p> <p>Recepción</p> <p>Servicios</p> <p>Remates</p> <p>Bloqueo</p> <p>Recuperaciones</p> | <p>Realización efectiva de pases (con antebrazos, con dedos).</p> <p>Recepción eficiente del balón (ante el saque, luego de un ataque, otros)</p> <p>Ejecución efectiva del servicio (básico, de tenis, en suspensión, con efecto, etc.)</p> <p>Realización de remates con eficacia (alto, corto, semi-corto)</p> <p>Ejecución de bloqueo efectivo (individual, doble, triple)</p> <p>Realización de recuperaciones (en plancha, rollo atrás, otras partes del cuerpo)</p> | <p>Reconocimiento de las habilidades de sus compañeros frente a la ejecución de determinados fundamentos técnicos del voleibol.</p> <p>Propone alternativas para la aprehensión del deporte</p> <p>Promueve la técnica como requisito para la práctica del voleibol</p> <p>Realización de actividades con buena disposición</p> <p>Promoción de hábitos a la no violencia dentro y fuera del juego.</p> | <p>Realiza pase de antebrazos y de dedos con precisión</p> <p>Hace recepción segura ante un ataque o servicio</p> <p>Efectúa remate eficiente de tipo corto, alto y semi-corto</p> <p>Ejecuta bloqueo seguro</p> <p>Realiza caídas en plancha y rollo atrás para recuperar el balón</p> <p>Utiliza otras partes del cuerpo para recuperar el balón eficientemente</p> <p>Promueve el dialogo ante situaciones conflictivas dentro del juego</p> |

**PLAN DE AREA EDUCACIÓN FÍSICA
2013**

GRADO: NOVENO

PERIODO: 3

INTENSIDAD HORARIA: 2 HORAS

DOCENTE: NILTON RENAN QUINERO ORTIZ

OBJETIVOS DE GRADO: Posibilitar la aproximación de los conocimientos de la técnica deportiva del voleibol, baloncesto, balonmano y fútbol - sala; entendiéndola como elemento fundamental para la práctica del deporte, además de disminuir lesiones y hacer del juego algo más estético.

EJES GENERADORES O COMPONENTES: Conceptos Técnicos para la práctica del deporte

ESTANDAR PERCEPTIVO-MOTRIZ

- Comprendo y aplico la lógica interna (tiempo, espacio, técnica, reglamento y comunicación) del juego y el deporte, que me permitan desempeñarme en un contexto

ESTANDAR FÍSICO-MOTRIZ

- Reconozco y aplico test de capacidades y habilidades que me permitan evidenciar mi condición física
- Reconozco que la práctica constante y sistemática de las expresiones motrices favorecen el aprendizaje de habilidades y el desarrollo de capacidades físicas

ESTANDAR SOCIOMOTRIZ

- Utilizo mis capacidades y habilidades como medios para trabajar en equipo
- Reconozco y respeto las fortalezas y las debilidades de mis compañeros y compañeras durante la práctica de las expresiones motrices
- Asumo la práctica deportiva desde el triunfo y la derrota como un espacio de aprendizaje para mi vida cotidiana

COMPETENCIAS

- Practico el deporte del Balón-mano teniendo presente una correcta ejecución de cada uno de los fundamentos técnicos, lo que permite que el deporte sea vistoso y fluido, además de contribuir al desarrollo de la tolerancia y cooperación por los demás compañeros.
- Afianzo y fortalezo las habilidades y las capacidades motrices específicas, mediante las expresiones motrices que me permiten tener un estilo de vida saludable y mejorar la interacción con las personas que me rodean y los espacios en que habito

| SITUACION PROBLEMA | CONTENIDOS | | | INDICADORES DE DESEMPEÑO |
|---|--|---|---|---|
| | Conceptuales | Procedimentales | Actitudinales | |
| ¿Qué hacer para que el balonmano sea un deporte fluido y estéticamente agradable? | <p>BALONMANO</p> <p>Fundamentos técnicos</p> <p>El bote</p> <p>Pases</p> <p>Tiros al arco</p> <p>Fintas</p> <p>Bloqueo</p> | <p>Realización efectiva del bote (alto, bajo)</p> <p>Ejecución segura de pases (frontal, picado, en suspensión, de cadera, en bandeja)</p> <p>Realización de tiros al arco teniendo presente: potencia y precisión (golpe franco, en suspensión)</p> <p>Ejecución de fintas con seguridad</p> <p>Realización de bloqueo certero</p> | <p>Reconocimiento de las habilidades de sus compañeros frente a la ejecución de determinados fundamentos técnicos del balonmano.</p> <p>Propone alternativas para la aprehensión del deporte</p> <p>Promueve la técnica como requisito para la práctica del balonmano</p> <p>Realización de actividades con buena disposición</p> <p>Promoción de hábitos a la no violencia dentro y fuera del juego.</p> | <p>Realiza con efectividad el bote alto para el ataque y el bote bajo para proteger el balón</p> <p>Ejecuta pases con precisión</p> <p>Hace tiros al arco con golpe franco y en suspensión con potencia y precisión</p> <p>Ejecuta fintas con fluidez en sus movimientos</p> <p>Efectúa bloqueo con seguridad</p> <p>Promueve el dialogo ante situaciones conflictivas dentro del juego</p> |

**PLAN DE AREA EDUCACIÓN FÍSICA
2013**

GRADO: NOVENO

PERIODO: 4

INTENSIDAD HORARIA: 2 HORAS

DOCENTE: NILTON RENAN QUINERO ORTIZ

OBJETIVOS DE GRADO: Posibilitar la aproximación de los conocimientos de la técnica deportiva del voleibol, baloncesto, balonmano y fútbol - sala; entendiéndola como elemento fundamental para la práctica del deporte, además de disminuir lesiones y hacer del juego algo más estético.

