



COLEGIO MARÍA AUXILIADORA
PLAN DE ESTUDIOS: NIVELES BÁSICA Y MEDIA
ARTÍCULO 79 LEY 115 DE 1994

ÁREAS OBLIGATORIAS Y FUNDAMENTALES	NIVEL BÁSICA				NIVEL MEDIA ACADÉMICA		PROYECTOS Y OTRAS ACTIVIDADES QUE SE IMPLEMENTAN SEGÚN CRITERIOS LEGALES E INSTITUCIONALES	OBSERVACIONES
	PRIMARIA		SECUNDARIA		OBLI	OPT		
	OBLI	OPT	OBLI	OPT				
Ciencias Naturales y Educación Ambiental.	4(3 en 4º y 5º)		5		8		<ul style="list-style-type: none"> ■ Proyecto de Educación Ambiental. Decreto 1743 de 1994. Ley 181 de 1995. Es Transversal en las áreas de Mat., Humanidades, C. Sociales, C. Naturales, Ética y valores, Tecnología, E.R.E, Tecnología e Informática, Educación Artística y C. Economías y Políticas. ■ Cátedra de estudios afrocolombianos. Circular 23 del 23 de julio de 2010. Decreto 1122 de 1998. Ley 70 de 1993. Es transversal en el área de Ciencias Sociales. ■ Proyecto sobre Convivencia Esc. y Formación para el Ejercicio de los Derechos Humanos. Ley 1620 de 2013, Decreto 1965 del 11 de septiembre de 2013. Se transversaliza en todas las áreas. ■ Proyecto sobre formación de hábitos, comportamientos y conductas seguros en la vía. Ley 769 de 2002, Artículo 56. Ley 769 de 2002, Artículo 56. Se da de manera transversal en las áreas de Matemáticas. Humanidades, C. Sociales, C. Naturales, Ética y valores, Ed. Artística, Ed. Física. ■ Proyecto sobre Emprendimiento. Ley 1014 de enero de 2006. Se da de manera en el área de Tecnología e Informática. ■ Educación para la democracia y Constitución Política. Ley 107 de 1994. Estudio, comprensión y práctica de constitución e instrucción cívica. Se da de manera transversal en las áreas de C. Sociales y Política. ■ Proyecto de aprovechamiento del tiempo libre, la recreación y el deporte Ley 181 de 1995. Se da de manera transversal en el área de Ed. Física y a través de las lúdicas extra clases. ■ Proyecto de Ed. Sexual res. 03353/1993. y ley 1029 / 2006 Se da de manera transversal en las áreas de C. Naturales, Ética y valores y E.R.E. ■ Educación para la justicia, la paz, la democracia, la solidaridad, la confraternidad, la urbanidad, el cooperativismo y en la formación en valores. Ley 1013/2006. Ley 1029/2006. Se da de manera transversal en las áreas de Ética y valores y E.R.E. ■ Prevención integral de la drogadicción. Ley 30/1986. Decreto 3788/1986. Se da de manera transversal en Ciencias Naturales. ■ Cátedra escolar de teatro y artes escénicas. Ley 1170/2007. Se da de manera transversal en Humanidades y en las lúdicas en tiempo extra. ■ Ley de equidad de género. Se da de manera transversal en C. Sociales, Ética y valores y E.R.E. ■ Educación Económica y financiera. Decreto 457/2014. Transversalizado en las áreas de Humanidades, Ciencias Naturales, Matemáticas, Ética y valores, Ciencias Sociales. ■ Cátedra de la Paz. Ley 1732/2015 – Decreto 1038/2015. Transversalizada en las áreas de Ciencias Naturales, Ética y valores y Ciencias Sociales. ■ Ley 1874 del 27 de diciembre de 2017. Se articula la Historia de Colombia como una disciplina integrada en los lineamientos curriculares de las ciencias sociales en la educación básica y media. 	En Ciencias Naturales : Las 5 horas en la Básica Secundaria se distribuyen: 3 para Biología, 1 para Química y 1 para Física. En la Media en el grado 11º, 1 de las 8 es para Biología, 3 para química y 4 para física.
Ciencias Sociales, Historia, Geografía, Const. Política y Democracia	4(3 en 4º)	1 en 4º y 5º	4	1 de 6º a 9º	1			En Ciencias Sociales : La hora optativa de los grados 4º y 5º y de la Básica Secundaria es para Filosofía.
Educación Artística y Cultural	1	1 en 4º y 5º	1	1 de 6º a 8º	1			En Educación Artística : La hora optativa de la Básica Primaria Grados 4º y 5º y en Secundaria grados 6º, 7º y 8º es para Música.
Educación Ética y en valores humanos.	2		2		2			Ed. Ética y valores : Una de las 2 horas es para la Orientación de Grupo.
Educación Física Recreación y Deporte	2		2		1			Humanidades: La hora optativa de 8º, 9º, 10º y 11º es para francés y 4 horas de inglés en la básica y en la media.
Educación Religiosa	2		2		2			
Humanidades: Lengua Castellana e Idiomas extranjeros: Ingles-francés	6 (5H en 5º)		5 (4H en 8º)		4			32 periodos de clase en la <u>Básica Primaria</u> , distribuidos así: 26 de 55', 6 de 50' Cumplimiento de horas semanales efectivas de 60': 28.83 horas Cumplimiento de horas anuales efectivas de 60*40 semanas lectivas : 1.153 horas 34 periodos de clase en la <u>Básica Secundaria y Media</u> , distribuidos así: 28P de 55', 6 de 50' Cumplimiento de horas semanales efectivas de 60': 30.6 horas Cumplimiento de horas anuales efectivas de 60*40 semanas lectivas : 1.224 horas
	4		4	1 en 8º y 9º	4	1		
Matemáticas	5		5		5			
Tecnología e Informática	2		2		2	1 en 11º		
Ciencias Económicas y Políticas					(2)	1 en 10º y 1 en 11º		
Filosofía					2			
TOTAL, PERIODOS DE CLASE	32 periodos		34 periodos		34 periodos			



COLEGIO MARÍA AUXILIADORA

PLAN DE ÁREA

ARTÍCULO 19 LEY 115 DE 1994: La educación básica obligatoria corresponde a la identificada en el artículo 356 de la Constitución Política como educación primaria y secundaria; comprende nueve (9) grados y se estructurará en torno a un currículo común, conformado por las áreas fundamentales del conocimiento y de la actividad humana.

ARTÍCULO 21 LEY 115 DE 1994: OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LA EDUCACIÓN BÁSICA EN EL CICLO DE PRIMARIA

A	La formación de los valores fundamentales para la convivencia en una sociedad democrática, participativa y pluralista;
B	El fomento del deseo de saber, de la iniciativa personal frente al conocimiento y frente a la realidad social, así como del espíritu crítico;
C	El desarrollo de las habilidades comunicativas básicas para leer, comprender, escribir, escuchar, hablar y expresarse correctamente en lengua castellana y también en la lengua materna, en el caso de los grupos étnicos con tradición lingüística propia, así como el fomento de la afición por la lectura;
D	El desarrollo de la capacidad para apreciar y utilizar la lengua como medio de expresión estética;
E	El desarrollo de los conocimientos matemáticos necesarios para manejar y utilizar operaciones simples de cálculo y procedimientos lógicos elementales en diferentes situaciones, así como la capacidad para solucionar problemas que impliquen estos conocimientos;
F	La comprensión básica del medio físico, social y cultural en el nivel local, nacional y universal, de acuerdo con el desarrollo intelectual correspondiente a la edad;
G	La asimilación de conceptos científicos en las áreas de conocimiento que sean objeto de estudio, de acuerdo con el desarrollo intelectual y la edad;
H	La valoración de la higiene y la salud del propio cuerpo y la formación para la protección de la naturaleza y el ambiente;
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;
J	La formación para la participación y organización infantil y la utilización adecuada del tiempo libre;
K	El desarrollo de valores civiles, éticos y morales, de organización social y de convivencia humana;
L	La formación artística mediante la expresión corporal, la representación, la música, la plástica y la literatura;
M	La adquisición de elementos de conversación y de lectura al menos en una lengua extranjera;
N	La iniciación en el conocimiento de la Constitución Política, y
N	La adquisición de habilidades para desempeñarse con autonomía en la sociedad.

ARTÍCULO 22 LEY 115 DE 1994: OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LA EDUCACIÓN BÁSICA EN EL CICLO DE SECUNDARIA

A	El desarrollo de la capacidad para comprender textos y expresar correctamente mensajes complejos, oral y escritos en lengua castellana, así como para entender, mediante un estudio sistemático, los diferentes elementos constitutivos de lengua;
B	La valoración y utilización de la lengua castellana como medio de expresión literaria y el estudio de la creación literaria en el país y en el mundo;
C	El desarrollo de las capacidades para el razonamiento lógico, mediante el dominio de los sistemas numéricos, geométricos, métricos, lógicos, analíticos, de conjuntos de operaciones y relaciones, así como para su utilización en la interpretación y solución de los problemas de la ciencia, de la tecnología y los de la vida cotidiana;
D	El avance en el conocimiento científico de los fenómenos físicos, químicos y biológicos, mediante la comprensión de las leyes, el planteamiento de problemas y la observación experimental;
E	El desarrollo de actitudes favorables al conocimiento, valoración y conservación de la naturaleza y el ambiente;
F	La comprensión de la dimensión práctica de los conocimientos teóricos, así como la dimensión teórica del conocimiento práctico y la capacidad para utilizarla en la solución de problemas;



COLEGIO MARÍA AUXILIADORA

PLAN DE ÁREA

G	La iniciación en los campos más avanzados de la tecnología moderna y el entrenamiento en disciplinas, procesos y técnicas que le permitan el ejercicio de una función socialmente útil;
H	El estudio científico de la historia nacional y mundial dirigido a comprender el desarrollo de la sociedad, y el estudio de las ciencias sociales, con miras al análisis de las condiciones actuales de la realidad social;
I	El estudio científico del universo, de la tierra, de su estructura física, de su división y organización política, del desarrollo económico de los países y de las diversas manifestaciones culturales de los pueblos;
J	La formación en el ejercicio de los deberes y derechos, el conocimiento de la Constitución Política y de las relaciones internacionales;
K	La apreciación artística, la comprensión estética la creatividad, la familiarización con los diferentes medios de expresión artística y el conocimiento, valorización y respeto por los bienes artísticos y culturales;
L	La comprensión y capacidad de expresarse en una lengua extranjera;
M	La valorización de la salud y de los hábitos relacionados con ella;
N	La utilización con sentido crítico de los distintos contenidos y formas de información y la búsqueda de nuevos conocimientos con su propio esfuerzo, y
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 30 LEY 115 DE 1994: OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LA EDUCACIÓN MEDIA ACADÉMICA	
A	La profundización en un campo del conocimiento o en una actividad específica de acuerdo con los intereses y capacidades del educando;
B	La profundización en conocimientos avanzados de las ciencias naturales;
C	La incorporación de la investigación al proceso cognoscitivo, tanto de laboratorio como de la realidad nacional, en sus aspectos natural, económico, político y social;
D	El desarrollo de la capacidad para profundizar en un campo del conocimiento, de acuerdo con las potencialidades e intereses;
E	La vinculación a programas de desarrollo y organización social y comunitaria, orientados a dar solución a los problemas sociales de su entorno;
F	El fomento de la conciencia y la participación responsables del educando en acciones cívicas y de servicio social;
G	La capacidad reflexiva y crítica sobre los múltiples aspectos de la realidad y la comprensión de los valores éticos, morales, religiosos y de convivencia en sociedad, y
H	El cumplimiento de los objetivos de la educación básica contenidos en los literales b) del artículo 20, c) del artículo 21 y c), e), h), i), k), ñ) del artículo 22 de la presente Ley.

[Mallas Curriculares](#)



COLEGIO MARÍA AUXILIADORA

PLAN DE ÁREA

1. IDENTIFICACIÓN:

- **Área:** Educación Física, Recreación y Deportes.
- **Año:** 2018
- **Población beneficiaria:** Estudiantes de 1º a 11º
- **Integrantes del área:**

Natalia Andrea Bedoya Jaramillo

Juliana Martínez Hernández

2. PLAN DE ESTUDIOS

GRADO	ASIGNATURA	INTENSIDAD HORARIA
1º a 9º	Educación física	2 horas semanales
10º a 11º	Educación física	1 hora semanal

Lineamientos curriculares	Competencias básicas
<ul style="list-style-type: none">- Desarrollo físico-motriz (componentes: Biológico, Físico y biopsíquico).- Organización del tiempo y el espacio (componentes: construcción personal de tiempo y espacio, construcción social de tiempo y espacio).- Formación y realización técnica (componentes: técnicas del cuerpo, acciones básicas, acciones complejas).- Interacción social (componentes: hábitos, usos y valores).- Expresión corporal (componentes: lenguajes, emoción, ambientes y sensibilidad).- Recreación lúdica (componentes: vivencia y actitud)	<p>Competencia motriz:</p> <ul style="list-style-type: none">- Exploro la práctica de diferentes juegos individuales y grupales. <p>Competencia expresiva corporal:</p> <ul style="list-style-type: none">- Aplico diferentes técnicas de expresión corporal en manifestaciones propias de sentimientos, ideas y emociones. <p>Competencia axiológica corporal:</p> <ul style="list-style-type: none">- Identifico la importancia de la actividad física como mecanismo preventivo para asegurar una buena salud.



COLEGIO MARÍA AUXILIADORA

PLAN DE ÁREA

• Proyectos con que se transversaliza:

- Protección del medio ambiente. Ley 1029/06, Decreto 1743/94.
- Aprovechamiento del tiempo libre, la recreación o el deporte. Ley 1029/06; Ley 934/04; Art. 2; Ley 181/95.
- Educación sexual. Ley 1029/06
- Seguridad vial. Ley 1702/13
- Cátedra escolar de teatro y artes escénicas. Ley 1170/07
- Ley 1620/13
- Cátedra de la paz Ley 1732

3. ELEMENTOS DE ENTRADA.

JUSTIFICACIÓN LEGAL	-Ley General de Educación (Ley 115 de 1994) -Decreto 1075 del 26 de mayo de 2015.
	-Decreto 1290 de 2009: Evaluación del aprendizaje y promoción de los estudiantes.
	-Lineamientos Curriculares. MEN. Decreto 1743 de agosto de 1994: Ministerio de Ambiente
	-Resolución 2343/9: lineamientos generales de los procesos curriculares
	-Artículo 5, ley 715 de 2001 competencias ciudadanas y laborales. -Ley 1029/06 ley 634/04 art. 2 ley 181/95 Aprovechamiento de tiempo libre. -Ley 1702/13: Educación vial -Ley 117/07: Cátedra escolar de teatro y artes escénicas. -Ley 1732 de 2015: Cátedra para la paz
DE LA INSTITUCIÓN	Diseño del plan de área 2016: Es punto de partida para los ajustes del Diseño del presente año
	Marco de la planeación año 2017
	Seguimiento a la implementación de Planes y Proyectos.
	Gestión Ambiental COLMA: se trabaja durante el desarrollo de la programación de las clases
DE EGRESADAS	Resultados de los indicadores de la Propuesta Pastoral: con base a los resultados, ajustamos el plan de mejoramiento



COLEGIO MARÍA AUXILIADORA

PLAN DE ÁREA

Y DE DESEMPEÑO	Diagnósticos finales de cada docente del área.: Para enriquecer el Diagnóstico del área
	Validación del componente Pedagógico académico (análisis causa-efecto), evaluación de habilidades comunicativas.: con estos resultados, se enriquece la Evaluación del área
OTROS	Propuesta ONU 2018: Año Internacional de los Camélidos, animales que son fuente de carne, leche y fibra con cualidades terapéuticas, curativas y vehículo de transporte. Excelente excusa para integrar el conocimiento de sus características al estudio de las ciencias naturales
	Aguinaldo Rector Mayor 2018: “Señor, dame de esa agua” (Jn 4,15) CULTIVEMOS EL ARTE DE ESCUCHAR Y ACOMPAÑAR , que nos llama a “cultivar el precioso arte de la escucha y el acompañamiento, con las condiciones que han de darse, las exigencias y el servicio que encierra en sí mismo, tanto escuchar como acompañar, en el camino del crecimiento personal cristiano y vocacional.”
	Propuesta Pastoral 2018: <i>“¿tienes la clave? Cristo es mi clave</i> , para continuar fortaleciendo la calidad en la formación espiritual y de los valores de nuestros niños y jóvenes.
	Video Conferencia “Investigación y transformación de la educación en América Latina (Julián De Zubiría), que permite hacer una reflexión seria y comprometida de cómo afrontar los retos de la educación hoy y como transformar nuestras prácticas pedagógicas.

4. DIAGNÓSTICO DEL ÁREA

Debilidades	Oportunidades
<ul style="list-style-type: none">- Escaso tiempo de horas de clases en los grados superiores como son los décimos y once.- Es importante que las horas de educación física no se empleen para objetivos diferentes del área.- Los implementos del área no son cuidados y utilizados de la mejor manera por la comunidad educativa, falta mayor compromiso y sentido de pertenencia. Ejemplo: En ocasiones, luego de patio	<ul style="list-style-type: none">- Reestructurar cuidadosamente el plan de área en secundaria incluyendo algunos temas que son la base para el desarrollo motriz.- Potencializar los talentos y capacidades existentes en algunas estudiantes, esto permite la proyección de la institución.- El docente es el responsable del desarrollo físico, cognitivo y social.- Apoyo de los practicantes



COLEGIO MARÍA AUXILIADORA

PLAN DE ÁREA

<p>salesiano la red de voleibol queda expuesta al clima, propensa a deteriorarse con mayor rapidez.</p> <ul style="list-style-type: none">- Después de algunos descansos se encuentran implementos deportivos fuera de los lugares asignados.- Falta comunicación entre las docentes del área y quienes requieran del uso del material, ya que se han encontrado dañados y sin responsables.- Falencia del docente en el seguimiento motriz de casos particulares	
<p style="text-align: center;">Fortalezas</p> <ul style="list-style-type: none">- Existencia de espacios adecuados para la ejecución del área, tanto en la parte física, como en la deportiva y recreativa.- Motivación de parte de los docentes para los aprendizajes significativos de las estudiantes creando un clima propicio al aprendizaje.- Facilidad de las estudiantes para adquirir y desarrollar aptitudes físicas básicas y complejas- La institución cuenta con material para un adecuado desarrollo de las sesiones de clase.- Hay apoyo de parte de las directivas para llevar a cabo actividades y proyectos bien planteados y con objetivos claros.- Se cuenta con el servicio de primeros auxilios, y esto es fundamental ya que el área es la más propensa a los accidentes- Disposición de parte de las estudiantes para las diferentes actividades propuestas.	<p style="text-align: center;">Amenazas</p> <ul style="list-style-type: none">- En ocasiones el clima impide el normal desarrollo de las clases planeadas, modificándose así, los contenidos y objetivos del plan de área.- El área carece de poca importancia para algunos miembros de la comunidad educativa.- La inadecuada postura de algunas estudiantes puede afectar su normal desarrollo motriz.



