



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA REINO DE BÉLGICA

Resolución de aprobación 10032 de Octubre 11 de 2013  
Secretaría de Educación de Medellín

DANE: 105001012581 NIT.900709106 – 01

### PLAN DE AREA DE EDUCACION FISICA 2018

#### DOCENTES:

ISABEL ROJAS

LILIANA MORENO

JUAN MANUEL FLOREZ

#### IDENTIFICACIÓN DEL PLANTEL Y DEL ÁREA

La Institución Educativa REINO DE BÉLGICA está ubicada en el barrio Carambolas, está ubicada en la siguiente dirección.

Reino de Bélgica: calle 94 # 24<sup>C</sup>39.

Teléfonos:

Reino de Bélgica: 572 23 32

Teniendo en cuenta que la formación de los estudiantes de la Institución Educativa Reino de Bélgica debe dirigirse no sólo en lo académico, sino también a la cultura y al deporte; el área de educación física potencializa el desarrollo físico y motor, acompañado de la cercanía con los estudiantes para analizar y debatir con sentido crítico las diferentes situaciones que se puedan presentar dentro y fuera del contexto escolar, utilizando como herramienta de indagación la investigación; con el fin de descubrir, confrontar ideas, analizar y hacer nuevas conceptualizaciones de los diferentes procesos físicos y biológicos que se presentan en cada una de las prácticas lúdicas, deportivas o físicas.

La esencia de la educación física es desarrollar la personalidad por medio de un proceso en el cual se involucre la formación física, psíquica, intelectual, moral espiritual, afectiva, ética, cívica y de los valores en general. Con lo anterior, se hace explícito en cada uno de los encuentros académicos y prácticos del área; en los cuales se busca formar el ser de cada estudiante, para que luego ésta pueda llegar al encuentro con el otro para convivir de manera constructiva, logre trabajar en equipo; con capacidad para afrontar diversas situaciones contando con la compañía de los demás. La finalidad desde el área es permitir que el estudiante haga la transferencia al medio social en el que pueda actuar de manera autónoma y consecuente.

## INTRODUCCIÓN

Para atender a las necesidades del entorno es necesario tener en cuenta que la I. E. REINO DE BELGICA está ubicada en la zona nororiental, comuna 1, barrio Carambolas- Bello oriente. Las familias pertenecen en su gran mayoría al estrato 1, desplazados del campo o de otros barrios por lo que la población es muy inestable en su lugar de residencia.

Los mayores problemas detectados son: Desempleo, hacinamiento, violencia intrafamiliar, prevalecen las familias disfuncionales en las que se evidencia la falta de norma en el hogar, inadecuada educación sexual, percepción de antivalores por el ambiente familiar y social del entorno; se manifiestan problemas relacionados con el alcoholismo, delincuencia, drogadicción, abandono, maltrato, embarazos en adolescentes, falta de referentes a nivel intelectual para imitar, poca atención en salud, falta de espacios de recreación y un marcado deterioro del entorno a causa de la contaminación por manejo inadecuado de residuos sólidos y aguas residuales.

Uno de los grandes retos desde el área de Educación Física es el mejoramiento y adecuación de los espacios, aunque los ambientes son agradables y no representan repercusiones negativas para el estudiante, es necesario realizar adaptaciones y mejoras continuas para que las actividades físicas que se desarrollan dentro del área en espacios abiertos puedan ejecutarse de manera satisfactoria que contribuyan a un sano esparcimiento de los estudiantes.

Es evidente la necesidad de nuevos espacios o adaptaciones de los existentes en los que áreas como la educación física pueda establecer todas las especificaciones necesarias en cuanto a su accionar y repercusión en el alumnado, también es necesario tener en cuenta los recursos y capacitación para garantizar constantemente la calidad de la educación que ofrece nuestra institución.

El respeto de los espacios, horas y momentos lúdico, recreativos, interactivos y deportivos son de gran utilidad en el logro de los objetivos planteados por el área en beneficio de la institución, ello, da cabida a la posibilidad de aplicar creativamente la transversalidad de las diferentes áreas del conocimiento a favor del desarrollo integral de nuestros estudiantes y la sensibilización de una cultura deportiva institucional de constante crecimiento, que permita esa integración de conocimientos coherente con las mismas metas impuestas a nivel institucional.

Es de gran importancia tener en cuenta que la educación física como las otras áreas del conocimiento requieren de un constante proceso para el logro de las metas específicas; las constantes interrupciones de éste, provocan notablemente la discontinuidad y la pérdida del enfoque principal del área, ocasionando confusión, desorientación, desmotivación en el estudiantado y respectivamente se identifica un detrimento en la aplicabilidad de los diferentes proyectos, hecho que lamentablemente desestabiliza la productividad de los núcleos disciplinares y por ende los procesos formativos de toda la comunidad académica.

Finalmente es oportuno especificar la trascendencia de los actos docentes, es en este momento donde se puede establecer el rumbo institucional, pues recae en nosotros gran parte de la responsabilidad formativa y educativa, desde el claro y congruente accionar a la par con el resto de estamentos académicos responsables de la educación institucional, se dan las respectivas pinceladas generadoras de bases sólidas que permitan la determinación de valores como la responsabilidad, honestidad, autocontrol entre muchos otros, que construyan sociedad a través de uno y cada uno de los integrantes de nuestra comunidad educativa.

### **OBJETIVO GENERAL DEL ÁREA**

- ✓ Desarrollar las dimensiones corporal, intelectual, social, comunicativa, emocional y axiológica de la INSTITUCIÓN EDUCATIVA REINO DE BÉLGICA a través de la clase de Educación Física.

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL ÁREA**

- ✓ Propiciar el sano encuentro con el otro a través del ejercicio físico, las actividades lúdico-recreativas y el deporte en aras de estimular el interés por la práctica deportiva entre otros.
- ✓ Promover el buen uso del tiempo libre a través de la vinculación a actividades propias de la disciplina
- ✓ Estimular y conservar las capacidades físicas y coordinativas generales del estudiante a través de la ejercitación sistémica y programada de acuerdo a las necesidades individuales y colectivas
- ✓ Fomentar la adquisición de hábitos saludables, actitudes positivas y de valores que tengan como eje el ejercicio físico y movimiento como base de integración y expresión
- ✓ Mejorar la calidad de los procesos relacionados con el componente teórico del área, en aras de acrecentar la vinculación con los prácticos.
- ✓ Impulsar a través del deporte, la recreación y la educación física una cultura de paz, de equidad social y de género propiciando el diálogo y la armonía mediante el trabajo colectivo en donde se practique el respeto, la responsabilidad, la tolerancia, la solidaridad y cooperación, entre otros valores.
- ✓ Fortalecer los procesos de socialización y encuentro con los pares en pro de mejorar la convivencia en los diferentes contextos de interrelación.



## **OBJETIVOS POR NIVELES**

**NIVEL BÁSICA    CICLO PRIMARIA**

## **OBJETIVOS GENERALES**

- Lograr a través de la práctica de actividades físicas la maduración motora, básica en el desarrollo mentales;
- Adquirir con la práctica de actividades físicas los elementos que lo conduzcan a un mejor desempeño deportivo
- Identificar los principios de salud y educación por el movimiento y aplicarlos en su vida diaria, desarrollando hábitos de solidaridad proyectando a la comunidad los conocimientos adquiridos
- Transferir las experiencias adquiridas en la utilización del tiempo libre cimentando hábitos de salud e higiene mental
- Concientizarse de la problemática de la Educación Física a nivel nacional en el campo educativo, recreativo y deportivo con el fin de plantear soluciones propias.

## **NIVEL BASICO CICLO SECUNDARIO Y NIVEL MEDIA VOCACIONAL**

### **OBJETIVOS GENERALES**

- Lograr el mejoramiento psicobiológico, psicosocial y motor, mediante actividades físicas que permitan equilibrio funcional.
- Obtener estimulación oportuna que favorezca el desarrollo integral.
- Identificar las aptitudes en ámbito de la educación física para un mejor desempeño motor o para la orientación vocacional.
- Adquirir hábitos de movimiento que respondan a las necesidades del trabajo físico requeridos para el mantenimiento y mejoramiento de la salud y superación de la tensión de la vida moderna.

- Desarrollar la capacidad crítica sobre la problemática y logros de la Educación Física, el Deporte y la Recreación, en ámbito nacional o internacional y plantear alternativas de solución.
- Participar en actividades físicas, deportivas y recreativas en forma individual y comunitaria, utilizando positivamente el tiempo libre, para contribuir al desarrollo social del país, resaltando los valores para afianzar la identidad y el nacionalismo.
- Valorar la importancia de la práctica de actividades físicas como medio de prevención del vicio.

### JUSTIFICACIÓN

La contemporaneidad nos presenta el reto de formar personas que se integren a la sociedad y al desarrollo de ésta como sujetos competentes dispuestos a dar lo mejor de cada uno de ellos en la perspectiva de mejorar sus condiciones de vida, desde este punto de vista el desarrollo de las conductas de movimiento, la recreación y el deporte, son indiscutiblemente aspectos que ayudan a que este propósito se lleve a cabo.

Nunca antes como hoy el cuerpo y su desarrollo, ha estado tan amenazados por el advenimiento de nuevos paradigmas culturales nocivos para las conductas asociadas al movimiento, tales como el sedentarismo, la drogadicción, las culturas emergentes y otra serie de nuevos hábitos que han llevado al traste conceptos tales como el antagonismo del cuerpo, las prácticas para mejorar la condición física, la disciplina del ejercicio físico, los constantes altibajos de los procesos académicos, acompañados de poca emotividad, creatividad y versatilidad de los docentes, ha ocasionado que la clase de educación física haya perdido la importancia y el respeto que anteriormente era otorgada por toda la comunidad educativa.

Se hace indispensable formar estudiantes poseedores de conocimientos teóricos y prácticos que les aclaren la importancia de las conductas de movimiento del cuerpo en la actualidad, su desarrollo y cuidados, así como la promoción de salud, la prevención de la enfermedad, el desarrollo de técnicas

deportivas, actividades rítmicas, de folclor y recreativas, todas estas integradas a una propuesta rica en materia de plan de estudio y estructura curricular.

Debe ser el propósito de la institución, el área y sus educadores la elaboración de una estructura curricular que responda a los retos e inquietudes que en materia física, recreativa y deportiva tenga la población de niños y jóvenes de la INSTITUCIÓN EDUCATIVA REINO DE BÉLGICA y que ésta, desde una perspectiva globalizadora en sistema de educación abarque diferentes tendencias y teorías de la disciplina científica en educación física recreación y deporte.

Tener en cuenta que la educación física es una de las disciplinas de la pedagogía que se debe aplicar al desarrollo de las cualidades básicas de un individuo como una unidad bio-sico-social, que contribuye al accionar educativo con fundamentos formativos en el desarrollo integral de nuestros estudiantes ,fundamentando el valor por la conservación y desarrollo de la salud, acondicionándolos al desarrollo exterior y a sobrellevar las agresiones propias de la vida cotidiana y su contexto para afrontar el presente y el futuro con una actitud positiva, además de posibilita el comprender su propio cuerpo, sus posibilidades y habilidades psíquicas y físicas.

Teniendo en cuenta este contexto, la Institución Educativa, pretende formar personas reflexivas, críticas, organizadas, con identidad cultural, equitativa, solidaria y libre, que a través de su espíritu crítico, inquieto y creativo logren estar a la vanguardia de los cambios y avanzar con el desarrollo psicomotriz, propendiendo transformaciones efectivas al desarrollo social y cultural del entorno en que viven.

Es así como a través de la recreación y el deporte se forman personas autónomas, con libertad para adquirir fácilmente relaciones interpersonales con todos los integrantes de la comunidad educativa, que conlleven a sugerir cambios socioculturales, en donde los estudiantes están en libertad de ser, de hacer, de crear, visualizando problemáticas de movimiento, logrando el desarrollo de sus potencialidades: físicas, psíquicas, espirituales y sociales.

## **ESTADO DEL ÁREA**

Las necesidades en materia de desarrollo de las conductas motrices que tienen hoy los estudiantes de la INSTITUCIÓN EDUCATIVA REINO DE BÉLGICA, el desarrollo de nuevas tendencias y teorías en la educación física, sumado a la dinámica de cambios internos que vive la institución, a la falta de docentes idóneo y a la aparición de nuevos paradigmas sociales , han provocado que el área de educación física no haya podido ofrecer una propuesta articulada desde el preescolar hasta la media vocacional en el momento.

Es de anotar que se ha venido fortaleciendo la planeación curricular de acuerdo a los parámetros establecidos por expedición currículo de la secretaria de educación de Medellín y de acuerdo a las necesidades de la comunidad educativa, todo ello enfocado hacia la mejora y articulación desde la básica primaria hasta la media, donde los objetivos y desarrollo de cada actividad este en beneficio del desarrollo físico y motriz del estudiantado.

## **CONTEXTO DEL AREA**

En estos momentos el área de educación física y deportes en la Institución Educativa Reino de Bélgica es una de las materias de mayor agrado por parte del estudiantado, se observa empatía por cada una de las actividades que dentro de esta área se realizan, de tipo deportivo, recreativo, lúdico e incluso de pensamiento lógico a través de juegos de mesa como el ajedrez.

Se evidencian falencias en cuanto al desarrollo de las capacidades motrices básicas (coordinación, flexibilidad, lateralidad, manipulación y recepción de implementos), todo ello a raíz de la falta de docentes idóneos y capacitados para dictar esta área desde la básica primaria, es de anotar que no es por negligencia de la institución sino que esta se acoge al manejo del sistema educativo colombiano.

Dentro de este contexto, es conveniente mencionar que han comenzado a realizarse procesos de reflexión y adecuación que llevarán al desarrollo de la estructura curricular y que ésta pueda asegurar la secuencialidad y profundidad en los planes de estudios por grado.

Existe en la actualidad dos docentes licenciadas en provisionalidad en el área, que sirven la asignatura en la básica secundaria y en la media; la básica primaria así como el preescolar es dictada por los docentes directores de grupo.

Debe tenerse en cuenta de hecho que la falta de espacios adecuados, los implementos deportivos más básicos y los espacios de interacción socio cultural como agentes aplicativos durante el periodo lectivos incluyendo los intercambios escolares, en ambas sedes, son algunos de los factores que hacen parte importante para la consecución de los objetivos del área en general y que deben tenerse en cuenta para asegurar la aplicación de estos en la Institución REINO DE BELGICA, cumpliendo de alguna manera con el propósito del área, que habla o se refiere a la formación de seres humanos íntegros, de calidad, que aporten al proceso de transformación social desde su propio contexto y cotidianidad.

La Educación física recreación y deportes es una de las áreas con más posibilidades de aplicar conocimientos trasversales en los diferentes campos de formación del ser humano, lo cual hace necesario realizar jornadas de sensibilización a docentes, que permitan ofrecer una educación de calidad, en el efectivo cumplimiento de los objetivos planteados para el área, y los resultados

esperados por la comunidad educativa, que busca diariamente ofrecer una educación transparente y de calidad.

## REFERENTE CONCEPTUAL

La Institución Educativa Reino de Bélgica, en aras de propender por la formación consecuente con los parámetros impuestos en sus propios marcos de desarrollo institucional, determina la necesidad de fortalecer el área de educación física, recreación y deportes, en la que se deben establecer criterios coherentes y adecuados a los requerimientos del área. En dicha perspectiva, es fundamental establecer los siguientes conceptos:

La educación física en los marcos legales está concebida desde unos criterios específicos en los que; “De acuerdo con la Ley 115 de 1994, el área de educación física, recreación y deportes origina uno de los fines de la educación colombiana, una de las áreas fundamentales del currículo (artículo 23) y además constituye un proyecto pedagógico transversal (artículo 14).”

En este sentido, el que se le da a la educación física desde los marcos legales, simplemente se fortalece el objetivo o fin último de la estructura actualmente en desarrollo, ello, nos permite concebir esta área como en proceso de construcción, su calidad de proyecto pedagógico permite vislumbrar una formación inacabada, pero en constante contraste con el deseo institucional y de su comunidad académica, que se clarifica en las notables estructuraciones conceptuales que avocan la participación de la misma sociedad, desde su cultura e imaginarios sociales.

“Desde un punto de vista social del área, se concibe, como unidad, como proceso permanente de formación personal y social, cuya esencia es el sentido pedagógico en función del desarrollo humano. No se trata de un currículo que comprenda de manera aislada el deporte y la recreación pues desde el punto de vista educativo, ellos son pilares y se integran en la educación física. A ella corresponde ubicarlos unas veces como medios, otras como fines, otras como prácticas culturales. Por lo tanto cuando se habla de educación física, desde la perspectiva de formación humana y social, están contenidos el deporte y la recreación, Si bien cada uno puede jugar funciones distintas en el proceso de formación. Mientras que la recreación es un principio esencial, permanente y fundante de la educación física, el deporte es una práctica cultural que puede caracterizarse como medio o como fin, de acuerdo con el contexto y el significado educativo que se le asigne.”

La diversidad y la transversalidad juegan papeles determinantes en lo que en esencia es la educación física, puesto que ella misma prevé las necesidades del contexto y la importancia de poder satisfacer cada uno de los mismos,

pretendiendo generar marcos de estabilidad y continuidad formativa, respetando e incluyendo la posible inclusión de elementos inherentes a los diversos contextos educativos de que son partícipes cada uno de los integrantes del acto formativo en la Institución Reino de Bélgica, hecho que se fortalece en los diferentes marcos legales como, de igual forma se establece en el siguiente párrafo abstraído de documentos relacionados directamente con la ley 115 de 1994<sup>1</sup>.

“Este marco educativo permite elaborar un concepto de educación física como práctica social, como disciplina del conocimiento, como disciplina pedagógica y como derecho del ser humano que la fundamentan como un proceso de formación permanente, personal, cultural y social a través de la actividad física, recreativa y deportiva para contribuir al desarrollo del ser humano en la multiplicidad de sus dimensiones.”

Por otro lado, el ser humano se encuentra inmerso en un tiempo y un espacio, los cuales se evidencian en la cotidianidad, siendo la educación física el medio propicio para el desarrollo integral de los estudiantes teniendo presente, la edad, etapas de desarrollo y los procesos individuales y colectivos así como también el contexto social, cultural, la formación intelectual y las necesidades de los estudiantes hecho que se fortalece desde criterios como el de Germán Alberto Bula Escobar, Exministro de Educación Nacional quien argumenta en un mensaje propio desde los marcos de la ley 115 de 1994, que “La educación física, la recreación y los deportes apoyan dos núcleos de la inteligencia corporal: el control de los movimientos físicos propios y la capacidad para manejar objetos con habilidad. La atracción que sienten los jóvenes por conquistar metas de velocidad, agilidad, coordinación, fuerza y creatividad contribuye al desarrollo de una disposición física y mental favorable a la educación física de calidad.”

Siendo la misión institucional “propiciar la formación integral de sus estudiantes, el desarrollo de sus potencialidades cognitivas, afectivas, comunicativas, éticas y estéticas para aprender a ser, a conocer, a hacer y convivir dentro y fuera de su contexto”; es fundamental enfatizar en el trabajo en equipo practicando el valor de la convivencia social, lo cual se hace evidente en el respeto por el otro, el respeto a la diferencia, la escucha, la toma de decisiones, la comprensión y la capacidad de tomar una posición crítica frente a los cambios que presenta la nueva sociedad. Es propósito del área motivar el aprendizaje involucrando a los estudiantes en desempeños de construcción para que apliquen, amplíen y sinteticen lo que saben autoevaluándose continuamente. Con todo lo anterior

---

<sup>1</sup> Ministerio de Educación Nacional. Ley 115 de 1994. Serie Lineamientos *Curriculares*. Educación física, recreación y deporte. La denominación del área curricular y el manejo de términos. 5 de Agosto de 2010. [[http://www.mineduacion.gov.co/1621/articles-89869\\_archivo\\_pdf3.pdf](http://www.mineduacion.gov.co/1621/articles-89869_archivo_pdf3.pdf)]

estamos formando desde el área de educación física seres con capacidad de jugar, crear y recrear siempre orientados en el ser, el hacer y el saber hacer.

El área de educación física permite la transversalidad, lo cual ayuda a que los estudiantes adquieran aprendizajes significativos que les permiten la aplicabilidad en cada una de las áreas del conocimiento, trascendiendo sus experiencias en la vida cotidiana.

El siguiente párrafo tomado textualmente de los lineamientos curriculares del capítulo quinto expresa: “Las habilidades y destrezas motrices se desarrollan en el individuo de acuerdo con su naturaleza, necesidades, capacidades y experiencias sociales. La habilidad motriz se entiende como un tipo de capacidad del sujeto para ejecutar una determinada acción motriz con mayor o menor dominio y nivel de calidad de exigencia”.

La Institución Educativa Reino de Bélgica en su lema “transformamos sociedad, educando en integridad” tiene presente las capacidades y habilidades de los estudiantes y para ello le brinda oportunidades integradoras, incluyentes y participativas. En éste sentido se van potencializando procesos de observación, experimentación, producción y solución de problemas que implican aprendizajes prácticos sin olvidar lo teórico. La aplicación de la enseñanza para la comprensión a través de múltiples estilos de aprendizaje y formas de expresión como la danza, la expresión corporal, la recreación, la formación física, la lúdica y el juego, todo fundamentado en la práctica de la educación física.

## **FUNDAMENTOS LÓGICO-DISCIPLINARES DEL ÁREA**

La educación física en su devenir histórico, y en la misma construcción paulatina de la educación institucionalizada, ha estado presente de diferentes maneras y perspectivas en los procesos de estructurar un currículo abierto y flexible, con miradas permanentes a los cambios y las necesidades de los estudiantes y a las condiciones de los contextos donde estos se desarrollan. Su actual andamiaje es producto de procesos sociales, educativos, políticos y económicos que transforman constantemente y de manera sistemática su cuerpo teórico, y que asumen prácticas diferenciadas en periodos determinados de la historia. Revisar de manera sucinta este trayecto es necesario para comprender la configuración conceptual y epistemológica del área. Así, a inicios del siglo XIX se puede advertir una marcada tendencia al fortalecimiento del cuerpo en términos físicos, con clara orientación militar. Dando respuesta de alguna manera a las condiciones educativas y políticas del momento, en donde la rigurosidad y los esquemas corporales dirigidos y estrictos formaban ciudadanos aptos para producir económicamente y colaborar con el interés general de la Nación. Si bien, a mediados del siglo XIX se incluye en el Decreto Orgánico de Instrucción Pública de 1871 una formación que integre el espíritu, continúa siendo

fundamental y relevante el adiestramiento del cuerpo como medio de preparación para la guerra (MEN, 2002).