EJES GENERADORES O COMPONENTES: Conceptos Técnicos para la práctica del deporte

ESTANDAR PERCEPTIVO-MOTRIZ

- Comprendo y aplico la lógica interna (tiempo, espacio, técnica, reglamento y comunicación) del juego y el deporte, que me permitan desempeñarme en un contexto

ESTANDAR FÍSICO-MOTRIZ

- Reconozco y aplico test de capacidades y habilidades que me permitan evidenciar mi condición física
- Reconozco que la práctica constante y sistemática de las expresiones motrices favorecen el aprendizaje de habilidades y el desarrollo de capacidades físicas

ESTANDAR SOCIOMOTRIZ

- Utilizo mis capacidades y habilidades como medios para trabajar en equipo
- Reconozco y respeto las fortalezas y las debilidades de mis compañeros y compañeras durante la práctica de las expresiones motrices
- Asumo la práctica deportiva desde el triunfo y la derrota como un espacio de aprendizaje para mi vida cotidiana

COMPETENCIAS

- Practico el deporte del Baloncesto teniendo presente una correcta ejecución de cada uno de los fundamentos técnicos, lo que permite que el deporte sea vistoso y fluido, además de contribuir al desarrollo de la tolerancia y cooperación por los demás compañeros.
- Afianzo y fortalezo las habilidades y las capacidades motrices específicas, mediante las expresiones motrices que me permiten tener un estilo de vida saludable y mejorar la interacción con las personas que me rodean y los espacios en que habito

| SITUACION PROBLEMA | CONTENIDOS | | | INDICADORES DE DESEMPEÑO |
|--|---|---|--|---|
| | Conceptuales | Procedimentales | Actitudinales | |
| ¿Qué hacer para que el baloncesto sea un deporte fluido y estéticamente agradable? | BALONCESTO Fundamentos técnicos Dribling Pases Lanzamientos Fintas o regates Paradas | Realización efectiva de dribling con diferentes características (básico, diferentes alturas, entre las piernas, por la espalda, a velocidades diferentes, etc.) Ejecución segura de pases (de pecho, picado, de cabeza, de beisbol, a una mano, por la espalda) Realización de lanzamientos con precisión (tiro libre, dos puntos y tres puntos) Ejecución de fintas con seguridad (a lanzamiento, a pase, a salida, en dribling) Realización de paradas con confianza (1 tiempo, dos tiempos, doble ritmo) | Reconocimiento de las habilidades de sus compañeros frente a la ejecución de determinados fundamentos técnicos del baloncesto. Propone alternativas para la aprehensión del deporte Promueve la técnica como requisito para la práctica del baloncesto Realización de actividades con buena disposición Promoción de hábitos a la no violencia dentro y fuera del juego. | Realiza dribling a diferentes velocidades Ejecuta dribling con cambio de mano Efectúa dribling con diferentes características Hace pases con claridad y efectividad Ejecuta lanzamientos con precisión Efectúa fintas con fluidez en sus movimientos Realiza paradas a 1 y 2 tiempos con eficiencia Realiza doble ritmo con fluidez en sus movimientos Promueve el dialogo ante situaciones conflictivas dentro del juego |

**PLAN DE AREA EDUCACIÓN FÍSICA
2013**

GRADO: DECIMO

PERIODO: 1

INTENSIDAD HORARIA: 2 HORAS

DOCENTE: NILTON RENAN QUINERO ORTIZ

OBJETIVOS DE GRADO: Fomentar el desarrollo de la táctica deportiva individual y colectiva del voleibol, baloncesto, balonmano y fútbol - sala; entendiendo ésta como elemento fundamental para la práctica del deporte, además de disminuir lesiones y hacer del juego algo organizado, estructurado y llamativo.

EJES GENERADORES O COMPONENTES: Conceptos Tácticos para la práctica del deporte

ESTANDAR PERCEPTIVO-MOTRIZ

- Participo en juegos recreativos, lúdicos y deportivos, mientras estimo mi creatividad y mi capacidad intelectual
- Valoro la importancia de las capacidades coordinativas para la práctica de las expresiones motrices

ESTANDAR FÍSICO-MOTRIZ

- Valoro la preparación previa para la práctica de las expresiones motrices deportivas individuales y colectivas
- Reconozco la actividad física, el deporte y la recreación, como aspectos fundamentales para un estilo de vida saludable

ESTANDAR SOCIOMOTRIZ

- Utilizo el deporte, la educación física y la recreación como medios para el cuidado de mi salud y la adquisición de valores
- Interpreto y aplico adecuadamente los reglamentos de los deportes individuales y de conjunto como medio para propiciar el juego limpio

COMPETENCIAS

- Practico el deporte del Voleibol teniendo presente los fundamentos tácticos necesarios para las formaciones ofensivas y defensivas, además de la táctica individual, lo que permite un mejor trabajo en equipo y posibilita fortalecer la cooperación y la solidaridad como mecanismos de convivencia.
- Reconozco la importancia de las expresiones motrices culturalmente determinadas, que permiten proyectarme a la comunidad, participando en propuestas de intervención social, adquiriendo así, un compromiso como agente propositivo de las practicas corporales

| SITUACION PROBLEMA | CONTENIDOS | | | INDICADORES DE DESEMPEÑO |
|--|--|---|---|---|
| | Conceptuales | Procedimentales | Actitudinales | |
| ¿Qué hacer para que el voleibol que practicamos en la institución no se vea cómo algo improvisado? | <p>VOLEIBOL</p> <p>Táctica</p> <p>Individual A la ofensiva A la defensiva</p> <p>Colectiva A la ofensiva A la defensiva</p> | <p>Conocimiento y realización de las diferentes opciones que ofrece la táctica individual en voleibol (del servicio, de la formación de un ataque, de la recepción, del armado, del remate,)</p> <p>Conocimiento y realización de las diferentes opciones que ofrece la táctica colectiva en voleibol (sistemas de juego, permutas, penetraciones, etc.)</p> <p>Conocimiento y elaboración de sistemas de juego (3-1-2 o 3-3, formación en W)</p> | <p>Reconocimiento de las habilidades de sus compañeros frente a su ubicación y trabajo en lo relacionado con la táctica en el voleibol.</p> <p>Interpretación oportuna para determinar qué clase de táctica debo aplicar.</p> <p>Propone alternativas para la aprehensión del deporte</p> <p>Promueve la táctica como requisito para la práctica del voleibol</p> <p>Realización de actividades con buena disposición</p> <p>Promoción de hábitos a la no violencia dentro y fuera del juego.</p> | <p>Realiza servicio buscando el punto débil del equipo contrario.</p> <p>Adopta la posición básica para la recepción</p> <p>Utiliza los tres golpes para mejorar las posibilidades de ataque</p> <p>Desarrollo pensamiento táctico – racional</p> <p>Remata de acuerdo con la colocación (colocación mala, toque o remate suave)</p> <p>Se ubica de forma oportuna de acuerdo al sistema de juego</p> <p>Ejecuta permutas con seguridad</p> <p>Efectúa penetración con claridad</p> |

**PLAN DE AREA EDUCACIÓN FÍSICA
2013**

GRADO: DECIMO

PERIODO: 2

INTENSIDAD HORARIA: 2 HORAS

DOCENTE: NILTON RENAN QUINERO ORTIZ

OBJETIVOS DE GRADO: Fomentar el desarrollo de la táctica deportiva individual y colectiva del voleibol, baloncesto, balonmano y fútbol - sala; entendiendo ésta como elemento fundamental para la práctica del deporte, además de disminuir lesiones y hacer del juego algo organizado, estructurado y llamativo.