5. JUSTIFICACIÓN

En relación al plan de Área:

Desde el marco educativo, se permite elaborar un concepto de educación física, como práctica social, como disciplina pedagógica y como derecho del ser humano que la fundamentan como un proceso de formación biológica, psicológica y social a través de la actividad física, recreativa y deportiva para contribuir al desarrollo del ser humano en la multiplicidad de sus dimensiones.

Como disciplina del conocimiento, es objeto de reflexión sistematización e investigación desde diferentes enfoques orientados a su explicación, comprensión, experimentación y formas de aplicación en el ser humano. Desde esta perspectiva orienta la acción educativa y las relaciones con las demás disciplinas y las necesidades del contexto.

Como disciplina pedagógica asume una tarea de formación personal y social de tal naturaleza que el alcance de sus logros es caracterizado por la visión desde la cual se establezcan relaciones e interrelaciones en distintos campos del desenvolvimiento del ser humano, sus formas de movimiento desde las capacidades físicas y expresión corporal desde la danza y sus diferentes componentes, las significaciones de la acción y su sentido.

Como derecho está incluida en la Carta Constitucional y la legislación que permite desarrollarla como un servicio público, para satisfacer necesidades fundamentales de calidad de vida, bienestar y competencias sociales, estando directamente enfocada y en apoyo constante en todos los requerimientos legales por los cuales se reglamenta la evaluación del aprendizaje y promoción de los estudiantes de los niveles de educación básica y media como lo expone el decreto 1290 del 2009.

Se busca desde la Constitución política y la legislación expedida, como la ley 115 de 1994, el decreto 1860 de 1995, y la resolución 2343 de 1996, dar respuesta a los fenómenos de ampliación de la participación, la conciencia por el medio ambiente, la igualdad en las relaciones entre hombre y mujer, el crecimiento de la cultura urbana y el aprovechamiento del tiempo libre, la recreación y el deporte (ley 1029 del 2006; ley 934



COLEGIO MARÍA AUXILIADORA

PLAN DE ÁREA

de 2004; ley 181 de 1995), el reconocimiento de la diversidad cultural y la importancia de cambios a la didáctica tradicional, de igual forma atendemos las directrices formativas de tránsito, mediante la ley 769 de agosto del 2002, en su artículo 56 y la directiva ministerial 13 de agosto 14 de 2003, se deja a disposición de la comunidad escolar la presente herramienta, cuyo fin fundamental es propiciar una formación integral en los planteles educativos para aportar procesos de construcción de una cultura en seguridad vial y cultura ciudadana.

En relación al proyecto de tiempo libre.

La utilización del tiempo libre es un medio pedagógico, que tiene como propósito central la formación integral de las estudiantes en el aprovechamiento productivo de su tiempo de ocio, por medio de actividades lúdicas, orientadas hacia el desarrollo de habilidades y destrezas propias de cada estudiante y que corresponden con sus gustos e intereses individuales. Estas habilidades le permitirán una proyección en su comunidad educativa, familiar y participar desde diferentes frentes en el mejoramiento, la humanización y el alcance de la misión ser” **Buenas cristianas y honestas ciudadanas**”.

Desde **el Sistema Preventivo**, se busca promover “personas capaces de discernir el designio de Dios sobre su propia vida y sobre la comunidad a la que pertenecen; de hacer una síntesis entre cultura y vida,” y es precisamente allí donde se encuentran las aptitudes artísticas y deportivas, con el desarrollo de la espiritualidad y la interioridad de nuestras estudiantes.

El desarrollo de hábitos espirituales, motrices, deportivos y artísticos, llevarán a las estudiantes a mejorar la convivencia y el trabajo en equipo, es así como se enfatiza en nuevas metodologías que impliquen mayor participación y liderazgo, además de experiencias propias entre las estudiantes y su necesidad de realizarse plenamente a través de actividades diferentes de las que usualmente se ofrecen en el horario extra clase.

En esta también ponemos en práctica los descansos animados, la realización de partidos de deportes de conjunto mediante el descanso, y también la motivación por



COLEGIO MARÍA AUXILIADORA

PLAN DE ÁREA

medio de estas actividades para que las estudiantes participen de las actividades lúdicas que ofrece el colegio, en el horario de extra clase.

6. MARCO TEÓRICO

Las finalidades del área de educación física, recreación y deportes se centran en el desarrollo humano y social, en un proyecto educativo que privilegia la dignidad humana, la calidad de vida, el desarrollo de la cultura y el conocimiento, la capacidad de acción y la participación democrática. Se reconoce la educación física, recreación y deportes como una práctica social del cultivo de la persona como totalidad en todas sus dimensiones (cognitiva, comunicativa, ética, estética, corporal, lúdica), y no sólo en una de ellas.

Los lineamientos del área se organizan en nueve capítulos:

1. Construcción de los lineamientos;

La educación física en más de un siglo de presencia en la escuela y la sociedad colombiana, ha construido imaginarios, prácticas, conceptos, organizaciones, modelos de enseñanza y aprendizaje que hoy se transforman en un contexto de globalización, diversidad, desarrollo tecnológico y tradición; diversidad del conocimiento y de nuevas sensibilidades; búsqueda de libertad individual y cultura democrática que influyen la perspectiva curricular hacia la atención de nuevas competencias humanas y apertura a una nueva visión del ser humano y de nación. La formación del ser humano no queda en manos exclusivas de la familia y la escuela bajo preceptos culturales prefigurados, sino que irrumpen nuevos fenómenos comunicativos, nuevos lenguajes que se superponen a las pautas de desarrollo tradicionales y hacen más complejos y diversos los aprendizajes y los sistemas de enseñanza.

En este marco, la elaboración de los lineamientos curriculares tiene en cuenta los siguientes criterios:



COLEGIO MARÍA AUXILIADORA

PLAN DE ÁREA

- 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 en focos 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 relaciona! 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.

Son fines de la educación:



COLEGIO MARÍA AUXILIADORA

PLAN DE ÁREA

1. El pleno desarrollo de la personalidad sin más limitaciones que las que le imponen los derechos de los demás y el orden jurídico, dentro de un proceso de formación integral, física, psíquica, intelectual, moral, espiritual, afectiva, ética, cívica y demás valores humanos.

2. La formación para la preservación de la salud y la higiene, la prevención integral de problemas socialmente relevantes, la educación física, la recreación, el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre.

Ley 115 de 1994

Los conceptos de educación física son construcciones históricas sociales que cambian de acuerdo con las transformaciones de la sociedad y los ideales educativos.

El énfasis en la necesidad de una base conceptual pretende dilucidar el sentido de las prácticas que se realizan, pues a cada acción educativa corresponde, de manera explícita o implícita, una determinada manera de pensar, imaginar, asignar finalidades, establecer relaciones y organizar la educación física y su función social. Cuando se habla de la fundamentación conceptual no se plantea separación entre teoría y práctica pues ellas forman una unidad en la acción humana, sino que se busca hacer énfasis en el sentido y las significaciones que el movimiento corporal tiene en la educación.

Las tendencias de la educación física, de acuerdo con el énfasis de su puesta en práctica en la escuela se pueden resumir en las siguientes:

- Énfasis en la enseñanza y práctica del deporte y la condición física.
- Énfasis en las actividades recreativas y de tiempo libre.
- Énfasis en la psicomotricidad.
- Énfasis en la estética corporal, el mantenimiento de la forma y la salud.
- Énfasis en la expresión corporal, danzas y representaciones artísticas.

3. Referentes socioculturales;



COLEGIO MARÍA AUXILIADORA

PLAN DE ÁREA

La sociedad colombiana atraviesa una etapa de transformaciones en todos sus campos, afectados por factores externos e internos de contradicciones políticas, desigualdades sociales, violencia, destrucción de vidas humanas y recursos naturales, concentración de la riqueza, desarrollo tecnológico y cambios del conocimiento que están transformando abruptamente los proyectos, los modos de vida y los valores. En este contexto general se despliega la creatividad, se despiertan solidaridades y hay interés hacia la educación como espacio de desarrollo humano y social en el que la educación física toma cada vez mayor importancia.

LA EDUCACIÓN FÍSICA EN PREESCOLAR Y BÁSICA PRIMARIA

Si bien una de las características del cambio de la escuela es su estructura como educación preescolar, básica y media, merece especial atención el desarrollo de la educación física en los niveles de preescolar y primaria, que como se plantea en las características del estudiante, corresponden a las edades claves de la maduración y el desarrollo del ser humano. Es importante tener en cuenta, que en la mayoría de instituciones del país, la responsabilidad de la educación física corresponde al profesor de aula, por lo cual debe considerarse la necesidad de una profundización en el área, tanto en los programas de formación permanente de docentes, como en su formación en las escuelas normales y universidades.

La educación física infantil no puede dejarse a la espontaneidad del movimiento del niño, pues éste requiere formar sus potencialidades a través de procesos dirigidos pedagógicamente y adecuados a sus necesidades. Tampoco debe sustituirse la clase de educación física por otras actividades; por el contrario, pueden utilizarse las posibilidades que presenta la educación física para procesos pedagógicos integradores, lúdicos y de compromiso directo del estudiante.

La educación física del niño es base de su formación integral favorecida por el carácter vivencial que compromete en la acción el Ministerio de Educación Nacional



COLEGIO MARÍA AUXILIADORA

PLAN DE ÁREA

4. Desarrollo del estudiante;

El joven y el niño son permanentemente estimulados por los medios de comunicación, películas, revistas, comics, videos, que presentan estereotipos de diferentes maneras de ser y de actuar. El mensaje corporal es tan variado como los mensajes emocionales o intelectuales. El amplio campo de información e interrelación ha desformalizado los procesos de descubrimiento del cuerpo, de la sexualidad, de los límites y las formas. Esta situación reclama una acción intensa ética, estética y política sobre los fenómenos de la corporalidad y la lúdica.

EL MOVIMIENTO CORPORAL

La especificidad de la dimensión corporal está dada por el movimiento corporal en sus diversas manifestaciones. Es importante reconocer esta especificidad por cuanto existen diferentes tipos de prácticas y experiencias de la dimensión corporal: sociales, políticas, intelectuales, sexuales, cada una de las cuales tiene su propio lenguaje. Por tanto, se puede entender el movimiento corporal no sólo como un medio sino como el lenguaje de la dimensión corporal, lenguaje que adquiere diferentes formas conforme al tipo de procesos en los que actúa el ser humano.

Este concepto permite una comprensión más clara del movimiento corporal y su papel. Como lenguaje puede dirigir procesos formativos, por ejemplo, cuando se fundamenta una determinada técnica deportiva o artística. Como medio, el movimiento se orienta a una determinada finalidad que no es el movimiento en sí mismo, sino los logros que se obtienen a través de él como cuando se habla de la educación por el movimiento.

LA DIMENSIÓN LUDICA.

La dimensión lúdica se constituye por el juego como actitud favorable al gozo, a la diversión, pasatiempo e ingenio; como espacio de expresión y socialización; como experiencia de acuerdo y aprendizaje de reglas construidas y aceptadas por los participantes; como símbolo y representación de realidades individuales y sociales; como tiempo de acción en otras realidades; como terreno de la imaginación y la



COLEGIO MARÍA AUXILIADORA

PLAN DE ÁREA

fantasía; como desafío a la racionalidad; como posibilidad para la crítica, la ironía fina; en fin, como lugar de experiencia y creatividad.

Los espacios artísticos y deportivos que la institución ofrece en el horario extraclase, hace que las estudiantes puedan disfrutar de momentos recreativos, donde pueden adquirir nuevas destrezas y habilidades, y es precisamente a través de ellas, como canalizan dichas tensiones y fortalecen la convivencia grupal desde otras perspectivas, sumada la satisfacción de ver cumplida la necesidad de jugar y construir nuevas formas de pensamiento.

El desarrollo de la corporeidad a través de las danzas, la rítmica, la música y el deporte, juega un papel muy importante para el verdadero crecimiento integral de las estudiantes en las diferentes etapas en las que se encuentran.

A nivel deportivo, las actividades lúdicas buscan promover y desarrollar las capacidades motrices gruesas, de coordinación, competencia entre muchas otras, de manera que puedan ser una alternativa contra el sedentarismo que presentan actualmente nuestras estudiantes, por el bombardeo de los medios de comunicación y el Internet, o los espacios tan reducidos en los cuales viven la mayoría de nuestras estudiantes.

5. Enfoque curricular.

En la enseñanza de la educación física se han producido un conjunto de experiencias pedagógicas y didácticas centradas en la manera cómo evoluciona el aprendizaje de habilidades y destrezas motrices en el estudiante. Se ha comprendido que un aprendizaje motriz requiere un conjunto de condiciones de maduración de la persona que depende de la influencia del medio según haya sido o no favorable en experiencias, y que es posible identificar niveles de avance hacia la realización de habilidades de mayor complejidad o de mejor calidad. En forma similar, cuando se dirige el desarrollo de una determinada capacidad física, como la resistencia física, se sabe que es necesaria una progresión del volumen del ejercicio, detalladamente controlada en su



COLEGIO MARÍA AUXILIADORA

PLAN DE ÁREA

evolución para detectar avances o retrocesos que influyan en el nivel de logro esperado de mejoramiento.

Desde otro ámbito de práctica pedagógica de la educación física se sabe que la preparación de un equipo para participar en un determinado encuentro o torneo requiere un trabajo programado y progresivo de preparación tanto en el plano individual como en el colectivo para lograr que los miembros del grupo perfeccionen sus técnicas, corrijan sus defectos y sincronicen su acción con los demás. El aprendizaje de una acción táctica exige la aplicación de las potencialidades individuales en función de un resultado de conjunto que exige un determinado ordenamiento y puesta en común, a través de ensayos progresivos para la obtención de resultados previstos, aunque no siempre alcanzados.

Desarrollo Físico y Motriz.

Comprende procesos de conocimiento, desarrollo, valoración, cuidado y dominio del cuerpo para el cultivo de las potencialidades de la persona y adquisición de nuevos modelos de movimiento. Se incluyen la postura, el desarrollo motriz, la condición física y el dominio corporal del ser humano y son influenciados por leyes de crecimiento, maduración y ambiente. Son susceptibles de aprendizaje y perfeccionamiento, son de naturaleza biológica y psicológica. Forman un todo armónico y su cualificación implica una atención personal que responde a las características individuales, ambientales y culturales.

La formación postural comprende aspectos biológicos, psicológicos y culturales de estructura anatómica, análisis de morfología, imagen corporal, tono muscular y actitud a través de los cuales se organiza su dinámica.

Organización del Tiempo y el Espacio.

El hombre se mueve en un tiempo y en un espacio y las nociones de este tiempo y espacio se construyen culturalmente en la propia experiencia. Esta experiencia se da en



COLEGIO MARÍA AUXILIADORA

PLAN DE ÁREA

la relación con el medio en donde el hombre percibe y adquiere conceptos sobre las relaciones (espaciales y temporales) existentes entre los objetos del medio ambiente, los sucesos y él mismo y entre los objetos y los sucesos mismos.

Espacio y tiempo son dos categorías presentes en todos los procesos de desarrollo sobre los cuales interviene la educación física, que requieren de ser tratados de manera particular en determinados momentos del programa curricular.

En la percepción y conocimiento del tiempo que se realiza de manera integrada al conocimiento del espacio, intervienen factores psicomotrices y sociales. A través de los procesos de la motricidad se tiene la vivencia de la temporalidad y se va relacionando la percepción del tiempo con su conocimiento. El tiempo se percibe como transcurso y como estado. Su comprensión permite una identificación del presente, de lo pasado y lo por venir y las condiciones de ese tiempo. Y allí se inicia una comprensión de ese transcurso con apoyo en mediciones establecidas culturalmente. Este es un proceso relacionado con el desarrollo evolutivo del ser humano.

Desde el punto de vista sociocultural, la percepción, conocimiento y uso del tiempo cambian y determinan hábitos y formas de comunicación y comportamiento social, que se manifiesta en la experiencia corporal. Basta apreciar las diferencias de estilo de vida entre la vida rural y la vida urbana y sus diferencias ambientales para comprender la importancia del tiempo y el espacio en la acción pedagógica de la educación física.

Interacción Socio Cultural

El ser humano se constituye de acuerdo con su cultura y las situaciones de su propia vida que determinan aprendizajes sociales directos, independientes de la educación formal, pero que son susceptibles de ser influidos por ella.

En la interacción social las actividades corporales y lúdicas juegan un papel fundamental como campo propio de la actividad y aprendizaje social y como objetos de representación de intereses y prácticas sociales en donde se aprende una ética, una



COLEGIO MARÍA AUXILIADORA

PLAN DE ÁREA

política y una determinada percepción, usos y hábitos sociales del cuerpo. Los usos sociales del cuerpo retoman un concepto aportado por la Antropología y la Sociología que precisa la forma como las distintas sociedades y culturas forman y asignan significados al cuerpo en una determinada sociedad. El uso no se refiere sólo a la utilización como objeto sino a un conjunto de conceptos, práctico y sentido con los cuales y sobre los cuales los individuos desarrollan una cultura sobre la corporalidad en la cual se integran hábitos, conductas, representaciones y acciones para la convivencia.

Expresión Corporal

A través de los procesos de expresión corporal se busca el desarrollo de las potencialidades comunicativas del movimiento corporal.

Se trata de explorar la actitud corporal como lenguaje y abrir las posibilidades de diversos gestos que llevan a la manifestación interior y a la creación estética.

Busca la exploración y el desarrollo de la sensibilidad del ser humano para el propio descubrimiento de sus potencialidades, con las cuales pueda manifestar otras formas de acercamiento o rechazo conceptos o prácticas que intervengan en sus vidas. Para unos puede ser el descubrimiento de aptitudes que lo enrumbarán al mundo del arte, para otros una posibilidad de comunicar sus emociones o sueños.

En los procesos sensoriales se vive y se aprecia la acción motriz en sus distintas interrelaciones que enseñan a través de la experiencia corporal al arte de vivir. En el movimiento corporal hay una estética, una apreciación de la vida que relaciona con la armonía y la sensibilidad ante lo hecho por sí mismo y por los demás, en reconocimiento de sus posibilidades y limitaciones.

La experiencia estética conlleva significación personal, social y cultural. Es una manera particular de sentir, de imaginar, de seleccionar, de expresar, transformar, reconocer y apreciar nuestra presencia, y la de los otros; el comprender, cuidar, disfrutar, recrearse con la naturaleza, la producción cultural local y universal.