Además de esta alta incidencia política en la formación del cuerpo y del ser, se tuvo a inicios del siglo XX intervención de la iglesia en la educación; siendo la formación de la moral la prioridad en los procesos educativos, concibiendo una formación física que propendía a la prudencia y el acatamiento de la moralidad. Un cuerpo limitado, un pensamiento sujeto a las directrices sociales y religiosas de la época; expresiones corporales y motrices, sobre todo en el género femenino, limitadas bajo el concepto de delicadeza y pudor; vestuarios que no permitían la posibilidad de amplitud y libertad de los movimientos y mucho menos la percepción de las figuras corporales. La Campaña de Cultura Aldeana se inició en 1934 bajo el ministerio de Luis López de Mesa y constituyó un intento ambicioso en sus planteamientos, limitado en recursos materiales, y efímero en su duración.

Esta campaña contó con buena difusión y sembró grandes esperanzas en la ambición de democratizar la educación. Sus planes giraron en torno a la idea de llevar a los sectores populares nuevos hábitos y costumbres relacionadas con principios de higiene, estética, alimentación y nutrición.

Se llegó a plantear la necesidad de restaurar en primer término la condición fisiológica de la población escolar, entendida como la atención al régimen alimenticio, la nutrición, la salud física y mental, lo cual se consideró como premisa para mejorar las condiciones y los ambientes para la adquisición de los conocimientos en los escolares. El discurso presente en la década del veinte en los análisis sobre la población, plagado de determinismo geográfico y racial, empezó a ser desplazada y aunque persisten algunos de sus defensores, se abren paso nuevas explicaciones sobre los problemas sociales y educativos. Por lo tanto, se emprenden estudios y se elaboran análisis que pretendían tener sustento científico en disciplinas como la psicología experimental, la medicina, la sociología y la antropometría. La escasez presupuestal, el aumento de la población, la falta de continuidad en las políticas y en los funcionarios estatales, llevaron al distanciamiento entre los ideales enarbolados y su cobertura a nivel cuantitativo, además de la implementación de acciones que apuntaran a la solución de problemas bien definidos. Para mediados del siglo XX se expide la Resolución 2011 de 1967, en la cual se contemplan como objetivos específicos, en el programa de Educación Física para la enseñanza media, la formación física, la actitud y formación postural, el cuidado corporal, el tiempo libre, la formación en destrezas naturales, destrezas técnicas y el ritmo. Con los decretos 088 de 1976 y 1419 de 1978 se establecieron lineamientos para conceptualizar los diferentes niveles educativos, formulándose los currículos de preescolar, básica primaria, básica secundaria y media vocacional. El contenido principal en el preescolar y la primaria fue la psicomotricidad, las funciones perceptivo motoras, la gimnasia infantil y las cualidades físicas. En secundaria, los

contenidos correspondían a la gimnasia, las cualidades físicas y los deportes; mientras para la enseñanza media se crea la modalidad Bachillerato en Educación Física (MEN, 2012). Teniendo en cuenta lo anterior, la programación curricular debe estar ajustada a los fines del sistema educativo colombiano, entre otros:

1. Contribuir al desarrollo equilibrado del individuo y de la sociedad sobre la base del respeto por la vida y por los derechos humanos.

2. Estimular la formación de actitudes y hábitos que favorezcan la conservación de la salud física y mental de la persona y el uso racional del tiempo. En la educación media vocacional se focaliza la importancia de:

- Afianzar el desarrollo personal, social y cultural adquirido en el nivel de educación básica.

- Adquirir los conocimientos fundamentales y las habilidades y destrezas básicas, que además de prepararlo para continuar estudios superiores, lo orienten hacia un campo de trabajo.

- Utilizar creativa y racionalmente el tiempo libre para el sano esparcimiento, la integración social y el fomento de la salud física y mental.

- Adquirir suficientes elementos de juicio para orientar su vida y tomar decisiones responsables. Las anteriores consideraciones dinamizadas en el aula dentro del proceso de la educación física como estructura que fundamenta y afianza la naturaleza de un sujeto consciente y comprometido con su integridad. En Antioquia, en el año 1975, se da inicio al Programa Centros de Educación Física direccionando aportes en la estructuración y el acompañamiento en los planes de área, pero además un acompañamiento en las prácticas pedagógicas mediante el desarrollo de procesos de formación permanente para el profesorado. En ese sentido, en la básica primaria se asesora y acompaña para la construcción de dichos planes, de acuerdo a las particularidades institucionales; también, se desarrollan eventos de carácter deportivo y recreativo, con el objetivo de potenciar y motivar, a través del juego, la formación corporal de los estudiantes.

Con la expedición de la Constitución Nacional en 1991, se reconoce la educación física como práctica social que favorece la formación de los ciudadanos y como práctica educativa que permite la formación integral; mientras que, con la expedición de la Ley General de Educación en el año 1994, la educación física adquiere su carácter de obligatoria y fundamental para alcanzar los objetivos de la educación. Se reconocen otras prácticas culturales como posibilidad de implementación en el plan de estudios; además de su aporte en las transformaciones sociales desde el reconocimiento del cuerpo y de los otros, ligados a procesos que posibiliten, básicamente, el desarrollo del país.

La Ley 934 de 2004 establece que todas las instituciones educativas del país deben incluir en sus proyectos educativos institucionales, además del plan de área de Educación Física, los proyectos pedagógicos complementarios del área. En Medellín, con el objetivo de implementarla, a través del Acuerdo Municipal 019 de 2005, se establecen criterios básicos para el desarrollo y el fortalecimiento del área, relacionada con la necesidad de iniciar el proceso formativo desde la básica primaria, articulando todos los aspectos y criterios fundamentales y propios de cada grado y nivel, además de la etapa de madurez motora y cognitiva del estudiante. Es necesario tener claridad que las actividades de Tiempo Libre y Jornada Complementaria ofertadas a los estudiantes obedecen a la continuación y el fortalecimiento de aquellas prácticas que el docente implementa en el área, con la finalidad de afianzar de manera intencionada aquellos asuntos relacionados con la formación de los niños y jóvenes, tales como: expresiones y técnicas motrices, valores, convivencia, estilos de vida saludables y generación de una cultura del cuidado propio, del otro y del entorno, propiciando una calidad de vida y ambientes sanos para la ciudad. Teniendo en cuenta lo anterior, además de lo establecido dentro de la normatividad vigente, desde la Ley General de Educación, en donde se establece la autonomía escolar, para definir la intensidad horaria del área es significativo que se reconozcan las garantías de ejecutar una educación física planificada sistemáticamente, teniendo en cuenta la continuidad, el seguimiento, la participación y el compromiso institucional, reconociendo los productos obtenidos a través de la lúdica del cuerpo en interacción con el saber y las competencias específicas de otras áreas, además del saber y las competencias como ciudadano.

Desde el año 2005 se inicia la estructuración y dinamización de las Mesas de Educación Física en el municipio de Medellín, como una estrategia pedagógica y metodológica donde participan entidades e instituciones educativas de las zonas urbanas y rurales que de una u otra forma intervienen en el desarrollo pedagógico de la Educación Física, la Recreación y el Deporte, a través de actividades curriculares y complementarias, aplicando criterios técnicos, científicos, tecnológicos y lúdicos, contribuyendo al desarrollo y formación integral de los estudiantes. Esta estrategia abierta a la participación de docentes de primaria y licenciados en el área de bachillerato fue generando líneas de acción contextualizadas a los entornos y características poblacionales, sin perder de vista el enfoque integral, formativo y sistemático.

Las dinámicas de las Mesas de trabajo, que conforman la estructura del Laboratorio de la Enseñanza de la Educación Física y el Olimpismo, son espacios de formación permanente en donde la experiencia, los saberes y las preguntas son el punto de partida para construir teorías y conceptos establecidos por expertos, que son aterrizados por los docentes de las Mesas, a las realidades y condiciones de nuestras instituciones educativas y sus estudiantes. Por lo

tanto, la educación física de hoy se convierte en un área real, producto de una evolución, en donde la historia, las competencias, los saberes y las experiencias de los docentes son puestos a prueba en la cotidianidad escolar.

## **FUNDAMENTOS PEDAGÓGICOS–DIDÁCTICOS**

La educación es un proceso cambiante que se ajusta a las dinámicas sociales. No hay concepto de educación que con el tiempo permanezca. Establecemos esta afirmación para reconocer que la educación física también está mediada por esas dinámicas, además de otras connotaciones de carácter teórico y epistemológico. Desde esa última consideración, en atención a los aportes y conceptos de otras disciplinas como antropología, psicología, biología, sociología y la misma pedagogía (saber fundante) se observan diferentes acepciones y prácticas alrededor de la educación física (Uribe, 2007).

Desde los aportes de Jean Piaget hasta otros teóricos contemporáneos se ha reconocido la importancia de una formación que incluya la corporalidad como ámbito fundamental para el adecuado desarrollo de los sujetos. Diferentes construcciones pedagógicas y educativas coinciden en su aporte para la formación integral de los sujetos implicados en el proceso educativo.

La intervención pedagógica del cuerpo debe trascender la mirada técnica e instrumentalista a la que ha sido sometido, transgredir los límites del paradigma biológico y somatognóstico en el que se ha encasillado (Moreno, 2007) para adquirir importancia en cuanto permite la formación del ser humano en términos de desarrollo humano. La escuela es, entonces, un lugar privilegiado para que niños, niñas y jóvenes se reconozcan como sujetos por medio de la motricidad que posibiliten la transformación del contexto social y que promuevan aspectos propios de la existencia como “la identidad, la interacción, la inclusión, la interculturalidad, el respeto, la resistencia, el control, la vinculación, la transformación, la diferenciación, la autonomía, la visibilización, la democracia, el arraigo y la potencialización del sujeto” (Arboleda, 2010, p. 20).

Si la educación física, como disciplina pedagógica, es la ciencia y el arte de ayudar a los sujetos en el desarrollo intencional (armonioso, natural y progresivo) de sus facultades de movimiento y de sus facultades personales (González, 1993 citado por Chaverra et al., 2010), entonces desde esa mirada, se puede considerar que la educación física pretende “la formación del ser humano, por medio de la motricidad, entendiendo esta última como medio y fin en sí misma, como vivenciación del cuerpo.

La motricidad comprende la expresión motriz intencionada de percepciones, emociones, sentimientos, conocimientos y operaciones cognitivas con el objeto de lograr potencialidades que conduzcan al perfeccionamiento del ser humano” (Chaverra et al., 2010, p. 37).

Si la potenciación del ser humano es la máxima pretensión desde la educación física, consideramos importantes asumir las grandes metas de formación, tal como lo plantean las Orientaciones pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte (MEN, 2010, p.13-16):

- “Promover el cultivo personal desde la realidad corporal del ser humano. Esto exige la formación de actitudes y modos de actuar que otorguen sentido a las prácticas, técnicas, los saberes y hábitos de actividad motriz, al hacer énfasis en acciones preventivas y participativas que fomenten la cooperación y la solidaridad”.
- “Aportar a la formación del ser humano en el horizonte de su complejidad, desarrollo del pensamiento, la sensibilidad, la expresión y la lúdica, a través de acciones motrices como, por ejemplo, la resolución de problemas relacionados con la anticipación, la destreza operativa y el sentido crítico, que sean capacidades requeridas durante los procesos de abstracción y generalización para la toma de decisiones”.
- “Contribuir a la construcción de la cultura física y a la valoración de sus expresiones autóctonas. Educación de la sensibilidad y el desarrollo del lenguaje corporal”.
- “Apoyar la formación de cultura ciudadana y de valores fundamentales para la convivencia y la paz. Base de la convivencia ciudadana, como el respeto a la diferencia, a la libre elección y a la participación en decisiones de interés general”.
- “Apoyar una educación ecológica, base de una nueva conciencia sobre el medio ambiente. Se generan vivencias, exploraciones, experiencias, conocimientos y técnicas que disponen al estudiante como un ser que se desarrolla en un medio ambiente y en virtud de ello es responsable del cuidado de este, su recuperación y protección”.
- “Desarrollar una pedagogía de la inclusión de todas las personas en prácticas de la Educación Física, Recreación y Deporte. Esta disciplina involucra componentes fundantes de la naturaleza humana, de modo que el trabajo pedagógico dirigido a cada ser humano en particular debe adaptarse a sus necesidades”.

La educación física adquiere unas particularidades que la diferencian de otras disciplinas del saber y que a su vez establecen unos modos particulares en su configuración teórico-práctica.

El cuerpo y la motricidad, en su sentido más amplio, determinan un abordaje diferente desde los procesos de enseñanza aprendizaje y en correspondencia al sujeto que se pretende formar.

Si las teorías educativas dan cuenta de la complejidad del ser humano, en razón del reconocimiento de su singularidad biológica y cultural, entonces la pedagogía deberá hacer su reflexión desde esa misma complejidad manifiesta.

Es pertinente entonces que la educación física como práctica pedagógica, al decir de Morín (1999), pueda enseñar más allá de los contenidos y exponga problemas centrales que generalmente son ignorados y olvidados.

No se puede concebir una traslación ingenua y estéril de contenidos que poco o nada ayuden en el desarrollo humano del sujeto y en su forma de ser y estar en el mundo, pues el sujeto debe tener lecturas acertadas acerca de sí mismo, de los otros y de la sociedad en la que vive. Así, deben identificarse los orígenes de errores, de ilusiones y de cegueras propios del conocimiento que permitan establecer otros modos de acercamiento para su comprensión. De igual manera, debe propiciarse un conocimiento pertinente en atención a: el contexto, lo global, lo multidimensional y lo complejo, con el fin de abordar problemáticas generales pero que respondan a lo local. Conocimiento que permita conocer el mundo y sus dinámicas a través de experiencias particulares y contextualizadas.

La educación física, además, debe reconocer la condición humana de los sujetos, aspecto que parte desde la realización de unos interrogantes ontológicos; ¿Quiénes somos?, ¿Dónde estamos? ¿De dónde venimos? ¿A dónde vamos? (Morín, 1999).

Existe entonces un reconocimiento corporal que supera lo biológico para aprehender y reconocer la condición humana y el reconocimiento, a su vez, de otras culturas, de otras formas de estar en el mundo. El cuerpo confina diferentes esferas que permiten la comunicación y la expresión, en él se inscriben las manifestaciones de la cultura, pero además determina y está inmerso en la modificación del contexto social (Bustamante, Arteaga, González, Chaverra y Gaviria, 2012).

Finalmente, en líneas apretadas, debe enfrentarse las incertidumbres, enseñar la comprensión y responder a la ética del género humano desde la educación física. Esto supone el enfrentamiento de obstáculos y la superación de retos desde el reconocimiento de sí mismo y el respeto por los otros, la comprensión de la condición humana, de la configuración del planeta y el respeto por el espacio físico y vital que habitamos. Pues "individuo - sociedad - especie son no solamente inseparables sino coproductores el uno del otro. Cada uno de estos términos es a la vez medio y fin de los otros. No se puede absolutizar a ninguno y hacer de uno solo el fin supremo de la tríada" (Morín, 1999, p. 54).

## **RESUMEN DE LAS NORMAS TÉCNICO - LEGALES**

Desde la Ley General de Educación hasta cada una de las leyes, decretos, directivas ministeriales y acuerdos que establecen todos aquellos aspectos

relevantes que soportan la planeación e implementación de la Educación Física, dentro de los procesos formativos de los estudiantes (no solo desde la perspectiva de cuerpo y movimiento, sino desde las dimensiones esenciales del individuo, como ser social, intelectual, creativo, político, afectivo, moral y lúdico), el área de la Educación Física se convierte en un medio para enseñar al estudiante a ser un mejor individuo, ciudadano y un investigador de su propio ser en beneficio de una mejor ciudad. Como lo plantea la Ley 115 de 1994 en el artículo 5, los fines de la educación son:

- “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”.
- “La formación para facilitar la participación de todos en las decisiones que los afectan en la vida económica, política, administrativa y cultural de la Nación”.
- “La formación en el respeto a la autoridad legítima y a la ley, a la cultura nacional, a la historia colombiana y a los símbolos patrios”.
- “La adquisición y generación de los conocimientos científicos y técnicos más avanzados, humanísticos, históricos, sociales, geográficos y estéticos, mediante la apropiación de hábitos intelectuales adecuados para el desarrollo del saber”.
- “El estudio y la comprensión crítica de la cultura nacional y de la diversidad étnica y cultural del país como fundamento de la unidad nacional y de su identidad”.
- “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”.
- “La creación y el fomento de una conciencia de la soberanía nacional y para la práctica de la solidaridad y la integración con el mundo, en especial con Latinoamérica y el Caribe”.
- “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, la protección y el 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 de la defensa del patrimonio cultural de la nación”.

- “La formación de 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 del tiempo libre”, y
- “La promoción en la persona y en la sociedad de la capacidad para crear, investigar, adoptar la tecnología que se requiere en los procesos de desarrollo del país y le permita al educando ingresar al sector productivo”.

Los Lineamientos curriculares de Educación Física pretenden de manera general aportar elementos conceptuales que permitan pensar, hacer y enseñar una educación física en atención al contexto, al saber disciplinar y al sujeto. De esa manera, los lineamientos corresponden a orientaciones conceptuales, pedagógicas y didácticas que sirvan a las instituciones para el diseño del currículo. Es pertinente indicar que estos, en atención a los procesos dinámicos de la educación, permiten ampliar el espectro curricular, razón por la cual el profesorado debe enmarcar los contenidos curriculares y sus prácticas pedagógicas a partir del contexto social y educativo. El documento establece como criterios específicos (Ministerio de Educación Nacional, 2002, p. 5):

- “La comprensión y el desarrollo actual de la educación física son resultado de una evolución y construcción histórica social”.
- “Se requiere comprender la pluralidad de puntos de vista o enfoques de la educación física y la necesidad de construir nuevos paradigmas y superar los que representan un obstáculo, en un ambiente de diálogo de saberes en función de la formación del hombre y la sociedad”.
- “La pedagogía actual cultiva la sensibilidad y postura abierta ante las características del estudiante, sus necesidades sociales y culturales y el papel que en ellas debe jugar la educación física”.
- “El proceso curricular incluye la delimitación, dentro de la realidad compleja, de los problemas fundamentales respecto al contexto, el sujeto y el saber disciplinar para trazar líneas de acción”.
- “La investigación permanente es un proceso del currículo cuyo objeto es la formación de seres humanos y de cultura, lo cual requiere de un enfoque relacional del saber disciplinar”.
- “Un amplio margen de flexibilidad permite asumir diferentes formas de interpretación y de acción, de acuerdo con diversos contextos, posibilidades e intereses, transitoriedad de los currículos y apertura a modificaciones, reorientaciones y cambios”.

- “Los procesos curriculares son espacios para la creatividad, la crítica y la generación de innovaciones”.
- “El currículo como proyecto pedagógico y cultural señala un amplio horizonte de acción de la educación física”.
- “La toma de decisiones en la orientación, elaboración, puesta en práctica y evaluación y transformación del currículo debe ser participativa y democrática”. Por su parte, las Orientaciones pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deportes (MEN, 2010) pretenden ofrecer fundamentos específicos disciplinares en aspectos conceptuales, pedagógicos y didácticos para el desarrollo de las competencias básicas y específicas. Si bien el documento reconoce un “giro” respecto a los lineamientos curriculares, no descarta los aportes allí realizados. En ese sentido, especifica las competencias para el área motriz, expresiva corporal y axiológica corporal que posibilitan la formación de los sujetos (Ibíd, p. 28):
  - La competencia motriz, “entendida como la construcción de una corporeidad autónoma que otorga sentido al desarrollo de habilidades motrices, capacidades físicas y técnicas de movimiento reflejadas en saberes y destrezas útiles para atender el cultivo personal y las exigencias siempre cambiantes del entorno con creatividad y eficiencia. No sobra advertir que lo motriz es una unidad, pero para efectos de claridad y de orientación didáctica es necesario utilizar un enfoque analítico, aunque en la vida real la motricidad se expresa mediante acciones unitarias”.
  - “La competencia expresiva corporal debe entenderse como el conjunto de conocimientos acerca de sí mismo (ideas, sentimientos, emociones), de técnicas para canalizar la emocionalidad (liberar tensiones, superar miedos, aceptar su cuerpo), de disponibilidad corporal y comunicativa con los otros, a través de la expresión y la representación posible, flexible, eficiente y creativa, de gestos, posturas, espacio, tiempo e intensidades”.
  - “La competencia axiológica corporal, entendida como el conjunto de valores culturalmente determinados como vitales, conocimientos y técnicas adquiridos a través de actividades físicas y lúdicas, para construir un estilo de vida orientado a su cuidado y preservación, como condición necesaria para la comprensión de los valores sociales y el respeto por el medio ambiente”.

## **MARCO LEGAL**

En la realización de su Plan curricular para el área de Educación Física, se fundamenta en las razones legales, sociales, educativas y políticas, que justifican la necesidad de su diseño, estudio, concertación y puesta en marcha en beneficio de la comunidad, apoyándose en la constitución política y la legislación colombiana.

## CONSTITUCIÓN POLÍTICA DE COLOMBIA

Artículo 27: el estado garantiza las libertades de enseñanza, aprendizaje, investigación y cátedra

Artículo 52: se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre.

Artículo 67: La educación es un derecho de la persona y un servicio público que tiene una función social, con ella se busca el acceso al conocimiento, a la ciencia, a la técnica y a los demás bienes y valores públicos.

La educación formara al colombiano en el respeto a los derechos humanos, a la paz y a la democracia, y en la práctica del trabajo y la recreación para el mejoramiento cultural, científico, tecnológico y para la protección del ambiente.

El estado, la sociedad y la familia son responsables de la educación, que será obligatoria entre los cinco y los quince años de edad y que comprenderá como mínimo, un año de preescolar y nueve de educación básica.