EJES GENERADORES O COMPONENTES: Conceptos Tácticos para la práctica del deporte

ESTANDAR PERCEPTIVO-MOTRIZ

- Participo en juegos recreativos, lúdicos y deportivos, mientras estimo mi creatividad y mi capacidad intelectual
- Valoro la importancia de las capacidades coordinativas para la práctica de las expresiones motrices

ESTANDAR FÍSICO-MOTRIZ

- Valoro la preparación previa para la práctica de las expresiones motrices deportivas individuales y colectivas
- Reconozco la actividad física, el deporte y la recreación, como aspectos fundamentales para un estilo de vida saludable

ESTANDAR SOCIOMOTRIZ

- Utilizo el deporte, la educación física y la recreación como medios para el cuidado de mi salud y la adquisición de valores
- Interpreto y aplico adecuadamente los reglamentos de los deportes individuales y de conjunto como medio para propiciar el juego limpio

COMPETENCIAS

- Practico el deporte del Balón-mano teniendo presente los fundamentos tácticos necesarios para las formaciones ofensivas y defensivas, además de la táctica individual, lo que permite un mejor trabajo en equipo y posibilita fortalecer la cooperación y la solidaridad como mecanismos de convivencia.
- Reconozco la importancia de las expresiones motrices culturalmente determinadas, que permiten proyectarme a la comunidad, participando en propuestas de intervención social, adquiriendo así, un compromiso como agente propositivo de las practicas corporales

| SITUACION PROBLEMA | CONTENIDOS | | | INDICADORES DE DESEMPEÑO |
|---|---|--|---|--|
| | Conceptuales | Procedimentales | Actitudinales | |
| ¿Qué hacer para que el balonmano que practicamos en la institución no se vea cómo algo improvisado? | <p>BALONMANO</p> <p>Táctica</p> <p>Individual A la ofensiva A la defensiva</p> <p>Colectiva A la ofensiva A la defensiva</p> | <p>Conocimiento y realización de las diferentes opciones que ofrece la táctica individual en balonmano (marcación individual, ocupación del espacio libre, paredes, cierre de espacios, etc.)</p> <p>Conocimiento y realización de las diferentes opciones que ofrece la táctica colectiva en balonmano (defensa en zona, defensa combinada, superioridad numérica, etc.)</p> <p>Conocimiento y elaboración de sistemas de juego: En defensa: 6-0, 5-1, En ataque: 0-6, 1-5</p> | <p>Reconocimiento de las habilidades de sus compañeros frente a su ubicación y trabajo en lo relacionado con la táctica en el balonmano.</p> <p>Interpretación oportuna para determinar qué clase de táctica debo aplicar.</p> <p>Propone alternativas para la aprehensión del deporte</p> <p>Promueve la táctica como requisito para la práctica del balonmano</p> <p>Realización de actividades con buena disposición</p> <p>Promoción de hábitos a la no violencia dentro y fuera del juego.</p> | <p>Realiza marcación individual con seguridad</p> <p>Realiza desmarcación con agilidad</p> <p>Se ubica en el espacio libre para recibir el pase</p> <p>Cierra espacios para evitar el avance del contrario</p> <p>Se ubica de forma clara en la posición que le corresponde dentro de un sistema de juego</p> <p>Ejecuta paredes (pases consecutivos con un compañero) de forma precisa</p> <p>Busca la superioridad numérica tanto en defensa, como en ataque</p> |

**PLAN DE AREA EDUCACIÓN FÍSICA
2013**

GRADO: DECIMO

PERIODO: 3

INTENSIDAD HORARIA: 2 HORAS

DOCENTE: NILTON RENAN QUINERO ORTIZ

OBJETIVOS DE GRADO: Fomentar el desarrollo de la táctica deportiva individual y colectiva del voleibol, baloncesto, balonmano y fútbol - sala; entendiendo ésta como elemento fundamental para la práctica del deporte, además de disminuir lesiones y hacer del juego algo organizado, estructurado y llamativo.

EJES GENERADORES O COMPONENTES: Conceptos Tácticos para la práctica del deporte

ESTANDAR PERCEPTIVO-MOTRIZ

- Participo en juegos recreativos, lúdicos y deportivos, mientras estimo mi creatividad y mi capacidad intelectual
- Valoro la importancia de las capacidades coordinativas para la práctica de las expresiones motrices

ESTANDAR FÍSICO-MOTRIZ

- Valoro la preparación previa para la práctica de las expresiones motrices deportivas individuales y colectivas
- Reconozco la actividad física, el deporte y la recreación, como aspectos fundamentales para un estilo de vida saludable

ESTANDAR SOCIOMOTRIZ

- Utilizo el deporte, la educación física y la recreación como medios para el cuidado de mi salud y la adquisición de valores
- Interpreto y aplico adecuadamente los reglamentos de los deportes individuales y de conjunto como medio para propiciar el juego limpio

COMPETENCIAS

- Practico el deporte del Baloncesto teniendo presente los fundamentos tácticos necesarios para las formaciones ofensivas y defensivas, además de la táctica individual, lo que permite un mejor trabajo en equipo y posibilita fortalecer la cooperación y la solidaridad como mecanismos de convivencia.
- Reconozco la importancia de las expresiones motrices culturalmente determinadas, que permiten proyectarme a la comunidad, participando en propuestas de intervención social, adquiriendo así, un compromiso como agente propositivo de las practicas corporales

| SITUACION PROBLEMA | CONTENIDOS | | | INDICADORES DE DESEMPEÑO |
|--|--|---|---|--|
| | Conceptuales | Procedimentales | Actitudinales | |
| ¿Qué hacer para que el baloncesto que practicamos en la institución no se vea cómo algo improvisado? | <p>BALONCESTO</p> <p>Táctica</p> <p>Individual A la ofensiva A la defensiva</p> <p>Colectiva A la ofensiva A la defensiva</p> | <p>Conocimiento y realización de las diferentes opciones que ofrece la táctica individual en baloncesto (rebote, triple amenaza, bloqueo, marcación individual)</p> <p>Conocimiento y realización de las diferentes opciones que ofrece la táctica colectiva en baloncesto (defensa en zona, contraataque, pantalla.)</p> <p>Conocimiento y elaboración de sistemas de juego (2-1-2, 2-2-1, 3-2, 4-1)</p> | <p>Reconocimiento de las habilidades de sus compañeros frente a su ubicación y trabajo en lo relacionado con la táctica en el baloncesto.</p> <p>Interpretación oportuna para determinar qué clase de táctica debo aplicar.</p> <p>Propone alternativas para la aprehensión del deporte</p> <p>Promueve la táctica como requisito para la práctica del baloncesto</p> <p>Realización de actividades con buena disposición</p> <p>Promoción de hábitos a la no violencia dentro y fuera del juego.</p> | <p>Realiza marcación individual con seguridad</p> <p>Realiza desmarcación con agilidad</p> <p>Efectúa rebotes con seguridad</p> <p>Ejecuta la triple amenaza de forma clara</p> <p>Se ubica en el espacio libre para recibir el pase</p> <p>Hace pantalla eficiente en pro de una jugada específica</p> <p>Cierra espacios para evitar el avance del contrario</p> <p>Realiza contraataque con agilidad</p> <p>Se ubica de forma clara en la posición que le corresponde dentro de un sistema de juego</p> |