COLEGIO MARÍA AUXILIADORA

PLAN DE ÁREA

La expresión corporal es una acción personal y colectiva. Como acción personal exige un esfuerzo interno para comunicar y ser entendido por los demás. Como acción colectiva lleva a procesos de comunicación, puesta en común, acuerdos, consensos y toma de decisiones característico de proyectos creativos y de aprendizajes de cultura democrática.

6. Orientaciones didácticas.

INTERACCIÓN SOCIAL

En la Educación Física por el tipo de actividades que se realizan, están dadas las mejores condiciones para introducir en las prácticas, la formación ciudadana para la construcción de la democracia, procesos de organización y la participación y valores como la solidaridad, la autonomía, la responsabilidad y el respeto a través de los juegos, las danzas, los deportes y la gimnasia, entre otros. En estas actividades se observan con cierta facilidad los comportamientos que dan cuenta de Los valores, y brindan las condiciones que hacen posible la reflexión y el diálogo para reafirmar algunos comportamientos o modificar otros a través de acuerdos sobre reglas de Juego.

El desarrollo de los Proyectos Pedagógicos se guía por la dinámica pedagógica que se lleva en la clase, y exigen continuidad, así como tiempo, recursos, organización, que compromete la acción institucional e interinstitucional.

Institucional en cuanto requiere de la participación de toda la institución educativa a través del PEI, que debe disponer de orientaciones, personas, espacios y recursos para llevar a término un determinado proyecto deportivo, recreativo, lúdico, artístico, a través de múltiples alternativas como énfasis académico, modalidades técnicas, educación no formal o educación informal.

Interinstitucional pues, extensión significa participación de otros actores personales e institucionales en un proyecto de interés común sobre campos y temas que requieren una acción coordinada que permita la mejor utilización de los recursos y el mayor nivel



COLEGIO MARÍA AUXILIADORA

PLAN DE ÁREA

de logro social y cultural.

Las Características del Aprendizaje.

El desarrollo de la didáctica debe tener en cuenta unas condiciones y procedimientos que faciliten el aprendizaje, entendido como un proceso complejo que se produce bajo condiciones que están en permanente cambio de origen biológico, psicológico y sociocultural que deben tenerse en cuenta para la orientación de la enseñanza. Es decir, se debe partir de las características, la experiencia y las motivaciones del estudiante respecto a los diferentes procesos de la educación física. De acuerdo con Kurt Meinel se pueden plantear algunos presupuestos o condiciones de carácter general que se deben considerar en el aprendizaje para que sea lúdico, diverso, recreativo y productivo.

LA CLASE DE EDUCACION FISICA.

El diseño de la clase es dinámico, flexible y creativo. Corresponde a los aspectos particulares de los procesos que tienen lugar en el estudiante, a sus características, al ambiente educativo, al carácter de las actividades. Aunque la clase se realiza en un determinado orden debe evitarse la rutina y el esquematismo pues ello produce pérdida del sentido del proyecto pedagógico. Tampoco la clase puede ser una actividad espontánea y superficial pues siempre requiere de una contextualización y un diseño correspondiente con el proceso formativo. La clase no es un espacio de repetición mecánica de actividades sino un momento de encuentro para la planeación y aplicación de proyectos.

Entre los criterios de cambio se mencionan los siguientes:

- La nueva perspectiva de las relaciones didácticas asigna una amplia responsabilidad al estudiante en su proceso formativo, en todas sus dimensiones y en el seguimiento



COLEGIO MARÍA AUXILIADORA

PLAN DE ÁREA

de sus logros y dificultades. De igual forma, el profesor asume una responsabilidad más integral frente al estudiante y el contexto.

- La metodología varía según el proyecto y la fase de la secuencia didáctica. En ciertos momentos predominan los métodos globales y en otros los analíticos.
- Al establecerse en la enseñanza y el aprendizaje una didáctica orientada por la investigación los métodos adquieren las características de aquella, esto es, que de acuerdo con grandes principios y conceptos orientadores, el método se hace flexible conforme al proyecto pedagógico.
- El desarrollo de procesos determina procedimientos metodológicos basados en la asignación de tareas, solución de problemas, descubrimiento y creatividad. Los métodos demostrativos se dan sólo en aspectos particulares, pero no como único procedimiento metodológico para toda clase de actividad y momento.
- Cada proceso tiene unos procedimientos metodológicos que le son pertinentes. Por ejemplo, las prácticas que corresponden a la condición física difieren en contenido y forma de las prácticas de procesos de expresión corporal, pero tienen una lógica interna común en la formación del estudiante, que las integra e influyen a la hora de decidir los procedimientos según el grupo de estudiantes. El procedimiento no es una acción secundaria y rutinaria del profesor, sino que se constituye en un elemento que permite o no, el desarrollo del proceso. El procedimiento expresa la concepción del profesor y la coherencia entre su saber y la organización de la enseñanza, en las condiciones concretas de realización.

7. Evaluación.

Asumir desde la educación física la nueva perspectiva en la evaluación implica reconocer múltiples factores intervinientes y solucionar distintos problemas, que se deben tratar de manera interrelacionada, pues la acción sobre uno de ellos influye sobre los otros.



COLEGIO MARÍA AUXILIADORA

PLAN DE ÁREA

ATENCIÓN AL ESTUDIANTE

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.

Ello se relaciona, por ejemplo, con el tratamiento de los logros de la clase en la que/ estudiantes con mayores capacidades físicas y motrices realizan con menor esfuerzo las exigencias de las pruebas, mientras que aquellos que por sus características personales tienen menor destreza, obtienen resultados más bajos, pese a que sus esfuerzos e interés por la clase pueden ser mayores.

Se relaciona también con las maneras de promover el interés de participación y comportamiento autónomo del alumno en su proceso de formación, su iniciativa y las condiciones que le brinda la clase para su desenvolvimiento.

Un aspecto que resulta muy fecundo cuando se atiende es el de la motivación por el conocimiento y el aprendizaje. Si no existen deseos de aprender y desarrollarse la mayor parte de cuanto se haga resulta inútil.

Hoy no es suficiente tener especial cuidado con los métodos de enseñanza. Es fundamental examinar las causas y las características del aprendizaje.

Bases para un Enfoque de Evaluación

La evaluación es un componente del proceso educativo mediante el cual se hacen apreciaciones sobre el aprendizaje y la enseñanza, a través de evidencias referidas a desempeños y logros.

En este sentido, se reconoce que la evaluación se realiza a través de un proceso que tiene en cuenta los logros esperados, el programa sobre el cual se realiza el aprendizaje; aprendizaje que se valora a través de los indicadores de logro, para finalmente, apreciar los logros alcanzados⁸³ y realizar los ajustes correspondientes en la dirección de la enseñanza y en el aprendizaje mismo.



COLEGIO MARÍA AUXILIADORA

PLAN DE ÁREA

8. Plan de estudios.

Delimitación y organización de contenidos.

Los procesos de formación se desarrollan a través de dominios de conocimiento que se constituyen en los contenidos de la educación física, cuya organización requiere un trabajo de delimitación y organización adecuada al estudiante, el contexto y el proyecto pedagógico de la institución, base sobre la cual se estructura el plan de estudios, un punto de partida para la determinación de los contenidos del currículo es el planteamiento del problema sobre el cual se traza el diseño curricular específico. En el planteamiento del problema se abordan las preguntas sobre el qué se va a enseñar para qué, qué procesos se pretenden desarrollar cómo hacerlo, con qué recursos, cuáles son las condiciones y requerimientos mínimos de realización. Partir de problemas representa una mayor exigencia para el profesor, los estudiantes y la institución para realizar un proyecto pedagógico sobre lo real y no como simulacro de formación.

Es una tarea de investigación permanente que abre nuevas perspectivas y significaciones a la actividad del docente y del estudiante.

El proyecto que parte de la identificación y delimitación de un problema o una posibilidad, permite una nueva dinámica en la acción educativa, pues requiere de la participación de los sujetos, no sólo en cuanto a sus intereses y deseos sino también en cuanto a sus necesidades y características, en las condiciones del contexto de aplicación lo cual permite plantear los logros e identificar el tipo y el grado de dificultad de las actividades y procedimientos a poner en práctica.



COLEGIO MARÍA AUXILIADORA

PLAN DE ÁREA

9. El maestro de educación física.

Tradicionalmente el maestro de educación física se ha caracterizado por su capacidad de liderazgo e iniciativa, por su alegría y actitud lúdica y por sus buenas relaciones con todos los actores escolares. Estos valores junto con su ética profesional constituyen un ejemplo educativo para los alumnos. "ser profesor de educación física es ante todo un estilo de vida". Como su acción educativa está básicamente en el contexto de la escuela, necesita integrarse dinámicamente al proceso de construcción y desarrollo del proyecto educativo institucional.

El espacio necesario para desarrollar estas competencias es la formación permanente a través de la constitución de colectivos de maestros donde se estudie, se debata, se experimente; se reconozcan las limitaciones, se diseñen propuestas, se socialicen experiencias y se establezcan relaciones con otros grupos pedagógicos y así constituir la comunidad académica de la educación física.

Ser profesor de Educación Física implica una práctica pedagógica en el marco de un compromiso social, una dedicación al ser humano en sus múltiples posibilidades de formación y cultivo, una pasión por el conocimiento y una actitud dinámica permanente.

(Tercer Congreso Colombiano de Educación Física)

7. OBJETIVOS DEL ÁREA

7.1 Objetivos Generales.

OBJETIVOS COMUNES DE TODO LOS NIVELES

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.



COLEGIO MARÍA AUXILIADORA

PLAN DE ÁREA

OBJETIVOS GENERALES DE LA EDUCACION BASICA

(LEY 115, Art. 20)

- Propiciar la formación social, ética, moral y demás valores del desarrollo humano.

OBJETIVOS ESPECIFICOS DE LA EDUCACION BASICA EN EL CICLO PRIMARIA

(LEY 115 ART. 21)

- La formación de los valores fundamentales para la convivencia en una sociedad democrática participativa y pluralista.
- La valoración de la higiene y salud del propio cuerpo y la formación para la protección de la naturaleza y el ambiente.
- El conocimiento y ejercitación del propio cuerpo mediante a la práctica de la educación física, la recreación y los deportes adecuados a su edad y conducentes a un desarrollo físico y armónico.

OBJETIVOS ESPECIFICOS DE LA EDUCACION BASICA EN EL CICLO DE

SECUNDARIA

(LEY 115 ART. 22)

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



COLEGIO MARÍA AUXILIADORA

PLAN DE ÁREA

OBJETIVOS GENERALES DEL AREA EN LA EDUCACION BASICA

- Lograr a través de la práctica de actividades físicas la maduración motora, básica en el desarrollo mental.
- 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.
- Lograr el mejoramiento psicobiológico, psicosocial y motor, mediante actividades físicas que permitan equilibrio funcional.
- Obtener estimulación oportuna que favorezca el desarrollo integral.
- Lograr el mejoramiento perceptivomotriz, físicomotriz y sociomotriz mediante actividades físicas que permitan equilibrio funcional.
- Rescatar del folklor, los juegos populares y demás manifestaciones autóctonas de la región y del país como medios de integración social.

7.2. Objetivos específicos

- Apreciar y valorar el aprendizaje de habilidades motrices y el desarrollo de las capacidades físicas como posibilidad de vivenciar y conocer el propio cuerpo por medio de la práctica de actividades físico-motrices, como el juego, el ejercicio, la danza y el deporte.
- Identificar la práctica de las actividades físicas y motrices, como un medio de aprendizaje y de desarrollo, que posibilita espacios para el goce, el placer y la satisfacción personal, y brinda oportunidades de expresión, comunicación y relación con los demás.



COLEGIO MARÍA AUXILIADORA

PLAN DE ÁREA

- Identificar las características del propio cuerpo y su funcionamiento por medio de la práctica de juegos, ejercicios y actividades deportivas.
- Dosificar la magnitud de los esfuerzos físicos en la práctica de ejercicios y juegos de acuerdo con la propia capacidad, las características y las exigencias de la tarea motriz a realizar.
- Presentar alternativas adecuadas para solucionar problemas que requieran el dominio de habilidades y destrezas motrices durante la práctica de juegos, ejercicios, deportes y otras actividades físico-motrices.
- Adquirir hábitos y costumbres sanas de higiene corporal, con relación a la práctica de actividades físicas, recreativas y deportivas, mostrando una actitud responsable con el manejo del propio cuerpo.
- Reconocer los comportamientos correctos del peatón que le permitan evitar accidentes de tránsito durante su desplazamiento en la vía.
- Crear conciencia de la importancia de la actividad física como parámetro preventivo de la calidad de la salud.

OBJETIVO GENERAL DEL PROYECTO DE TIEMPO LIBRE.

Propiciar en las estudiantes el desarrollo de sus capacidades artísticas, deportivas y de proyección a la comunidad, a través de actividades lúdicas, que tienen que ver con la música, el deporte y la recreación, a partir del descubrimiento de sus talentos, según su propio deseo de adquirir nuevas destrezas y de aprovechar productivamente su tiempo libre.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL PROYECTO DE TIEMPO LIBRE.

- Desarrollar la vivencia de los valores institucionales, a partir de la adquisición de destrezas y habilidades específicas, que le permitirán participar de una forma más activa en la vida del patio, la fiesta y el disfrute cotidiano.



COLEGIO MARÍA AUXILIADORA

PLAN DE ÁREA

- Adquirir habilidades específicas en el arte y en el deporte, de acuerdo con sus propios intereses y aptitudes.
- Participar en diferentes actividades, que propicien el ejercicio físico, el deporte, la recreación, las danzas, de una forma lúdica y recreativa.
- Aprovechar adecuadamente el tiempo libre, con actividades productivas, que le permitan proyectarse de una forma solidaria a la comunidad educativa, y a la sociedad en general.
- Propiciar en la estudiante, un espacio de encuentro y comunicación corporal por medio de expresiones motrices artísticas y deportivas.
- Formar a las estudiantes para la participación, organización, y la utilización de su tiempo de ocio.
- Demuestra habilidades coordinativas mediante las danzas folclóricas de las diferentes regiones.

8. METODOLOGÍA

En la continua búsqueda que las estudiantes tengan un papel activo, estimulando su desarrollo cognitivo, la iniciativa, la creatividad, la socialización, sus necesidades e intereses y su participación en el proceso formativo, desde nuestro compromiso en la formación de buenas cristianas y honestas ciudadanas, el área de educación física para el proceso de enseñanza – aprendizaje, propone como propuesta metodológica las siguientes técnicas de enseñanza del área.

Enseñanza por Instrucción Directa.

Se basa en el aprendizaje por imitación o por modelos. El maestro transmite los conocimientos que conoce a la estudiante para que los aprenda con la mayor exactitud posible con las siguientes características:

El maestro como protagonista del proceso de enseñanza-aprendizaje, el maestro



COLEGIO MARÍA AUXILIADORA

PLAN DE ÁREA

comunica a la estudiante la solución, el maestro toma todas las decisiones: objetivos, contenidos, actividades y evaluación, se utiliza para enseñar contenidos sobre, deportes, preparación física, habilidades gimnásticas, actividades en la naturaleza que entrañen peligro, danzas etc.

Enseñanza por indagación.

Se basa en la no instrucción. El maestro no muestra un modelo al estudiante, sino que éste buscará soluciones a través de la búsqueda. Ofrecemos al estudiante la posibilidad de que resuelva problemas, y que descubra por sí mismo los aprendizajes o capacidades de la Educación Física, esta técnica tiene las siguientes características:

El mejor aprendizaje es el que uno descubre, el estudiante es el protagonista de su aprendizaje, por lo que el nivel de retención es mayor, favorece la implicación cognitiva en la actividad motriz, el proceso de enseñanza es más individualizado, el papel del estudiante es activo, la organización es menos formal, ofreciendo a los estudiantes mayor libertad.

9. COMPETENCIAS DEL ÁREA.

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



COLEGIO MARÍA AUXILIADORA

PLAN DE ÁREA

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.

9.1 OTRAS COMPETENCIAS:

COMPETENCIAS CIUDADANAS

Las competencias cognitivas se refieren a la capacidad para realizar diversos procesos mentales, fundamentales en el ejercicio ciudadano. Por ejemplo, la habilidad para identificar las distintas consecuencias que podría tener una decisión, la capacidad para ver la misma situación desde el punto de vista de las personas involucradas, y las capacidades de reflexión y análisis crítico, entre otras.

Las competencias emocionales son las habilidades necesarias para la identificación y respuesta constructiva ante las emociones propias y las de los demás. Por ejemplo, la capacidad para reconocer los propios sentimientos y tener empatía, es decir, sentir lo que otros sienten, por ejemplo, su dolor o su rabia.

Las competencias comunicativas son aquellas habilidades necesarias para establecer un diálogo constructivo con las otras personas, por ejemplo, la capacidad para escuchar atentamente los argumentos ajenos y para comprenderlos, a pesar de no compartirlos o la capacidad para poder expresar asertivamente, es decir, con claridad, firmeza y sin agresión, los propios puntos de vista.



COLEGIO MARÍA AUXILIADORA

PLAN DE ÁREA

Las competencias integradoras articulan, en la acción misma, todas las demás. Por ejemplo, la capacidad para manejar conflictos pacífica y constructivamente, que es una competencia integradora, requiere de ciertos conocimientos sobre las dinámicas de los conflictos, de algunas capacidades cognitivas como la habilidad para generar ideas y opciones creativas ante una situación de conflicto, de competencias emocionales como la autorregulación de la rabia, y de ciertas competencias comunicativas como la capacidad para transmitir asertivamente los propios intereses.

COMPETENCIAS LABORALES.

Personales: Orientación ética, dominio personal, inteligencia emocional, adaptación al cambio.

Interpersonales: comunicación, trabajo en equipo, liderazgo, manejo de conflictos, capacidad de adaptación, proactividad.

Intelectuales: Toma de decisiones, Creatividad Solución de problemas, Atención, Memoria, Concentración.

Organizacionales: Gestión de la información, Orientación al servicio, Referenciación competitiva, Gestión y manejo de recursos, Responsabilidad ambiental.

Tecnológicas: Identificar, transformar, innovar procedimientos. Usar herramientas informáticas Crear, adaptar, apropiar, manejar, transferir tecnologías. Elaborar modelos tecnológicos

Empresariales y para el emprendimiento: Identificación de oportunidades para crear empresas o unidades de negocio. Elaboración de planes para crear empresas o unidades de negocio. Consecución de recursos. Capacidad para asumir el riesgo. Mercadeo y ventas



10. COMPONENTES DEL ÁREA

En el Área de Educación Física se considera a nivel general o macro dos componentes, el de **cultura física y el de salud**, a través de estos las estudiantes trabajan con miras a una interacción Grupal, que estará orientada al accionar a su relación con los otros, su participación responsable en las actividades lúdico-recreativas y físico- deportivas. El deporte, los juegos lúdicos, ejercicios, entre otros, son los recursos metodológicos en las diversas estrategias de aprendizaje, permitiéndoles a los estudiantes desarrollar sus capacidades/ habilidades motrices, que serán utilizadas por los adolescentes y jóvenes en su tiempo libre fomentando nuevas formas de una vida organizada.