### LEY 115 de 1994

Art. 5º numeral 12 “La formación para formación y para la promoción y preservación de la salud y la higiene de prevención integral de problemas socialmente relevantes, de educación física, la recreación, el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre”

Artículo 14: enseñanza obligatoria

En todos los establecimientos oficiales o privados que ofrezcan educación formal es obligatoria en los niveles de la educación preescolar, básica y media cumplir con:

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 y estimulara su difusión y desarrollo.

Artículo 21: Objetivos específicos de la educación básica en el ciclo de primaria.

Literal h: la valoración de la higiene y la salud del propio cuerpo y la formación para la protección de la naturaleza y el ambiente.

Literal i: 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.

Literal j: la formación para la participación y organización infantil y la utilización adecuada del tiempo libre.

Artículo 22: objetivos específicos de la educación básica en el ciclo de secundaria.

Los cuatro grados subsiguientes de la educación básica que constituyen el ciclo de secundaria, tendrán como objetivos específicos de los siguientes:

Literal ñ: la educación física y la práctica de la recreación y los deportes, la participación y organización juvenil y la utilización adecuada del tiempo libre.

Artículo 23: Áreas obligatorias y fundamentales

Para el logro de los objetivos, de la educación básica se estableció áreas obligatorias y fundamentales del conocimiento y de la formación que necesariamente se tendrá que ofrecer de acuerdo con el currículo y el proyecto educativo institucional.

Los grupos de áreas obligatorias y fundamentales que comprenderán un mínimo del 80% del plan de estudio, son los siguientes:

Numeral 5: Educación física, recreación y deporte.

Artículo 76: Currículo es el conjunto de criterios, planes de estudio, programas, metodologías que contribuyen a la formación integral y a la construcción de la identidad cultural nacional, regional y local incluyendo también los recursos humanos, académicos y físicos para poner en práctica las políticas y llevar a cabo el proyecto educativo institucional.

**LEY 181 DE 1995 DEL DEPORTE:** "Por la cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física y se crea el sistema nacional del deporte".

Resolución 2343 de 1996: en el cual se organizan los grados por conjuntos de grados (1, 2,3), (4, 5,6), (7, 8,9), (10,11) y estipula los indicadores de logros nacionales para el área de educación física, recreación y deportes; con base en ellos se diseñen los contenidos para los grados.

### **ARTICULACIÓN DEL AREA CON EL PROYECTO DE TIEMPO LIBRE**

El proyecto de aprovechamiento del tiempo libre busca generar espacios de tipo transversal donde el estudiante no sólo ejecute actividades académicas, sino que también realice acciones a su gusto y disponibilidad, ya que es él quien decide que hacer y cuando hacerlo. El área de educación física orienta y apoya el proceso que permite la participación de otras áreas que se vinculan al

proyecto, no solo de carácter pedagógico sino de carácter administrativo, social, individual y comunitario.

A partir del proyecto y el área de educación física se aspira lograr un mayor desarrollo psicomotriz con actividades recreativas, deportivas, culturales, lúdicas, juegos tradicionales y artísticas, desarrollo cognoscitivo y desarrollo de lo afectivo y lo volitivo al lograr que el estudiante acepte, participe voluntariamente y valore las diferentes actividades planeadas y que las proyecte fuera del ámbito puramente estudiantil. Todas estas actividades son enfocadas hacia un mismo fin, el adecuado aprovechamiento del tiempo libre, tanto en el aula como en los demás grupos sociales.

El desarrollo de actividades académicamente intencionadas y soportadas en el plan de área de educación física, recreación y deportes y en el proyecto de tiempo libre; ayudaran a que los estudiantes de la Institución Educativa Reino de Bélgica amplíen su visión del mundo, generen una mayor apertura en su aprendizaje, afiancen su dominio del contexto, sus relaciones sociales, de convivencia y a que fortalezcan sus acciones académicas, científicas y culturales.





INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
REINO DE BÉLGICA

**INSTITUCIÓN EDUCATIVA REINO DE BÉLGICA**  
**MALLA CURRICULAR ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA POR GRADOS**

**GRADO: PRIMERO INTENSIDAD HORARIA SEMANAL: 2 HORAS**

**Área:** Educación Física recreación y Deportes

**Grado:** Primero

**Liliana Moreno**

**Objetivo de grado**

- Desarrollar en el niño su esquema corporal fundamentalmente en lo relacionado con el conocimiento corporal, lateralidad, tensión y relajación.

**Competencias:**

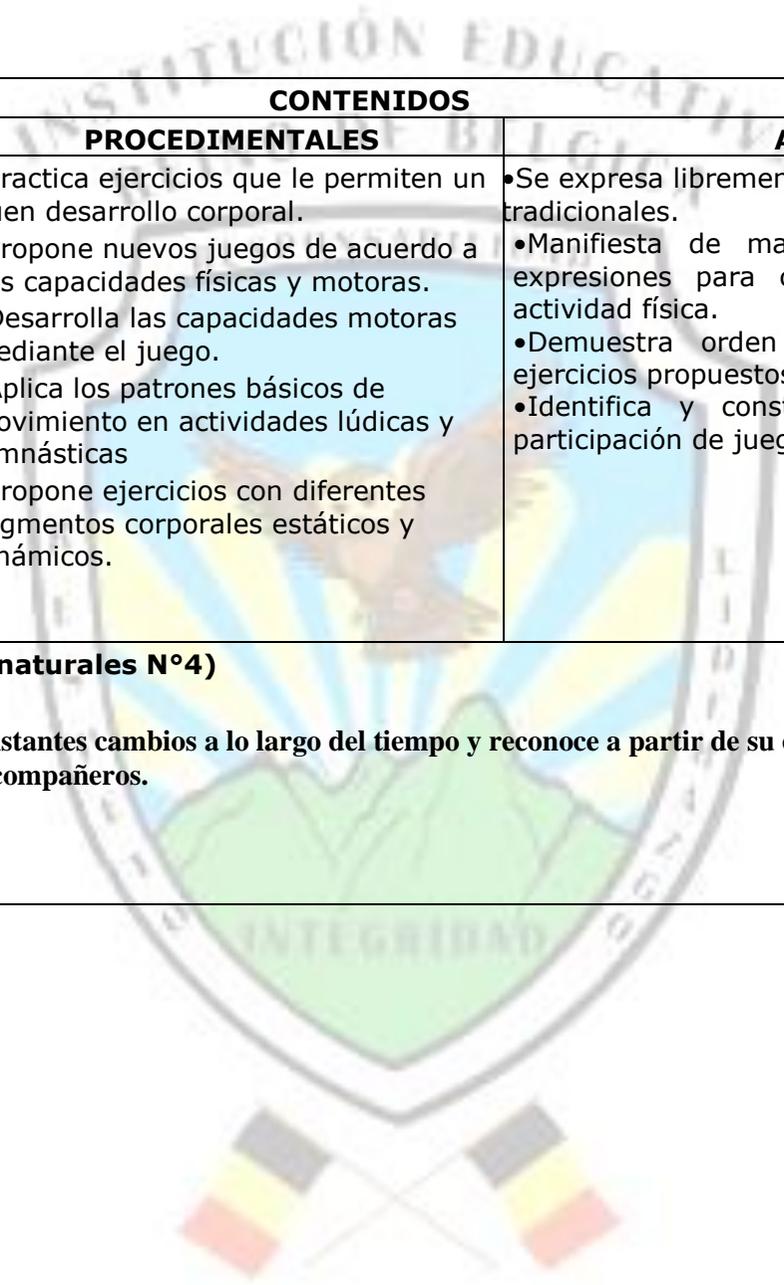
- Competencia motriz.
- Competencia expresiva corporal.
- Competencia axiológica corporal

**Periodo 1**

**Pregunta problematizadora**

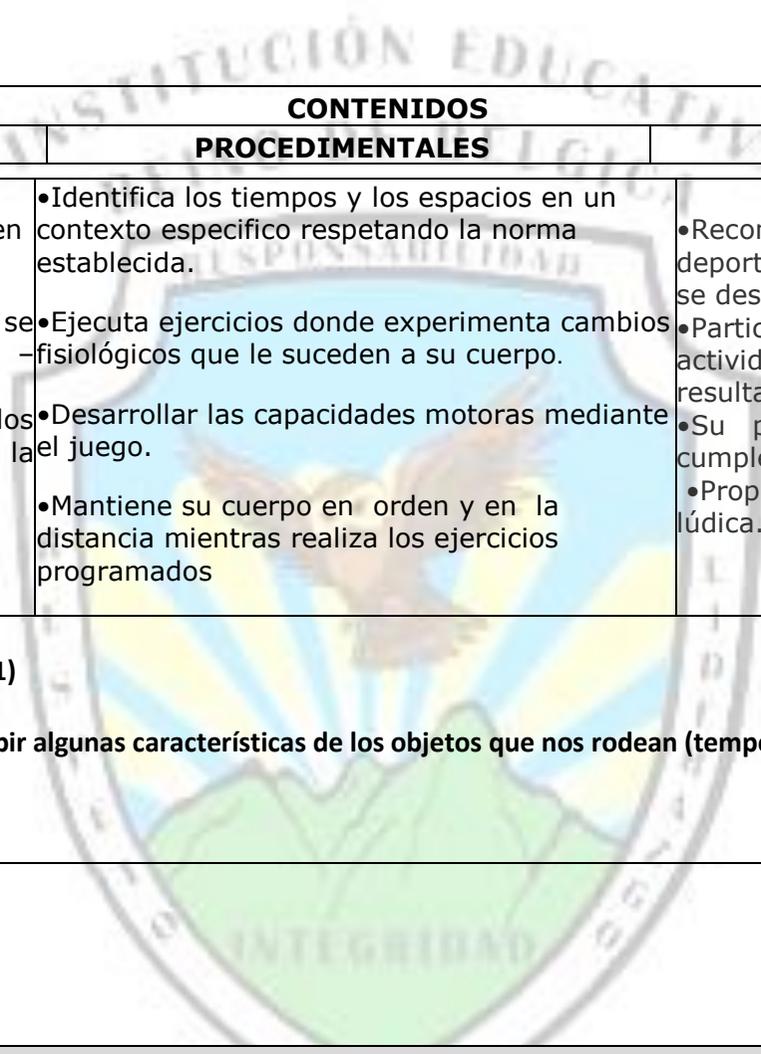
**Ejes de los estándares**

|  |  |   |
|--|--|---|
| <p><b>¿Qué siente mi cuerpo cuando exploro el movimiento?</b></p>            | <p><b>Competencia</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Busco posibilidades de movimiento con mi cuerpo a nivel global y segmentario.</li> <li>• Exploro formas básicas de movimiento en conexión con pequeños elementos y sin ellos.</li> </ul>                      |   |
|  | <p><b>Competencia expresiva corporal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Manifiesto expresiones corporales y gestuales para comunicar mis emociones (tristeza, alegría e ira, entre otras) en situaciones de juego y otras opciones de actividad física.</li> </ul> |   |
|  | <p><b>Competencia axiológica corporal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizo las orientaciones sobre higiene corporal antes, durante y después de la actividad física.</li> </ul>  |   |
|  |  |   |
| <p><b>Indicadores de desempeño</b></p>                                       |  |   |
| <p><b>Saber conocer</b></p>  | <p><b>Saber hacer</b></p>  | <p><b>Saber ser</b></p>   |
| <p>Ejecuta las posibilidades de movimiento a nivel global y segmentario.</p> | <p>Manifiesta esta de manera verbal y corporal diferentes expresiones para comunicarse a partir de juegos y actividad física.</p>  | <p>Pone en práctica acciones de cuidado de su cuerpo antes, durante y después de la actividad física.</p> |



INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
REINO DE BELGICA

| Periodo 2   |  |  |
|---|--|--|
| Pregunta problematizadora   | Ejes de los estándares   |  |
| ¿Qué expreso con mi cuerpo?   | <b>Competencia motriz:</b><br>Exploro y realizo movimientos con mi cuerpo en concordancia con diferentes posibilidades de ritmos y juegos corporales.  |  |
|   | <b>Competencia expresiva corporal:</b><br>Exploro y vivencio prácticas de danza y expresión corporal guiada y espontánea.  |  |
|   | <b>Competencia axiológica corporal:</b><br>Atiendo y ejecuto las orientaciones sobre los tiempos para realizar actividad física en los espacios determinados y en armonía con los compañeros del aula. |  |
| Indicadores de desempeño  |  |  |
| Saber conocer   | Saber hacer  | Saber ser  |
| Identifica las diferentes expresiones motrices rítmicas y armoniosas propuestas en la clase | Ejecuta las actividades propuestas de pre-danza a partir de rondas y canciones.  | Coopera y disfruta con sus compañeros en las diferentes actividades propuestas en clase. |



| <b>CONTENIDOS</b>  |  |   |
|--|--|---|
| <b>CONCEPTUALES</b>  | <b>PROCEDIMENTALES</b>   | <b>ACTITUDINALES</b>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>•Reconocer que parte del cuerpo es importante para efectuar saltos teniendo en cuenta una exacta postura del mismo.</li> <li>•Explora cambios fisiológicos que se presentan entre actividad física – pausa – actividad física.</li> <li>•Identifica los sistemas en el cuerpo en los cuales se producen cambios fisiológicos en la actividad física.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>•Identifica los tiempos y los espacios en un contexto específico respetando la norma establecida.</li> <li>•Ejecuta ejercicios donde experimenta cambios fisiológicos que le suceden a su cuerpo.</li> <li>•Desarrollar las capacidades motoras mediante el juego.</li> <li>•Mantiene su cuerpo en orden y en la distancia mientras realiza los ejercicios programados</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>•Reconoce y valora las actividades físicas y deportivas teniendo en cuenta el entorno en que se desarrolla.</li> <li>•Participa de forma habitual en cualquier tipo de actividad física, lúdica independientemente del resultado.</li> <li>•Su presentación personal es excelente y cumple a cabalidad con las normas establecidas.</li> <li>•Propone nuevas normas aplicadas a la práctica lúdica.</li> </ul> |
| <p><b>DBA (Adaptado del área Ciencias Naturales N°1)</b></p> <p><b>Comprende que los sentidos le permiten percibir algunas características de los objetos que nos rodean (temperatura, sabor, sonidos, olor, color, texturas y formas).</b></p>  |  |   |

|                                  |                               |
|----------------------------------|-------------------------------|
| <b>Periodo 3</b>                 |                               |
| <b>Pregunta problematizadora</b> | <b>Ejes de los estándares</b> |

|  |  |   |
|--|--|---|
| <b>¿Cómo ubico mi cuerpo en el espacio?</b>  | <b>Competencia Motriz:</b><br>Ubico mi cuerpo en el espacio y en relación con pequeños objetos. Exploro formas básicas de movimiento aplicados a modalidades gimnásticas |   |
|  | <b>Competencia expresiva corporal:</b><br>Exploro movimientos gimnásticos y espontáneos con diferentes ritmos musicales  |   |
|  | <b>Competencia axiológica corporal:</b><br>Manifiesta esta agrado por la participación en juegos y actividades gimnásticas coherentes con mi edad y desarrollo.          |   |
|  |  |   |
| <b>Indicadores de desempeño</b>  |  |   |
| <b>Saber conocer</b>   | <b>Saber hacer</b>   | <b>Saber ser</b>  |
| Nombra y reconoce las formas básicas de movimiento y las ubica en relación al espacio. | Demuestra expresiones corporales en vínculo con diferentes ritmos y con posibilidades espaciales.  | Disfruta la relación con su propio cuerpo, con sus compañeros y dentro del espacio de trabajo |
| <b>CONTENIDOS</b>  |  |   |

| CONCEPTUALES  | PROCEDIMENTALES   | ACTITUDINALES  |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>•Consulta los diferentes deportes que son practicados por las extremidades superiores.</li> <li>•Reconoce el concepto de capacidad coordinativa por medio de imitación de la actividad física.</li> <li>•Reconoce las formas básicas de movimiento y las ubica en relación al espacio</li> <li>•Compara juegos individuales y grupales.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>•Participa y se entrega en la realización de juegos colectivos respetando las normas.</li> <li>•Experimenta juegos individuales y grupales</li> <li>•Mejora su capacidad coordinativa participando de competencias propuestas.</li> <li>•Avanza su desarrollo físico por medio de habilidades motoras</li> <li>•Ejecuta ejercicios de coordinación con elementos mejorando la armonía en la ejecución de competencias</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>•Demuestra mediante el juego las diferentes normas que se deben aplicar en dicha actividad física.</li> <li>•Participa de juegos grupales mejorando la sana convivencia.</li> <li>•Identifica las normas de comportamiento en los juegos dirigidos.</li> <li>•Busca la sana convivencias con sus compañeros, compartiendo en los diferentes juegos tradicionales</li> </ul> |
| <p><b>DBA (Adaptado de área Humanidades, Lengua Castellana N° 2)</b></p>  |   |  |
| <p><b>Identifica la función que cumplen las señales y símbolos que aparecen en su entorno.</b></p>  |   |  |
| <p><b>Transversalización con el proyecto de tiempo libre.</b><br/>Se desarrollaran actividades recreativas que permitan afianzar las capacidades psicomotrices de los estudiantes. Todas estas actividades según cronograma del proyecto.</p>   |   |  |

**GRADO: SEGUNDO      INTENSIDAD HORARIA: 2 HORAS**

|                                  |                       |
|----------------------------------|-----------------------|
| <b>Área:</b> Educación física    | <b>Grado:</b> Segundo |
| <b>Docente(s) Liliana Moreno</b> |                       |



**Objetivo de grado:**

- Posibilitar al niño la iniciación y la vivencia de habilidades y destrezas motoras elementales desde sus patrones básicos de movimiento.

**Competencias:**

- 
- Competencia motriz.
- Competencia expresiva corporal.
- Competencia axiológica corporal.

**Periodo 1**

**Pregunta problematizadora**

**Ejes de los estándares**

**¿Qué expresa mi cuerpo a través del ritmo y la actividad física?**

**Competencia motriz:**

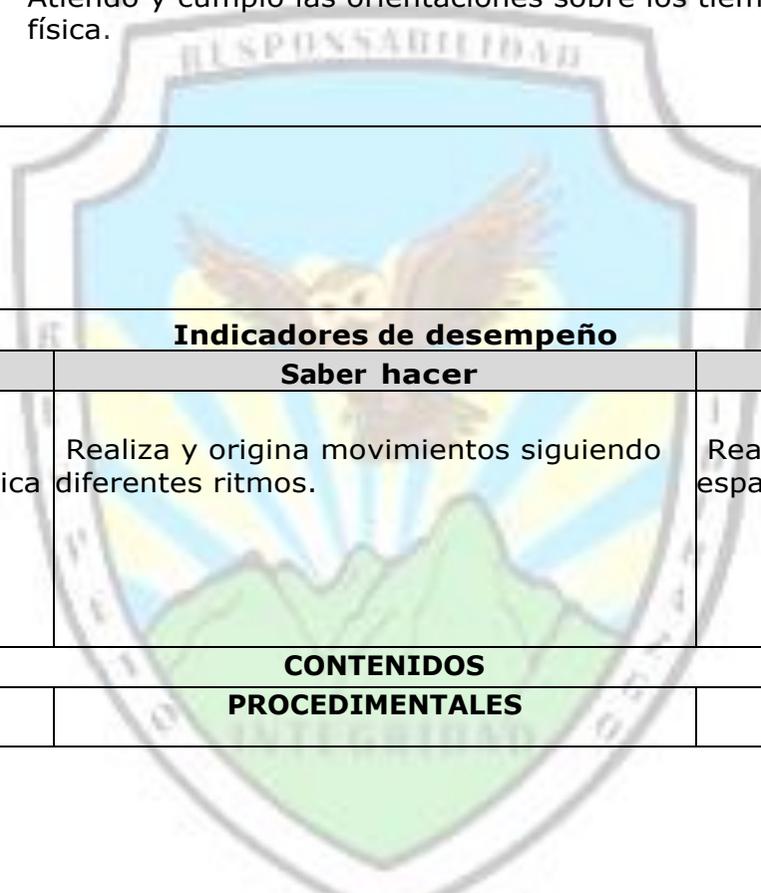
- Descubro posibilidades de movimiento siguiendo diversos ritmos musicales.
- Exploro técnicas corporales de tensión, relajación y control del cuerpo

**Competencia expresiva corporal:**

- Vivencio y comprendo los sentimientos que genera las prácticas de danza y ritmo propuesto y espontáneo.

**Competencia axiológica corporal:**

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



|  |  |   |
|--|--|---|
| <b>Indicadores de desempeño</b>  |  |   |
| <b>Saber conocer</b>   | <b>Saber hacer</b>   | <b>Saber ser</b>  |
| Relaciona las posibilidades de movimiento de ritmo y actividad física a partir de juegos y rondas. | Realiza y origina movimientos siguiendo diferentes ritmos. | Realiza hábitos de higiene postural y espacial al realizar actividades físicas. |
| <b>CONTENIDOS</b>  |  |   |
| <b>CONCEPTUALES</b>  | <b>PROCEDIMENTALES</b>                                     | <b>ACTITUDINALES</b>  |

|  |  |   |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>•Identifica las formas básicas de movimiento y algunas modalidades.</li> <li>•Analiza los resultados obtenidos en las pruebas físicas.</li> <li>•Recoge información sobre las preferencias lúdicas de sus compañeras.</li> <li>•Diseña juegos y actividades donde se apliquen capacidades físicas.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>•Realiza diferentes movimientos que le permitan mejorar su esquema corporal.</li> <li>•Asocia y combina ejercicios físicos mediante la utilización de espacio y tiempo.</li> <li>•Prepara rondas y cantos por medio de los ritmos folclóricos.</li> <li>•Explora formas básicas de movimiento y combinaciones con elementos o sin ellos.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>•Identifica y valora situaciones de juego así como tomarlo como medio para relaciones con los compañeros.</li> <li>•Expresar solidaridad y compañerismo dentro del colegio.</li> <li>•Argumenta la importancia del grupo y su valor como medio de comunicación con el otro.</li> <li>•Es creativo en las actividades que se realizan dentro de la clase</li> </ul> |
| <p><b>DBA (Adaptado del área Ciencias Naturales N°1)</b></p> <p><b>Comprende que los sentidos le permiten percibir algunas características de los objetos que nos rodean (temperatura, sabor, sonidos, olor, color, texturas y formas).</b></p>  |  |   |

| <b>Periodo 2</b>  |  |
|---|--|
| <b>Pregunta problematizadora</b>                              | <b>Ejes de los estándares</b>  |
| <p><b>¿Qué cambios percibo de mi cuerpo cuando juego?</b></p> | <p><b>Competencia motriz:</b></p> <p>Atiendo las indicaciones para realizar el calentamiento al iniciar la actividad de clase y la recuperación al finalizar la actividad física.</p> <p>Participo en los juegos individuales y colectivos propuestos en la clase.</p> |

**Competencia expresiva corporal:**

Reconozco los cambios corporales y fisiológicos propios y el de los demás.