**PLAN DE AREA EDUCACIÓN FÍSICA
2013**

GRADO: DECIMO

PERIODO: 4

INTENSIDAD HORARIA: 2 HORAS

DOCENTE: NILTON RENAN QUINERO ORTIZ

OBJETIVOS DE GRADO: Fomentar el desarrollo de la táctica deportiva individual y colectiva del voleibol, baloncesto, balonmano y fútbol - sala; entendiendo ésta como elemento fundamental para la práctica del deporte, además de disminuir lesiones y hacer del juego algo organizado, estructurado y llamativo.

EJES GENERADORES O COMPONENTES: Conceptos Tácticos para la práctica del deporte

ESTANDAR PERCEPTIVO-MOTRIZ

- Participo en juegos recreativos, lúdicos y deportivos, mientras estimo mi creatividad y mi capacidad intelectual
- Valoro la importancia de las capacidades coordinativas para la práctica de las expresiones motrices

ESTANDAR FÍSICO-MOTRIZ

- Valoro la preparación previa para la práctica de las expresiones motrices deportivas individuales y colectivas
- Reconozco la actividad física, el deporte y la recreación, como aspectos fundamentales para un estilo de vida saludable

ESTANDAR SOCIOMOTRIZ

- Utilizo el deporte, la educación física y la recreación como medios para el cuidado de mi salud y la adquisición de valores
- Interpreto y aplico adecuadamente los reglamentos de los deportes individuales y de conjunto como medio para propiciar el juego limpio

COMPETENCIAS

- Practico el deporte del Fútbol-sala teniendo presente los fundamentos tácticos necesarios para las formaciones ofensivas y defensivas, además de la táctica individual, lo que permite un mejor trabajo en equipo y posibilita fortalecer la cooperación y la solidaridad como mecanismos de convivencia.
- Reconozco la importancia de las expresiones motrices culturalmente determinadas, que permiten proyectarme a la comunidad, participando en propuestas de intervención social, adquiriendo así, un compromiso como agente propositivo de las practicas corporales

| SITUACION PROBLEMA | CONTENIDOS | | | INDICADORES DE DESEMPEÑO |
|---|--|---|---|---|
| | Conceptuales | Procedimentales | Actitudinales | |
| ¿Qué hacer para que el futbol – sala que practicamos en la institución no se vea cómo algo improvisado? | <p>FUTBOL – SALA</p> <p>Táctica</p> <p>Individual A la ofensiva A la defensiva</p> <p>Colectiva A la ofensiva A la defensiva</p> | <p>Conocimiento y realización de las diferentes opciones que ofrece la táctica individual en futbol - sala (marcación individual, marcación 2x1, anticipaciones, apoyos)</p> <p>Conocimiento y realización de las diferentes opciones que ofrece la táctica colectiva en futbol - sala (sistemas de juego, defensa en zona total o parcial, contraataque, etc.)</p> <p>Conocimiento y elaboración de sistemas de juego (1-3-1, 1-2-2)</p> | <p>Reconocimiento de las habilidades de sus compañeros frente a su ubicación y trabajo en lo relacionado con la táctica en el futbol – sala.</p> <p>Interpretación oportuna para determinar qué clase de táctica debo aplicar.</p> <p>Propone alternativas para la aprehensión del deporte</p> <p>Promueve la táctica como requisito para la práctica del futbol sala</p> <p>Realización de actividades con buena disposición</p> <p>Promoción de hábitos a la no violencia dentro y fuera del juego.</p> | <p>Realiza marcación individual con seguridad</p> <p>Realiza desmarcación con agilidad</p> <p>Efectúa marcaje 2x1 en el momento y circunstancias oportunas.</p> <p>Ejecuta anticipaciones para evitar el avance contrario</p> <p>Hace apoyos tanto en defensa, como en ataque.</p> <p>Se ubica en el espacio libre para recibir el pase</p> <p>Realiza contraataque con agilidad</p> <p>Se ubica de forma clara en la posición que le corresponde dentro de un sistema de juego, ya sea en ataque o en defensa.</p> |

**PLAN DE AREA EDUCACIÓN FÍSICA
2013**

GRADO: UNDECIMO

PERIODO: 1

INTENSIDAD HORARIA: 2 HORAS

DOCENTE: NILTON RENAN QUINERO ORTIZ

OBJETIVOS DE GRADO: Desarrollar en los estudiantes las competencias necesarias para que realicen de forma segura y efectiva la preparación físico – deportiva para el balonmano, futbol – sala, voleibol y baloncesto.

Desarrollar los conocimientos necesarios para la realización de torneos deportivos

EJES GENERADORES O COMPONENTES: Preparación Física para la práctica del deporte y la vida diaria

ESTANDAR PERCEPTIVO-MOTRIZ

- Soy consciente de la importancia de la actividad física como aspecto fundamental de mi desarrollo psicosexual
- Reconozco la importancia de la actividad física como un aspecto fundamental en mi proyecto de vida saludable

ESTANDAR FÍSICO-MOTRIZ

- Conozco las posibilidades de mi cuerpo y a partir de ello propendo por un cuerpo armónico y sano, previniendo acciones que puedan involucrar lesiones físicas
- Planeo y ejecuto un plan personal de preparación física para el mantenimiento de mi salud
- Reconozco las capacidades fisicomotrices como expresiones de una buena salud

ESTANDAR SOCIOMOTRIZ

- Promuevo la práctica de actividades físicas como un elemento fundamental en las relaciones interpersonales
- Respeto las prácticas deportivas y recreativas de los demás y cuido los espacios públicos deportivos de mi comunidad