Componente en cultura física.

La motricidad es una dimensión del desarrollo humano que se implementa mediante la Educación Física. Su desarrollo en este nivel debe encaminarse hacia el logro sistemático y ascendente de capacidades y habilidades motrices cualitativamente superiores que las del nivel precedente, contribuyendo de esa manera a la salud y bienestar de los educandos.

La Educación Física, mediante la capacidad de Expresión Corporal y Perceptivo-Motriz logra un desarrollo gradual en la integración de lo sensorial y lo perceptivo, contribuyendo a la adecuada resolución de problemas motrices. Ello es posible cuando se genera en los estudiantes vivencias valorativas.

Componente en salud.

Consolida el desarrollo orgánico en las diferentes edades de las estudiantes, atendiendo a sus intereses y demandas, contribuyendo con un mejoramiento de la calidad de vida, en la formación para la promoción y preservación de la salud y la higiene.



Cuando las estudiantes identifican sus capacidades físicas y orgánicas, selecciona y decide las estrategias adecuadas, las técnicas o las actividades pertinentes para su desarrollo y contribuye con un buen estado de salud.

11. EVALUACIÓN.

La diversidad de objetivos y actividades que tienen cabida en el plan de área de Educación Física precisa de un diseño de tareas encaminadas a la evaluación de las mismas, que no debe limitarse a las estrategias cuantitativas de las distintas pruebas de aptitud física o de habilidades motrices. Se deben utilizar diferentes métodos y criterios (cuantitativos y cualitativos) que nos permitan obtener información sobre la situación del alumno con respecto a los objetivos del área y su evolución con respecto a los mismos. Los métodos cuantitativos (test de aptitud física) para la obtención de datos no son en sí mismos malos o buenos, sino por la finalidad a la que se los destina. Una prueba para medir el desarrollo de una determinada capacidad física es, en sí misma, un instrumento perfectamente válido y muy importante si se utiliza para que los alumnos tengan conocimiento del estado y evolución de las capacidades físicas más importantes. Lo que nunca haremos será utilizar los resultados obtenidos en unos tests de aptitud física para calificar a los alumnos.

La evaluación de los aspectos procedimentales y de las habilidades motrices se va a realizar mediante técnicas de observación ya que, por un lado, informa al alumno/a de su ejecución y los posibles errores cometidos y, por otro, puede efectuarse durante todo el proceso de enseñanza aprendizaje.

Vamos a utilizar preferentemente la evaluación cualitativa, pero sin olvidar la cuantitativa, ya que en ciertos momentos del proceso de enseñanza juega un importante papel en cuanto a la motivación y eficacia de las propias estudiantes.

Los contenidos de tipo conceptual los evaluaremos mediante pruebas escritas, preguntas de clase y la presentación de trabajos teórico – prácticos, constituyendo en



COLEGIO MARÍA AUXILIADORA

PLAN DE ÁREA

todo momento una ayuda para la asimilación significativa de la información relevante por parte de la estudiante.

Las actitudes, al igual que los aspectos procedimentales, se evaluarán con técnicas de observación. La participación, la solidaridad en el juego, la tolerancia y respeto por los compañeros, la disposición favorable al aprendizaje, la higiene personal, la puntualidad, son algunas de las actitudes que pueden ser observadas y evaluadas con relativa facilidad a través de las actividades cotidianas de clase. La construcción de listas de control y la toma de datos con respecto a estos comportamientos nos ofrecerá la información necesaria para evaluar los aspectos actitudinales que queramos valorar.

El área de Educación Física, Recreación y deportes del colegio María Auxiliadora aceptan y apoya los diferentes criterios evaluativos de ley y los impartidos por la institución que están condensados en el manual de convivencia los cuales son:

Criterios de Evaluación y Promoción

Los criterios para la promoción de una estudiante están orientados de acuerdo con la ley 115 del 94, decreto 1860 y el decreto 1290 del 2009, los lineamientos del Ministerio de Educación Nacional, los criterios, estándares y logros establecidos en la institución, de acuerdo con el plan de área y los programas de curso y estarán de acuerdo con la valoración que obtengan los estudiantes de acuerdo con su desempeño superior, alto o básico en su proceso integral centrado en el saber, saber ser, saber hacer y saber convivir.

Las estudiantes con desempeño bajo, deberán superar las dificultades presentadas en sus desempeños académicos con las actividades de apoyo propuestas y establecidas por la institución.

Estrategias de Valoración Integral de los Desempeños de las Estudiantes

Para valorar los desempeños de las estudiantes se emplearán diferentes estrategias, entre ellas:



COLEGIO MARÍA AUXILIADORA

PLAN DE ÁREA

- Los trabajos de la estudiante: se valorará su desempeño en el desarrollo de las actividades escolares (tareas, talleres, consultas, exposiciones). De igual manera la responsabilidad y el interés.
- La observación informal: se mirará muy de cerca los procesos de formación e la estudiante, tanto dentro del aula como fuera de ella con el fin de recoger información sobre sus características y comportamientos.
- Procesos de Autoevaluación: permite a la estudiante revisar personalmente sus avances con respecto a las metas propuestas, desarrollar una actitud crítica frente a sus deberes, responsabilidad, compromiso, honestidad y capacidades cognitivas.

12. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES.

ACTIVIDAD A DESARROLLAR	TIEMPO PROBABLE PARA EJECUTARLA
Inscripciones e Iniciación de Interclases 2018.	Finalización del primer semestre.
Inauguración de Juegos Interclases	Inscripciones a partir del segundo periodo. Iniciación de partidos en el segundo periodo.
Clausura de juegos interclases	Noviembre 2018.

13. RECURSOS

Humanos: Cuerpo directivo, cuerpo administrativo y operativo, estudiantes y cuerpo de docentes.

Institucionales: Planta física y espacios deportivos, laboratorios, aulas de clase y virtuales.

Didácticos: Material pedagógico y recursos deportivos.



14. BIBLIOGRAFÍA Y CIBERGRAFÍA.

- Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte. <http://www.mineducacion.gov.co/1621/w3-article-241887.html>, visitado el día 26 de septiembre de 2013.
- Criterios de Evaluación para Educación Física. <http://www.ies-ramonycajal.com/index.php/departamentos-mainmenu-32/dpto-de-educacion-mainmenu-79/528-criterios-de-evaluacion-para-educacion-fisica>, visitado el día 04 de octubre de 2013.
- Documento No. 15 Orientaciones pedagógicas para la educación física, recreación y deporte. http://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85906_archivo_pdf.pdf, visitado el día 08 de octubre de 2013.
- DE EDUCACIÓN, Ley General. Ley 115 febrero 8 de 1994. *Ediciones Populares*, 1994.
- DE EDUCACION, G. E. N. E. R. A. L. (1994). LEY 115 de 1993.
- Los métodos de enseñanza en educación física. <http://www2.fe.ccoo.es/andalucia/docu/p5sd7619.pdf>, visitado el día 09 de octubre de 2013.
- **CAMACHO Coy, Hipólito** et al. Programas de 6° a 11° Educación Física, una alternativa curricular, Huila: Editorial Kinesis, 2000, 141p.
 - **GAYOSO, Felipe**, El Niño y la Actividad Física Deportiva, Enseñanza del Fútbol, 1° edición, Madrid: editorial Gymnos, 1982
 - **GUIA Curricular para la Educación Física**, modulo 1 – Referente conceptual, Medellín: Editorial Universidad de Antioquia;
 - **GUIA Curricular para la Educación Física**, modulo 3 – Referente conceptual, Medellín: Editorial Universidad de Antioquia;
 - **MURER, Kurt**, Mil ejercicios y juegos de voleibol y Mini voleibol, Editorial: Hispano Europea. S.A. 1992 mil ejercicios y Juegos de Atletismo.



COLEGIO MARÍA AUXILIADORA

PLAN DE ÁREA

15. REVISIÓN, VERIFICACIÓN Y APROBACIÓN DEL DISEÑO DEL ÀREA

15.1 REVISIÓN

NOMBRE DEL JEFE DE ÀREA: Natalia Andrea Bedoya Jaramillo FECHA: 02/02/2018

A. ¿EL DISEÑO TIENE LA CAPACIDAD DE CUMPLIR CON LOS REQUISITOS?
SÍ NO

B. ACCIONES NECESARIAS A IMPLEMENTAR: Ninguna

FIRMA DEL JEFE DE AREA:

Natalia A. Bedoya J.

C. SEGUIMIENTO A LAS ACCIONES: N/A

15.2. VERIFICACIÓN

NOMBRE DEL COORDINADOR: Rafael Cuesta Romaña FECHA: 05/02/2018

A. ¿EI DISEÑO CUMPLE CON LOS ELEMENTOS DE ENTRADA? SÍ NO

B. ¿EL DISEÑO PROPUESTO ES PERTINENTE Y LE AGREGA VALOR A LA PROPUESTA EDUCATIVA? SÍ NO

D. AJUSTES NECESARIOS A IMPLEMENTAR: SI NO

FIRMA DEL COORDINADOR:

Rafael Cuesta R.

SEGUIMIENTO A LAS ACCIONES: N/A

15.3. APROBACIÓN: FECHA: 05/02/2018

FIRMA(S):

Rafael Cuesta R.

Dor Nubia González Ramirez

Coordinador académico

Rectora



ANEXOS

Niveles de desempeño propios del Área

Aprender a Conocer: Consiste en poseer una cultura general amplia, con conocimientos básicos de una gran cantidad de temas y conocimientos profundos específicos de algunos temas en particular, en nuestro caso específico de actividad física y salud. Implica aprender a aprender para continuar incorporando nuevos conocimientos a las estructuras ya establecidas.

Aprender a hacer: Se refiere a las competencias personales que permiten hacer frente a las situaciones cotidianas, resolver problemas, encontrar nuevas maneras de hacer las cosas, trabajar en equipo.

Aprender a ser: Este aspecto implica potenciar las capacidades de las personas a fin de lograr un crecimiento integral que favorezca la autonomía, la toma de decisiones responsables, el equilibrio personal, la adquisición de valores como la autoestima positiva, el respeto hacia uno mismo.

Aprender a convivir. Este aspecto se refiere a la capacidad de las personas de entenderse unas a otras, de comprender los puntos de vista de otros, aunque no se compartan, de realizar proyectos comunes en bien de todos. Es aprender a vivir juntos.



GRADO: 1° **ÁREA:** Educación física, recreación y deportes **INTENSIDAD HORARIA:** 2 H/S **PERIODO:** Primero

OBJETIVOS:

- ✓ Explorar formas básicas del movimiento en diferentes situaciones y contextos.
- ✓ Explorar y manifestar emociones a través del movimiento corporal.
- ✓ Vivenciar las pautas para la realización de las practicas propias de la actividad física.

NÚCLEO PROBLÉMICOS: Capacidades Perceptivo motrices

NÚCLEOS TEMÁTICOS:
Lateralidad. (Seguridad vial. Ley 1702/13)
Equilibrio en las posiciones básicas.
Coordinación
Ritmo y Temporalidad
Espacialidad

COMPETENCIAS

Competencias del área (Con base en los lineamientos curriculares)	Competencias ciudadanas	Competencias laborales generales
<p>Desarrollo físico-motriz. Realizo diferentes ejercicios</p> <p>Expresión corporal. Exploro formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.</p> <p>Axiológica corporal. Identifico la importancia de la higiene y salud como mecanismo preventivo para el deporte.</p>	<p>Participación y responsabilidad democrática: * Analizo cómo mis pensamientos y emociones influyen en mi participación en las decisiones colectivas.</p> <p>Pluralidad, identidad y valoración de las diferencias: * Comprendo que existen diversas formas de expresar las identidades como: la apariencia física, la expresión artística y verbal, y tantas otras, respetando cada una de ellas. * Comprendo que cuando las personas son discriminadas, su autoestima y sus relaciones con los demás se ven afectadas.</p>	<p>De tipo personal. * Asumo las consecuencias de mis propias acciones. * Reconozco mis habilidades, destrezas y talentos.</p> <p>De tipo interpersonal: * Aporto mis recursos para la realización de tareas colectivas.</p> <p>De tipo organizacional: * Conservo en buen estado los recursos a los que tengo acceso.</p>



SITUACIÓN PROBLEMA	SABERES		INDICADORES
	SABER Y HACER	SER Y CONVIVIR	
¿Qué importancia tienen las capacidades perceptivo-motrices en mi desarrollo físico y cognitivo?	<ul style="list-style-type: none"> - Discrimina la derecha y la izquierda en sí mismo y en los demás - Realiza desplazamientos conservando la derecha (Seguridad vial. Ley 1702/13) - Se desplaza a en cualquier dirección según indicación dada. - Durante los juegos realiza fluidamente actividades de equilibrio y orientación espacial. - Camina por una línea sin salirse de ella. 	<ul style="list-style-type: none"> - Porta adecuadamente el uniforme de educación física. - Asume una actitud de escucha y de respeto con las personas que lo rodean. - Propone alternativas para mejorar la convivencia y respeto por la diferencia entre las compañeras. - Valora la competencia deportiva como elemento para el desarrollo personal. - Hace uso adecuado del agua en el momento de la hidratación cuando se realizan actividades deportivas (Protección del medio ambiente. Ley 1029/06, Decreto 1743/94). 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mantener el cuerpo en equilibrio asumiendo varias posturas. 2. Manejar direcciones espaciales básicas como arriba, abajo, derecha, izquierda, adelante y atrás. 3. Demostrar respeto y asumir una actitud que genere una sana convivencia con las personas que la rodean, y los diferentes espacios deportivos. 4. Realizar actividades rítmicas de acuerdo a espacios establecidos.



GRADO: 1º **ÁREA:** Educación física, recreación y deportes **INTENSIDAD HORARIA:** 2 H/S **PERIODO:** Segundo

<p>NÚCLEO PROBLEMÁTICOS: Habilidades motrices básicas</p>	<p>NÚCLEOS TEMÁTICOS: Conocimiento y esquema corporal (Educación sexual. Ley 1029/06) Tensión y relajación global y segmentaria Habilidades motrices básicas locomotrices (Andar, correr, saltar, variaciones del salto, galopar, deslizarse, rodar, pararse, botar, esquivar, caer, trepar, subir, bajar) Habilidades motrices básicas no locomotrices (balancearse, inclinarse, estirarse doblarse, girar, retorcerse, empujar, levantar, tracciones, colgarse, equilibrarse) Habilidades manipulativas y de estabilización. ONU año internacional de los camélidos.</p>
--	---

COMPETENCIAS

Competencias del área (Con base en los lineamientos curriculares)	Competencias ciudadanas	Competencias laborales generales
<p>Desarrollo físico-motriz. Controlo y manipulo movimientos ojo-pie y ojo-mano utilizando pequeños elementos para la aplicación de las habilidades básicas de estabilidad.</p> <p>Expresión corporal. Aplico diferentes técnicas de expresión corporal en manifestaciones propias de</p>	<p>Participación y responsabilidad democrática: * Uso mi libertad de expresión y respeto las opiniones ajenas. * Analizo cómo mis pensamientos y emociones influyen en mi participación en las decisiones colectivas.</p> <p>Pluralidad, identidad y valoración de las diferencias: * Reconozco que los derechos se basan en la igualdad de los seres</p>	<p>De tipo personal. * Cumpló las normas de comportamiento definidas en un espacio dado. * Utilizo adecuadamente los espacios y recursos a mi disposición. * Asumo las consecuencias de mis propias acciones. * Reconozco mis habilidades, destrezas y talentos. * Supero mis debilidades.</p> <p>De tipo interpersonal: * Respeto las ideas expresadas por los otros, aunque sean diferentes de las mías. * Aporto mis recursos para la realización de tareas</p>



<p>sentimientos, ideas y emociones.</p> <p>Axiológica corporal. Identifico la importancia de la actividad física como mecanismo preventivo de la salud.</p>	<p>humanos, aunque cada uno sea, se exprese y viva de manera diferente.</p> <p>* Comprendo que existen diversas formas de expresar las identidades (por ejemplo, la apariencia física, la expresión artística y verbal, y tantas otras...) y las respeto.</p> <p>* Comprendo que cuando las personas son discriminadas, su autoestima y sus relaciones con los demás se ven afectadas</p>	<p>colectivas.</p> <p>De tipo organizacional:</p> <p>* Selecciono los materiales que requiero para el desarrollo de una tarea o acción.</p> <p>* Conservo en buen estado los recursos a los que tengo acceso.</p>
--	---	--

SITUACIÓN PROBLEMA	SABERES		INDICADORES
	SABER Y HACER	SER Y CONVIVIR	
<p>¿Adquiero y desarrollo mis habilidades motrices básicas mediante las expresiones motrices?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Presenta dominio del esquema corporal en el manejo de pequeños elementos. - Participa en actividades propuestas en clase. - Realiza diferentes actividades de locomoción y no locomoción. - Desarrolla diferentes actividades de manipulación. - Nombra las partes de su cuerpo y las diferentes funciones. 	<ul style="list-style-type: none"> - Porta adecuadamente el uniforme de educación física. - Respeto por las normas, reglas, medidas de seguridad y comportamiento en la clase - Aceptación y respeto por las sugerencias de los demás. - Expresión de interés en las Actividades propuestas. - Se integra y coopera en las actividades propuestas por el profesor o los compañeros. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Afianzar y combinar las diferentes habilidades motrices básicas de manipulación, locomoción, y estabilización. 2. Explorar e identificar las diferentes partes del cuerpo por medio de diferentes actividades lúdicas y recreativas. 3. Experimentar y utilizar las habilidades motrices básicas para relacionarse con las compañeras en diferentes situaciones. 4. Ejecutar e identificar patrones básicos de movimientos como: caminar, saltar, correr, en diferentes espacios que permitan actuar en el entorno.