**Competencia axiológica corporal:**

Coopero con la participación y atención de las orientaciones para sentir mi cuerpo y el de mis compañeros.

**Indicadores de desempeño**

**Saber conocer**

**Saber hacer**

**Saber ser**

Identifica las reacciones y cambios de su cuerpo cuando realiza actividad física.

Desarrolla diferentes juegos y actividades rítmicas reconociendo las posibilidades de su cuerpo.

Respeto el desempeño en los juegos de sus compañeros.

**CONTENIDOS**

**CONCEPTUALES**

**PROCEDIMENTALES**

**ACTITUDINALES**

|  |   |  |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>•Comprende por medio de la práctica la diferencia que existe entre fila e hilera.</li> <li>•Relaciona los conceptos de capacidades físicas por medio de la imitación.</li> <li>•Reconocer las diferencias que existen entre velocidad y fuerza corporal en lanzamientos y coordinación.</li> <li>•Reconoce los conceptos de lanzamiento óculo manual y óculo pedica y los aplica en las diferentes actividades lúdicas</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>•Vivencia por medio de la actividad física ejercicios donde su componente principal sean los saltos, el equilibrio y el ritmo.</li> <li>•Desarrolla actividades lúdicas por medio de la danza y ritmos.</li> <li>•Integra actividades lúdicas teniendo en cuenta los patrones básicos de movimiento.</li> <li>•Participa en las diferentes competencias que fortalecen la resistencia y la saltabilidad</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>•Demuestra agilidad en los ejercicios propuestos en la clase.</li> <li>•Es creativo en las actividades que se realizan dentro de la clase.</li> <li>•Selecciona material reciclaje para crear instrumentos musicales.</li> <li>•Demuestra progreso en sus capacidades físicas por medio de pruebas con nivel de dificultad variable.</li> </ul> |
|--|---|--|

**DBA (adaptado del area de ciencias naturales N°4)**

**Comprende que su cuerpo experimenta constantes cambios a lo largo del tiempo y reconoce a partir de su comparación que tiene características similares y diferentes a las de sus padres y compañeros.**

**Periodo 3**

| <b>Pregunta problematizadora</b>                                     | <b>Ejes de los estándares</b>  |
|--|--|
| <b>¿Qué siente mi cuerpo a través del juego individual y grupal?</b> | <b>Competencia motriz:</b><br>Exploro la práctica de diferentes juegos individuales y grupales.  |
|  | <b>Competencia expresiva corporal:</b><br>Exploro gestos y expresiones motrices en diferentes actividades.<br>Identifico variaciones en mi respiración y sistema cardiaco en diferentes actividades físicas. |

**Competencia axiológica corporal:**

Identifico mis habilidades y posibilidades motrices cuando me esfuerzo en la actividad física.

**Indicadores de desempeño**

**Saber conocer**

**Saber hacer**

**Saber ser**

Compara los cambios fisiológicos de su cuerpo y el de los compañeros a través del juego individual y grupal.

Experimenta y pone en práctica las posibilidades de conocer y sentir las variaciones en su respiración, sudoración y latido cardíaco a partir de diferentes prácticas corporales.

Respeta y reconoce las diferencias presentadas entre los diferentes estudiantes del grupo.

**CONTENIDOS**

**CONCEPTUALES**

**PROCEDIMENTALES**

**ACTITUDINALES**

|   |  |   |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>•aplica sus conocimientos lúdicos frente algunos juegos en pareja.</li> <li>•Integra dentro de su proceso de aprendizaje dinámicas de coordinación y atención .</li> <li>•Reconocer las diferencias que existen entre velocidad y fuerza corporal en lanzamientos y coordinación.</li> <li>•Define juegos tradicionales y actividades pre dancísticas de diferentes regiones.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>•Realiza actividades lúdicas donde el juego es el tema principal y así diferenciar los juegos activos y pasivos.</li> <li>•Ejercita su cuerpo utilizando juegos dirigidos pasivos y de relajación.</li> <li>•vivencia juegos tradicionales y actividades pre dancísticas.</li> <li>•Participa de juegos tradicionales por medio de la realización de un carrusel lúdico dancístico</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>•Encuentra las forma mas fácil de comunicación a nivel de juego con otros compañeros.</li> <li>•Guarda medidas de seguridad e higiene en cada una de las prácticas deportivas.</li> <li>•Participa y asume con responsabilidad actividades de juegos activos y pasivos.</li> <li>•Comparte con sus compañeras experiencias lúdicas y de danza, valorando la tradición y actividades culturales.</li> </ul> |
| <p><b>DBA (adaptado del area de ciencias naturales N°4)</b></p>   |  |   |
| <p><b>Comprende que su cuerpo experimenta constantes cambios a lo largo del tiempo y reconoce a partir de su comparación que tiene características similares y diferentes a las de sus padres y compañeros.</b></p>   |  |   |
| <p><b>Transversalización con el proyecto de tiempo libre.</b><br/>Se implementará material lúdico-didáctico (rompecabezas, loterías, láminas, entre otros), que permitan el conocimiento y autocuidado del cuerpo. Todas estas actividades según cronograma del proyecto.</p>   |  |   |

**GRADO: TERCERO INTENSIDAD HORARIA: 2 HORAS**

|   |                              |
|---|------------------------------|
| <p><b>Área:</b> Educación Física</p>          | <p><b>Grado:</b> Tercero</p> |
| <p><b>Docente:</b> Liliana Moreno Sánchez</p> |                              |



|   |
|---|
| <b>Objetivo de grado:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Desarrollar habilidades y destrezas para la conducción, pase y percepción de la pelota en juegos sencillos y de conjunto.</li></ul> |
| <b>Competencias:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Competencia motriz.</li><li>• Competencia expresiva corporal.</li><li>• Competencia axiológica corporal.</li></ul>                       |

| <b>Primer Periodo</b>            |  |
|----------------------------------|--|
| <b>Pregunta problematizadora</b> | <b>Ejes de los estándares</b>  |
|                                  | <b>Competencia motriz:</b><br><br>Identifico variaciones en mi respiración, pulsaciones cardiacas y sudoración diferentes actividades físicas.<br><br>Exploro las manifestaciones de mi cuerpo desde diferentes actividades y posturas corporales. |

**¿Qué partes tiene mi cuerpo y cómo funcionan cuando me muevo?**

**Competencia expresiva corporal:**

Reconozco los gestos y cambios de mi cuerpo y los gestos faciales en reposo y movimiento.

**Competencia axiológica corporal:**

Atiendo las orientaciones sobre mis tiempos para jugar, sentir e interactuar con los demás

**Indicadores de desempeño**

| <b>Saber conocer</b>  | <b>Saber hacer</b>  | <b>Saber ser</b>                                   |
|---|---|--|
| Reconoce los diferentes segmentos corporales en situaciones de juego. | Ejecuta formas básicas de movimiento y las relaciona<br>Con los segmentos corporales. | Valora y respeta su cuerpo y el de sus compañeros. |
| <b>CONTENIDOS</b>   |   |  |
| <b>CONCEPTUALES</b>   | <b>PROCEDIMENTALES</b>  | <b>ACTITUDINALES</b>                               |

|   |  |  |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>•Reconoce los deportes más practicados dentro de su comunidad.</li> <li>•Explica a través de ejercicios prácticos la función que tiene la columna vertebral en el Ser humano.</li> <li>•Identifica la importancia del calentamiento, la hidratación, la nutrición, la higiene corporal y la recuperación en la actividad física.</li> <li>•Define el concepto de calentamiento y recuperación en la actividad física.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>•Realiza diferentes movimientos que le permiten mejorar su esquema corporal.</li> <li>•Ejecuta los ejercicios propuestos por sus compañeras teniendo en cuenta el calentamiento y la recuperación en la actividad física.</li> <li>•Experimenta con su cuerpo posibilidades de movimiento y técnicas corporales de tensión y relajación.</li> <li>•Ejecuta los ejercicios propuestos por sus compañeras teniendo en cuenta el calentamiento y la recuperación en la actividad física</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>•Reconoce los deportes más practicados dentro de su comunidad.</li> <li>•Integra los deportes básicos dentro de la Institución Educativa.</li> <li>•Sigue orientaciones sobre hidratación, nutrición e higiene para el adecuado desarrollo de la actividad física.</li> <li>•Aplica las recomendaciones sobre higiene corporal, antes, durante y después de la actividad física.</li> </ul> |
|---|--|--|

**DBA (adaptado del área de ciencias naturales N°4)**

**Comprende que su cuerpo experimenta constantes cambios a lo largo del tiempo y reconoce a partir de su comparación que tiene características similares y diferentes a las de sus padres y compañeros.**

| <b>Periodo 2</b>  |   |
|---|---|
| <b>Pregunta problematizadora</b>  | <b>Ejes de los estándares</b>   |
| <p><b>¿En qué contribuye el movimiento y la actividad física de mi cuerpo a la calidad de vida?</b></p> | <p><b>Competencia motriz:</b></p> <p>Sigo orientaciones sobre hidratación, nutrición, higiene y convivencia para el adecuado desarrollo de la actividad física.</p> |

INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
 REINO DE BELGICA

**Competencia expresiva corporal:**

Exploro y coordino las posibilidades de mis movimientos con diferentes situaciones de la clase.

**Competencia axiológica corporal :**

Manifiesto interés por la práctica de juegos y actividad física de acuerdo con mi edad y mis posibilidades

**Indicadores de desempeño**

| <b>Saber conocer</b>  | <b>Saber hacer</b>  | <b>Saber ser</b>   |
|---|---|--|
| Identifica y reconoce las prácticas de una nutrición saludable y la realización de actividades motrices individuales y grupales en beneficio de la convivencia. | Sigue orientaciones durante la realización de la actividad física que favorecen su bienestar. | Asume la importancia de poner en práctica actitudes saludables para mejorar su bienestar |
| <b>CONTENIDOS</b>   |   |  |
| <b>CONCEPTUALES</b>   | <b>PROCEDIMENTALES</b>  | <b>ACTITUDINALES</b>   |



|   |   |   |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>•Explicar la funcionalidad que tiene el estiramiento antes de ejecutar cualquier ejercicio físico.</li> <li>•Identifica los cambios en la presión sanguínea y el sistema respiratorio en la actividad física- pausa-actividad física,</li> <li>•Compara los cambios a nivel de pulsaciones y ritmo respiratorio en la actividad física y en la pausa.</li> <li>•Reconoce las cifras normales en pulsaciones y respiración por medio de la percepción de estas</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>•Ejecuta actividades donde se aumenta y se normalizan las pulsaciones y la respiración.</li> <li>•Experimenta los cambios fisiológicos en las pulsaciones y en la respiración a través de algunos ejercicios gimnásticos</li> <li>•Explora formas básicas de movimiento aplicadas a formas y modalidades gimnásticas.</li> <li>•Experimenta con su cuerpo posibilidades de movimiento y técnicas corporales de tensión y relajación</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>•Integra de forma lúdica las situaciones de vida a través del juego.</li> <li>•Reconoce la importancia del buen comportamiento en lugares recreativos.</li> <li>•Valora el trabajo que realizan los demás compañeros y opina sobre el mismo para el mejoramiento.</li> <li>•Reconoce la importancia que tiene las normas comportamentales en los lugares recreativos y deportivos para una sana convivencia</li> </ul> |
|---|---|---|

**DBA (Adaptado del área de Humanidades Lengua Castellana N° 4)**

**Comprende diversos textos literarios a partir de sus propias vivencias.**

**Periodo 3**

| <b>Pregunta problematizadora</b>   | <b>Ejes de los estándares</b>   |
|--|---|
| <p><b>¿Cómo mejoro mis habilidades motrices básicas a través de diferentes situaciones de juego?</b></p> | <p><b>Competencia motriz:</b></p> <p>Realizo distintas posturas en estado de reposo y en movimiento.</p> <p>Exploro diversidad de actividades físicas que estén de acuerdo con mis posibilidades corporales y cognitivas.</p> |



**Competencia expresiva corporal:**

Vivencio y reconozco gestos corporales y habilidades motrices individuales y en equipo.

**Competencia axiológica corporal:**

Identifico mis capacidades y el desarrollo de estas cuando me esfuerzo en la actividad física.

**Indicadores de desempeño**

| Saber conocer   | Saber hacer   | Saber ser  |
|---|---|--|
| Identifica las habilidades motrices básicas a partir de diferentes situaciones de juego y las Posibilidades de su desarrollo. | Utiliza las habilidades motrices básicas para implementarlas en las diferentes situaciones de juego y de la vida. | Valora los diferentes niveles de desarrollo de las habilidades motrices básicas propias y las de sus compañeros. |
| <b>CONTENIDOS</b>   |   |  |
| <b>CONCEPTUALES</b>   | <b>PROCEDIMENTALES</b>  | <b>ACTITUDINALES</b>   |

|  |  |   |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>•Identifica sus capacidades cuando se esfuerza en la actividad física.</li> <li>•Diferencia los términos de velocidad y resistencia.</li> <li>•Identifica juegos y ejercicios de acuerdo a la edad y posibilidades motoras.</li> <li>•Reconoce a través de la imitación movimientos técnicos del fútbol y del baloncesto</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>•Se desplaza con facilidad en diferentes direcciones aplicando las normas básicas de movimientos.</li> <li>•Practica las posiciones básicas de movimiento por medio de actividades lúdicas y recreativas.</li> <li>•Combina y perfeccionar las habilidades gimnásticas mediante ejercicios.</li> <li>•Explora posibilidades de movimiento siguiendo ritmos de percusión y musicales.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>•Identifica y valorar situaciones de juego así Como tomarlo como medio para relaciones con los compañeros.</li> <li>•Muestra una actitud positiva de participación en actividades programadas.</li> <li>•Comprende y valora diferentes formas de actividades físicas participando en la Conservación del entorno en el que se desarrolla.</li> <li>•Participa de las actividades lúdico-deportivas cumpliendo las normas básicas.</li> </ul> |
|--|--|---|

**DBA (Adaptado del Área de Humanidades Lengua Castellana N° 2)**

**Comprende que algunos escritos y manifestaciones artísticas pueden estar compuestos por texto, sonido e imágenes.**

**Transversalización con el proyecto de tiempo libre.**  
 Realizar actividades de expresión corporal tales como la danza y el teatro, que permitan al estudiante comunicar a través de su cuerpo los diferentes sentimientos y emociones. Todas estas actividades según cronograma del proyecto.

**GRADO: CUARTO      INTENSIDAD HORARIA: 2 HORAS**

|  |                      |
|--|----------------------|
| <b>Área:</b>   | <b>Grado:</b> Cuarto |
| <b>Docente(s): Liliana Moreno Sánchez, Juan Manuel Florez Herrera, Donaido David Graciano.</b> |                      |

**Objetivo de grado:**

- posibilitar experiencias sobre carreras, saltos y lanzamientos que permitan al niño la vivencia del triatlón escolar.

**Competencias:**

- Competencia motriz.
- Competencia expresiva corporal.
- Competencia axiológica corporal.

**Periodo 1**

**Pregunta problematizadora**

**Ejes de los estándares**

¿Qué importancia tiene la actividad física para mi salud?

**Competencia motriz:**

Controlo de forma global y segmentaria la realización de movimientos técnicos.

Aplico formas básicas de movimiento en la realización de diferentes prácticas deportivas.

Identifico pruebas que me indiquen el estado de mis capacidades físicas y registro los resultados.

Analizo diversas situaciones de juego y doy respuesta a ellas.

**Competencia expresiva corporal:**

Identifico técnicas de expresión corporal que llevan a la regulación emocional en situaciones de juego y actividad física.

**Competencia axiológica corporal:**

Reflexiono sobre la importancia de la actividad física para mi salud.

**Indicadores de desempeño**

| <b>Saber conocer</b>  | <b>Saber hacer</b>  | <b>Saber ser</b>  |
|---|---|---|
| Reconoce movimientos técnicos de diferentes prácticas deportivas. | Ejecuta movimientos técnicos de diferentes Prácticas deportivas que ayudan a la regulación emocional en las situaciones de juego. | Valoro la importancia de la actividad física para la salud. |
| <b>CONTENIDOS</b>   |   |   |
| <b>CONCEPTUALES</b>   | <b>PROCEDIMENTALES</b>  | <b>ACTITUDINALES</b>  |

|  |  |  |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>•Recolecta información sobre ejercicios de calentamiento y de recuperación específicos para la actividad física.</li> <li>•Analiza las variaciones de la frecuencia respiratoria en la actividad física y en la relajación.</li> <li>•Verifica que tipo de ejercicios aumenta la intensidad de la frecuencia respiratoria</li> <li>•Define que son movimientos globales y segmentarios</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>•Ejecuta diferentes desplazamientos para mejorar su coordinación, teniendo en cuenta los conceptos de marcha, carrera y salto.</li> <li>•Realiza ejercicios de movimientos que le permitan obtener buenas cualidades de Movimiento.</li> <li>•Realiza ejercicios aeróbicos y de acondicionamiento físico.</li> <li>•Realiza ejercicios de movimientos que le permitan obtener buenas cualidades de Movimiento.</li> <li>•Realiza movimientos globales y segmentarios manipulando diferentes objetos con su cuerpo, para crear formas de movimiento en rutinas rítmicas sencillas</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>•Demuestra una actitud positiva y de agrado en cualquier actividad física,</li> <li>•Muestra motivación en los momentos de ejecutar actividades físicas.</li> <li>•Realiza ejercicios de competencia con gran Responsabilidad.</li> <li>•Identifica hábitos de comportamiento saludable para el desarrollo de la actividad física.</li> </ul> |
|--|--|--|

**DBA (Adaptado del Humanidades Lengua Castellana N° 1)**

**Analiza la información presentada por los diferentes medios de comunicación con los cuales interactúa.**

|                                  |                               |
|----------------------------------|-------------------------------|
| <b>Periodo 2</b>                 |                               |
| <b>Pregunta problematizadora</b> | <b>Ejes de los estandares</b> |

**Competencia motriz:**

Controlo formas y duración de movimientos en rutinas rítmicas sencillas.  
 Aplico técnicas de tensión, relajación y control del cuerpo.  
 Identifico movimientos y actividades de calentamiento y recuperación en la actividad física.  
 Reconozco a mis compañeros como co-constructores del juego

**Competencia expresiva corporal:**

Reconozco movimientos que se ajusten al ritmo musical.

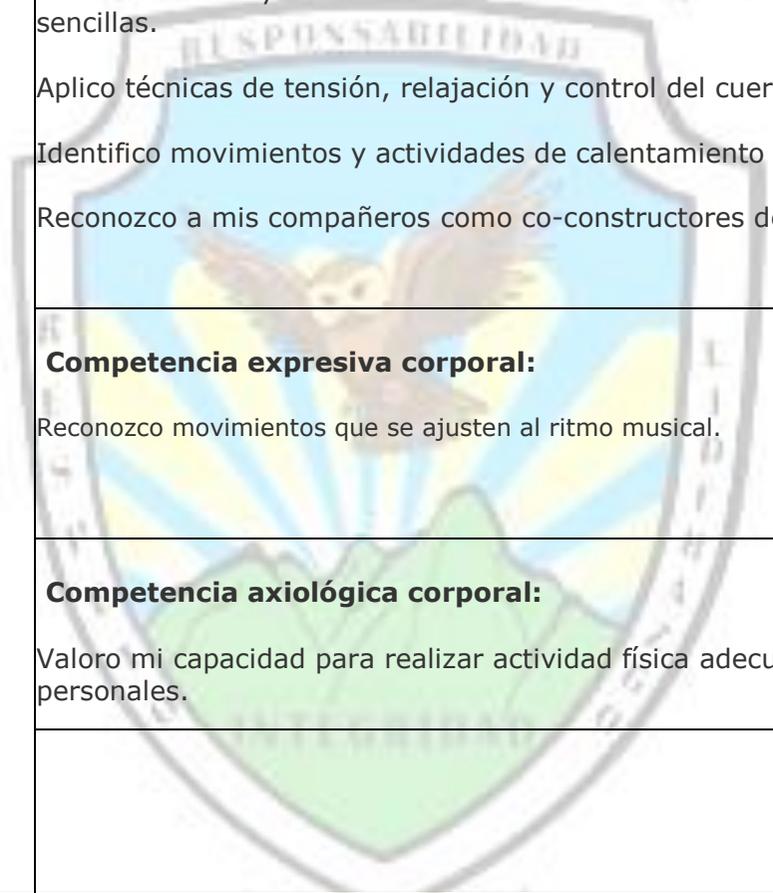
**Competencia axiológica corporal:**

Valoro mi capacidad para realizar actividad física adecuada con mis condiciones personales.