COMPETENCIAS

- Reconozco la importancia de la práctica adecuada de la preparación física como hábito saludable que permite mejorar la calidad de vida, teniendo presente las condiciones y limitaciones personales, además de las medidas de seguridad necesarias para evitar lesiones.
- Reconozco la importancia de las expresiones motrices culturalmente determinadas, que permiten proyectarme a la comunidad, participando en propuestas de intervención social, adquiriendo así, un compromiso como agente propositivo de las practicas corporales

| SITUACION PROBLEMA | CONTENIDOS | | | INDICADORES DE DESEMPEÑO |
|---|-------------------------|--|---|--|
| | Conceptuales | Procedimentales | Actitudinales | |
| ¿Me canso muy rápido, no lanzo el balón con fuerza, y los demás me ganan cuando intento alcanzar el balón. Qué podría hacer para remediar esto? | BALONMANO | Definición de preparación física general y específica | Reconocimiento de la condición física de sus compañeros frente al trabajo de preparación física para balonmano. | Explica de forma clara la preparación física general y específica |
| | Preparación física | Definición y descripción de rutina de entrenamiento y sus contenidos | Promover el auto cuidado y el cuidado por el otro. | Describe y explica lo que es una rutina de entrenamiento físico |
| ¿Cómo organizar un campeonato? | General | Elaboración y ejecución de rutinas para la preparación física general | Propone alternativas para el trabajo de preparación física en el balonmano | Elabora rutina de entrenamiento físico general y específico para balonmano |
| | Específica | Elaboración y ejecución de rutinas para la preparación física específica para el balonmano | Promueve la preparación física como habito saludable | Identifica los sistemas de competición |
| | Rutina de entrenamiento | Definición y elaboración de fixture y tabla de posiciones. | Realización de actividades con buena disposición | Elabora fixture con eficiencia |
| | Sistema de competición | Descripción y realización del planillaje para el balonmano. | Asume posturas neutras en el arbitraje y planillaje | Realiza tabla de posiciones con claridad |
| | Fixture | | | Conoce las señales reglamentarias para el juzgamiento del balonmano |
| | Tabla de posiciones | | | Lleva la planilla de balonmano sin complicaciones |
| | Juzgamiento | | | |

**PLAN DE AREA EDUCACIÓN FÍSICA
2013**

GRADO: UNDECIMO

PERIODO: 2

INTENSIDAD HORARIA: 2 HORAS

DOCENTE: NILTON RENAN QUINERO ORTIZ

OBJETIVOS DE GRADO: Desarrollar en los estudiantes las competencias necesarias para que realicen de forma segura y efectiva la preparación físico – deportiva para el balonmano, futbol – sala, voleibol y baloncesto.

Desarrollar los conocimientos necesarios para la realización de torneos deportivos

EJES GENERADORES O COMPONENTES: Preparación Física para la práctica del deporte y la vida diaria

ESTANDAR PERCEPTIVO-MOTRIZ

- Soy consciente de la importancia de la actividad física como aspecto fundamental de mi desarrollo psicosexual
- Reconozco la importancia de la actividad física como un aspecto fundamental en mi proyecto de vida saludable

ESTANDAR FÍSICO-MOTRIZ

- Conozco las posibilidades de mi cuerpo y a partir de ello propendo por un cuerpo armónico y sano, previniendo acciones que puedan involucrar lesiones físicas
- Planeo y ejecuto un plan personal de preparación física para el mantenimiento de mi salud
- Reconozco las capacidades fisicomotrices como expresiones de una buena salud

ESTANDAR SOCIOMOTRIZ

- Promuevo la práctica de actividades físicas como un elemento fundamental en las relaciones interpersonales
- Respeto las prácticas deportivas y recreativas de los demás y cuido los espacios públicos deportivos de mi comunidad

COMPETENCIAS

- Reconozco la importancia de la práctica adecuada de la preparación física como hábito saludable que permite mejorar la calidad de vida, teniendo presente las condiciones y limitaciones personales, además de las medidas de seguridad necesarias para evitar lesiones.
- Reconozco la importancia de las expresiones motrices culturalmente determinadas, que permiten proyectarme a la comunidad, participando en propuestas de intervención social, adquiriendo así, un compromiso como agente propositivo de las practicas corporales

| SITUACION PROBLEMA | CONTENIDOS | | | INDICADORES DE DESEMPEÑO |
|---|-------------------------|---|--|---|
| | Conceptuales | Procedimentales | Actitudinales | |
| ¿Me canso muy rápido, no lanzo el balón con fuerza, y los demás me ganan cuando intento alcanzar el balón. Qué podría hacer para remediar esto? | BALONCESTO | Elaboración y ejecución de rutinas para la preparación física general | Reconocimiento de la condición física de sus compañeros frente al trabajo de preparación física para baloncesto. | Elabora rutina de entrenamiento físico general y específico para baloncesto |
| | Preparación física | Elaboración y ejecución de rutinas para la preparación física específica para el baloncesto | Promover el auto cuidado y el cuidado por el otro. | Aumenta carga o volumen de acuerdo a su progresión |
| ¿Cómo organizar un campeonato de baloncesto? | General | Elaboración de fixture y tabla de posiciones para un torneo de baloncesto. | Propone alternativas para el trabajo de preparación física en el baloncesto | Ejecuta ejercicios de preparación física con responsabilidad frente al auto cuidado y el cuidado del otro |
| | Específica | Realización del planillaje para el baloncesto. | Promueve la preparación física como habito saludable | Elabora fixture para un torneo de baloncesto con eficiencia |
| | Rutina de entrenamiento | Conocimiento y realización de juzgamiento de campo para baloncesto | Realización de actividades con buena disposición | Realiza tabla de posiciones para baloncesto con claridad |
| | Fixture | | Asume posturas neutras en el arbitraje y planillaje | Conoce las señales reglamentarias para el juzgamiento del baloncesto |
| | Tabla de posiciones | | | Lleva la planilla de baloncesto sin complicaciones |
| | juzgamiento | | | |

**PLAN DE AREA EDUCACIÓN FÍSICA
2013**

GRADO: UNDECIMO

PERIODO: 3

INTENSIDAD HORARIA: 2 HORAS

DOCENTE: NILTON RENAN QUINERO ORTIZ

OBJETIVOS DE GRADO: Desarrollar en los estudiantes las competencias necesarias para que realicen de forma segura y efectiva la preparación físico – deportiva para el balonmano, futbol – sala, voleibol y baloncesto.