GRADO: 1º **ÁREA:** Educación física, recreación y deportes. **INTENSIDAD HORARIA:** 2 H/S. **PERIODO:** Tercero

NÚCLEO PROBLÉMICOS: Coordinación		NÚCLEOS TEMÁTICOS: Coordinación dinámica general Coordinación óculo -manual Coordinación óculo -pédica Ajuste y control postural Percepción rítmica básica	
COMPETENCIAS			
Competencias del área (Con base en los lineamientos curriculares)	Competencias ciudadanas	Competencias laborales generales	
<p>Desarrollo físico-motriz. Ubico mi cuerpo en el espacio y en relación con pequeños objetos. Exploro formas básicas de movimiento aplicados a modalidades gimnásticas.</p> <p>Formación y realización técnica. Exploro movimientos gimnásticos y espontáneos con diferentes ritmos musicales.</p> <p>Recreación lúdica. Manifiesto agrado por la participación en juegos y actividades gimnásticas coherentes con mi edad y desarrollo.</p>	<p>Participación y responsabilidad democrática: * Uso mi libertad de expresión y respeto las opiniones ajenas. * Analizo cómo mis pensamientos y emociones influyen en mi participación en las decisiones colectivas.</p> <p>Pluralidad, identidad y valoración de las diferencias: * Reconozco que los derechos se basan en la igualdad de los seres humanos, aunque cada uno sea, se exprese y viva de manera diferente. * Comprendo que existen diversas formas de expresar las identidades (por ejemplo, la apariencia física, la expresión artística y verbal, y tantas otras...) y las respeto. * Comprendo que cuando las personas son discriminadas, su autoestima y sus relaciones con los demás se ven afectadas.</p>	<p>De tipo personal. * Cumpló las normas de comportamiento definidas en un espacio dado. Utilizo adecuadamente los espacios y recursos a mi disposición. Asumo las consecuencias de mis propias acciones. * Reconozco mis habilidades, destrezas y talentos. * Supero mis debilidades.</p> <p>De tipo interpersonal: * Respeto las ideas expresadas por los otros, aunque sean diferentes de las mías. * Aporto mis recursos para la realización de tareas colectivas.</p> <p>De tipo organizacional: * Selecciono los materiales que requiero para el desarrollo de una tarea o acción. * Conservo en buen estado los recursos a los que tengo acceso.</p>	



--	--	--

SITUACIÓN PROBLEMA	SABERES		INDICADORES
	SABER Y HACER	SER Y CONVIVIR	
¿Cómo incrementar la coordinación para obtener mayor control en los movimientos?	<p>-Aplica con facilidad las formas básicas de caminar, posición de pies, posición sentada y en cuadrupedia manteniendo la coordinación y ritmo en su cuerpo.</p> <p>-Adopta la postura correcta en la ejecución de diferentes patrones de movimientos fundamentales locomotores, no locomotores y de manipulación.</p> <p>-Nombra y reconoce las formas básicas de desplazamiento y las aplica según el obstáculo.</p>	<p>-Porta adecuadamente el uniforme de educación física.</p> <p>-Asume una actitud de escucha y de respeto con las personas que lo rodean.</p> <p>-Propone alternativas para mejorar la convivencia y respeto por la diferencia entre las compañeras.</p> <p>-Valora la competencia deportiva como elemento para el desarrollo personal.</p> <p>-Hace uso adecuado del agua en el momento de la hidratación cuando se realizan actividades deportivas (Protección del medio ambiente. Ley 1029/06, Decreto 1743/94)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aumentar el grado de habilidad y destreza, para lograr un mejor dinamismo en los ejercicios. 2. Mejorar la coordinación dinámica general en diferentes actividades 3. Adquirir destrezas en la coordinación óculo- manual en movimientos de precisión. 4. Lograr destrezas en la coordinación óculo- pédica para realizar movimientos de precisión 5. Demostrar respeto y asumir una actitud que genere una sana convivencia con las personas que la rodean, y los diferentes espacios deportivos



GRADO: 1º **ÁREA:** Educación física, recreación y deportes. **INTENSIDAD HORARIA:** 2 H/S. **PERIODO:** Cuarto

<p>NÚCLEO PROBLÉMICOS: Direcciones espaciales, direcciones temporales.</p>	<p>NÚCLEOS TEMÁTICOS: Independencia segmentaria. Orientación espacial. Percepción temporal. Trayectorias y distancias. Altura y profundidad.</p>	
COMPETENCIAS		
<p style="text-align: center;">Competencias del área (Con base en los lineamientos curriculares)</p>	<p style="text-align: center;">Competencias ciudadanas</p>	<p style="text-align: center;">Competencias laborales generales</p>
<p>Desarrollo físico-motriz. Realizo movimientos que involucran una o más articulaciones. Exploro ejercicios básicos de la gimnasia elemental. Ubico mi cuerpo en el espacio y en relación con pequeños objetos.</p> <p>Formación y realización técnica. Exploro movimientos gimnásticos elementales y espontáneos con diferentes implementos deportivos.</p> <p>Recreación lúdica. Manifiesto agrado por la participación en juegos y actividades gimnásticas coherentes con mi edad y desarrollo.</p>	<p>Participación y responsabilidad democrática: * Uso mi libertad de expresión y respeto las opiniones ajenas. * Analizo cómo mis pensamientos y emociones influyen en mi participación en las decisiones colectivas.</p> <p>Pluralidad, identidad y valoración de las diferencias: * Reconozco que los derechos se basan en la igualdad de los seres humanos, aunque cada uno sea, se exprese y viva de manera diferente. * Comprendo que existen diversas formas de expresar las identidades (por ejemplo, la apariencia física, la expresión artística y verbal, y tantas otras...) y las respeto. * Comprendo que cuando las personas son discriminadas, su autoestima y sus</p>	<p>De tipo personal. * Cumplo las normas de comportamiento definidas en un espacio dado. Utilizo adecuadamente los espacios y recursos a mi disposición. Asumo las consecuencias de mis propias acciones. * Reconozco mis habilidades, destrezas y talentos. * Supero mis debilidades.</p> <p>De tipo interpersonal: * Respeto las ideas expresadas por los otros, aunque sean diferentes de las mías. * Aporto mis recursos para la realización de tareas colectivas.</p> <p>De tipo organizacional: * Seleccione los materiales que requiero para el desarrollo de una tarea o acción. * Conservo en buen estado los recursos a los que tengo acceso.</p>



	relaciones con los demás se ven afectadas.	
--	--	--

SITUACIÓN PROBLEMA	SABERES		INDICADORES
	SABER Y HACER	SER Y CONVIVIR	
¿Cómo me puedo desplazar en diferentes direcciones y espacios coordinando los movimientos de brazos y piernas?	<p>-Demuestra autonomía y confianza desplazándose por un espacio determinado.</p> <p>-Nombra y reconoce las formas básicas de movimiento y las ubica en relación al espacio.</p> <p>-Demuestra expresiones corporales en vínculo con diferentes ritmos y con posibilidades espaciales.</p> <p>-Realiza actividades motrices en tiempos distintos y diversos espacios utilizando patrones básicos de movimientos en diferentes direcciones, niveles y ritmos.</p>	<p>-Porta adecuadamente el uniforme de educación física.</p> <p>-Asume una actitud de escucha y de respeto con las personas que lo rodean.</p> <p>-Propone alternativas para mejorar la convivencia y respeto por la diferencia entre las compañeras.</p> <p>-Valora la competencia deportiva como elemento para el desarrollo personal.</p> <p>-Hace uso adecuado del agua en el momento de la hidratación cuando se realizan actividades deportivas (Protección del medio ambiente. Ley 1029/06, Decreto 1743/94)</p>	<p>1. Demostrar autonomía y aplicar los diferentes desplazamientos con y sin obstáculos.</p> <p>2. Establecer relaciones de orientación respecto a si mismo</p> <p>3. Desplazarse en diferentes direcciones y espacios coordinando los movimientos de brazos y piernas</p> <p>4. Demostrar respeto y asumir una actitud que genere una sana convivencia con las personas que la rodean, y los diferentes espacios deportivos</p>



GRADO: 2° **ÁREA:** Educación física, recreación y deportes. **INTENSIDAD HORARIA:** 2 H/S. **PERIODO:** Primero.

OBJETIVOS:

- ✓ Explorar formas básicas del movimiento en relación a diferentes situaciones y contextos.
- ✓ Descubrir las diferentes emociones del ser individual y social a través del movimiento y la expresión corporal.
- ✓ Identificar las normas y los principios establecidos para la realización de las prácticas propias de la actividad física.

NÚCLEO PROBLÉMICOS: Capacidades perceptivas motrices y coordinativas

NÚCLEOS TEMÁTICOS:

La lateralidad en los movimientos rítmicos (Seguridad vial. Ley 1702/13)
Equilibrio Estático y Dinámico
Acción Reacción
Coordinación dinámica general (secuencia de movimientos)
Coordinación fina
Tiempo- espacio (simetría y simultaneidad).

COMPETENCIAS

Competencias del área (Con base en los lineamientos curriculares)	Competencias ciudadanas	Competencias laborales generales
<p>Desarrollo físico-motriz. Realizo diferentes movimientos técnicos madurando mi sistema motor.</p> <p>Expresión corporal. Aplico diferentes técnicas de expresión corporal en manifestaciones propias de sentimientos, ideas y emociones.</p> <p>Expresión corporal. Identifico la importancia de la actividad física como mecanismo preventivo de la salud.</p>	<p>Participación y responsabilidad democrática: * Uso mi libertad de expresión y respeto las opiniones ajenas. * Analizo cómo mis pensamientos y emociones influyen en mi participación en las decisiones colectivas.</p> <p>Pluralidad, identidad y valoración de las diferencias: * Reconozco que los derechos se basan en la igualdad de los seres humanos, aunque cada uno sea, se exprese y viva de manera diferente. * Comprendo que existen diversas formas de expresar las identidades (por ejemplo, la apariencia física, la expresión artística y verbal, y tantas otras...) y las respeto.</p>	<p>De tipo personal. * Cumpló las normas de comportamiento definidas en un espacio dado. * Utilizo adecuadamente los espacios y recursos a mi disposición. * Asumo las consecuencias de mis propias acciones. * Reconozco mis habilidades, destrezas y talentos. * Supero mis debilidades.</p> <p>De tipo interpersonal: * Respeto las ideas expresadas por los otros, aunque sean diferentes de las mías. * Aporto mis recursos para la realización de tareas colectivas.</p> <p>De tipo organizacional: * Selecciono los materiales que requiero para el desarrollo de una tarea o acción. * Conservo en buen estado los recursos a los que tengo acceso.</p>



* Comprendo que cuando las personas son discriminadas, su autoestima y sus relaciones con los demás se ven afectadas.

SITUACIÓN PROBLEMA	SABERES		INDICADORES
	SABER Y HACER	SER Y CONVIVIR	
¿Qué importancia tienen las capacidades perceptivo-motrices en mi desarrollo físico y cognitivo?	<ul style="list-style-type: none"> - Dominio de movimientos corporales: lateralidad, direccionalidad, espacialidad y temporalidad. - Realiza movimientos con ajuste a estímulos reales. - Reconoce las formaciones básicas. - Explora las de diferentes formas de equilibrio corporal. - Desarrolla la motricidad fina y gruesa con la ayuda de diferentes materiales y actividades. 	<ul style="list-style-type: none"> - Porta adecuadamente el uniforme de educación física. - Asume una actitud de escucha y respeto con las personas que lo rodean. - Propone alternativas para mejorar la convivencia y respeto por la diferencia entre las compañeras. (Cátedra de la paz Ley 1732) - Valora la competencia deportiva como elemento para el desarrollo personal. - Hace uso adecuado del agua en el momento de la hidratación cuando se realizan actividades. (Protección del medio ambiente. Ley 1029/06, Decreto 1743/94) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mantener el cuerpo en equilibrio asumiendo varias posturas. 2. Demostrar respeto y asumir una actitud que genere una sana convivencia con las personas que la rodean, y los diferentes espacios deportivos 3. Utilizar los segmentos corporales (derecha-izquierda) para realizar las diferentes tareas motrices. 4. Desplazarse en diferentes direcciones y espacios coordinando los movimientos de brazos y piernas.



GRADO: 2° **ÁREA:** Educación física, recreación y deportes **INTENSIDAD HORARIA:** 2 H/S. **PERIODO:** Segundo

<p>NÚCLEO PROBLÉMICO: Conductas motrices de base</p>	<p>NÚCLEOS TEMÁTICOS: Independencia segmentaria (brazos –piernas) Coordinación óculo manual y óculo - pédica Equilibrio (altura y profundidad) Percepción rítmica</p>	
<p align="center">COMPETENCIAS</p>		
<p align="center">Competencias del área (Con base en los lineamientos curriculares)</p>	<p align="center">Competencias ciudadanas</p>	<p align="center">Competencias laborales generales</p>
<p>Desarrollo físico-motriz. Realizo correctamente diferentes movimientos con y sin elementos.</p> <p>Expresión corporal. Aplico diferentes técnicas de expresión corporal en manifestaciones propias de sentimientos, ideas y emociones.</p> <p>Axiológica corporal. Identifico la importancia de la actividad física como mecanismo preventivo de la salud.</p>	<p>Participación y responsabilidad democrática: * Uso mi libertad de expresión y respeto las opiniones ajenas. * Analizo cómo mis pensamientos y emociones influyen en mi participación en las decisiones colectivas.</p> <p>Pluralidad, identidad y valoración de las diferencias: * Reconozco que los derechos se basan en la igualdad de los seres humanos, aunque cada uno sea, se exprese y viva de manera diferente. * Comprendo que existen diversas formas de expresar las identidades (por ejemplo, la apariencia física, la expresión artística y verbal, y tantas otras...) y las respeto. * Comprendo que cuando las personas son discriminadas, su autoestima y sus relaciones con los demás se ven afectadas.</p>	<p>De tipo personal. * Cumpló las normas de comportamiento definidas en un espacio dado. * Utilizo adecuadamente los espacios y recursos a mi disposición. * Asumo las consecuencias de mis propias acciones. * Reconozco mis habilidades, destrezas y talentos. * Supero mis debilidades.</p> <p>De tipo interpersonal: * Respeto las ideas expresadas por los otros, aunque sean diferentes de las mías. * Aporto mis recursos para la realización de tareas colectivas.</p> <p>De tipo organizacional: * Selecciono los materiales que requiero para el desarrollo de una tarea o acción. * Conservo en buen estado los recursos a los que tengo acceso.</p>



SITUACIÓN PROBLEMA	SABERES		INDICADORES
	SABER Y HACER	SER Y CONVIVIR	
¿Cómo desarrollar las conductas motrices de base para obtener mayor control y dominio del cuerpo?	<ul style="list-style-type: none"> - Identifica las fases del calentamiento. - Tiene dominio del esquema corporal en el manejo de pequeños elementos. - Participa en juegos, rondas y canciones. - Adquiere destrezas en la coordinación óculo-manual en movimientos de precisión. - Se mueve a diferentes ritmos mediante la música e instrumentos. - Utiliza los segmentos corporales por medio de las expresiones rítmicas y reconoce el cuerpo como un medio para generar sonidos 	<ul style="list-style-type: none"> - Porta adecuadamente el uniforme de educación física. - Respeta las normas, reglas, medidas de seguridad y comportamiento en la clase - Acepta y respeto las sugerencias de los demás. - Manifiesta interés en las Actividades propuestas. - coopera en las actividades propuestas por el profesor y/o los compañeros. - Valora y protege el medio ambiente donde desarrolla las diferentes actividades lúdico-recreativas. (Protección del medio ambiente. Ley 1029/06, Decreto 1743/94.) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Adquirir destrezas en la coordinación óculo- manual y óculo pédica en movimientos de precisión. 2. Mantener el cuerpo en equilibrio asumiendo varias posturas. 3. Ejecutar ejercicios con diferentes elementos aplicando el concepto de independencia segmentaria. 4. Aplicar ejercicios de percepción rítmica 5. Demostrar respeto y asumir una actitud que genere una sana convivencia con las personas que la rodean, y los diferentes espacios deportivos



GRADO: 2° **ÁREA:** Educación física, recreación y deportes **INTENSIDAD HORARIA:** 2 H/S. **PERIODO:** Tercero

<p>NÚCLEO PROBLÉMICOS: Conductas psicomotoras e iniciación a destrezas elementales</p>		<p>NÚCLEOS TEMÁTICOS: Juegos y expresiones rítmicos (Cátedra escolar de teatro y artes escénicas. Ley 1170/07) Control respiratorio, tensión y relajación Coordinación segmentaria Velocidad tiempo y espacio.</p>
COMPETENCIAS		
Competencias del área (Con base en los lineamientos curriculares)	Competencias ciudadanas	Competencias laborales generales
<p>Desarrollo físico-motriz. Realizo diferentes ejercicios</p> <p>Expresión corporal. Exploro formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.</p> <p>Interacción social. Identifico la importancia de la higiene y salud como mecanismo preventivo para el deporte.</p>	<p>Participación y responsabilidad democrática: * Analizo cómo mis pensamientos y emociones influyen en mi participación en las decisiones colectivas.</p> <p>Pluralidad, identidad y valoración de las diferencias: * Comprendo que existen diversas formas de expresar las identidades como: la apariencia física, la expresión artística y verbal, y tantas otras, respetando cada una de ellas. * Comprendo que cuando las personas son discriminadas, su autoestima y sus relaciones con los demás se ven afectadas.</p>	<p>De tipo personal. * Asumo las consecuencias de mis propias acciones. * Reconozco mis habilidades, destrezas y talentos.</p> <p>De tipo interpersonal: * Aporto mis recursos para la realización de tareas colectivas.</p> <p>De tipo organizacional: * Conservo en buen estado los recursos a los que tengo acceso.</p>



SITUACIÓN PROBLEMA	SABERES		INDICADORES
	SABER Y HACER	SER Y CONVIVIR	
¿Qué expresa mi cuerpo a través del ritmo y la actividad física?	<p>-Diferencia los juegos individuales a los juegos grupales.</p> <p>-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.</p> <p>-Diferencia juegos individuales y colectivos identificando sus preferencias.</p> <p>-Vivencia el control de la tensión, la relajación y la respiración; Mediante la ejecución de tareas específicas.</p> <p>-Coordina movimientos y desplazamiento en rondas y juegos.</p>	<p>-Porta adecuadamente el uniforme de educación física.</p> <p>-Asume una actitud de escucha y de respeto con las personas que lo rodean.</p> <p>-Propone alternativas para mejorar la convivencia y respeto por la diferencia entre las compañeras.</p> <p>-Valora la competencia deportiva como elemento para el desarrollo personal.</p> <p>-Hace uso adecuado del agua en el momento de la hidratación cuando se realizan actividades deportivas (Protección del medio ambiente. Ley 1029/06, Decreto 1743/94)</p>	<p>1. Practicar actividades dirigidas a nivel individual y grupal fortaleciendo sus relaciones interpersonales.</p> <p>2. Aplicar y conocer el control de la respiración, de la relajación y de la tensión, al ejecutar actividades deportivas y de la vida diaria, mediante la ejecución de tareas específicas.</p> <p>3. Utilizar los segmentos corporales por medio de las expresiones rítmicas y reconocer el cuerpo como un medio para generar sonidos.</p> <p>4. Realizar actividades donde se aplique el equilibrio y la coordinación segmentaria en la ejecución de rollos, giros y planchas.</p>



GRADO: 2° **ÁREA:** Educación física, recreación y deportes **INTENSIDAD HORARIA:** 2 H/S. **PERIODO:** Cuarto.