**¿Qué prácticas corporales me permiten potencializar el trabajo en equipo?**

Indicadores de desempeño

|                      |                    |                  |
|----------------------|--------------------|------------------|
| <b>Saber conocer</b> | <b>Saber hacer</b> | <b>Saber ser</b> |
|----------------------|--------------------|------------------|



|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| Asocia los conceptos desarrollados en la clase con las diferentes prácticas corporales  | Muestra interés por mejorar sus condiciones físicas.  | Valora los roles que desempeñan los sujetos en un proceso comunicativo real para la toma de decisiones beneficiosas en el contexto de las comunidades en las que participa. |   |
| <b>CONTENIDOS</b>   |   |   |   |
| <b>CONCEPTUALES</b>   | <b>PROCEDIMENTALES</b>  |   | <b>ACTITUDINALES</b>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>•Determina la diferencia entre tensión y relajación muscular.</li> <li>•Identifica sus capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos y juegos.</li> <li>•Integra conceptos de las capacidades físicas en circuitos, juegos y test mejorando su condición física</li> <li>•Recolecta información sobre las cualidades físicas.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>•Practica ejercicios de locomoción utilizando las técnicas adecuadas.</li> <li>•Realiza actividades afianzando los patrones básicos de conocimiento.</li> <li>•Conserva su equilibrio con la ejecución de movimientos corporales.</li> <li>•Experimenta experiencias motrices globales y segmentarias a partir de diferentes técnicas de movimiento manipulando objetos</li> </ul> |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>•Trabaja con agrado en las actividades realizadas en clase.</li> <li>•Cuida su postura en la realización de diferentes prácticas y modalidades gimnásticas.</li> <li>•Participa de pruebas que permiten evaluar su condición física para conservar la salud.</li> <li>•practica hábitos de higiene, de alimentación y de posturas en el ejercicio físico.</li> </ul> |
| <p><b>DBA (Adaptado del Área de Humanidades Lengua Castellana N° 7)</b></p> <p><b>Participa en espacios de discusión en los que adapta sus emisiones a los requerimientos de la situación comunicativa.</b></p>   |   |   |   |
| <b>Periodo 3</b>  |   |   |   |
| <b>Pregunta problematizadora</b>  |   | <b>Ejes de los estándares</b>   |   |

**Competencia motriz:**

Relaciono variaciones en mi respiración en la actividad física y relajación.  
Aplico reglas sencillas en diferentes prácticas deportivas individuales y de grupo.

**¿Cómo expreso mediante el juego que acepto y quiero mi cuerpo?**

Identifico hábitos de comportamiento saludable para el adecuado desarrollo de la actividad física.  
Propongo momentos de juego en el espacio escolar.

**Competencia expresiva corporal:**

Realizo secuencias de movimientos con música, aplicando los tres ejes del cuerpo: adelante – atrás, arriba – abajo, izquierda – derecha, de forma individual y grupal.

**Competencia axiológica corporal:**

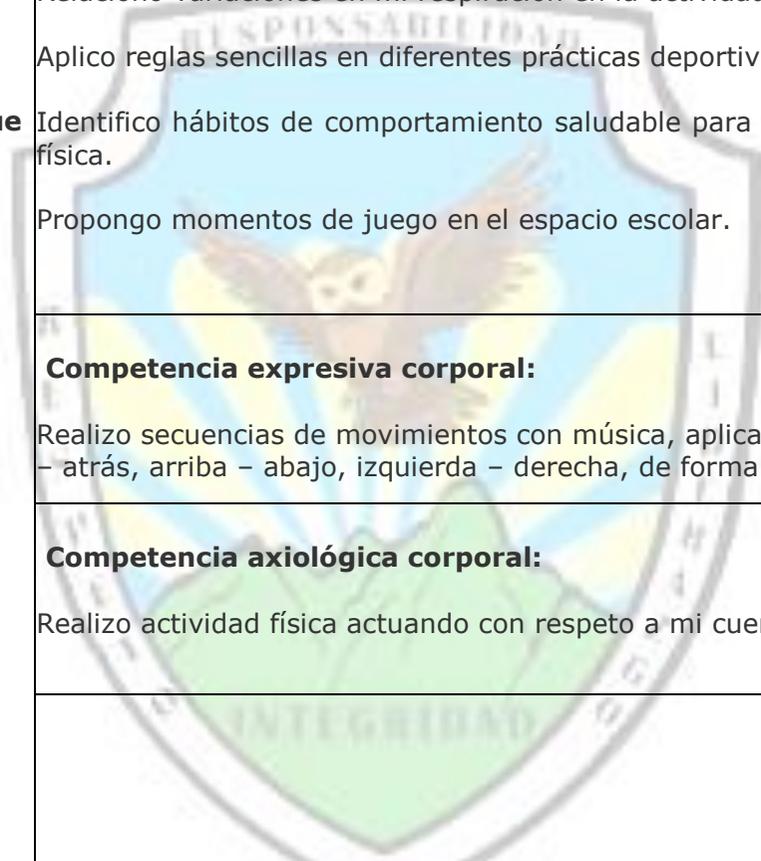
Realizo actividad física actuando con respeto a mi cuerpo.

Indicadores de desempeño

**Saber conocer**

**Saber hacer**

**Saber ser**



|   |   |   |
|---|---|---|
| Reconoce reglas sencillas en diferentes prácticas motrices individuales y de grupo.   | Propone momentos de juego en el espacio escolar.  | Asume con responsabilidad el cuidado de su cuerpo.  |
| <b>CONTENIDOS</b>   |   |   |
| <b>CONCEPTUALES</b>   | <b>PROCEDIMENTALES</b>  | <b>ACTITUDINALES</b>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>•Identifica los diferentes escenarios deportivos teniendo en cuenta los Deportes que se realiza en ellos.</li> <li>•Recolecta información acerca de los movimientos básicos de la gimnasia. <ul style="list-style-type: none"> <li>•Determina la diferencia entre tensión y relajación muscular</li> </ul> </li> <li>•Explica la relación que tiene el control corporal en la práctica de la gimnasia</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>•Realizo ejercicios donde se maneja la estática y la quietud durante un buen tiempo.</li> <li>•Participa de pruebas físicas que permiten evaluar su postura corporal en la realización de movimientos gimnásticos básicos</li> <li>•Aplica técnicas de tensión y relajación en la práctica de movimientos gimnásticos.</li> <li>•Aplica técnicas de movimiento y postura corporal en la gimnasia.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>•Adopta una actitud de respeto, responsabilidad y solidaridad ante el reconocimiento de escenarios deportivos</li> <li>•Participa en actividades lúdicas recreativas deportivas y culturales promoviendo la sana convivencia.</li> <li>•Reconoce las diferentes normas y reglamentos deportivos.</li> <li>•Identifica situaciones donde se debe mejorar algunos comportamientos referentes al juego en grupo.</li> </ul> |
| <b>DBA (Adaptado del Área de ciencias naturales N° 1)</b>   |   |   |
| <b>Comprende que los sentidos le permiten percibir algunas características de los objetos que nos rodean (temperatura, sabor, sonidos, olor, color, texturas y formas).</b>   |   |   |
| <b>Transversalización con el proyecto de tiempo libre.</b>  |   |   |
| Se desarrollaran actividades en equipo que fortalezcan las relaciones interpersonales entre los estudiantes tales como juegos cooperativos. todas estas actividades según cronograma del proyecto   |   |   |

**GRADO QUINTO: INTENSIDAD HORARIA SEMANAL: 2 HORAS**

|  |                      |
|--|----------------------|
| <b>Área:</b> Educación Física          | <b>Grado:</b> Quinto |
| <b>Docente:</b> Liliana Moreno Sánchez |                      |

**Objetivo de grado:**

- Fomentar una actitud positiva y una actitud psicomotriz básica que favorezca una futura práctica deportiva en los niños y niñas.

**Competencias:**

Competencia motriz.  
Competencia expresiva corporal.  
Competencia axiológica corporal.

**Primer Periodo****Pregunta problematizadora****Ejes de los estándares****Competencia motriz:**

Ajusto los movimientos de mi cuerpo en la manipulación de objetos.

Cuido mi postura en la realización de diferentes prácticas y modalidades gimnásticas.

Identifico mis capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos y juegos.

Acepto y pongo en práctica las reglas de juego.

**¿Cómo puedo hacer uso adecuado y creativo de mi tiempo libre para mi formación personal?**

**Competencia expresiva corporal:**

Identifico y ejecuto prácticas deportivas y recreativas de mi gusto y comparto con mis compañeros.

**Competencia axiológica corporal:**

Decido la utilización adecuada y productiva de mi tiempo de juego y actividad física, en beneficio de mi calidad de vida.

**Indicadores de desempeño**

| <b>Saber conocer</b>   | <b>Saber hacer</b>   | <b>Saber ser</b>   |
|--|--|--|
| Identifica posibilidades motrices adecuadas para usar su tiempo libre. | Realiza formas de juego donde se trabaja el ajuste y control corporal. | Demuestra interés por hacer un uso adecuado y creativo del tiempo libre. |

| <b>CONTENIDOS</b>  |  |   |
|--|--|---|
| <b>CONCEPTUALES</b>  | <b>PROCEDIMENTALES</b>   | <b>ACTITUDINALES</b>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>•Muestra interés por reconocer la diferencia existente entre deporte y juegos pre Deportivos.</li> <li>•Diferencia las cualidades físicas de las capacidades físicas mediante actividades dirigidas Preparadas por el docente.</li> <li>•Recolecta información acerca de los cambios fisiológicos del cuerpo durante las pruebas de condición física.</li> <li>•Analiza la relación entre la condición física, cambios fisiológicos y resultados de pruebas.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>•Realiza ejercicios de coordinación que le permitan llevar a cabo de manera Adecuada una coreografía.</li> <li>•Fortalece la capacidad física de resistencia en el desarrollo de diferentes actividades.</li> <li>• Participa de pruebas físicas que permiten evaluar su condición física y reconoce los cambios fisiológicos del cuerpo durante la actividad.</li> <li>• Aplica formas básicas de movimiento en la realización de diferentes practicas deportivas</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconoce los lugares adecuados para llevar a cabo una actividad recreativa.</li> <li>•Vivenciar actividades de larga duración, cíclicas para que los educandos puedan definir con la ayuda del docente que es Resistencia física.</li> <li>•Aplica reglas sencillas en diferentes prácticas deportivas individuales y de grupo.</li> <li>•Propone la realización de juegos y actividades físicas.</li> <li>•Aplica reglas sencillas en diferentes prácticas deportivas individuales y de grupo.</li> </ul> |
| <p><b>DBA (Adaptado del área de Humanidades Lengua Castellana N°3).</b></p> <p><b>Crea textos literarios en los que articula lecturas previas e impresiones sobre un tema o situación.</b></p>   |  |   |

|                                  |                               |
|----------------------------------|-------------------------------|
| <b>Periodo 2</b>                 |                               |
| <b>Pregunta problematizadora</b> | <b>Ejes de los estándares</b> |

**Competencia motriz:**

Controlo formas específicas de movimiento y duración de las mismas aplicadas e intencionadas individual y en equipo.

Identifico movimientos y actividades de calentamiento y recuperación en la actividad física.

Reconozco a mis compañeros como co-constructores del juego

**¿Cómo puedo identificar mis condiciones y características físicas individuales para la práctica de la actividad física los juegos y el deporte?**

**Competencia expresiva corporal:**

Reconozco e implemento movimientos y decisiones de juego y actividad física.

**Competencia axiológica corporal:**

Valoro mi capacidad para realizar actividad física adecuada teniendo en cuenta mis condiciones personales.

**Indicadores de desempeño**

**Saber conocer**

**Saber hacer**

**Saber ser**



|   |  |  |
|---|--|--|
| Reconoce las diferentes condiciones físicas en las diversas prácticas corporales.   | Desarrolla las diferentes condiciones físicas por medio de expresiones motrices individuales y colectivas. | Muestra interés por mejorar sus condiciones físicas. |
| <b>CONTENIDOS</b>   |  |  |
| <b>CONCEPTUALES</b>   | <b>PROCEDIMENTALES</b>   | <b>ACTITUDINALES</b>                                 |
| •Conceptualiza las partes del calentamiento espacial haciendo énfasis en la movilidad articular.  | •Realizar la adecuada técnica de lanzamientos, recepción de los diferentes Deportes básicos.               |  |
| <b>DBA (Adaptado del Area de Humanidades Lengua Castellana N°2)</b><br><br><b>Interpreta mensajes directos e indirectos en algunas imágenes, símbolos o gestos.</b> |  |  |

|                                  |  |
|----------------------------------|--|
| <b>Periodo 3</b>                 |  |
| <b>Pregunta problematizadora</b> | <b>Ejes de los estándares</b>  |
|                                  | <b>Competencia motriz:</b><br><br>Propongo la realización de juegos y actividades físicas que practico en mi comunidad.<br><br>Tomo el tiempo de juego como momento independiente de tareas escolares. |

|  |  |
|--|--|
| <p><b>¿Cómo valoro mi condición física y su importancia para la salud e interacción con los demás?</b></p> | <p><b>Competencia expresiva corporal:</b></p> <p>Identifico como las emociones afectan mi cuerpo cuando estoy alegre, triste, deprimido, decaído u ofuscado; y de esta manera como afecto la relación con los demás.</p> |
|  | <p><b>Competencia axiológica corporal:</b></p> <p>Identifico la importancia de la práctica motriz para mejorar mi condición física y su aporte para mi salud.</p>  |
|  |  |

| <b>Indicadores de desempeño</b>  |  |   |
|--|--|---|
| <b>Saber conocer</b>   | <b>Saber hacer</b>   | <b>Saber ser</b>  |
| Reconoce el estado de su condición física y su relación con su estado emocional. | Participa de forma activa en las diferentes expresiones motrices mejorando la interacción con los demás. | Toma conciencia de la importancia de mejorar y mantener la salud. |
| <b>CONTENIDOS</b>  |  |   |
| <b>CONCEPTUALES</b>  | <b>PROCEDIMENTALES</b>   | <b>ACTITUDINALES</b>  |

|  |   |   |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>•Conceptualiza las partes del calentamiento espacial haciendo énfasis en la movilidad articular.</li> <li>•Diferencia los tipos de fuerza mediante la práctica y la teoría.</li> <li>•Procesa información para el conocimiento de la expresión corporal y su utilización en las diferentes situaciones deportivas.</li> <li>•Recopila información sobre la regla-aplicación y cumplimiento de la misma dentro de una actividad</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>•Ejecuta desplazamientos aplicando las capacidades físicas por medio de actividades planteadas en la clase de Educación física.</li> <li>•Practica la técnica apropiada en la realización de movimientos corporales.</li> <li>•Realiza ejercicios de fuerza: máxima, explosiva y fuerza de resistencia.</li> <li>•Participa de actividades grupales respetando las reglas de juego y expresa corporalmente emociones, sentimientos y actitudes por medio de la expresión corporal demostrando seguridad en si misma</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>•Sigue las normas y directrices para la ejecución de actividades.</li> <li>• Emplea los procesos de inhalar y exhalar en el control emocional, la expresión corporal y las prácticas deportivas.</li> <li>• Conoce la importancia de la regla y su aplicación en las prácticas deportivas y el juego representando por medio de movimientos de expresión corporal diferentes emociones en una situación dada.</li> </ul> |
|--|---|---|

**DBA (adaptado del área de ciencias naturales N°4)**

**Comprende que su cuerpo experimenta constantes cambios a lo largo del tiempo y reconoce a partir de su comparación que tiene características similares y diferentes a las de sus padres y compañeros.**

**Transversalización con el proyecto de tiempo libre.**

Por medio de actividades deportivas se afianzaran las capacidades físicas que creen en el estudiante hábitos de vida saludables. todas estas actividades según cronograma del proyecto

**GRADO SEXTO: INTENSIDAD HORARIA SEMANAL: 2 Horas**

|   |                     |
|---|---------------------|
| <b>Área:</b> Educación Física Recreación y Deportes   | <b>Grado:</b> Sexto |
| <b>Docente:</b> Isabel Cristina Rojas Alvarez.  |                     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Objetivo de grado:</b> Reconocer y aplicar las técnicas de movimiento en diversas situaciones de juego y contextos, en correspondencia con las relaciones de grupo y sana convivencia.</li> </ul> |                     |

**Competencias:** Competencias: Competencia motriz. Competencia expresiva corporal. Competencia axiológica corporal.

**Primer Periodo**

**Pregunta problematizadora**

**¿De qué manera la actividad física mejora mi calidad de vida?**

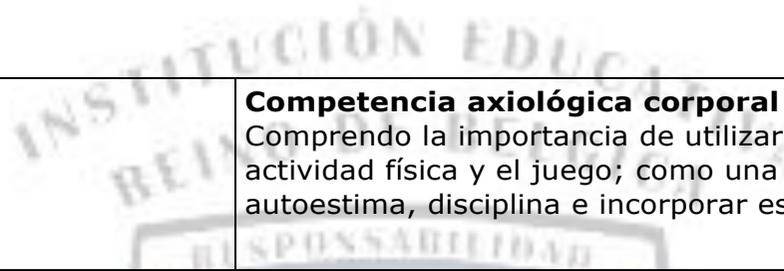
**Ejes de los estándares**

**Competencia motriz**

- Controlo el movimiento en diversos espacios al desplazarme y manipular objetos.
- Reconozco mi condición corporal y motriz a través de la exploración de modalidades gimnásticas. Aplico recomendaciones complementarias para mejorar mis condiciones y expresiones motrices.
- Comprendo la importancia de aplicar los criterios de trabajo para el desarrollo de personalidad. Participo en la aplicación de pruebas físicas como herramienta para conocer mis posibilidades corporales y motrices.

**Competencia expresiva corporal**

- Ejecuto y exploro diferentes posibilidades de movimientos en armonía con los ritmos, los espacios y elementos de acompañamiento, que me generen bienestar y disfruta
- Identifico técnicas de expresión corporal que lleva a la regulación emocional en situaciones de juego y actividad física.



|  |  |
|--|--|
|  | <p><b>Competencia axiológica corporal</b><br/>         Comprendo la importancia de utilizar mí tiempo en la práctica de la actividad física y el juego; como una manera de fortalecer mi autoestima, disciplina e incorporar estilos de vida saludables.</p> |
|--|--|

| <b>Indicadores de desempeño</b>  |  |   |
|--|--|---|
| <b>Saber conocer</b>   | <b>Saber hacer</b>   | <b>Saber ser</b>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Caracteriza e identifica las diferentes modalidades de la gimnasia deportiva, rítmica y artística.</li> <li>• Establece relación entre desarrollo motriz y gimnasia.</li> <li>• Recolecta información sobre el desarrollo motriz, tensión, relajación y habilidades gimnásticas.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejecuta sistemáticamente acciones gimnásticas como hábito de vida saludable.</li> <li>• Propone movimientos y secuencias motrices para la realización de movimientos gimnásticos, tensión y relajación.</li> <li>• Participa de circuitos físicos analizando el porqué de sus cambios fisiológicos</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Disfruta, motiva y posibilita la realización de actividades gimnásticas de manera individual y del grupo.</li> <li>• Propone la integración de movimientos de cualidades físicas con los cambios fisiológicos del cuerpo.</li> <li>• Promueve el mejoramiento de la calidad de vida por medio de la actividad física.</li> </ul> |
| <b>CONTENIDOS</b>  |  |   |
| <b>CONCEPTUALES</b>  | <b>PROCEDIMENTALES</b>   | <b>ACTITUDINALES</b>  |

|                                  |                               |
|----------------------------------|-------------------------------|
| <b>Periodo 2</b>                 |                               |
| <b>Pregunta problematizadora</b> | <b>Ejes de los estándares</b> |

|  |   |  |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Reconozco cambios fisiológicos del cuerpo. Actividad física causa cambios en la frecuencia cardíaca y la presión arterial.</li> <li>¿Cuáles son los beneficios que tiene la práctica de las capacidades físico motoras?</li> <li>Postura corporal. Formas básicas de movimiento.</li> </ul> | <p><b>Competencia motriz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Desarrollo físico motriz: cualidades físicas.</li> <li>Realizo movimientos coordinados en secuencias preestablecidas para pruebas gimnásticas.</li> <li>Realizo secuencias de movimiento individual y en parejas con duración y cadencia preestablecida.</li> <li>Reconozco procedimientos para realizar el calentamiento y la recuperación en la actividad física.</li> <li>Ejercito procedimientos para realizar movimientos gimnásticos básicos. <ul style="list-style-type: none"> <li>Contribuyo a la conformación equitativa de los grupos de juego.</li> <li>Demuestro agilidad en las competiciones y participo de ellas con entusiasmo.</li> </ul> </li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Conversatorios y puestas en común sobre el tema de clase.</li> <li>Adquisición de conocimientos previos del tema a desarrollar en clase.</li> <li>Trabajo en grupo dando aportes personales y gestual. a cumplir con las indicaciones dadas.</li> <li>Actitud frente al objetivo propuesto en cada clase, trato cordial con los compañeros y entrega oportuna de trabajos.</li> </ul> |
| <p><b>DBA (Adaptado del área de ciencias)</b></p> <p><b>Reconoce su individualidad y su pertenencia a los diferentes grupos sociales.</b></p>  | <p><b>Competencia expresiva corporal</b></p> <p>Utiliza los diferentes medios expresivos coordinados</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Comparto mis posibilidades de expresión con mis compañeros de grupo.</li> <li>Realizo actividades de integración con otros grupos aplicando los valores de respeto.</li> </ul>  |  |
|  | <p><b>Competencia axiológica corporal.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Identifico mis posibilidades de expresión corporal y procuro explorar otras que me permitan alcanzar y mejorar mis desempeños, para aportar a mi salud física y social.</li> <li>Aprovecho la clase de Educación Física para el desarrollo integral y la socialización grupal</li> <li>Sigo instrucciones para el trabajo en grupos.</li> </ul>   |  |

INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
REINO DE BELGICA

RESPONSABILIDAD

| <b>Indicadores de desempeño</b>   |  |  |
|---|--|--|
| <b>Saber conocer</b>  | <b>Saber hacer</b>   | <b>Saber ser</b>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Describe con propiedad y de forma coherente algunas acciones que ejerciten las capacidades físicas básicas.</li> <li>Comprende La importancias de la expresión corporal en la cotidianidad.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Contribuye y comparte esquemas o secuencias de movimiento espontáneos y dirigidos.</li> <li>Reconoce las capacidades motrices como base para la aplicación deportiva, estética y para la vida.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Comparto mi disfrute por el movimiento y el juego para mejorar las relaciones interpersonales.</li> <li>Asumo compromisos de grupo que propicie mejores ambientes de aprendizaje.</li> <li>Practico los valores de respeto, solidaridad y cooperación para una mejor sana convivencia.</li> </ul> |
| <b>CONTENIDOS</b>   |  |  |
| <b>CONCEPTUALES</b>   | <b>PROCEDIMENTALES</b>   | <b>ACTITUDINALES</b>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Recolecta información sobre el desarrollo motriz, tensión, relajación y modalidades atléticas.</li> <li>Identifica las habilidades básicas para realizar las técnicas de</li> </ul>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Aplica la tensión y relajación corporal en las prácticas y pruebas deportivas.</li> <li>Participa en la realización de circuitos mejorando su condición física.</li> </ul>                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>Participa de la realización de planes de entrenamiento sencillos para el mejoramiento de las cualidades físicas.</li> <li>Propone la integración de las cualidades físicas con los cambios fisiológicos del cuerpo</li> </ul>   |

|   |  |   |
|---|--|---|
| <p>movimiento en el tiempo y el espacio.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Establece relación entre desarrollo motriz (tensión-relajación).</li> <li>• Explica el proceso fisiológico del organismo en la práctica deportiva.</li> <li>• Analiza la importancia de los cambios fisiológicos en la actividad física y el desarrollo de sus cualidades dentro de la práctica deportiva.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Combina técnicas de tensión, relajación y control corporal</li> <li>• Afianza los patrones básicos de movimiento articulándolos.</li> <li>• Ejecuta diferentes movimientos y técnicas en las prácticas deportivas.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Relaciona sus emociones con estados fisiológicos de su cuerpo (sudoración, agitación, alteración de la frecuencia cardíaca y respiratoria.)</li> </ul> |
|---|--|---|

**DBA (Adaptado de Ciencias Naturales. N° 4).**

**Comprende que en los seres humanos (y en muchos otros animales) la nutrición involucra el funcionamiento integrado de un conjunto de sistemas de órganos: digestivo, respiratorio y circulatorio.**

**GRADO SÉPTIMO: INTENSIDAD HORARIA SEMANAL: 2 HORAS**

|   |                       |
|---|-----------------------|
| <b>Área:</b> Educación Física   | <b>Grado:</b> Séptimo |
| <b>Docente:</b> Isabel Cristina Rojas Alvarez.  |                       |
| <b>Objetivo de grado:</b> Reconocer y aplicar las técnicas de movimiento en diversas situaciones de juego y contextos, en correspondencia con las relaciones de grupo, manejando adecuadamente las emociones reconociendo el valor de estas para el desarrollo de su ser corporal , social. |                       |
| <b>Competencias:</b> Competencia motriz, expresiva corporal y axiológica corporal.  |                       |

|                                  |                               |
|----------------------------------|-------------------------------|
| <b>Primer Periodo</b>            |                               |
| <b>Pregunta problematizadora</b> | <b>Ejes de los estándares</b> |



INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
REINO DE BELGICA



Diferenciar las cualidades físicas de las capacidades Físicas para aplicarlas en las diferentes pruebas deportivas.