Desarrollar los conocimientos necesarios para la realización de torneos deportivos

EJES GENERADORES O COMPONENTES: Preparación Física para la práctica del deporte y la vida diaria

ESTANDAR PERCEPTIVO-MOTRIZ

- Soy consciente de la importancia de la actividad física como aspecto fundamental de mi desarrollo psicosexual
- Reconozco la importancia de la actividad física como un aspecto fundamental en mi proyecto de vida saludable

ESTANDAR FÍSICO-MOTRIZ

- Conozco las posibilidades de mi cuerpo y a partir de ello propendo por un cuerpo armónico y sano, previniendo acciones que puedan involucrar lesiones físicas
- Planeo y ejecuto un plan personal de preparación física para el mantenimiento de mi salud
- Reconozco las capacidades fisicomotrices como expresiones de una buena salud

ESTANDAR SOCIOMOTRIZ

- Promuevo la práctica de actividades físicas como un elemento fundamental en las relaciones interpersonales
- Respeto las prácticas deportivas y recreativas de los demás y cuido los espacios públicos deportivos de mi comunidad

COMPETENCIAS

- Reconozco la importancia de la práctica adecuada de la preparación física como hábito saludable que permite mejorar la calidad de vida, teniendo presente las condiciones y limitaciones personales, además de las medidas de seguridad necesarias para evitar lesiones.
- Reconozco la importancia de las expresiones motrices culturalmente determinadas, que permiten proyectarme a la comunidad, participando en propuestas de intervención social, adquiriendo así, un compromiso como agente propositivo de las practicas corporales

| SITUACION PROBLEMA | CONTENIDOS | | | INDICADORES DE DESEMPEÑO |
|--|-------------------------|--|---|---|
| | Conceptuales | Procedimentales | Actitudinales | |
| ¿Me canso muy rápido, no golpeo el balón con fuerza, y los demás me ganan cuando intento alcanzar el balón. Qué podría hacer para remediar esto? | FUTBOL - SALA | Elaboración y ejecución de rutinas para la preparación física general | Reconocimiento de la condición física de sus compañeros frente al trabajo de preparación física para futbol - sala. | Elabora rutina de entrenamiento físico general y específico para futbol - sala |
| | Preparación física | Elaboración y ejecución de rutinas para la preparación física específica para el futbol - sala | Promover el auto cuidado y el cuidado por el otro. | Aumenta carga o volumen de acuerdo a su progresión |
| ¿Cómo organizar un campeonato de futbol - sala? | General | Elaboración de fixture y tabla de posiciones para un torneo de futbol - sala. | Propone alternativas para el trabajo de preparación física en el futbol - sala | Ejecuta ejercicios de preparación física con responsabilidad frente al auto cuidado y el cuidado del otro |
| | Específica | Realización del planillaje para el futbol - sala. | Promueve la preparación física como habito saludable | Elabora fixture para un torneo de futbol - sala con eficiencia |
| | Rutina de entrenamiento | Conocimiento y realización de juzgamiento de campo para futbol – sala | Realización de actividades con buena disposición | Realiza tabla de posiciones para futbol - sala con claridad |
| | Fixture | | Asume posturas neutras en el arbitraje y planillaje | Conoce las señales reglamentarias para el juzgamiento del futbol - sala |
| | Tabla de posiciones | | | Lleva la planilla de futbol - sala sin complicaciones |
| | juzgamiento | | | |

**PLAN DE AREA EDUCACIÓN FÍSICA
2013**

GRADO: UNDECIMO

PERIODO: 4

INTENSIDAD HORARIA: 2 HORAS

DOCENTE: NILTON RENAN QUINERO ORTIZ

OBJETIVOS DE GRADO: Desarrollar en los estudiantes las competencias necesarias para que realicen de forma segura y efectiva la preparación físico – deportiva para el balonmano, futbol – sala, voleibol y baloncesto.

Desarrollar los conocimientos necesarios para la realización de torneos deportivos

EJES GENERADORES O COMPONENTES: Preparación Física para la práctica del deporte y la vida diaria

ESTANDAR PERCEPTIVO-MOTRIZ

- Soy consciente de la importancia de la actividad física como aspecto fundamental de mi desarrollo psicosexual
- Reconozco la importancia de la actividad física como un aspecto fundamental en mi proyecto de vida saludable

ESTANDAR FÍSICO-MOTRIZ

- Conozco las posibilidades de mi cuerpo y a partir de ello propendo por un cuerpo armónico y sano, previniendo acciones que puedan involucrar lesiones físicas
- Planeo y ejecuto un plan personal de preparación física para el mantenimiento de mi salud
- Reconozco las capacidades fisicomotrices como expresiones de una buena salud

ESTANDAR SOCIOMOTRIZ

- Promuevo la práctica de actividades físicas como un elemento fundamental en las relaciones interpersonales
- Respeto las prácticas deportivas y recreativas de los demás y cuido los espacios públicos deportivos de mi comunidad

COMPETENCIAS

- Reconozco la importancia de la práctica adecuada de la preparación física como hábito saludable que permite mejorar la calidad de vida, teniendo presente las condiciones y limitaciones personales, además de las medidas de seguridad necesarias para evitar lesiones.
- Reconozco la importancia de las expresiones motrices culturalmente determinadas, que permiten proyectarme a la comunidad, participando en propuestas de intervención social, adquiriendo así, un compromiso como agente propositivo de las practicas corporales

| SITUACION PROBLEMA | CONTENIDOS | | | INDICADORES DE DESEMPEÑO |
|--|---|---|--|--|
| | Conceptuales | Procedimentales | Actitudinales | |
| ¿Me canso muy rápido, no golpeo el balón con fuerza, y los demás me ganan cuando intento alcanzar el balón. Qué podría hacer para remediar esto? | <p>VOLEIBOL</p> <p>Preparación física</p> <p>General</p> <p>Específica</p> <p>Rutina de entrenamiento</p> | <p>Elaboración y ejecución de rutinas para la preparación física general</p> <p>Elaboración y ejecución de rutinas para la preparación física específica para el voleibol</p> <p>Elaboración de fixture y tabla de posiciones para un torneo de voleibol.</p> | <p>Reconocimiento de la condición física de sus compañeros frente al trabajo de preparación física para voleibol.</p> <p>Promover el auto cuidado y el cuidado por el otro.</p> <p>Propone alternativas para el trabajo de preparación física en el voleibol</p> <p>Promueve la preparación física como habito saludable</p> | <p>Elabora rutina de entrenamiento físico general y específico para voleibol</p> <p>Aumenta carga o volumen de acuerdo a su progresión</p> <p>Ejecuta ejercicios de preparación física con responsabilidad frente al auto cuidado y el cuidado del otro</p> <p>Elabora fixture para un torneo de voleibol con eficiencia</p> |
| ¿Cómo organizar un campeonato de futbol - sala? | <p>Fixture</p> <p>Tabla de posiciones</p> <p>juzgamiento</p> | <p>Realización del planillaje para el voleibol.</p> <p>Conocimiento y realización de juzgamiento de campo para voleibol</p> | <p>Realización de actividades con buena disposición</p> <p>Asume posturas neutras en el arbitraje y planillaje</p> | <p>Realiza tabla de posiciones para voleibol con claridad</p> <p>Conoce las señales reglamentarias para el juzgamiento del voleibol</p> <p>Lleva la planilla de voleibol sin complicaciones</p> |

METODOLOGIA

El trabajo será práctico orientado hacia el descubrimiento, desarrollo y aplicación de habilidades y destrezas encaminadas a desarrollar la competencia motriz y de igual forma a engrandecer el potencial creativo, la capacidad analítica y el espíritu de investigación. Esta se procurará mediante la aplicación de diferentes métodos de acuerdo a cada actividad de aprendizaje.