NÚCLEO PROBLÉMICO: Coordinación		NÚCLEOS TEMÁTICOS: Juegos de cooperación y oposición Coordinación dinámica general y manejo de sogas Coordinación óculo manual y juego de pelotas Coordinación óculo pédica y juego con pelotas. El mundial. RUSIA 2018.	
COMPETENCIAS			
Competencias del área (Con base en los lineamientos curriculares)	Competencias ciudadanas	Competencias laborales generales	
<p>Desarrollo físico-motriz. Realizo diferentes ejercicios</p> <p>Organización del tiempo y el espacio. Exploro formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.</p> <p>Axiológica corporal. Identifico la importancia de la higiene y salud como mecanismo preventivo para el deporte.</p>	<p>Participación y responsabilidad democrática: * Analizo cómo mis pensamientos y emociones influyen en mi participación en las decisiones colectivas.</p> <p>Pluralidad, identidad y valoración de las diferencias: * Comprendo que existen diversas formas de expresar las identidades como: la apariencia física, la expresión artística y verbal, y tantas otras, respetando cada una de ellas. * Comprendo que cuando las personas son discriminadas, su autoestima y sus relaciones con los demás se ven afectadas.</p>	<p>De tipo personal. * Asumo las consecuencias de mis propias acciones. * Reconozco mis habilidades, destrezas y talentos.</p> <p>De tipo interpersonal: * Aporto mis recursos para la realización de tareas colectivas.</p> <p>De tipo organizacional: * Conservo en buen estado los recursos a los que tengo acceso.</p>	



SITUACIÓN PROBLEMA	SABERES		INDICADORES
	SABER Y HACER	SER Y CONVIVIR	
¿Identifico la importancia y el valor de mi cuerpo en la práctica de ejercicios coordinativos y juegos Individuales - colectivos?	<p>-Diferencia los juegos individuales a los juegos grupales.</p> <p>-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.</p> <p>-Coordina movimientos y desplazamientos en rondas y juegos</p> <p>-Mejora la coordinación óculo-manual y óculo pédica mediante el manejo de pequeños elementos.</p>	<p>-Porta adecuadamente el uniforme de educación física.</p> <p>-Asume una actitud de escucha y de respeto con las personas que lo rodean.</p> <p>-Propone alternativas para mejorar la convivencia y respeto por la diferencia entre las compañeras.</p> <p>-Valora la competencia deportiva como elemento para el desarrollo personal.</p> <p>-Hace uso adecuado del agua en el momento de la hidratación cuando se realizan actividades deportivas. (Protección del medio ambiente. Ley 1029/06, Decreto 1743/94)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar en su cuerpo, el segmento corporal a utilizar de acuerdo al implemento deportivo. 2. Cuidar la implementación deportiva dándole el uso adecuado. 3. Realizar saltos con la cuerda de manera coordinada. 4. Realizar recorridos conduciendo objetos con la mano y con el pie. 5. Facilitar la difusión de juegos que permitan desarrollar actitudes y valores coeducativos y cooperativos



GRADO: 3º **ÁREA:** Educación física, recreación y deportes **INTENSIDAD HORARIA:** 2 H/S. **PERIODO:** Primero.

OBJETIVOS:

- ✓ Explorar formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos en forma individual y pequeños grupos.
- ✓ Explorar e identificar emociones a través del movimiento corporal y su interacción con el otro.
- ✓ Identificar las normas y los principios establecidos para la realización de las buenas prácticas propias y de grupo de la actividad física.

NÚCLEO PROBLEMÁTICO: Coordinación.

NÚCLEOS TEMÁTICOS:

- Juegos de cooperación y oposición
- Coordinación dinámica general y manejo de soga
- Coordinación óculo manual y juego de pelotas
- Coordinación óculo pédica y juego con pelotas.

COMPETENCIAS

Competencias del área (Con base en los lineamientos curriculares)	Competencias ciudadanas	Competencias laborales generales
<p>Desarrollo físico-motriz. Controlo y manipulo movimientos ojo-pie y ojo-mano utilizando pequeños elementos para la aplicación de las habilidades básicas de estabilidad</p> <p>Expresiva corporal. Aplico diferentes técnicas de expresión corporal en manifestaciones propias de sentimientos, ideas y emociones.</p> <p>Axiológica corporal. Identifico la importancia de la actividad física como mecanismo</p>	<p>Participación y responsabilidad democrática: * Uso mi libertad de expresión y respeto las opiniones ajenas. * Analizo cómo mis pensamientos y emociones influyen en mi participación en las decisiones colectivas.</p> <p>Pluralidad, identidad y valoración de las diferencias: * Reconozco que los derechos se basan en la igualdad de los seres humanos, aunque cada uno sea, se exprese y viva de manera diferente. * Comprendo que existen diversas formas de expresar las identidades (por ejemplo, la apariencia física, la</p>	<p>De tipo personal. * Cumpló las normas de comportamiento definidas en un espacio dado. * Utilizo adecuadamente los espacios y recursos a mi disposición. * Asumo las consecuencias de mis propias acciones. * Reconozco mis habilidades, destrezas y talentos. * Supero mis debilidades.</p> <p>De tipo interpersonal: * Respeto las ideas expresadas por los otros, aunque sean diferentes de las mías. * Aporto mis recursos para la realización de tareas colectivas.</p> <p>De tipo organizacional: * Selecciono los materiales que requiero para el desarrollo de una tarea o acción. * Conservo en buen estado los recursos a los que tengo</p>



preventivo de la salud.	<p>expresión artística y verbal, y tantas otras...) y las respeto. * Comprendo que cuando las personas son discriminadas, su autoestima y sus relaciones con los demás se ven afectadas</p>	acceso.	
SITUACIÓN PROBLEMA	SABERES		INDICADORES
¿Identifico la importancia y el valor de mi cuerpo en la práctica de ejercicios coordinativos y juegos individuales - colectivos?	SABER Y HACER	SER Y CONVIVIR	
	<p>-Diferencia los juegos individuales a los juegos grupales. -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. -Coordina movimientos y desplazamientos en rondas y juegos -Mejora la coordinación óculo-manual y óculo-pédica mediante el manejo de pequeños elementos.</p>	<p>-Porta adecuadamente el uniforme de educación física. -Asume una actitud de escucha y de respeto con las personas que lo rodean. -Propone alternativas para mejorar la convivencia y respeto por la diferencia entre los compañeros. (Cátedra de la paz Ley 1732) -Valora la competencia deportiva como elemento para el desarrollo personal. -Hace uso adecuado del agua en el momento de la hidratación cuando se realizan actividades deportivas (Protección del medio ambiente. Ley 1029/06, Decreto 1743/94)</p>	<p>1. Identificar en su cuerpo, el segmento corporal a utilizar de acuerdo al implemento deportivo. 2. Realizar saltos con la cuerda de manera coordinada. 3. Realizar recorridos conduciendo objetos con la mano y con el pie. 4. Facilitar la difusión de juegos que permitan desarrollar actitudes y valores coeducativos y cooperativos. 5. Fomentar la ayuda mutua y destacar la importancia de la autonomía personal mediante juegos cooperativos y de oposición.</p>



GRADO: 3° **ÁREA:** Educación física, recreación y deporte **INTENSIDAD HORARIA:** 2 H/S. **PERIODO:** Segundo

NÚCLEO PROBLÉMICO: Pre deportivo de Atletismo	NÚCLEOS TEMÁTICOS: Coordinación dinámica general Habilidades motrices básicas: Saltar, correr, lanzar Carreras con y sin obstáculos Salto a distancia y de altura Lanzamiento de distancia Lanzamiento de precisión Lanzamiento del bastón y la pelota. El mundial. RUSIA 2018
--	---

COMPETENCIAS

Competencias del área (Con base en los lineamientos curriculares)	Competencias ciudadanas	Competencias laborales generales
Desarrollo físico-motriz. Realizo diferentes ejercicios Expresiva corporal. Exploro formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos. Axiológica corporal. Identifico la importancia de la higiene y salud como mecanismo preventivo para el deporte.	Participación y responsabilidad democrática: * Analizo cómo mis pensamientos y emociones influyen en mi participación en las decisiones colectivas. Pluralidad, identidad y valoración de las diferencias: * Comprendo que existen diversas formas de expresar las identidades como: la apariencia física, la expresión artística y verbal, y tantas otras, respetando cada una de ellas. * Comprendo que cuando las personas son discriminadas, su autoestima y sus relaciones con los demás se ven afectadas.	De tipo personal. * Asumo las consecuencias de mis propias acciones. * Reconozco mis habilidades, destrezas y talentos. De tipo interpersonal: * Aporto mis recursos para la realización de tareas colectivas. De tipo organizacional: * Conservo en buen estado los recursos a los que tengo acceso.



SITUACIÓN PROBLEMA	SABERES		INDICADORES
	SABER Y HACER	SER Y CONVIVIR	
¿Qué importancia tiene desarrollar las habilidades motrices básicas a través de pre deportivos del atletismo?	<ul style="list-style-type: none"> - Participa en las pruebas de conjunto, aplicando los fundamentos aprendidos. - Desarrolla las formas básicas de movimiento, aplicándolas a los juegos pre deportivo del atletismo. - ONU año internacional de los camélidos. - Participa en las pruebas individuales, aplicando los fundamentos aprendidos. - Identifica las zonas para la realización de las diferentes pruebas atléticas. - participa activamente en juegos pre-deportivos y recreativos practicando valores como la solidaridad. - Ejecuta actividades específicas para la práctica de juegos pre deportivos mostrando respeto por las normas intrínsecas en ellos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Porta adecuadamente el uniforme de educación física. - Expresión de interés en las actividades propuestas. - Respeto hacia sus compañeros, normas, reglas y medidas de seguridad en la clase. - Autonomía y confianza en el desarrollo de las actividades - Interés por la actividad física y sus beneficios para su salud y desarrollo personal. - Actitud y motivación en la práctica del ejercicio físico. - Cuidado y conservación del medio y de los recursos de la clase 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ejecutar ejercicios de resistencia, velocidad, saltos y lanzamientos a través de juegos. 2. Demostrar respeto por los diferentes espacios deportivos y asumir una actitud que genera una sana convivencia con las personas que la rodean. 3. Reconocer la importancia del atletismo como medio de formación en el ser humano. 4. Realizar la carrera de obstáculos mostrando habilidad y destreza en su ejecución.



GRADO: 3° **ÁREA:** Educación física, recreación y deportes **INTENSIDAD HORARIA:** 2 H/S. **PERIODO:** Tercero

<p>NÚCLEO PROBLÉMICOS: Habilidades Motrices Básicas y expresión corporal.</p>		<p>NÚCLEOS TEMÁTICOS: Expresión rítmica con y sin elementos Posibilidades corpóreas. (Cátedra escolar de teatro y artes escénicas. Ley 1170/07). Habilidades motrices básicas locomotrices Habilidades motrices básicas no locomotrices Habilidades manipulativas y de estabilización.</p>
COMPETENCIAS		
Competencias del área (Con base en los lineamientos curriculares)	Competencias ciudadanas	Competencias laborales generales
<p>Desarrollo físico-motriz. Realizo diferentes ejercicios</p> <p>Expresiva corporal. Exploro formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.</p> <p>Axiológica corporal. Identifico la importancia de la higiene y salud como mecanismo preventivo para el deporte.</p>	<p>Participación y responsabilidad democrática: * Analizo cómo mis pensamientos y emociones influyen en mi participación en las decisiones colectivas.</p> <p>Pluralidad, identidad y valoración de las diferencias: * Comprendo que existen diversas formas de expresar las identidades como: la apariencia física, la expresión artística y verbal, y tantas otras, respetando cada una de ellas. * Comprendo que cuando las personas son discriminadas, su autoestima y sus relaciones con los demás se ven afectadas.</p>	<p>De tipo personal. * Asumo las consecuencias de mis propias acciones. * Reconozco mis habilidades, destrezas y talentos.</p> <p>De tipo interpersonal: * Aporto mis recursos para la realización de tareas colectivas.</p> <p>De tipo organizacional: * Conservo en buen estado los recursos a los que tengo acceso.</p>



SITUACIÓN PROBLEMA	SABERES		INDICADORES
	SABER Y HACER	SER Y CONVIVIR	
¿Cómo mejoro mis habilidades motrices básicas a través de las posibilidades corpóreas?	<p>-Identifica las habilidades motrices básicas a partir de diferentes situaciones de juego y las posibilidades de su desarrollo.</p> <p>-Utiliza las habilidades motrices básicas para implementarlas en las diferentes situaciones de juego y las posibilidades de su desarrollo.</p> <p>-Experimenta actividades individuales donde se vivencian las posibilidades del movimiento corporal (Cátedra escolar de teatro y artes escénicas. Ley 1170/07) artes escénicas)</p> <p>-Experimenta los distintos niveles de percepción corporal: formas, volúmenes, superficies de apoyo, límites</p>	<p>-Porta adecuadamente el uniforme de educación física.</p> <p>Asume una actitud de escucha y de respeto con las personas que lo rodean.</p> <p>-Propone alternativas para mejorar la convivencia y respeto por la diferencia entre las compañeras.</p> <p>-Valora la competencia deportiva como elemento para el desarrollo personal.</p> <p>-Hace uso adecuado del agua en el momento de la hidratación cuando se realizan actividades deportivas (Protección del medio ambiente. Ley 1029/06, Decreto 1743/94.</p> <p>-Potencia la actividad y el hábito de expresión personal de las situaciones vividas.</p>	<p>1. Proponer diferentes juegos, ejercicios y actividades que impliquen la utilización y combinación de las habilidades motrices básicas.</p> <p>2. Reconocer formas y posibilidades de movimientos: saltos, giros, desplazamientos, lanzamientos y carreras.</p> <p>3. Hacer representaciones con el cuerpo de situaciones de la cotidianidad.</p> <p>4. Comprender que la expresión corporal es un medio de comunicación y manifestación del ser humano que permite interactuar con los demás</p>



GRADO: 3° ÁREA: Educación física, recreación y deportes **INTENSIDAD HORARIA:** 2 H/S. **PERIODO:** Cuarto

NÚCLEO PROBLÉMICOS: Gimnasia escolar		NÚCLEOS TEMÁTICOS: Volteos. Equilibrio en Posiciones invertidas. Salto con cuerdas. Control corporal en rollos y giros. Independencia segmentaria en el reloj y la tijera Parada en cabeza y manos.
COMPETENCIAS		
Competencias del área (Con base en los lineamientos curriculares)	Competencias ciudadanas	Competencias laborales generales
<p>Desarrollo físico-motriz. Realizo diferentes ejercicios</p> <p>Expresiva corporal. Exploro formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.</p> <p>Axiológica corporal. Identifico la importancia de la higiene y salud como mecanismo preventivo para el deporte.</p>	<p>Participación y responsabilidad democrática: * Analizo cómo mis pensamientos y emociones influyen en mi participación en las decisiones colectivas.</p> <p>Pluralidad, identidad y valoración de las diferencias: * Comprendo que existen diversas formas de expresar las identidades como: la apariencia física, la expresión artística y verbal, y tantas otras, respetando cada una de ellas. * Comprendo que cuando las personas son discriminadas, su autoestima y sus relaciones con los demás se ven afectadas.</p>	<p>De tipo personal. * Asumo las consecuencias de mis propias acciones. * Reconozco mis habilidades, destrezas y talentos.</p> <p>De tipo interpersonal: * Aporto mis recursos para la realización de tareas colectivas.</p> <p>De tipo organizacional: * Conservo en buen estado los recursos a los que tengo acceso.</p>



SITUACIÓN PROBLEMA	SABERES		INDICADORES
	SABER Y HACER	SER Y CONVIVIR	
¿Evidencio en mi cuerpo y en mi condición física el aporte que tiene la gimnasia escolar en mi formación integral?	<ul style="list-style-type: none"> -Identifica las habilidades motrices básicas a partir de diferentes ejercicios básicos de la gimnasia escolar. -Propone esquemas gimnásticos colectivos asumiendo un liderazgo en su grupo. -Realiza ejercicios individuales y colectivos con y sin elementos. -Aplica las formas básicas de gimnasia como disciplina base del movimiento. -Plantea acciones donde se trabaja el control y dominio motor. -Realiza ejercicios donde se experimenten diferentes acciones con la cuerda. 	<ul style="list-style-type: none"> -Porta adecuadamente el uniforme de educación física. -Asume una actitud de escucha y de respeto con las personas que lo rodean. - Propone alternativas para mejorar la convivencia y respeto por la diferencia entre las compañeras. -Valora la competencia deportiva como elemento para el desarrollo personal. -Hace uso adecuado del agua en el momento de la hidratación cuando se realizan actividades deportivas (Protección del medio ambiente. Ley 1029/06, Decreto 1743/94) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ejecutar elementos básicos de la gimnasia escolar, evidenciados en ejercicios individuales y colectivos. 2. Asumir actitudes del autocuidado en la ejecución técnica de los gestos propios de la gimnasia escolar. 3. Realizar con coordinación, ejercicios individuales con pequeños elementos. 4. Demostrar respeto y asumir una actitud que genere una sana convivencia con las personas que la rodean, y los diferentes espacios deportivos



GRADO: 4° **ÁREA:** Educación física, recreación y deportes **INTENSIDAD HORARIA:** 2 H/S. **PERIODO:** *Primero.*

OBJETIVOS:

- ✓ Reconocer los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos.
- ✓ Identificar diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional.
- ✓ Reflexionar acerca del valor de la actividad física para la formación personal.