Realiza movimientos motrices que permiten el buen desarrollo corporal mediante ejercicios gimnásticos y pruebas deportivas.

Adquirir mediante la clase de educación física las normas que se deben seguir en los diferentes Escenarios deportivos.

**CONTENIDOS**

**CONCEPTUALES**

**PROCEDIMENTALES**

**ACTITUDINALES**



|   |   |  |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifica y diferencia las características en la locomoción en las diversas disciplinas deportivas.</li> <li>• Realiza un análisis escrito sobre la relación que tiene la postura corporal y los movimientos gimnásticos.</li> <li>• Consulta sobre la historia de la gimnasia y los fundamentos básicos.</li> <li>• Conoce la relación que hay entre la tensión y relajación muscular en la realización de movimientos de control corporal.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Afianza patrones básicos de movimiento (saltar, correr, caminar y marchar) mediante la ejecución de los fundamentos técnicos básicos de las disciplinas elegidas.</li> <li>• Mejora la velocidad y la resistencia con base en el conocimiento de principios fisiológicamente elementales.</li> <li>• Participa en circuitos de ejercicios involucrando postura corporal y gimnasia.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fomenta la autonomía, la creatividad y la solidaridad, mediante la realización de trabajos grupales.</li> <li>• Promueve la utilización del tiempo libre mediante la práctica de actividades lúdicas relacionadas con la locomoción.</li> <li>• Reconozco en mis compañeros habilidades como constructores en juegos y deportes.</li> <li>• Valora la condición física y su importancia para la salud y el aporte que hace para facilitar la expresión corporal.</li> </ul> |
|---|---|--|

**DBA (Adaptado Area de Humanidades N° 1).**

**Utiliza la información ofrecida por los medios de comunicación, teniendo en cuenta el mensaje, los interlocutores, la intencionalidad y el contexto de producción, para participar en los procesos comunicativos de su entorno.**

| <b>Periodo 2</b>                 |   |
|----------------------------------|---|
| <b>Pregunta problematizadora</b> | <b>Ejes de los estándares</b>   |
|                                  | <p><b>Competencia motriz:</b><br/>Realizo actividades de diferentes impactos, para sentir y comprender los cambios fisiológico, manejar el sistema respiratorio y mejorar las respuestas motoras mediante el desarrollo de cada práctica.</p> |

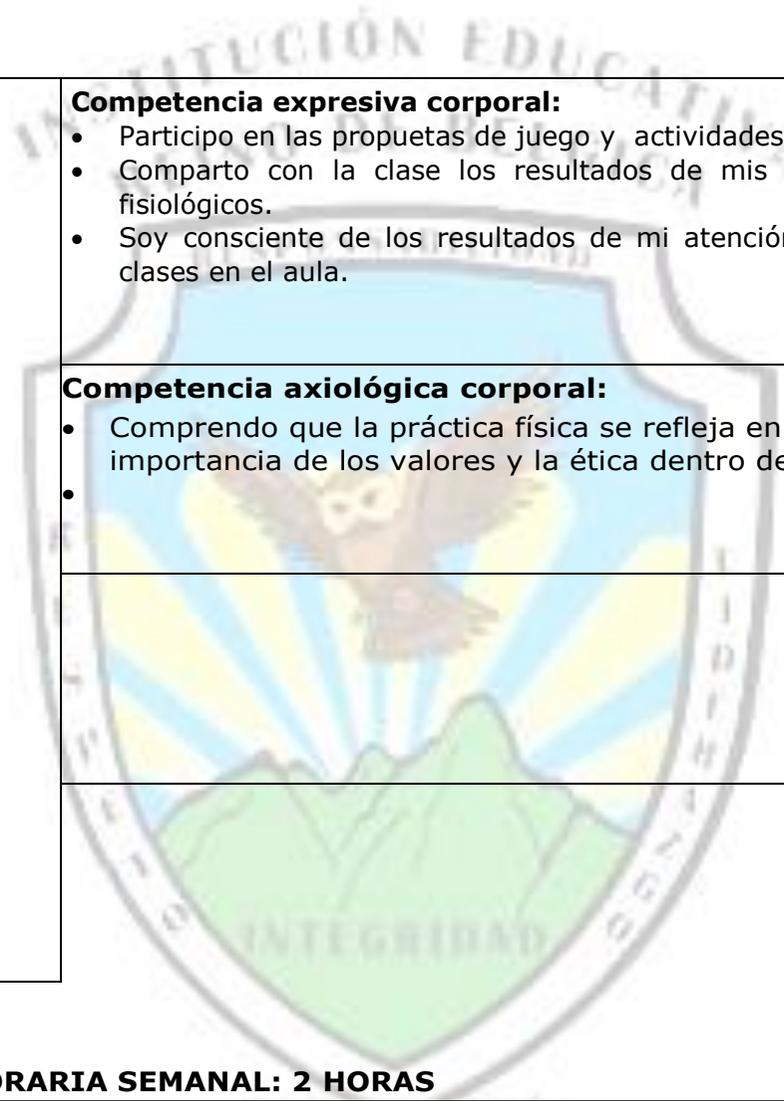
|  |  |
|--|--|
| <b>¿Cómo me puedo comunicar a través de mi cuerpo, el movimiento, gestos y expresión corporal?</b> | <b>Competencia expresiva corporal:</b><br>Participo en las propuestas de juego y actividades físicas donde identifique los cambios corporales, motrices y fisiológicos y comparta resultados con sus compañeros. |
|  | <b>Competencia axiológica corporal:</b><br>Valora la práctica física como medio eficaz para mejorar la calidad de vida, fomentar los valores y la ética para la sana convivencia.                                |

| Indicadores de desempeño  |   |   |
|---|---|---|
| Saber conocer   | Saber hacer   | Saber ser   |
| Reconoce las funciones y los cambios que se presentan dentro de la actividad física de los sistemas cardiaco, respiratorio, esquelético y muscular. | Ejecuta movimientos a diferente ritmo, velocidad y tiempo que le permitan identificar los cambios fisiológicos que presentan el cuerpo. | Experimentar la expresión rítmica corporal por medio de las rutinas planteadas. |
| <b>CONTENIDOS</b>   |   |   |
| <b>CONCEPTUALES</b>   | <b>PROCEDIMENTALES</b>  | <b>ACTITUDINALES</b>  |

|   |   |   |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Analiza la importancia de la postura corporal, expresión corporal y cuidado de mi cuerpo dentro de la actividad física y la vida cotidiana.</li> <li>• Define los conceptos de las capacidades físicas mediante la explicación del docente (fuerza, resistencia, velocidad y Habilidad).</li> <li>• Comprende los conceptos de las capacidades físicas al participar de actividades propias de cada una de ellas.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Combina diferentes movimientos técnicos en la realización de prácticas deportivas.</li> <li>• Combina movimientos técnicos con movimientos motrices en circuitos enfocados al desarrollo de su condición física y el aprendizaje en diferentes juegos predeportivos.</li> <li>• Realiza secuencias de movimientos con duración y cadencias preestablecidas.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Práctica la tolerancia en diferentes circunstancias que se me presenta en el juego para contribuir a su desarrollo integral.</li> <li>• Muestra actitud positiva y de participación en actividades programadas en clase.</li> <li>• Interpreta situaciones de juego y propongo diversas soluciones.</li> </ul> |
|---|---|---|

DBA (adaptado de area HUmanidades Lengua Castellana N° 5).  
Interpreta obras de la tradición popular propias de su entorno.

| <b>Periodo 3</b>  |   |
|---|---|
| <b>Pregunta problematizadora</b>  | <b>Ejes de los estándares</b>   |
| <p><b>¿ Cómo reconozco mis cambio fisiológicos durante la actividad física?</b></p> | <p><b>Competencia motriz:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizo actividades de diferentes impactos, para sentir y comprender los cambios fisiológicos en la práctica de cada una de estas.</li> <li>• Ejecuto actividades teniendo en cuenta la regulación de mis respuestas en el sistema cardiorrespiratorio.</li> <li>• Relaciono como la práctica de la actividad física mejora las respuestas motoras y los sistemas fisiológicos.</li> </ul> |



**Competencia expresiva corporal:**

- Participo en las propuestas de juego y actividades físicas dentro de la clase.
- Comparto con la clase los resultados de mis cambios corporales, motrices y fisiológicos.
- Soy consciente de los resultados de mi atención y concentración durante otras clases en el aula.

**Competencia axiológica corporal:**

- Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida y en la importancia de los valores y la ética dentro de la convivencia.
- 

**GRADO OCTAVO: INTENSIDAD HORARIA SEMANAL: 2 HORAS**

|  |                      |
|--|----------------------|
| <b>Área:</b> Educación Física                  | <b>Grado:</b> Octavo |
| <b>Docente:</b> Isabel Cristina Rojas Alvarez. |                      |

| <b>Indicadores de desempeño</b>   |   |  |
|---|---|--|
| <b>Saber conocer</b>  | <b>Saber hacer</b>  | <b>Saber ser</b>   |
| <p>Reconoce los cambios y desarrollo de las respuestas manifestadas dentro de la actividad física.</p> <p>Entiende las funciones de los sistemas cardiaco, respiratorio, esquelético y muscular.</p>  | <p>Ejecuta actividades físicas identificando los cambios y beneficios para su salud.</p> <p>Realiza cuadros simples que le permiten registrar los resultados y hacer seguimiento a los cambios presentados, compartiéndolos con los compañeros de la institución.</p>   | <p>Valora la práctica de la actividad física como hábito saludable y la asume como parte de su Vida diaria.</p>  |
| <b>CONTENIDOS</b>   |   |  |
| <b>CONCEPTUALES</b>   | <b>PROCEDIMENTALES</b>  | <b>ACTITUDINALES</b>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>•Asocia los fundamentos básicos en los deportes de baloncesto microfútbol y voleibol.</li> <li>•Reconoce en forma adecuada los reglamentos exigidos en los diferentes deportes de conjunto.</li> </ul> <p>Investiga y debate en el grupo conceptos deportivos y su clasificación.</p> <p>Comprende la importancia que tiene la reseña histórica de las diferentes disciplinas deportiva.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrolla actividades deportivas en grupo aplicando los fundamentos básicos del (baloncesto, micro y voleibol).</li> <li>• Aplica test físicos mejorando su condición física dentro de las prácticas realizadas.</li> <li>• Participa de circuitos deportivos con diferentes intensidades físicas.</li> <li>• Articula por medio de la práctica los juegos de campo y de salón</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Combina la norma como medio para reconocer los valores en la práctica deportiva.</li> <li>• Participa en los interclases que se desarrollan en la institución.</li> <li>• Participa de diferentes juegos grupales respetando el trabajo en equipo.</li> <li>• Identifica las normas dentro de un grupo para participar del juego y la toma de decisiones poniendo en práctica la tolerancia y aceptación de la opinión del otro.</li> </ul> |
| <p><b>DBA (Adaptado de Ciencias Naturales. N° 4).</b></p> <p><b>Comprende que en los seres humanos (y en muchos otros animales) la nutrición involucra el funcionamiento integrado de un conjunto de sistemas de órganos: digestivo, respiratorio y circulatorio.</b></p>   |   |  |
| <p><b>Transversalización con el proyecto de tiempo libre.</b></p> <p>Se implementaran actividades deportivas donde se fomente el juego limpio y la sana convivencia. Todas estas actividades según cronograma del proyecto</p>  |   |  |

**Objetivo de grado:**

Elegir las técnicas de expresión corporal que mejoren la eficiencia de los movimientos en beneficio de los resultados propios y del grupo.

**Competencias:**

Competencia motriz.  
Competencia expresiva corporal.  
Competencia axiológica corporal.

**Periodo 1**

| <b>Pregunta problematizadora</b>   | <b>Ejes de los estándares</b>  |
|--|--|
| <b>¿Cómo enriquezco mis movimientos corporales desde la aplicación adecuada de la técnica y los gestos motrices propios de cada actividad?</b> | <b>COMPETENCIA MOTRIZ:</b><br>Reconozco que la práctica regulada, continua y sistemática de la actividad física, incide en mi desarrollo corporal, motriz y emocional.<br>Controlo la ejecución de formas y técnicas de movimiento en diferentes prácticas motrices y deportivas<br>Relaciono los resultados de las pruebas físicas, con el fin de mejorarlas.<br>Decido las acciones más efectivas para resolver las diversas |

**COMPETENCIA EXPRESIVA CORPORAL:**

Selecciono técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de mis emociones, en situaciones de juego y actividad física.

**COMPETENCIA AXIOLOGICA:**

Selecciono y pongo en práctica actividades físicas para la conservación de la salud individual y social.

**Indicadores de desempeño**

**Saber conocer**

Identifica cómo la práctica motriz incide favorablemente en su desarrollo físico.

**Saber hacer**

Práctica de forma habitual y regulada actividades físicas destinadas a mejorar su salud y bienestar.

**Saber ser**

Refuerza y valora las actividades dancísticas como parte de su formación personal y social.

| <b>CONTENIDOS</b>  |   |  |
|--|---|--|
| <b>CONCEPTUALES</b>  | <b>PROCEDIMENTALES</b>  | <b>ACTITUDINALES</b>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar las cualidades físicas con qué nace el ser humano por medio de la ejecución práctica.</li> <li>• Ilustra las técnicas empleadas para diferentes pruebas deportivas.</li> <li>• Identifica las cualidades físicas con qué nace el ser humano por medio de la ejecución práctica.</li> <li>• Recolecta información sobre las pruebas físicas y sus resultados.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Experimenta la expresión rítmica corporal por medio de actividades aeróbicas .</li> <li>• Reconoce y practica las capacidades físicas de fuerza, velocidad y resistencia.</li> <li>• Potencia las cualidades físicas a través de ejercicios físicos</li> <li>• Propone circuitos de ejercicios que mejoran su coordinación y capacidades físicas de acuerdo a sus posibilidades</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Expresa interés en las actividades realizadas en clase.</li> <li>• Participa activamente en el desarrollo de los juegos deportivos y recreativos</li> <li>• Demuestra siempre una actitud positiva frente a la clase de educación física llegando a tiempo con el uniforme adecuado.</li> <li>• Comprende la importancia de la actividad mental para una vida saludable.</li> </ul> |

**DBA (Adaptado area de Humanidades Lengua Castellana N° 6)**

**Comprende diversos tipos de texto, a partir del análisis de sus contenidos, características formales e intenciones comunicativas.**

|                                  |                               |
|----------------------------------|-------------------------------|
| <b>Periodo 2</b>                 |                               |
| <b>Pregunta problematizadora</b> | <b>Ejes de los estándares</b> |

|  |  |
|--|--|
| <p><b>¿Cómo articulo la práctica deportiva para fortalecer mis condiciones de salud y bienestar?</b></p> | <p><b>COMPETENCIA MOTRIZ:</b></p> <p>Realizo procesos regulados de acondicionamiento músculo-esquelético.</p> <p>Participo en la realización de actividades de preparación física para el juego.</p> <p>Establezco relaciones de bienestar y convivencia para el disfrute de la actividad deportiva.</p> |
|  | <p><b>COMPETENCIA EXPRESIVA CORPORAL</b></p> <p>Propongo actividades de grupo y equipo que mejoren las condiciones del juego y el cumplimiento del objetivo establecido en común acuerdo</p>   |
|  | <p><b>Competencia axiológica corporal</b></p> <p>Reconozco mis condiciones corporales y motrices en beneficio de mi salud y la convivencia escolar.</p>  |

| <b>Indicadores de desempeño</b> |                    |                  |
|---------------------------------|--------------------|------------------|
| <b>Saber conocer</b>            | <b>Saber hacer</b> | <b>Saber ser</b> |

|  |   |  |
|--|---|--|
| <p>Consulta y argumenta temas relacionados con el ritmo y las expresiones motrices.</p>  | <p>Ejecuta adecuadamente ejercicios y juegos que requieren control y exploración corporal y coordinación.</p>   | <p>Refuerza y valora las actividades dancísticas como parte de su formación personal y social.</p>   |
| <b>CONTENIDOS</b>  |   |  |
| <b>CONCEPTUALES</b>  | <b>PROCEDIMENTALES</b>  | <b>ACTITUDINALES</b>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconoce los ejercicios que ayudan a la práctica motora.</li> <li>• Procesa información sobre resultados de las pruebas físicas que le permiten generar ideas saludables, favoreciendo la relajación y el control corporal</li> <li>• Emite conceptos sobre su desempeño en las pruebas físicas realizadas.</li> <li>• Recolecta información sobre las pruebas físicas y sus resultados.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>•Adquiere habilidades y destrezas básicas para los juegos de competencia.</li> <li>•Participa de pruebas físicas que permiten evaluar su condición física para conservar la salud, valorando la potencialidad de su cuerpo en los procesos fisiológicos y en los medios de regeneración.</li> <li>•Aplica movimientos de contracción y relajación como técnicas de recuperación física.</li> <li>•Propone circuitos de ejercicios que mejoran su coordinación y capacidades físicas de acuerdo a sus posibilidades.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>•Practica hábitos de disciplina y tolerancia hacia sus compañeros en las diferentes actividades deportivas.</li> <li>•Desarrolla hábitos de disciplina y tolerancia hacia sus compañeros en las diferentes actividades deportivas</li> <li>•Compite en actividades demostrando espíritu deportivo</li> </ul> <p>Cultiva valores de trabajo en equipo, respeto y tolerancia para su formación integral</p> |
| <p><b>DBA (Adaptado area Ciencias Naturales N° 4)</b></p> <p><b>Comprende que su cuerpo experimenta constantes cambios a lo largo del tiempo y reconoce a partir de su comparación que tiene características similares y diferentes a las de sus padres y compañeros.</b></p>  |   |  |

| Periodo 3   |  |
|---|--|
| Pregunta problematizadora   | Ejes de los estándares   |
| ¿Cómo evalúo y hago seguimiento a mi condición física y cognitiva a partir de la aplicación de pruebas específicas? | <b>Competencia motriz:</b><br>Realizo pruebas que dan cuenta de mis condiciones musculo-esqueléticas.<br>Participo de acciones estratégicas de juego en equipo y grupo.<br>Ejecuto durante el juego acciones técnicas practicadas en clase.              |
|   | <b>Competencia expresiva corporal:</b><br>Ejecuto acciones estratégicas y las relaciono con los resultados de la práctica.<br>Realizo acciones que permitan la aplicación de aquellas condiciones físicas que benefician los resultados de la actividad. |
|   | <b>Competencia axiológica corporal:</b><br>Reconozco el estado de mi condición física, interpretando los resultados de pruebas específicas para ello y me esfuerzo para mejorarlas.  |





| <b>Indicadores de desempeño</b>   |   |  |
|---|---|--|
| <b>Saber conocer</b>  | <b>Saber hacer</b>  | <b>Saber ser</b>   |
| Identifica su condición física a partir de la realización de pruebas específicas. | Propone actividades físicas que ayuden a mejorar su condición física. | Cumple de forma eficiente y oportuna y disfruta de las actividades asignadas en clase. |
|   | <b>CONTENIDOS</b>   |  |
| <b>CONCEPTUALES</b>   | <b>PROCEDIMENTALES</b>  | <b>ACTITUDINALES</b>   |



|   |   |   |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifica el esfuerzo realizado en las pruebas físicas comparando los resultados y progresos obtenidos.</li> <li>• Establece relaciones de causa y efecto sobre los resultados de las pruebas físicas.</li> <li>• Correlaciona los resultados de mi esfuerzo físico realizado con los resultados obtenidos</li> <li>• Clasifica los deportes según sus características y reglamentos propios en los juegos de salón y campo.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>•Desarrolla el sentido de orientación por medio de ejercicios físicos.</li> <li>•Propone movimientos para la aplicación de la técnica y la táctica de deportes de conjunto.</li> <li>•Controla la respiración y la relajación en situaciones de actividad física.</li> <li>•Aplica los fundamentos técnicos y tácticos en el desarrollo de los deportes de campo y de salón.</li> <li>•Diseñar, liderar, organizar y desarrollar actividades recreativas y culturales por medio de festivales y carruseles deportivos</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Establece relaciones de empatía con los compañeros para preservar el momento de juego.</li> <li>• Muestra actitud positiva y de participación en actividades programadas en la asignatura.</li> <li>• Aplica los reglamentos básicos en los deportes de salón y campo a través de los campeonatos de interclases.</li> <li>• Diseña, lidera, organiza y desarrolla actividades recreativas y culturales por medio de festivales y carruseles deportivos</li> </ul> |
| <p><b>DBA (Adapto de area De Humanidades N° 8).</b></p>   |   |   |
| <p><b>Compone diferentes tipos de texto atendiendo a las características de sus ámbitos de uso: privado/público o cotidiano/científico.</b></p>   |   |   |
| <p><b>Transversalización con el proyecto de tiempo libre.</b><br/>Fomentar el desarrollo psicomotriz a través de actividades recreativas y deportivas donde el estudiante afiance sus capacidades motoras y físicas. Todas estas actividades según cronograma del proyecto</p>  |   |   |

**GRADO NOVENO: INTENSIDAD HORARIA SEMANAL: 2 HORAS**

|  |                             |
|--|-----------------------------|
| <p><b>Área:</b> Educación física</p>   | <p><b>Grado:</b> Noveno</p> |
| <p><b>Docente:</b> Isabel Cristina Rojas Alvarez.</p>  |                             |
| <p><b>Objetivo de grado:</b><br/>Generar estrategias para la práctica de una acción motriz acorde a las condiciones del momento y el contexto.</p> |                             |



**Competencias:**

- Competencia motriz.
- Competencia expresiva corporal.
- Competencia axiológica corporal.