Los contenidos responden a los logros basados en ellas y se logran mediante actividades; sus alcances se determinan por medio de la evaluación cuantitativa y cualitativa que al efectuarse da información de retorno para el ajuste de todo o parte del proceso. Así pues, la metodología en Educación física, se plantea como el estudio de los procesos en la aplicación del trabajo que facilita la eficiencia en la enseñanza-aprendizaje.

De igual manera se aplican métodos como el trabajo colaborativo, enseñanza recíproca, asignación de tareas e incluso la instrucción directa, todos con el propósito de facilitar el proceso de enseñanza – aprendizaje, y por consiguiente la aprehensión de contenidos.

EVALUACION

La evaluación es de carácter cuantitativo, pero ante todo debe ser formativa, continua y procesual en cada uno de los niveles que ofrece y se hace por comparación del estado de desarrollo cognitivo, valorativo y psicomotor de un alumno con relación a los indicadores establecidos según los objetivos para cada nivel. Los criterios evaluativos son:

La heteroevaluación: la valoración de acuerdo al rendimiento académico que el educador observe en el educando durante el proceso.

La coevaluación: la verificación por parte de los compañeros de los logros obtenidos por cada integrante del grupo.

La autoevaluación: teniendo en cuenta la valoración que el educando se valora de sus logros y esfuerzos personales.

Con esta evaluación se pretende responsabilizar al estudiante de su saber y de su hacer relacionado directamente con su esfuerzo, dedicación y cumplimiento de los logros planteados en el área.

Las estrategias evaluativas que se aplicaran son: test físicos y deportivos, sustentación oral de temáticas, participación en clase, observación directa en la ejecución de actividades.

El área de Educación Física, evaluará teniendo en cuenta todas las dimensiones del desarrollo humano, además se tendrá en cuenta que debe ser permanente, integral, sistemática, flexible, interpretativa, participativa y formativa.

RECURSOS

Humanos

Docente, Estudiantes y Padres de Familia.

Físicos

Placa multifuncional de la institución
Espacios generales de la institución (restaurante, escalas, pasillos)
Sala de informática

Didácticos

Balones de baloncesto
Balones de balonmano
Balones de fútbol - sala
Balones de Voleibol
Pelotas de iniciación deportiva
Mesas de tenis de mesa
Raquetas y pelotas para tenis de mesa
Tableros de ajedrez
Malla de voleibol
Colchonetas
Mancuernas
Lazos cortos
Conos
Bastones
Aros

Otros recursos con los que cuenta la institución: Computadores, Tablero multimedia, televisor, grabadora, reproductor DVD, video proyector.

COMPETENCIAS LABORALES

Para entender el concepto de competencias laborales y contextualizarlas el Plan área de educación física de la Institución educativa Villa Turbay es necesario referirse a los documentos que el ministerio de Educación Nacional presenta.

CONCEPTO DE COMPETENCIA¹

El concepto de competencia surge de la necesidad de valorar no sólo el conjunto de los conocimientos apropiados (saber) y las habilidades y destrezas (saber hacer) desarrolladas por una persona, sino de apreciar su capacidad de emplearlas para responder a situaciones, resolver problemas y desenvolverse en el mundo. Igualmente, implica una mirada a las condiciones del individuo y disposiciones con las que actúa, es decir, al componente actitudinal y valorativo (saber ser) que incide sobre los resultados de la acción. La competencia es “un saber hacer frente a una tarea específica, la cual se hace evidente cuando el sujeto entra en contacto con ella. Esta competencia supone conocimientos, saberes y habilidades que emergen en la interacción que se establece entre el individuo y la tarea y que no siempre están de antemano”.

COMPETENCIAS BÁSICAS¹

Las competencias básicas están relacionadas con el pensamiento lógico matemático y las habilidades comunicativas, que son la base para la apropiación y aplicación del conocimiento científico provisto por las distintas disciplinas, tanto sociales como naturales. Son el punto de partida para que las personas puedan aprender de manera continua y realizar diferentes actividades en los ámbitos personal, laboral, cultural y social. De igual manera, permiten el desarrollo de las ciudadanas y las laborales.

COMPETENCIAS CIUDADANAS¹

Las competencias ciudadanas son el conjunto de conocimientos, habilidades y actitudes que permiten que una persona se desenvuelva adecuadamente en sociedad y contribuya a bienestar común y al desarrollo de su localidad o región.

Están referidas a la capacidad de ejercer la ciudadanía y de actuar con base en los principios concertados por una sociedad y validados universalmente. Además de relacionarse con la actuación de un individuo, las competencias ciudadanas implican la capacidad para efectuar juicios morales, conocer el funcionamiento del Estado y comportarse e interactuar con otros y consigo mismo.

COMPETENCIAS LABORALES¹

Las competencias laborales son el conjunto de conocimientos, habilidades y actitudes que aplicadas o demostradas en situaciones del ámbito productivo, tanto en un empleo como en una unidad para la generación de ingreso por cuenta propia, se traducen en resultados efectivos que contribuyen al logro de los objetivos de la organización o negocio. En otras palabras, la competencia laboral es la capacidad que una persona posee para desempeñar una función productiva en escenarios laborales usando diferentes recursos bajo ciertas condiciones, que aseguran la calidad en el logro de los resultados.

1. [Documento elaborado por Corpoeducación en el marco del Convenio con el Ministerio de Educación Nacional para la definición de lineamientos de política para la educación media 2003-2006. Es un documento de apoyo, destinado principalmente a los equipos técnicos del Ministerio de Educación Nacional y de las secretarías de educación. Alcaldía Mayor de Bogotá. Secretaría de Educación (1999). Evaluación de competencias básicas en lenguaje y matemáticas. Bogotá. Secretaría de Educación de Bogotá.