NÚCLEO PROBLÉMICOS: Expresión corporal y cultural

NÚCLEOS TEMÁTICOS:

Bailes tropicales: Merengue, Porro y Salsa (Cátedra escolar de teatro y artes escénicas. Ley 1170/07)
Coordinación motora gruesa
Conductas psicomotoras elementales
Montaje coreográfico (Cátedra escolar de teatro y artes escénicas. Ley 1170/07)
Juegos rítmicos con pequeños elementos

COMPETENCIAS

Competencias del área (Con base en los lineamientos curriculares)	Competencias ciudadanas	Competencias laborales generales
<p>Desarrollo físico-motriz. Realizo diferentes ejercicios</p> <p>Expresiva corporal. Exploro formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.</p> <p>Axiológica corporal. Identifico la importancia de la higiene y salud como mecanismo preventivo para el deporte.</p>	<p>Participación y responsabilidad democrática: * Analizo cómo mis pensamientos y emociones influyen en mi participación en las decisiones colectivas.</p> <p>Pluralidad, identidad y valoración de las diferencias: * Comprendo que existen diversas formas de expresar las identidades como: la apariencia física, la expresión artística y verbal, y tantas otras, respetando cada una de ellas. * Comprendo que cuando las personas</p>	<p>De tipo personal. * Asumo las consecuencias de mis propias acciones. * Reconozco mis habilidades, destrezas y talentos.</p> <p>De tipo interpersonal: * Aporto mis recursos para la realización de tareas colectivas.</p> <p>De tipo organizacional: * Conservo en buen estado los recursos a los que tengo acceso.</p>



	son discriminadas, su autoestima y sus relaciones con los demás se ven afectadas.		
SITUACIÓN PROBLEMA	SABERES		INDICADORES
	SABER Y HACER	SER Y CONVIVIR	
¿Cómo Identifico el ritmo y la expresión corporal mediante mis capacidades físicas, para el montaje coreográfico?	<ul style="list-style-type: none"> - Ejecuta movimientos de expresión rítmica con y sin elementos. - Desarrolla su expresión corporal y rítmica por medio de la escucha de la música y el trabajo frente al espejo. (Cátedra escolar de teatro y artes escénicas. Ley 1170/07) - Identifica la región de la cual estaremos trabajando como mecanismo de apropiación y conocimiento de nuestras culturas. - Realiza pasos de desplazamientos teniendo en cuenta las conductas psicomotoras elementales - Ejecuta los movimientos rítmicos coordinados de diferentes clases de música a través del montaje coreográfico. (Cátedra escolar de teatro y artes escénicas. Ley 1170/07) 	<ul style="list-style-type: none"> - Porta adecuadamente el uniforme de educación física. - Asume una actitud de escucha y de respeto con las personas que lo rodean. - Propone alternativas para mejorar la convivencia y respeto por la diferencia entre las compañeras. - Valora la competencia deportiva como elemento para el desarrollo personal. - Participa con entusiasmo en las diferentes actividades organizadas por el área: revistas coreográficas - Hace uso adecuado del agua en el momento de la hidratación cuando se realizan actividades deportivas (Protección del medio ambiente. Ley 1029/06, Decreto 1743/94) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ejecutar pasos básicos de baile teniendo en cuenta su expresión rítmica mediante una coreográfica. 2. Demostrar respeto y asumir una actitud que genera una sana convivencia con las personas que la rodean, y los diferentes espacios deportivos. 3. Comprender que la expresión corporal es un medio de comunicación y manifestación del ser humano que permite interactuar con los demás. 4. Mejorar la percepción rítmica y la interpretación de melodías y ritmos modernos.



COLEGIO MARÍA AUXILIADORA
MALLA CURRICULAR DE PERÍODO

Versión:Ver:1
Fp:08/08/2015
Código:M2-F101
Página:65

- | | | | |
|--|--|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none">- Aplica las normas establecidas para la utilización de las vías peatonales por medio de juegos en clase (Seguridad vial. Ley 1702/13)- Realiza desplazamientos hacia el patio conservando la derecha (Seguridad vial. Ley 1702/13) | | |
|--|--|--|--|



GRADO: 4° **ÁREA:** Educación física, recreación y deportes **INTENSIDAD HORARIA:** 2 H/S. **PERIODO:** *segundo*

NÚCLEO PROBLÉMICO: Actividades Atléticas

NÚCLEOS TEMÁTICOS:

Fundamentación teórica
Experiencias básicas sobre el triatlón
Carreras de velocidad
Carreras de relevos
Saltos y lanzamientos en el atletismo
Técnicas y reglamentos
El mundial. RUSIA 2018.

COMPETENCIAS

Competencias del área (Con base en los lineamientos curriculares)	Competencias ciudadanas	Competencias laborales generales
<p>Desarrollo físico-motriz. Realizo diferentes ejercicios</p> <p>Expresiva corporal. Exploro formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.</p> <p>Axiológica corporal. Identifico la importancia de la higiene y salud como mecanismo preventivo para el deporte.</p>	<p>Participación y responsabilidad democrática: * Analizo cómo mis pensamientos y emociones influyen en mi participación en las decisiones colectivas.</p> <p>Pluralidad, identidad y valoración de las diferencias: * Comprendo que existen diversas formas de expresar las identidades como: la apariencia física, la expresión artística y verbal, y tantas otras, respetando cada una de ellas. * Comprendo que cuando las personas son discriminadas, su autoestima y sus relaciones con los demás se ven afectadas.</p>	<p>De tipo personal. * Asumo las consecuencias de mis propias acciones. * Reconozco mis habilidades, destrezas y talentos.</p> <p>De tipo interpersonal: * Aporto mis recursos para la realización de tareas colectivas.</p> <p>De tipo organizacional: * Conservo en buen estado los recursos a los que tengo acceso.</p>



SITUACIÓN PROBLEMA	SABERES		INDICADORES
	SABER Y HACER	SER Y CONVIVIR	
¿Qué importancia tiene desarrollar la velocidad y el trabajo aeróbico en la edad escolar?	<ul style="list-style-type: none"> - Reconoce las reglas básicas del atletismo. - Tiene conciencia sobre los Test y pruebas diagnósticas de la condición física individual. - Participa en las actividades pre deportivas propuestas en clase. - Participa en juegos deportivos y recreativos Inter clases y escolares (Aprovechamiento del tiempo libre, la recreación o el deporte. Ley 1029/06; Ley 934/04; Art. 2; Ley) - Propone formas jugadas, a nivel individual y de grupo, que posibilita desplazamientos en diferentes distancias y tiempo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Porta adecuadamente el uniforme de educación física. - Demuestra interés en las actividades propuestas. - Respeta a sus compañeros, normas, reglas y medidas de seguridad en la clase. - Demuestra autonomía y confianza en el desarrollo de las actividades - Muestra interés por la actividad física y sus beneficios para su salud y desarrollo personal. - Evidencia motivación en la práctica del ejercicio físico. - Se compromete con el cuidado y conservación del medio y de los recursos de la clase (medio ambiente) - Goza y disfruta por las prácticas lúdicas, deportivas y recreativas. - Crece en liderazgo y espíritu deportivo. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reconocer la importancia y aplicar los principios básicos de atención, respecto al desarrollo de las clases de Educación física. 2. Desarrollar las habilidades básicas por medio de actividades atléticas. 3. Ejecutar correctamente la metodología de salida alta y baja de atletismo. 4. Experimentar diferentes formas de lanzar y atrapar, variando direcciones, alturas, velocidades y distancias.



GRADO: 4° **ÁREA:** Educación física, recreación y deportes **INTENSIDAD HORARIA:** 2 H/S. **PERIODO:** *tercero*

NÚCLEO PROBLÉMICOS:

Pre deportivo (baloncesto y fútbol de salón)
El mundial. RUSIA 2018.

NÚCLEOS TEMÁTICOS:

Reglamento deportivo del baloncesto y fútbol de salón.
Formas derivadas del baloncesto y fútbol de salón.
Formas del juego sobre pases y lanzamientos
Formas de aplicar los pases y conducción del balón
Formas de realizar los pases y lanzamientos del balón
Control del balón

Recepción y combinación de pases

COMPETENCIAS

Competencias del área (Con base en los lineamientos curriculares)	Competencias ciudadanas	Competencias laborales generales
<p>Desarrollo físico-motriz. Realizo diferentes ejercicios</p> <p>Expresiva corporal. Exploro formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.</p> <p>Axiológica corporal. Identifico la importancia de la higiene y salud como mecanismo preventivo para el deporte.</p>	<p>Participación y responsabilidad democrática: * Analizo cómo mis pensamientos y emociones influyen en mi participación en las decisiones colectivas.</p> <p>Pluralidad, identidad y valoración de las diferencias: * Comprendo que existen diversas formas de expresar las identidades como: la apariencia física, la expresión artística y verbal, y tantas otras, respetando cada una de ellas. * Comprendo que cuando las personas son discriminadas, su autoestima y sus relaciones con los demás se ven afectadas.</p>	<p>De tipo personal. * Asumo las consecuencias de mis propias acciones. * Reconozco mis habilidades, destrezas y talentos.</p> <p>De tipo interpersonal: * Aporto mis recursos para la realización de tareas colectivas.</p> <p>De tipo organizacional: * Conservo en buen estado los recursos a los que tengo acceso.</p>



SITUACIÓN PROBLEMA	SABERES		INDICADORES
	SABER Y HACER	SER Y CONVIVIR	
¿Cómo Emplear los juegos pre-deportivos para desarrollar el carácter, hábitos de autodominio, compañerismo, modestia, respeto por las reglas del juego y por las compañeras?	<ul style="list-style-type: none"> - Reconoce a las compañeras como co-constructores del juego. -Vivencia diferente formas de juego identificando las alternativas para alcanzar el objetivo. -Adquiere hábitos corporales que le permiten una buena relación interpersonal. -Participa en las actividades pre deportivas propuestas en clase. -Participa en juegos deportivos y recreativos Inter clases. 	<ul style="list-style-type: none"> -Porta adecuadamente el uniforme de educación física. -Asume una actitud de escucha y de respeto con las personas que lo rodean. -Propone alternativas para mejorar la convivencia y respeto por la diferencia entre las compañeras. -Valora la competencia deportiva como elemento para el desarrollo personal. -Hace uso adecuado del agua en el momento de la hidratación cuando se realizan actividades deportivas (Protección del medio ambiente. Ley 1029/06, Decreto 1743/94) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Valorar el trabajo en equipo, permitiendo la cooperación y complementación de sus compañeras. 2.Reconocer los diferentes golpes, recepciones y pases del baloncesto y fútbol de salón 3. Identificar y utilizar las diferentes habilidades y destrezas físicas, implementándolas en las actividades lúdico – deportivas, con el fin de generar espacios de autocontrol y auto exigencia. 4. Identificar las posiciones de juego, número de jugadores, posiciones en la cancha y formas de anotar puntos en el baloncesto y en el fútbol de salón



GRADO: 4° **ÁREA:** Educación física, recreación y deportes **INTENSIDAD HORARIA:** 2 H/S. **PERIODO:** Cuarto

NÚCLEO PROBLÉMICO: Juegos pre deportivos (voleibol y balonmano)		NÚCLEOS TEMÁTICOS: Saques Pase antebrazo Golpe de dedos Combinación saque, antebrazo y voleo Remate Posiciones de juego Conductas psicomotoras e iniciación de destrezas elementales del balonmano Formas de aplicación de los pases y lanzamientos Habilidades propias del balonmano
COMPETENCIAS		
Competencias del área (Con base en los lineamientos curriculares)	Competencias ciudadanas	Competencias laborales generales
Desarrollo físico-motriz. Realizo diferentes ejercicios Expresiva corporal. Exploro formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos. Axiológica corporal. Identifico la importancia de la higiene y salud como mecanismo preventivo para el deporte.	Participación y responsabilidad democrática: * Analizo cómo mis pensamientos y emociones influyen en mi participación en las decisiones colectivas. Pluralidad, identidad y valoración de las diferencias: * Comprendo que existen diversas formas de expresar las identidades como: la apariencia física, la expresión artística y verbal, y tantas otras, respetando cada una de ellas. * Comprendo que cuando las personas son discriminadas, su autoestima y sus relaciones con los demás se ven afectadas.	De tipo personal. * Asumo las consecuencias de mis propias acciones. * Reconozco mis habilidades, destrezas y talentos. De tipo interpersonal: * Aporto mis recursos para la realización de tareas colectivas. De tipo organizacional: * Conservo en buen estado los recursos a los que tengo acceso.



SITUACIÓN PROBLEMA	SABERES		INDICADORES
	SABER Y HACER	SER Y CONVIVIR	
¿Cómo mejorar la condición física y motriz desde las actividades lúdicas y pre deportivas?	<ul style="list-style-type: none"> -Ejecuta ejercicios pre-deportivos y los utiliza de manera adecuada en clases y en la vida cotidiana. -Participa en las actividades pre deportivas propuestas en clase. -Aplica las habilidades básicas en situaciones de juego. -Reconoce el juego como manifestación social y cultural. -Vivencia el juego deportivo como medio educativo. -Asume el juego como un espacio para la recreación y expresión de sus ideas, sentimientos, valores y ejecuta actividades de ocio y descanso. (Tiempo Libre) 	<ul style="list-style-type: none"> -Porta adecuadamente el uniforme de educación física. -Asume una actitud de escucha y de respeto con las personas que lo rodean. -Propone alternativas para mejorar la convivencia y respeto por la diferencia entre las compañeras. -Valora la competencia deportiva como elemento para el desarrollo personal. -Hace uso adecuado del agua en el momento de la hidratación cuando se realizan actividades deportivas (Protección del medio ambiente. Ley 1029/06, Decreto 1743/94) -ONU año internacional de los camélidos. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Participar de diferentes actividades deportivas, recreativas y culturales como parte de la formación integral. 2. Realizar ejercicios para el aprendizaje de los fundamentos básicos de los deportes del voleibol y balonmano. 3. Emplear los pre- deportivos para desarrollar el carácter, hábitos de autodominio, compañerismo, modestia, respeto por las reglas del juego y por las compañeras.



GRADO: 5° **ÁREA:** Educación física, recreación y deportes **INTENSIDAD HORARIA:** 2 H/S. **PERIODO:** Primero.

OBJETIVOS:

- ✓ Reconocer los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos.
- ✓ Identificar diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional.
- ✓ Reflexionar acerca del valor de la actividad física para la formación personal.

NÚCLEO PROBLEMÁTICOS: Expresión corporal y cultural

NÚCLEOS TEMÁTICOS:

Bailes modernos: Danza árabe, Bachata y Samba (Cátedra escolar de teatro y artes escénicas. Ley 1170/07)

Expresión rítmica con y sin elementos

Coordinación motora gruesa

Conductas psicomotoras elementales

Montaje coreográfico (Cátedra escolar de teatro y artes escénicas. Ley 1170/07)

COMPETENCIAS

Competencias del área (Con base en los lineamientos curriculares)	Competencias ciudadanas	Competencias laborales generales
<p>Desarrollo físico-motriz. Realizo diferentes ejercicios</p> <p>Expresiva corporal. Exploro formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.</p> <p>Axiológica corporal. Identifico la importancia de la higiene y salud como mecanismo preventivo para el deporte.</p>	<p>Participación y responsabilidad democrática:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Conozco y se usar los mecanismos de participación estudiantil en mi medio escolar * Conozco las funciones del gobierno escolar y el manual de convivencia. <p>Pluralidad, identidad y valoración de las diferencias:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Identifico y respeto las diferencias y semejanzas entre los demás y yo. 	<p>De tipo personal.</p> <ul style="list-style-type: none"> * Cumplo las normas de comportamiento definidas en un espacio dado. * Utilizo adecuadamente los espacios y recursos a mi disposición. * Asumo las consecuencias de mis propias acciones. * Reconozco mis habilidades, destrezas y talentos. * Supero mis debilidades. <p>De tipo interpersonal:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Respeto las ideas expresadas por los otros, aunque sean diferentes de las mías. * Aporto mis recursos para la realización de tareas



	<p>* Valoro las semejanzas y diferencias de la gente cercana</p> <p>* Comprendo que cuando las personas son discriminadas, su autoestima y sus relaciones con los demás se ven afectadas.</p>	<p>colectivas.</p> <p>De tipo organizacional:</p> <p>* Selecciono los materiales que requiero para el desarrollo de una tarea o acción.</p> <p>* Conservo en buen estado los recursos a los que tengo acceso.</p>	
SITUACIÓN PROBLEMA	SABERES		INDICADORES
	SABER Y HACER	SER Y CONVIVIR	
¿Cómo desarrollo las capacidades motrices rítmicas mediante el montaje coreográfico?	<p>-Ejecuta los movimientos rítmicos coordinados de diferentes clases de música a través del montaje coreográfico</p> <p>-Desarrolla la expresión corporal y rítmica por medio de la escucha de la música y el trabajo frente al espejo. (Cátedra escolar de teatro y artes escénicas. Ley 1170/07)</p> <p>-Identifica la región de la cual se trabaja como mecanismo de apropiación y conocimiento de nuestras culturas.</p> <p>-Crea pasos de desplazamiento teniendo en cuenta las conductas psicomotoras elementales.</p> <p>-Desarrolla movimientos coordinativos y armónicos con</p>	<p>-Porta adecuadamente el uniforme de educación física.</p> <p>-Asume una actitud de escucha y de respeto con las personas que lo rodean.</p> <p>-Propone alternativas para mejorar la convivencia y respeto por la diferencia entre las compañeras.</p> <p>-Valora la competencia deportiva como elemento para el desarrollo personal.</p> <p>-Participa con entusiasmo en las diferentes actividades organizadas por el área: revistas coreográficas</p> <p>-Hace uso adecuado del agua en el momento de la hidratación cuando se realizan actividades deportivas (Protección del medio ambiente. Ley 1029/06, Decreto 1743/94)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ejecutar la expresión rítmica mediante la coordinación motora gruesa, percepción rítmica musical, conductas psicomotoras elementales para contribuir al montaje coreográfico. 2. Demostrar respeto y asumir una actitud que genera una sana convivencia con las personas que la rodean, y los diferentes espacios deportivos 3. Aplicar y utilizar hábitos relacionados con las expresiones motrices y el cuidado responsable del cuerpo, como el calentamiento y la relajación. 4. Comprender que la expresión corporal es un medio de comunicación y manifestación del ser humano que permite interactuar con los demás.



COLEGIO MARÍA AUXILIADORA
MALLA CURRICULAR DE PERÍODO

Versión:Ver:1
Fp:08/08/2015
Código:M2-F101
Página:74

<p>respeto e interés a las interclases. -Aplica las normas establecidas para la utilización de las vías peatonales por medio de juegos en clase (Seguridad vial. Ley 1702/13) -Realiza desplazamientos hacia el patio conservando la derecha (Seguridad vial. Ley 1702/13)</p>		
--	--	--



GRADO: 5° **ÁREA:** Educación física, recreación y deportes **INTENSIDAD HORARIA:** 2 H/S. **PERIODO:** Segundo.

NÚCLEO PROBLEMÁTICOS: Atletismo y Gimnasia

NÚCLEOS TEMÁTICOS:

Experiencia básica sobre el triatlón.
Esquemas y Figuras y formaciones
Perfeccionamiento de control corporal (rollos y giros)
Independencia segmentaria: movimientos coordinativos con base en el reloj y la tijera
Equilibrio en posiciones invertidas sobre colchonetas.