**Primer Periodo**

**Pregunta problematizadora**

**¿Cómo logro establecer relaciones entre las diferentes expresiones y las capacidades motrices que aplico para cada una de ellas?**

**Ejes de los estándares**

**Competencia motriz:**

Selecciono diferentes acciones motrices e identifico las cualidades y los grupos motores que intervienen y coinciden en cada una de ellas.

Identifico las capacidades físicas más relevantes en cada una de las prácticas motrices.

Apropio las reglas de juego y las dispongo en los momentos requeridos.

**Competencia expresiva corporal:**

Participo en la ejecución y organización de actividades institucionales, en beneficio del desarrollo motriz de los compañeros de la Institución.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
 REINO DE BELGICA



**Competencia axiológica corporal:**

Reconozco el valor que tiene el juego y la actividad física como parte de mi formación

**Indicadores de desempeño**

| <b>Saber conocer</b>  | <b>Saber hacer</b>  | <b>Saber ser</b>  |
|---|---|---|
| Relaciona coherentemente las prácticas motrices y las capacidades individuales necesarias para su destreza. | Vivencia diferentes manifestaciones motrices, en diversas actividades y condiciones de juego. | Cooperación y participación en juegos grupales respetando los roles, la individualidad y el género. |
| <b>CONTENIDOS</b>   |   |   |
| <b>CONCEPTUALES</b>   | <b>PROCEDIMENTALES</b>  | <b>ACTITUDINALES</b>  |



|   |   |  |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>•Identifica la importancia que tiene la flexibilidad en el desarrollo físico del ser humano.</li> <li>•Analiza los ejercicios de suelo para poner en práctica habilidades motoras.</li> <li>•Clasifica los elementos necesarios para potenciar el desarrollo físico.</li> <li>•Adquiere conocimiento sobre los juegos activos y pasivos.</li> <li>•Reconoce gestos técnicos propios del fútbol.</li> <li>•Conoce elementos osteomusculares presentes en la anatomía para formar hábitos de postura corporal y su cuidado.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrolla actividades lúdicas diferenciando juegos pasivos de juegos activos.</li> <li>• Realiza ejercicios de flexibilidad y elasticidad.</li> <li>• Utiliza los gestos deportivos del fútbol para resolver las diferentes situaciones que se plantean en el juego.</li> <li>• Plantea nuevos movimientos para desarrollar habilidades utilizadas en el fútbol.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>•Demuestra por medio de la práctica el manejo de la norma seguridad e higiene deportiva.</li> <li>•Explica las normas de higiene que deben ser tenidas en cuenta en el deporte</li> <li>•Participa con agrado de las diferentes actividades realizadas en clase.</li> <li>•Utiliza reglas propias de los juegos y plantea modificaciones continuando con el objetivo.</li> <li>•Apropio las reglas de juego y las modifico si es necesario</li> </ul> |
| <p><b>DBA (Adaptado Area Humanidades Lengua Castellana N°2).</b></p> <p><b>Incorpora símbolos de orden deportivo, cívico, político, religioso, científico o publicitario en los discursos que produce, teniendo claro su uso dentro del contexto.</b></p>   |   |  |

| <b>Periodo 2</b>                 |  |
|----------------------------------|--|
| <b>Pregunta problematizadora</b> | <b>Ejes de los estándares</b>  |
|                                  | <p><b>Competencia motriz:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizo rutinas de trabajo motriz, de manera regular, disciplinada y responsable como parte de mi vida.</li> <li>• Gerero espacios de actividades de grupo que propicien la lúdica y la ocupación adecuada del tiempo libre.</li> <li>• Establezco relaciones de empatia y buena convivencia con los compañeros para preservar y generar diferentes posibilidades de juego y practicas deportivas.</li> </ul> |

|   |   |                         |
|---|---|-------------------------|
| <p><b>¿por qué es significativo para mi vida fortalecer mis competencias motrices, principios y valores sociales?</b></p> | <p><b>Competencia expresivo corporal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Propongo actividades deportivas y recreativas con mis compañeros, con condiciones y reglas previamente acordadas.</li> <li>• Identifico y ejecuto los fundamentos técnicos básicos de las diferentes disciplinas de la cultura física, elegidas como medio de formación integral.</li> <li>• Propicio espacios de discusión y aclaración de conceptos en torno a la danza rítmica, los juegos colectivos y otras expresiones motrices.</li> </ul> |                         |
|   | <p><b>Competencia axiológica corporal:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconozco mis potencialidades y condiciones de mi personalidad para hacer de la actividad física un momento agradable y beneficioso para mi vida.</li> <li>• Valoro la actividad física como medio para la conservación de la salud, el medio ambiente y como elemento de socialización.</li> <li>• Reconozco los valores y normas adecuadas en los juegos de salón y de campo</li> </ul>   |                         |
| <p><b>Indicadores de desempeño</b></p>  |   |                         |
| <p><b>Saber conocer</b></p>   | <p><b>Saber hacer</b></p>   | <p><b>Saber ser</b></p> |



|   |  |   |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprende la importancia de fortalecer las prácticas motrices como parte.</li> <li>• Identifica métodos para el desarrollo de cada una de sus capacidades físicas y las aplica para mejorarlas.</li> <li>• Identifica las diferentes formas y técnicas para la danza rítmica y juegos colectivos.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejecuta de manera planificada actividades motrices, apropiadas a sus condiciones y características corporales.</li> <li>• Hace seguimiento y es consciente de los cambios y de la personalidad, obtenidos a través de la practica seleccionada.</li> <li>• Domina la ejecución de formas técnicas de movimiento de diferentes prácticas motrices y deportivas.</li> <li>• Utiliza los gestos técnicos propios para cada deporte en su alta eficiencia para la competencia.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Muestra interés por establecer ambientes de respeto y relaciones de convivencia favorables.</li> <li>• Adquiere capacidad para solucionar problemas de manera eficiente y oportuna durante el desarrollo de juegos y practicas deportivas.</li> <li>• Valora el juego tradicional y los deportes de conjunto como medio para asumir roles y como manifestación de una sana convivencia.</li> </ul> |
|---|--|---|

|                   |  |  |
|-------------------|--|--|
| <b>CONTENIDOS</b> |  |  |
|-------------------|--|--|

|                     |                        |                      |
|---------------------|------------------------|----------------------|
| <b>CONCEPTUALES</b> | <b>PROCEDIMENTALES</b> | <b>ACTITUDINALES</b> |
|---------------------|------------------------|----------------------|



|  |  |   |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Describe y analiza la historia de los bailes folclóricos.</li> <li>• Realiza un análisis escrito de los resultados de las pruebas físicas que le permiten generar ideas saludables.</li> <li>• Conoce elementos osteomusculares presentes en la anatomía para formar hábitos de postura corporal y su cuidado</li> <li>• Explica los movimientos realizados en los gestos técnicos propios del micro-fútbol empleados durante el juego</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Demuestra creatividad en la representación de coreografías de una región dada.</li> <li>• Desarrolla y diferencia ejercicios de equilibrio, agilidad, habilidad y ritmo</li> <li>• Utiliza los gestos deportivos del micro-fútbol para resolver las diferentes situaciones que se plantean en el juego.</li> <li>• Mejora las capacidades físicas en general y particular las relacionadas con la danza rítmica y el micro-fútbol.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Adquiere hábitos de postura e higiene corporal.</li> <li>• Utiliza reglas propias de los juegos y plantea modificaciones continuando con el objetivo.</li> <li>• Identifica fortalezas y debilidades en sus capacidades físicas.</li> <li>• Valora el juego tradicional como medio para asumir roles y como manifestación de una sana convivencia</li> </ul> |
| <p><b>DBA (Adaptado area de Humanidades Lengua Castellana N° 1).</b></p> <p><b>Confronta los discursos provenientes de los medios de comunicación con los que interactúa en el medio para afianzar su punto de vista particular.</b></p>   |  |   |

| <b>Periodo 3</b>  |   |
|---|---|
| <b>Pregunta problematizadora</b>  | <b>Ejes de los estándares</b>   |
| <p><b>¿Cómo fortalecer los hábitos de postura e higiene corporal?</b></p> | <p><b>Competencia motriz:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuido mi postura corporal desde principios anatómicos en la realización de movimientos.</li> <li>• Ejercito técnicas de actividades físicas alternativas en buenas condiciones de seguridad.</li> <li>• Aplico procedimientos de actividad física y pausas de descanso para controlar la fatiga en la realización de actividades físicas.</li> <li>• Comprendo las características del juego y las pongo en práctica para su realización.</li> </ul> |

**Competencia expresiva corporal:**

- Logro manejar los estados de ansiedad, usando técnicas de respiración y relajación

**Competencia axiológica corporal:**

- Me preocupo por la formación de hábitos de postura e higiene corporal



**Indicadores de desempeño**

| Saber conocer | Saber hacer | Saber ser |
|---------------|-------------|-----------|
|---------------|-------------|-----------|

|  |  |  |
|--|--|--|
| <p>Identifica las formas de la promoción de la salud, postura e higiene corporal.</p>  | <p>Realiza con eficiencia y agrado las actividades que contribuyen a establecer hábitos de vida saludable y calidad de vida.</p>   | <p>Es referente ante el grupo por la práctica regulada y cotidiana de actividad física, orden, aseo y alimentación saludable.</p>  |
| <b>CONTENIDOS</b>  |  |  |
| <b>CONCEPTUALES</b>  | <b>PROCEDIMENTALES</b>   | <b>ACTITUDINALES</b>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>•Identifica y conoce la historia del baloncesto, fútbol y voleibol.</li> <li>•Clasifica, analiza y argumenta las diferentes clasificaciones que hay sobre el deporte.</li> <li>•Argumenta de forma crítica y objetiva las diferencias que hay entre carrusel y festival deportivo.</li> <li>•Clasifica los deportes que se practican con las extremidades inferiores a través de la clase de educación física.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posee mayor agilidad, habilidad, equilibrio y ritmo en el desarrollo de prácticas deportivas.</li> <li>• Desarrolla y diferencia ejercicios de equilibrio, agilidad, habilidad y ritmo.</li> <li>• Realiza las pruebas de condición física y analiza su desempeño.</li> <li>• Muestras mediante la práctica de actividades físicas, los distintos golpes y habilidades con el balón tendientes a fortalecer su actividad motriz.</li> <li>• Practica en clase los pasos fundamentales de los deportes de salón y campo</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Demuestra actitud e interés en las actividades programadas en clase de educación física.</li> <li>• Valora el juego tradicional como medio para asumir roles y como manifestación de una sana convivencia.</li> <li>• Reconoce los valores y normas adecuadas en los juegos de salón y de campo mediante la clase de educación física.</li> <li>• Expone alternativas creativas para el uso adecuado de los deportes individuales y de conjunto.</li> </ul> |

**DBA (Adaptado area Ciencias Naturales N° 4).**

**Analiza relaciones entre sistemas de órganos (excretor, inmune, nervioso, endocrino, óseo y muscular) con los procesos de regulación de las funciones en los seres vivos.**

**Transversalización del proyecto de tiempo libre.**

Se implementaran actividades culturales y artisticas que conlleven a la práctica adecuada de la recreación y el tiempo libre. Tales cómo: Dibujo, pintura, baile, expresión corporal. Todas estas actividades según cronograma del proyecto.

### **GRADO DÉCIMO: INTENSIDAD HORARIA SEMANAL: 1 HORAS**

**Área:** Educación Física

**Grado:** Décimo

**Docente:** Isabel Cristina Rojas Alvarez.

**Objetivo de grado:**

Construir estructuras dinámicas y flexibles que permitan el desarrollo del ser desde el cuerpo, la mente y las emociones.

**Competencias:**

Competencia motriz.  
Competencia expresiva corporal.  
Competencia axiológica corporal.

**Primer Periodo**

**Pregunta problematizadora**

**Ejes de los estándares**

¿Cómo ejercitarme en una rutina diaria que me permita tener cuidado y respeto por mi cuerpo y mis emociones?

**Competencia motriz:**

- Selecciono técnicas de movimientos centralizados, que permitan percibir los efectos de estos en mi cuerpo.
- Practico actividades físicas individuales y colectivas, bajo diferentes condiciones del contexto: presión tranquilidad, ruido – silencio, consideración.
- Ajusto mis movimientos y emociones buscando el equilibrio y bienestar, propiciando relaciones interiores y con el otro de valores y ética

**Competencia expresiva corporal:**

- Oriento el uso de técnicas de expresión corporal para el control emocional de mis compañeros, en situaciones de juego y actividad física.

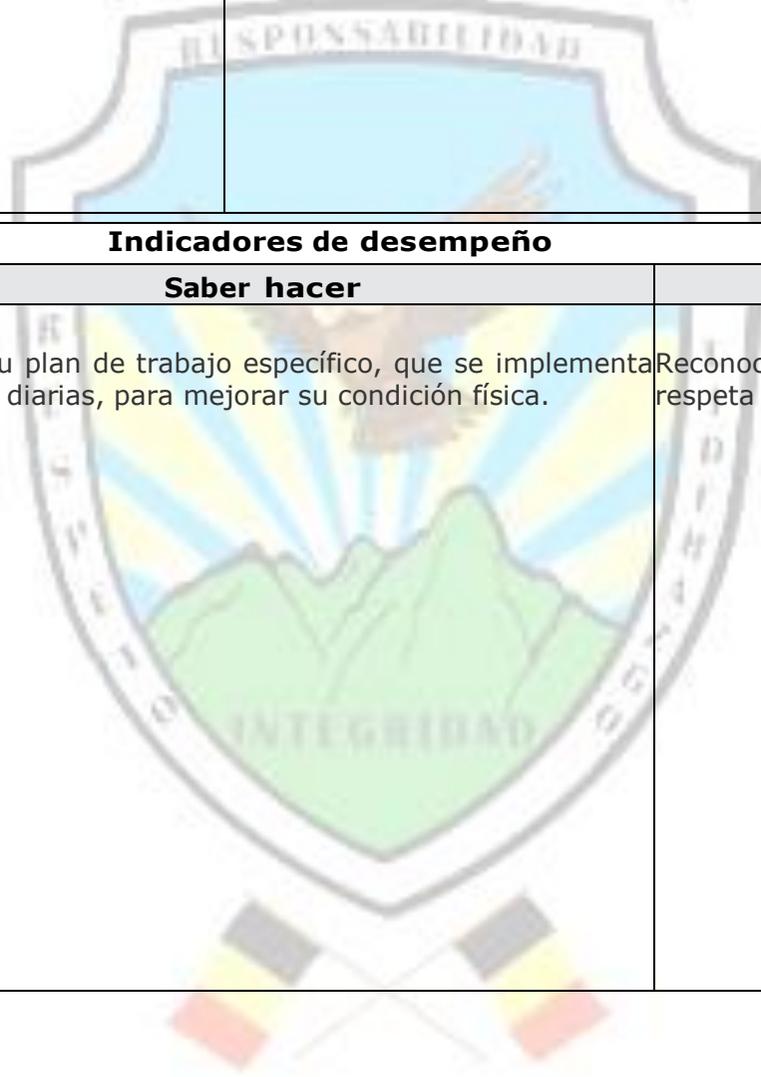
**Competencia axiológica corporal:**

- Oriento el uso de técnicas de expresión corporal para el control emocional de mis compañeros, en situaciones de juego y actividad física.

- Organizo mi plan de actividad física ,de acuerdo con mis intereses y principios básicos sobre salud y calidad de vida

**Indicadores de desempeño**

| <b>Saber conocer</b>  | <b>Saber hacer</b>  | <b>Saber ser</b>   |
|---|---|--|
| <p>Conoce la lógica interna de un plan de trabajo físico acorde a sus capacidades, condiciones y necesidades.</p> | <p>Propone su plan de trabajo específico, que se implementa en rutinas diarias, para mejorar su condición física.</p> | <p>Reconoce sus capacidades motrices y respeta a de los demás.</p> |



| <b>CONTENIDOS</b>  |  |   |
|--|--|---|
| <b>CONCEPTUALES</b>  | <b>PROCEDIMENTALES</b>   | <b>ACTITUDINALES</b>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Clasifica las capacidades básicas según los deportes.</li> <li>• Investiga sobre la evolución del deporte a nivel mundial.</li> <li>• Distingue las diferencias entre juegos pasivos y activos.</li> <li>• Recolecta información de su desempeño físico y lo compara con sus compañeras</li> <li>• Analiza la pertinencia en la realización de ejercicios para desarrollar su condición física</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Crea coreografías de aeróbicos llevándolos a la práctica.</li> <li>• Participa de los juegos activos y pasivos propuestos en clase.</li> <li>• Propone secuencias de movimientos que le permitan desarrollar su condición física.</li> <li>• Emplea movimientos en la creación de secuencias cinemáticas de larga duración aplicando aspectos fisiológicos y anatómicos del sistema muscular</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opina sobre el buen uso que se debe dar a los materiales.</li> <li>• Expresa agilidad en el manejo rítmico corporal</li> <li>• Contribuye en la organización de eventos deportivos al interior del grupo.</li> <li>• Selecciona ejercicios que benefician su salud.</li> <li>• Propone acciones correctivas sobre respuestas presentadas durante el juego</li> </ul> |
| <p><b>DBA (adaptado del área de ciencias naturales N°4)</b></p> <p><b>Comprende que su cuerpo experimenta constantes cambios a lo largo del tiempo y reconoce a partir de su comparación que tiene características similares y diferentes a las de sus padres y compañeros.</b></p>  |  |   |
| <b>Periodo 2</b>   |  |   |
| <b>Pregunta problematizadora</b>   | <b>Ejes de los estándares</b>  |   |
| <p><b>¿Cómo reconozco y contribuyo en la construcción de prácticas corporales autóctonas y alternativas?</b></p>   | <p><b>Competencia motriz:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diseño y realizo esquemas de movimiento atendiendo a la precisión de un apoyo rítmico musical y de tiempo de ejecución.</li> <li>• Aplico a mi vida cotidiana prácticas corporales alternativas. Conformo equipos de juego para participar en diversos eventos y contextos.</li> </ul>  |   |

**Competencia expresiva corporal:**

- Realizo coreografías individuales y colectivas con el uso de diferentes ritmos musicales, espontáneos y adaptados.

**Competencia axiológica corporal:**

- Defino con precisión y autonomía mi proyecto personal de actividad física, salud y calidad de vida.

**Indicadores de desempeño**

**Saber conocer**

Identifica las prácticas corporales autóctonas y las adaptaciones que se pueden establecer y que contribuyen a mejorar la calidad de vida.

**Saber hacer**

Demuestra capacidad para aplicar procedimientos y actividades físicas que ayuden a mejorar su calidad de vida.