Competencias laborales generales

Las competencias laborales generales se caracterizan por no estar ligadas a una ocupación en particular, ni a ningún sector económico, cargo o tipo de actividad productiva, pero habilitan a las personas para ingresar al trabajo, mantenerse en él y aprender. Junto con las competencias básicas y ciudadanas, facilitan la empleabilidad de las personas. La empleabilidad es la capacidad de una persona para conseguir un trabajo, mantenerse en él y aprender posteriormente los elementos específicos propios de la actividad.

Las competencias laborales generales son necesarias en todo tipo de trabajo, ya sea en un empleo o en una iniciativa propia para la generación de ingreso. Son ejemplos de ellas la orientación al servicio, la informática, el trabajo en equipo, la toma de decisiones, la resolución de problemas, el conocimiento del entorno laboral y el manejo de procesos tecnológicos básicos.

- **Intelectuales**
Condiciones intelectuales asociadas con la atención, la memoria, la concentración, la solución de problemas, la toma de decisiones y la creatividad.
- **Personales**
Condiciones del individuo que le permiten actuar adecuada y asertivamente en un espacio productivo, aportando sus talentos y desarrollando sus potenciales, en el marco de comportamientos social y universalmente aceptados. Aquí se incluyen la inteligencia emocional y la ética, así como la adaptación al cambio.
- **Interpersonales**
Capacidad de adaptación, trabajo en equipo, resolución de conflictos, liderazgo y proactividad en las relaciones interpersonales en un espacio productivo.
- **Organizacionales**
Capacidad para gestionar recursos e información, orientación al servicio y aprendizaje a través de la referenciación de experiencias de otros.
- **Tecnológicas**
Capacidad para transformar e innovar elementos tangibles del entorno (procesos, procedimientos, métodos y aparatos) y para encontrar soluciones prácticas. Se incluyen en este grupo las competencias informáticas y la capacidad de identificar, adaptar, apropiar y transferir tecnologías.
- **Empresariales o para la generación de empresa**
Capacidades que habilitan a un individuo para crear, liderar y sostener unidades de negocio por cuenta propia, tales como identificación de oportunidades, consecución de recursos, tolerancia al riesgo, elaboración de proyectos y planes de negocios, mercadeo y ventas, entre otras.

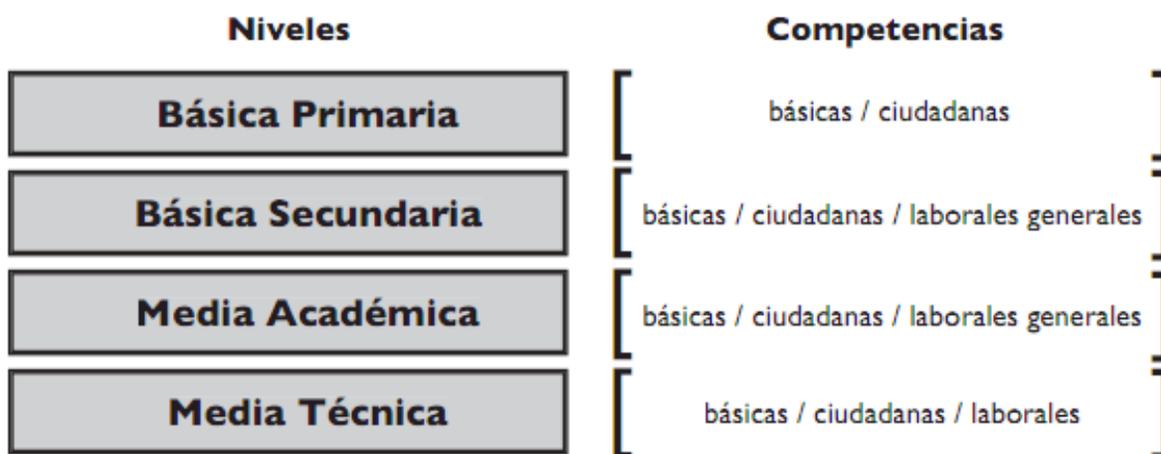
Competencias laborales específicas

Las competencias laborales específicas son aquellas necesarias para el desempeño de las funciones propias de las ocupaciones del sector productivo. Poseerlas significa tener el dominio de conocimientos, habilidades y actitudes que conllevan al logro de resultados de calidad en el cumplimiento de una ocupación y, por tanto, facilitan el alcance de las metas organizacionales.

Las competencias laborales específicas están relacionadas con las funciones productivas, es decir, con el “conjunto de actividades laborales necesarias para lograr resultados específicos de trabajo, en relación con el propósito clave de un área objeto de análisis”. Estas competencias habilitan a las personas para desempeñar una ocupación o un grupo de ocupaciones. Una ocupación es un conjunto de puestos de trabajo con funciones productivas afines cuyo desempeño requiere competencias comunes relacionadas con los resultados que se obtienen.

Contar con competencias básicas, ciudadanas y laborales facilita a los jóvenes construir y hacer realidad su proyecto de vida, ejercer la ciudadanía, explorar y desarrollar sus talentos y potencialidades en el espacio productivo, lo que a la vez les permite consolidar su autonomía e identidad personal y mejorar su calidad de vida y la de sus familias.

Para el Ministerio de Educación Nacional la formación de competencias laborales debe seguir el siguiente proceso:



Lo que en conclusión nos indica que para nuestra institución el trabajo a realizar se centra principalmente en el desarrollo de competencias básicas y ciudadanas; y como complemento, pero sin dejar de darle la importancia relevante la formación en competencias laborales generales, para lo cual desde el área de educación física, recreación y deporte, encaminamos dicho trabajo a la adquisición de habilidades socio-motrices que permitan la adquisición consecuente de la competencia laboral en concordancia y transversalidad con otras áreas.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

CHAVERRA FERNANDEZ, Beatriz Elena & otros. Investigación “Estándares básicos de competencia para el área de educación física, recreación y deporte en el departamento de Antioquia”. Gobernación de Antioquia, Secretaria de educación para la cultura. Serie Políticas y Educación. Medellín. 2010.

RODRIGUEZ CORTÉS, Astrid Bibiana & otros. “Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte”. Ministerio de Educación Nacional Viceministerio de Educación Preescolar, Básica y Media. Primera Edición. ISBN: 978-958-691-393-5. Bogotá D.C. 2010.

República de Colombia, Ministerio de Educación Nacional. (2002). Lineamientos curriculares. Educación Física, Recreación y Deporte. Bogotá: Ministerio de Educación Nacional.

República de Colombia, Ministerio de Educación Nacional. Resolución 2343 de junio 05 de 1996.

COLDEPORTES. Plan Nacional de Recreación 1999-2002, Bogotá, 1999.

INDEPORTES ANTIOQUIA. Guía Curricular para la educación Física. Medellín 2012.