**Saber ser**

Aplica a su vida cotidiana prácticas corporales saludables.

| <b>CONTENIDOS</b>   |   |   |
|---|---|---|
| <b>CONCEPTUALES</b>   | <b>PROCEDIMENTALES</b>  | <b>ACTITUDINALES</b>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Señala las habilidades que debe poseer un atleta para participar de las competencias olímpicas</li> <li>• Argumenta las alteraciones posturales posibles en todo el cuerpo humano.</li> <li>• Realiza un análisis postural a una compañera en un cuadro de evaluación.</li> <li>• Formula ejercicios que buscan el desarrollo de la agilidad física y mental.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Crear coreografías de aeróbicos llevándolos a la práctica.</li> <li>• Realiza las secuencias de ejercicios propuestos para seleccionar y elaborar propia rutina de ejercicios.</li> <li>• Emplea movimientos fluidos para desarrollar la agilidad, reconociendo prácticas posturales correctas que benefician la postura corporal.</li> <li>• Manejo habilidades y destrezas básicas utilizando el ritmo musical.</li> <li>• Diseña y realiza esquemas de movimiento atendiendo a la precisión de un apoyo rítmico musical y de tiempo de ejecución</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Propone actividades lúdicas para el desarrollo físico y mental.</li> <li>• Nombra las cualidades que posee para los ejercicios físicos.</li> <li>• Aplica en su vida cotidiana prácticas corporales alternativas.</li> <li>• Aplica técnicas de movimiento para mejorar mi postura corporal</li> </ul> |
| <p><b>DBA (Adaptado de Area Ciencias Sociales N°5).</b></p> <p><b>Reconoce su individualidad y su pertenencia a los diferentes grupos sociales.</b></p>   |   |   |

**Periodo 3**

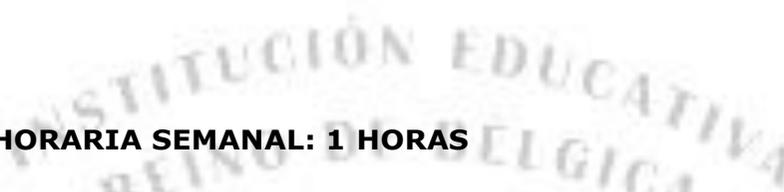
**Pregunta problematizadora**

**Ejes de los estándares**



|   |  |                  |
|---|--|------------------|
| <b>¿Cómo puedo mejorar el pensamiento táctico deportivo a partir del trabajo en equipo?</b> | <b>Competencia motriz:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Domino técnicas y tácticas de prácticas deportivas específicas.</li><li>• Aplico para mi vida cotidiana tácticas que generen una cultura física y hábitos saludables.</li><li>• Valoro el tiempo de ocio para mi formación y tomo el juego como una alternativa Importante.</li></ul> |                  |
|   | <b>Competencia expresiva corporal:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Construyo y planifico acciones diversas y dinámicas que permitan innovación y creatividad en los hábitos de vida.</li></ul>   |                  |
|   | <b>Competencia axiológica corporal:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Comprendo la importancia de construir en colectivo los elementos que hacen parte del bienestar de la institución y de la sociedad a la cual pertenezco.</li></ul>  |                  |
| <b>Indicadores de desempeño</b>   |  |                  |
| <b>Saber conocer</b>  | <b>Saber hacer</b>   | <b>Saber ser</b> |

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p>Identifica la lógica y los intereses de la práctica motriz individual y colectiva.</p>   | <p>Aplica en situaciones de juego los fundamentos técnicos y los principios de convivencia.</p>  | <p>Comenta la responsabilidad y la cooperación en la práctica de los juegos y deportes</p>   |
| <b>CONTENIDOS</b>   |  |  |
| <b>CONCEPTUALES</b>   | <b>PROCEDIMENTALES</b>   | <b>ACTITUDINALES</b>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Clasifica las diferentes normas de seguridad e higiene.</li> <li>• Reconoce los pasos y procesos para la coordinación apropiada.</li> <li>• Consulta e identifica la terminología en anatomía humana</li> <li>• Identifica y conoce músculos y huesos del cuerpo humano.</li> <li>• Identifica elementos en ritmos musicales y analiza su entorno social.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Formula ejercicios que buscan el desarrollo de la agilidad física y mental.</li> <li>• Utiliza las técnicas propias para el desarrollo de habilidades motrices.</li> <li>• De acuerdo al ritmo musical presentado elabora un esquema de movimientos.</li> <li>• Maneja habilidades y destrezas básicas utilizando el ritmo musical</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Promueve la integración y creación de juegos callejeros.</li> <li>• Muestra agrado y motivación para conocer escenarios deportivos y aplicar las normas de comportamiento adecuadas para cada lugar.</li> <li>• Aplica a su vida cotidiana prácticas corporales alternativas.</li> <li>• Aplica procedimientos básicos de primeros auxilios.</li> </ul> |
| <p><b>DBA. (Adaptado de Área Humanidades Lengua Castellana N°).</b></p>   |  |  |
| <p><b>Comprende que los argumentos de sus interlocutores involucran procesos de comprensión, crítica y proposición.</b></p>   |  |  |
| <p><b>Transversalización del proyecto de tiempo libre.</b><br/>         Se dará a conocer a los estudiantes las reglas de los deportes, ellos pondrán en práctica en los torneos interclases los conocimientos adquiridos. Todas estas actividades según cronograma del proyecto.</p>   |  |  |



**GRADO UNDÉCIMO: INTENSIDAD HORARIA SEMANAL: 1 HORAS**

|   |                        |
|---|------------------------|
| <b>Área:</b> Educación Física   | <b>Grado:</b> Undécimo |
| <b>Docente:</b> Isabel Cristina Rojas Alvarez.  |                        |
| <b>Objetivo de grado:</b><br>Definir las prácticas cotidianas de hábitos de vida saludables según intereses y aportes a su bienestar. |                        |
| <b>Competencias:</b><br><br>Competencia motriz.<br>Competencia expresiva corporal.<br>Competencia axiológica corporal.                |                        |

| <b>Primer Periodo</b>   |  |
|---|--|
| <b>Pregunta problematizadora</b>  | <b>Ejes de los estándares</b>  |
| <b>¿De qué manera las prácticas recreativas permiten potenciar el desarrollo humano y social?</b> | <b>Competencia motriz:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Hago parte de la construcción de festivales y rondas con los estudiantes de la institución.</li><li>• Establezco con los compañeros indicadores que muestren las manifestaciones y hábitos del sujeto y los grupos.</li></ul> |
|   | <b>Competencia expresiva corporal:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Participo en la organización y seguimiento de actividades institucionales que ayuden al desarrollo del ser.</li></ul>   |



**Competencia axiológica corporal:**

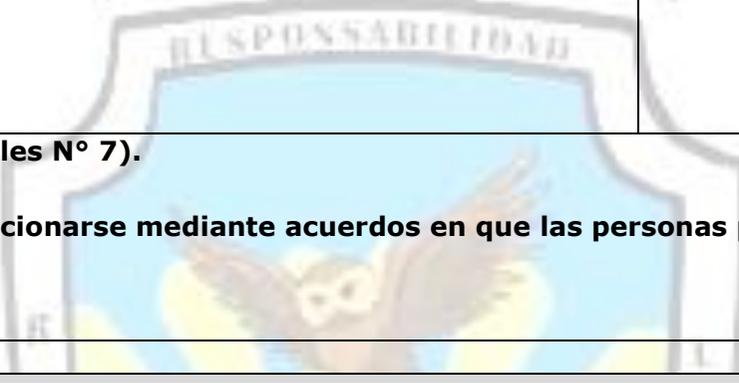
Concientizo a mis compañeros del buen uso del tiempo libre y el juego

**Indicadores de desempeño**

| Saber conocer  | Saber hacer   | Saber ser  |
|--|---|--|
| <p>Diferencia los fundamentos y principios de recreación, lúdica ocio, tiempo libre y ritmo, establecidos y espontáneos, desde las condiciones contextuales y poblacionales.</p> | <p>Propone juegos recreativos, tradicionales y de ritmo, apoyados en condiciones y características específicas.</p> | <p>Adopta una actitud crítica ante las diferentes propuestas de las actividades recreativas.</p> |

**CONTENIDOS**

| CONCEPTUALES   | PROCEDIMENTALES  | ACTITUDINALES  |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>•Adquire conocimientos para el mantenimiento y creación de elementos deportivos.</li> <li>•Propone planes para la organización y desarrollo de eventos deportivos.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>•Mantiene buen ritmo de trabajo durante todo el proceso deportivo.</li> <li>•Adapta diferentes juegos en el uso del tiempo libre y recreación.</li> <li>•Organiza secuencias de ejercicios que favorezcan los resultados en las evaluaciones físicas.</li> <li>•Clasifica sus resultados físicos dentro de un nivel grupal</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>•Se integra fácilmente con sus pares de trabajo.</li> <li>•Oriento el uso de técnicas de expresión corporal para el control emocional de mis compañeros en situaciones de juego y actividad física.</li> <li>•Defino con precisión y autonomía mi proyecto personal de actividad física para la salud y calidad de vida.</li> </ul> |



- Recolecta información de su desempeño físico y lo compara con sus compañeras
- Analiza la pertinencia en la realización de ejercicios para desarrollar su condición física

- Cultivo hábitos de higiene postural recogiendo y trasladando objetos.

**DBA (Adaptado de Area Ciencias Sociales N° 7).**

**Evalua como todo conflicto puede solucionarse mediante acuerdos en que las personas ponn de su parte para superar las diferencias.**

**Periodo 2**

| <b>Pregunta problematizadora</b>  | <b>Ejes de los estándares</b>  |
|---|--|
| <p><b>¿Cómo relaciono la práctica deportiva con la salud del sujeto y el colectivo?</b></p> | <p><b>Competencia motriz:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizo técnicas y metodologías que me permitan observar y registrar los cambios físicos y fisiológicos durante la práctica deportiva.</li> <li>• Establezco parámetros de medición de las manifestaciones y relaciones entre los estudiantes que participan en los encuentros deportivos.</li> </ul> <p><b>Competencia expresiva corporal:</b></p> <p>Presento a la institución el registro de los resultados presentados en las actividades deportivas.</p> |



**Competencia axiológica corporal:**

Me intereso en presentar propuestas que construyan y prevengan situaciones de riesgo y conflicto dentro del juego.



| <b>Indicadores de desempeño</b>   |  |   |
|---|--|---|
| <b>Saber conocer</b>  | <b>Saber hacer</b>   | <b>Saber ser</b>  |
| Reconoce los cambios del sujeto presentados en situaciones de juego en los deportes individuales y de conjunto. | Aplica acciones que aportan al buen desarrollo de las actividades. | Coopera y participa en juegos grupales respetando los roles, la individualidad y el género. |
| <b>CONTENIDOS</b>   |  |   |
| <b>CONCEPTUALES</b>   | <b>PROCEDIMENTALES</b>   | <b>ACTITUDINALES</b>  |



|   |  |  |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Clasifica las capacidades físicas y aeróbicas.</li> <li>• Visualiza las actividades aeróbicas a través de medios audiovisuales y las plasma dentro del aula de clase</li> <li>• Elabora estrategias para hacer más eficiente el juego</li> <li>• Reconoce características de los diferentes deportes y las variaciones que tiene.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejecuta actividades en tiempo determinado con un aumento de distancia y disminución de tiempo</li> <li>• Crea actividades aeróbicas según algunos ritmos musicales.</li> <li>• Genera rutinas activas organizadas de expresión corporal y distingue prácticas deportivas para participar en eventos como alternativa de formación.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoce las estrategias para una buena orientación y las pone en práctica.</li> <li>• Participa con ahínco de las carreras de observación planteadas por el docente.</li> <li>• Conformo equipos de juego para participar de diversos eventos y contextos.</li> <li>• Valora el tiempo de ocio para su formación y tomo el juego como una alternativa importante.</li> </ul> |
| <p><b>DBA (adaptado del area de ciencias naturales N°4)</b></p> <p><b>Comprende que su cuerpo experimenta constantes cambios a lo largo del tiempo y reconoce a partir de su comparación que tiene características similares y diferentes a las de sus padres y compañeros.</b></p>   |  |  |

| <b>Periodo 3</b>                 |  |
|----------------------------------|--|
| <b>Pregunta problematizadora</b> | <b>Ejes de los estándares</b>  |
|                                  | <p><b>Competencia motriz:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diseño actividades para desarrollarlas institucionalmente.</li> <li>• Preparo presentaciones teórico prácticas, que motiven a la práctica motriz.</li> <li>• Establezco estrategias que muestren la cotidianidad institucional y las opciones y propuestas de mejora</li> </ul> |

¿Cómo hago parte para la implementación y participación de los estudiantes en las prácticas corporales para mejorar la calidad de vida del sujeto y del contexto?

**Competencia expresiva corporal:**

- Presento a la institución el registro de los resultados presentados en las actividades deportivas.
- Uso técnicas de expresión corporal y relajación para controlar y expresar mis emociones.

**Competencia axiológica corporal:**

- Me intereso en presentar propuestas que construyan y prevengan situaciones de riesgo y conflictos dentro del juego.
- Cultivo hábitos de higiene postural, que contribuyan al mejoramiento de mi calidad de vida.

**Indicadores de desempeño**

**Saber conocer**

**Saber hacer**

**Saber ser**

|  |  |  |
|--|--|--|
| <p>Reconoce los cambios del sujeto presentados en situaciones de juego en los deportes individuales y de conjunto.</p>   | <p>Aplica acciones que aportan al buen desarrollo de las actividades.</p>  | <p>Coopera y participa en juegos grupales respetando los roles, la individualidad y el género.</p>   |
| <p>Reconoce la promoción de la salud como estrategia para contribuir a la salud colectiva.</p>   | <p>Planea y propone actividades motrices que contribuyen al trabajo en grupo y a la proyección del trabajo en comunidad.</p>   | <p>Coopera y participa en actividades promocionales de estilos de vida saludable respetándolos roles, la individualidad y el género.</p>   |
| <b>CONTENIDOS</b>  |  |  |
| <b>CONCEPTUALES</b>  | <b>PROCEDIMENTALES</b>   | <b>ACTITUDINALES</b>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Investiga sobre diferentes enfermedades que provocan la pérdida del equilibrio</li> <li>• Consulta o identifica la terminología utilizada en la anatomía humana utilizada en los deportes básicos.</li> <li>• Demuestra y analiza mediante un video deportivo que parte del cuerpo humano se involucra en el desarrollo de la práctica deportiva y cuál es el deporte</li> <li>• Clasificar los tipos de huesos según su forma</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mejora la destreza para la ejecución de movimientos gimnásticos, deportivos y de aplicación a la vida diaria.</li> <li>• Propone varios juegos deportivos que involucren todo el cuerpo humano.</li> <li>• Utiliza las fases del calentamiento y medios de recuperación en su actividad física</li> <li>• Realiza actividades físicas alternativas siguiendo parámetros técnicos físicos de seguridad y ecológicos</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Participa activamente en las distintas prácticas deportivas.</li> <li>• Guarda medidas de seguridad e higiene en cada una de las prácticas deportivas.</li> <li>• Práctica normas de comportamiento en salidas a escenarios deportivos</li> <li>• Presenta y sustenta talleres relacionados con temas vistos.</li> <li>• Afianza su creatividad e integración en la elaboración de carruseles y festivales deportivos.</li> <li>• Presenta una actitud positiva y de participación en actividades programadas.</li> </ul> |

INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
REINO DE BELGICA

**DBA (Adaptado de Area Ciencias Sociales N°5).**

**Reconoce su individualidad y su pertenencia a los diferentes grupos sociales.**

**Transversalización con el proyecto de tiempo libre.**

Los estudiantes desarrollaran actividades ludicas y recreativas y se implementaran dentro de la institución con el fin de propiciar ambientes de sano esparcimiento y convivencia. Todas estas actividades según cronograma del proyecto.



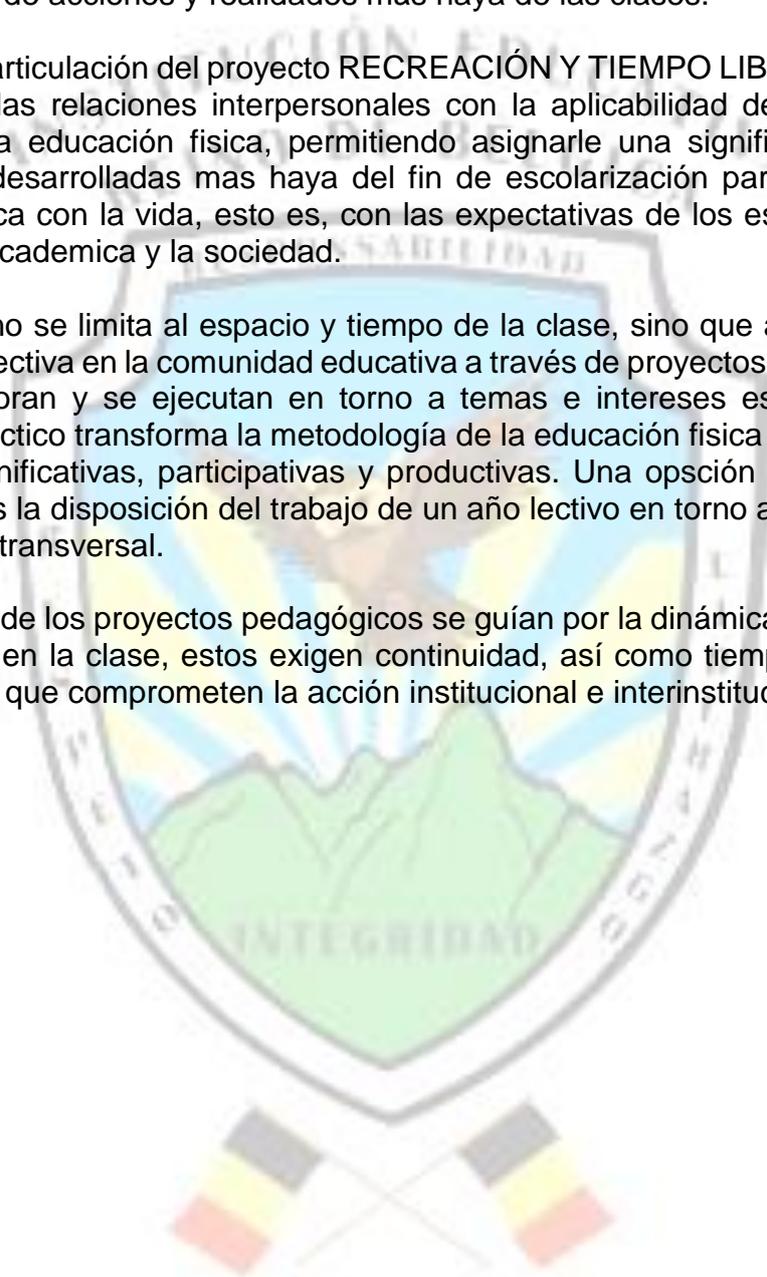
## INTEGRACIÓN CURRICULAR

Reconocer el papel de la educación física en las instituciones educativas, se plantea como el compromiso y el aporte que hace a la formación integral de los estudiantes; teniendo en cuenta su diversidad e invitando a un verdadero proceso de participación en la ampliación de las perspectivas hacia campos de la cultura en donde hoy se teje alternativas de socialización mediante didácticas generadoras de acciones y realidades más allá de las clases.

Mediante la articulación del proyecto RECREACIÓN Y TIEMPO LIBRE orientado a fortalecer las relaciones interpersonales con la aplicabilidad de actividades propias de la educación física, permitiendo asignarle una significación a las actividades desarrolladas más allá del fin de escolarización para articular la actividad física con la vida, esto es, con las expectativas de los estudiantes, la comunidad académica y la sociedad.

El proyecto no se limita al espacio y tiempo de la clase, sino que adquiere una mayor perspectiva en la comunidad educativa a través de proyectos de extensión que se elaboran y se ejecutan en torno a temas e intereses específicos. El enfoque didáctico transforma la metodología de la educación física y la orienta a acciones significativas, participativas y productivas. Una opción que se debe considerar es la disposición del trabajo de un año lectivo en torno a la ejecución del proyecto transversal.

El desarrollo de los proyectos pedagógicos se guía por la dinámica pedagógica que se lleva en la clase, estos exigen continuidad, así como tiempo, recursos, organización que comprometen la acción institucional e interinstitucional.



## **ATENCIÓN DE ESTUDIANTES CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES**

Las transformaciones sociales y culturales obligan a tener en cuenta las diferentes maneras de comprender y realizar la evaluación que ha de ser coherente con los cambios de la educación, la participación de los estudiantes, el significado del conocimiento y la concepción multidimensional de la educación física. Esto hace referencia a las transformaciones de los criterios de evaluación hacia conceptos y procedimientos que permitan descubrir las relaciones entre conocimientos, prácticas, procesos y a través de ellos valorar las competencias desarrolladas.

Los procedimientos tradicionales de prueba de carácter cuantitativos resultan insuficientes. Hoy el estudiante debe dar cuenta no sólo de los componentes prácticos, sino de sus relaciones y significados con diferentes campos de relación según acuerdos sobre logros esperados que debieron quedar claros en las fases de planeación y programación a partir de los intereses de los estudiantes en la concordancia con procesos de formación contemplados en los lineamientos.

La nueva concepción de la evaluación implica una nueva fundamentación del proceso evaluativo, con la cual el estudiante conoce lo que se espera de él, los logros que se proponen alcanzar, los procedimientos a seguir y la responsabilidad que se compete asumir. El valor de este cambio tiene perspectiva de un nuevo tipo de relación docente – estudiante, en donde se avanza de la heteronomía a la autonomía y mejor aún a la interonomía, que contribuye a la formación de estudiantes comprometidos con su formación personal.

Un mejor conocimiento del estudiante permite comprender y prever cómo asume su papel participativo, cómo se atienden las diferencias individuales y sus niveles de desarrollo; esto se relaciona con el tratamiento de los logros de clase en que los estudiantes con mayores o menores capacidades físicas y motrices realizan las pruebas con la exigencia que sus capacidades les permite. Por ende los estudiantes que presentan dificultades motrices serán evaluados bajo otros criterios de evaluación; tales como la asistencia, motivación, la disposición y el interés demostrado en cada una de las actividades.

### **ACTIVIDADES EDUCACIÓN PREESCOLAR:**

- Fortalecer el desarrollo de destrezas motoras finas y gruesas, mediante actividades manuales tales como: modelado en plastilina, arcilla y otros elementos. punsar, manipulación de diferentes objetos con diferentes formas, tamaños, texturas, colores entre otros.

Se realizan actividades de reconocimiento corporal por medio de rondas, juegos dirigidos, imitación de animales, representaciones; juegos lúdicos siempre enfocados al reconocimiento de su propio cuerpo y el de los demás, teniendo en cuenta la ubicación temporoespacial.

### **ACTIVIDADES DE EDUCACIÓN BÁSICA:**

- Fortalecer la capacidad para seguir instrucciones de mayor complejidad, que involucren mas comandos o indicaciones por medio de juegos dirigidos, juegos de roles, trabajo cooperativos. Todo ello según las condiciones físicas y cognitivas de cada estudiante.
- Potenciar el desarrollo de habilidades motoras enfocadas a la locomoción teniendo en cuenta las diversas capacidades de los estudiantes.

### **ACTIVIDADES EDUCACIÓN MEDIA:**

- Favorecer más actividades de trabajo individual e independiente, en las que el estudiante a traves de ejercicios fundamentales pero breves, pueda dar cuenta de los conceptos e ideas que se le han enseñado durante un periodo concreto mediante ejercicios que fortalezcan sus capacidades físicas.
- Promover el desarrollo de actividades sociales y comunicativas que le permitan intercambios de mayor complejidad con otros por medio de actividades ludicas y recreativas, logrando asi la integración e inclusión.