COMPETENCIAS

Competencias del área (Con base en los lineamientos curriculares)	Competencias ciudadanas	Competencias laborales generales
<p>Desarrollo físico-motriz. Realizo diferentes ejercicios</p> <p>Expresiva corporal. Exploro formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.</p> <p>Axiológica corporal. Identifico la importancia de la higiene y salud como mecanismo preventivo para el deporte.</p>	<p>Participación y responsabilidad democrática: * Conozco y se usar los mecanismos de participación estudiantil en mi medio escolar * Conozco las funciones del gobierno escolar y el manual de convivencia.</p> <p>Pluralidad, identidad y valoración de las diferencias: * Identifico y respeto las diferencias y semejanzas entre los demás y yo. * Valoro las semejanzas y diferencias de la gente cercana</p> <p>* Comprendo que cuando las personas son discriminadas, su autoestima y sus relaciones con los demás se ven afectadas.</p>	<p>De tipo personal. * Cumpló las normas de comportamiento definidas en un espacio dado. * Utilizo adecuadamente los espacios y recursos a mi disposición. * Asumo las consecuencias de mis propias acciones. * Reconozco mis habilidades, destrezas y talentos. * Supero mis debilidades.</p> <p>De tipo interpersonal: * Respeto las ideas expresadas por los otros, aunque sean diferentes de las mías. * Aporto mis recursos para la realización de tareas colectivas.</p> <p>De tipo organizacional: * Selecciono los materiales que requiero para el desarrollo de una tarea o acción. * Conservo en buen estado los recursos a los que tengo acceso.</p>



SITUACIÓN PROBLEMA	SABERES		INDICADORES
	SABER Y HACER	SER Y CONVIVIR	
¿Cómo puedo identificar mis condiciones y características físicas individuales para la práctica de la actividad física y los juegos y el deporte?	<ul style="list-style-type: none"> - Ejecuta los gestos técnicos básicos de los deportes individuales - Desarrolla la fuerza (aplicada al trabajo con propio peso y pequeños elementos) - Desarrolla de la velocidad: agilidad/rapidez (aplicada al juego y a las condiciones individuales) - Desarrolla las capacidades condicionales aplicadas a la gimnasia básica - Realiza movimientos básicos de gimnasia. - Reconoce diferentes posibilidades de movimiento con elementos. - Experimenta diferentes formas de girar y rodar. - Mantiene el equilibrio desplazándose con objetos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Porta adecuadamente el uniforme de educación física. - Expresión de interés en las actividades propuestas. - Respeto hacia sus compañeros, normas, reglas y medidas de seguridad en la clase. - Autonomía y confianza en el desarrollo de las actividades - Interés por la actividad física y sus beneficios para su salud y desarrollo personal. - Actitud y motivación en la práctica del ejercicio físico. - Cuidado y conservación del medio y de los recursos de la clase medio ambiente - Goce y disfrute por las prácticas lúdicas, deportivas y recreativas. - Liderazgo y espíritu deportivo. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reconocer la importancia y aplicar los principios básicos de atención, respecto al desarrollo de las clases de Educación física. 2. Desarrollar las habilidades básicas por medio de actividades atléticas. 3. Expresar en esquemas las habilidades rollo adelante, simple, atrás. 4. Nombrar las diferentes habilidades gimnásticas y relacionar entre ellas los elementos comunes.



GRADO: 5° **ÁREA:** Educación física, recreación y deportes **INTENSIDAD HORARIA:** 2 H/S. **PERIODO:** Tercero

NÚCLEO PROBLÉMICOS: Juegos pre deportivos

NÚCLEOS TEMÁTICOS:

Formas jugadas derivadas del fútbol sala
Formas jugadas derivadas del voleibol
Formas jugadas derivadas del balonmano
Formas jugadas derivadas del baloncesto
El mundial. RUSIA 2018.

COMPETENCIAS

Competencias del área (Con base en los lineamientos curriculares)	Competencias ciudadanas	Competencias laborales generales
<p>Desarrollo físico-motriz. Realizo diferentes ejercicios</p> <p>Expresiva corporal. Exploro formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.</p> <p>Axiológica corporal. Identifico la importancia de la higiene y salud como mecanismo preventivo para el deporte.</p>	<p>Participación y responsabilidad democrática: * Analizo cómo mis pensamientos y emociones influyen en mi participación en las decisiones colectivas.</p> <p>Pluralidad, identidad y valoración de las diferencias: * Comprendo que existen diversas formas de expresar las identidades como: la apariencia física, la expresión artística y verbal, y tantas otras, respetando cada una de ellas. * Comprendo que cuando las personas son discriminadas, su autoestima y sus relaciones con los demás se ven afectadas.</p>	<p>De tipo personal. * Asumo las consecuencias de mis propias acciones. * Reconozco mis habilidades, destrezas y talentos.</p> <p>De tipo interpersonal: * Aporto mis recursos para la realización de tareas colectivas.</p> <p>De tipo organizacional: * Conservo en buen estado los recursos a los que tengo acceso.</p>



SITUACIÓN PROBLEMA	SABERES		INDICADORES
	SABER Y HACER	SER Y CONVIVIR	
¿Qué importancia tiene la comunicación corporal en situaciones de los juegos pre-deportivos?	<p>-Reconozco a mis compañeras como co-constructores del juego.</p> <p>-Vivencio diferentes formas de juego identificando las alternativas para alcanzar el objetivo.</p> <p>-Adquiero hábitos corporales que me permiten una buena relación interpersonal.</p> <p>-Participa en las actividades pre deportivas propuestas en clase.</p> <p>-Participa en juegos deportivos y recreativos Inter clases.</p> <p>-Realiza ejercicios para el aprendizaje de los fundamentos básicos de los deportes.</p> <p>-Asume el juego como un espacio para la recreación y expresión de sus ideas, sentimientos, valores y ejecuta actividades de ocio y descanso. (Aprovechamiento del tiempo libre, la recreación o el deporte. Ley 1029/06; Ley 934/04; Art. 2;)</p>	<p>-Porta adecuadamente el uniforme de educación física.</p> <p>-Asume una actitud de escucha y de respeto con las personas que lo rodean.</p> <p>-Propone alternativas para mejorar la convivencia y respeto por la diferencia entre las compañeras.</p> <p>-Valora la competencia deportiva como elemento para el desarrollo personal.</p> <p>-Hace uso adecuado del agua en el momento de la hidratación cuando se realizan actividades deportivas (Protección del medio ambiente. Ley 1029/06, Decreto 1743/94.)</p>	<p>1. Valorar la práctica deportiva y la evidencia en el respeto por los espacios de formación.</p> <p>2.Participar en juegos pre deportivos para favorecer el desarrollo personal y colectivo</p> <p>3. Reconocer los diferentes golpes, recepciones y pases de los deportes.</p> <p>4. Identificar y utilizar las diferentes habilidades y destrezas físicas, implementándolas en las actividades lúdico – deportivas, generando espacios de autocontrol y auto exigencia.</p>



GRADO: 5° **ÁREA:** Educación física, recreación y deportes **INTENSIDAD HORARIA:** 2 H/S. **PERIODO:** *Cuarto.*

NÚCLEO PROBLÉMICOS: Capacidades físicas

NÚCLEOS TEMÁTICOS:

Fuerza
Velocidad
Resistencia
Flexibilidad

COMPETENCIAS

Competencias del área (Con base en los lineamientos curriculares)	Competencias ciudadanas	Competencias laborales generales
<p>Desarrollo físico-motriz. Realizo diferentes ejercicios</p> <p>Expresiva corporal. Exploro formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.</p> <p>Axiológica corporal. Identifico la importancia de la higiene y salud como mecanismo preventivo para el deporte.</p>	<p>Participación y responsabilidad democrática: * Analizo cómo mis pensamientos y emociones influyen en mi participación en las decisiones colectivas.</p> <p>Pluralidad, identidad y valoración de las diferencias: * Comprendo que existen diversas formas de expresar las identidades como: la apariencia física, la expresión artística y verbal, y tantas otras, respetando cada una de ellas. * Comprendo que cuando las personas son discriminadas, su autoestima y sus relaciones con los demás se ven afectadas.</p>	<p>De tipo personal. * Asumo las consecuencias de mis propias acciones. * Reconozco mis habilidades, destrezas y talentos.</p> <p>De tipo interpersonal: * Aporto mis recursos para la realización de tareas colectivas.</p> <p>De tipo organizacional: * Conservo en buen estado los recursos a los que tengo acceso.</p>



SITUACIÓN PROBLEMA	SABERES		INDICADORES
	SABER Y HACER	SER Y CONVIVIR	
¿Qué importancia tiene el desarrollo de las capacidades físicas en mi vida cotidiana?	<p>-Aplica habilidades comunicativas mediante temas expuestos de forma teórico-práctica.</p> <p>-Identifica las diferentes capacidades físicas y las emplea en situaciones de juego.</p> <p>-Realiza ejercicios donde desarrolla sus cualidades físicas.</p> <p>-Realiza actividades que involucran el desarrollo de las cualidades físicas (resistencia, fuerza, velocidad, equilibrio, agilidad y flexibilidad)</p>	<p>-Porta adecuadamente el uniforme de educación física.</p> <p>-Asume una actitud de escucha y de respeto con las personas que lo rodean.</p> <p>-Propone alternativas para mejorar la convivencia y respeto por la diferencia entre las compañeras. (Cátedra de la paz Ley 1732)</p> <p>-Valora la competencia deportiva como elemento para el desarrollo personal.</p> <p>-Hace uso adecuado del agua en el momento de la hidratación cuando se realizan actividades deportivas (Protección del medio ambiente. Ley 1029/06, Decreto 1743/94)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Expresar conceptos claros de las capacidades físicas a través de trabajos expuestos. 2. Identificar y reconocer los conceptos de fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad y aplicarlos adecuadamente en las expresiones motrices. 3. Identificar en el trabajo práctico las diferentes capacidades físicas. 4. Comprender las normas de seguridad en la práctica de las capacidades fisicomotrices que permiten el desarrollo de mi cuerpo.



GRADO: 6° **ÁREA:** Educación física, recreación y deportes **INTENSIDAD HORARIA:** 2 H/S. **PERIODO:** Primero

OBJETIVOS:

- ✓ Ejecutar las técnicas propias de cada deporte en diversas situaciones y contextos.
- ✓ Manifiestar a través de técnicas corporales toda la capacidad y posibilidad de expresar las emociones.
- ✓ Entender la importancia de la actividad física en la formación personal y social.

NÚCLEO PROBLÉMICOS: Habilidades motrices básicas

NÚCLEOS TEMÁTICOS:

Calentamiento: conceptos básicos y fases.
Juegos de cooperación (Cátedra de la paz Ley 1732)
Habilidades de Locomoción, manipulación y equilibrio.
ONU año internacional de los camélidos.

COMPETENCIAS

Competencias del área (Con base en los lineamientos curriculares)	Competencias ciudadanas	Competencias laborales generales
<p>Desarrollo físico-motriz. Realizo diferentes ejercicios</p> <p>Formación y realización técnica. Exploro formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.</p> <p>Interacción social. Identifico la importancia de la higiene y salud como mecanismo preventivo para el deporte.</p>	<p>Participación y responsabilidad democrática: * Analizo cómo mis pensamientos y emociones influyen en mi participación en las decisiones colectivas.</p> <p>Pluralidad, identidad y valoración de las diferencias: * Comprendo que existen diversas formas de expresar las identidades como: la apariencia física, la expresión artística y verbal, y tantas otras, respetando cada una de ellas. * Comprendo que cuando las personas son discriminadas, su autoestima y sus relaciones con los demás se ven afectadas.</p>	<p>De tipo personal. * Asumo las consecuencias de mis propias acciones. * Reconozco mis habilidades, destrezas y talentos.</p> <p>De tipo interpersonal: * Aporto mis recursos para la realización de tareas colectivas.</p> <p>De tipo organizacional: * Conservo en buen estado los recursos a los que tengo acceso.</p>



SITUACIÓN PROBLEMA	SABERES		INDICADORES
	SABER Y HACER	SER Y CONVIVIR	
¿Identifico las habilidades motrices básicas como base para el aprendizaje de las capacidades condicionales?	<ul style="list-style-type: none"> - Identifica el proceso del calentamiento como medio preparatorio del organismo para cada actividad física, mediante una secuencia lógica de ejercicios. - Reconoce las diferentes señalizaciones de salidas de emergencia, rutas de evacuación y puntos de encuentro, ante una emergencia, identificando su ubicación en los diferentes espacios institucionales. (Seguridad vial. Ley 1702/13) - Aprende que el pulso es el medio por el cual mide el rendimiento físico, identificando diferentes partes del cuerpo para su toma y la forma de conteo. - Realiza diferentes actividades que le permiten el aprendizaje de las habilidades motrices básicas para su vida cotidiana. 	<ul style="list-style-type: none"> - Cumple con las tareas asignadas y prepara sus evaluaciones de manera responsable. - Reconoce el significado de responsabilidad social y muestra hábito de cuidado personal y grupal en su diario convivir con el medio ambiente. (Protección del Medio ambiente. Ley 1029/06, Decreto 1743/94.) - Valora la competencia deportiva como elemento para su desarrollo integral como persona. - Asume el juego como espacio para la creación y expresión de sus ideas, sentimientos y valores. (Aprovechamiento del tiempo libre, la recreación o el deporte. Ley 1029/06; Ley 934/04; Art. 2; Ley 181/95.) - Respeta las señalizaciones e indicaciones viales en los desplazamientos y asume actitudes preventivas. (Seguridad vial. Ley 1702/13) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Realizar de manera secuencial y lógica el calentamiento, como actividad previa al trabajo central. 2. Ejecutar ejercicios donde se pone en práctica las habilidades motrices básicas: correr, lanzar y saltar. 3. Realizar movimientos corporales utilizando el espacio y el tiempo de forma oportuna. 4. Valorar las normas de respeto y convivencia, como medio de integración social.



GRADO: 6° ÁREA: Educación física, recreación y deportes **INTENSIDAD HORARIA:** 2 H/S. **PERIODO:** Segundo.

NÚCLEO PROBLÉMICOS: Gimnasia y expresión corporal

NÚCLEOS TEMÁTICOS:
Generalidades de la gimnasia.
Esquemas, Figuras y formaciones
Rollos y giros
Arcos y Posiciones invertidas
Grupo de Gimnasia Aeróbicas.
Expresión rítmica con y sin elementos
Bailes contemporáneos. (Cátedra escolar de teatro y artes escénicas. Ley 1170/07)

COMPETENCIAS

Competencias del área (Con base en los lineamientos curriculares)	Competencias ciudadanas	Competencias laborales generales
<p>Desarrollo físico-motriz. Realizo diferentes ejercicios</p> <p>Formación y realización técnica. Exploro formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.</p> <p>Interacción social. Identifico la importancia de la higiene y salud como mecanismo preventivo para el deporte.</p>	<p>Participación y responsabilidad democrática: * Analizo cómo mis pensamientos y emociones influyen en mi participación en las decisiones colectivas.</p> <p>Pluralidad, identidad y valoración de las diferencias: * Comprendo que existen diversas formas de expresar las identidades como: la apariencia física, la expresión artística y verbal, y tantas otras, respetando cada una de ellas. * Comprendo que cuando las personas son discriminadas, su autoestima y sus relaciones con los demás se ven afectadas.</p>	<p>De tipo personal. * Asumo las consecuencias de mis propias acciones. * Reconozco mis habilidades, destrezas y talentos.</p> <p>De tipo interpersonal: * Aporto mis recursos para la realización de tareas colectivas.</p> <p>De tipo organizacional: * Conservo en buen estado los recursos a los que tengo acceso.</p>



SITUACIÓN PROBLEMA	SABERES		INDICADORES
	SABER Y HACER	SER Y CONVIVIR	
¿Cómo Mejorar el dominio y control de las diferentes partes del cuerpo con sus posibilidades de movimiento y posiciones básicas por medio de la gimnasia y la expresión corporal?	<ul style="list-style-type: none"> - Conoce y aplica adecuadamente las capacidades físicas del ser humano por medio de trabajos teórico práctico. - Mejora su estado físico actual por medio de trabajos que impliquen las capacidades físicas básicas. - Realiza ejercicios combinados utilizando diferentes elementos gimnásticos. - Trabaja con propiedad los ejercicios de elongación muscular y movilidad articular 	<ul style="list-style-type: none"> - Reconoce el significado de sus cambios corporales y muestra hábito de cuidado Personal en su diario convivir. Aguinaldo del rector mayor "Dame de beber" - Valora la competencia deportiva como elemento para su desarrollo integral como persona. - Asume el juego como espacio para la creación y expresión de sus ideas, sentimientos y Valores. - Respeta las señalizaciones e indicaciones viales en los desplazamientos y creará actitudes de prevención y conocimiento de técnicas defensivas en relación al tráfico. (Seguridad vial. Ley 1702/13) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reconocer la forma correcta para la ejecución de ejercicios propios de la gimnasia. 2. Ejecutar con habilidad y destreza esquemas gimnásticos. 3. Conocer y aplicar las posiciones básicas de diferentes ejercicios gimnásticos. 4. Comprender que la expresión corporal es un medio de comunicación y manifestación del ser humano que permite interactuar con los demás.



GRADO: 6° **ÁREA:** Educación física, recreación y deportes **INTENSIDAD HORARIA:** 2 H/S. **PERIODO:** Tercero

NÚCLEO PROBLÉMICOS: Deportes de conjunto (fútbol de salón y baloncesto)

NÚCLEOS TEMÁTICOS:
Reglamento básico
Fundamentos técnicos
Pases, lanzamiento y control del balón.
Fundamentación teórica.
Mundial Rusia 2018

COMPETENCIAS

Competencias del área (Con base en los lineamientos curriculares)	Competencias ciudadanas	Competencias laborales generales
<p>Desarrollo físico-motriz. Realizo diferentes ejercicios</p> <p>Formación y realización técnica. Exploro formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.</p> <p>Interacción social. Identifico la importancia de la higiene y salud como mecanismo preventivo para el deporte.</p>	<p>Participación y responsabilidad democrática: * Analizo cómo mis pensamientos y emociones influyen en mi participación en las decisiones colectivas.</p> <p>Pluralidad, identidad y valoración de las diferencias: * Comprendo que existen diversas formas de expresar las identidades como: la apariencia física, la expresión artística y verbal, y tantas otras, respetando cada una de ellas. * Comprendo que cuando las personas son discriminadas, su autoestima y sus relaciones con los demás se ven afectadas.</p>	<p>De tipo personal. * Asumo las consecuencias de mis propias acciones. * Reconozco mis habilidades, destrezas y talentos.</p> <p>De tipo interpersonal: * Aporto mis recursos para la realización de tareas colectivas.</p> <p>De tipo organizacional: * Conservo en buen estado los recursos a los que tengo acceso.</p>



SITUACIÓN PROBLEMA	SABERES		INDICADORES
	SABER Y HACER	SER Y CONVIVIR	
¿Cómo enriquezco mis movimientos corporales desde la aplicación adecuada de la técnica y los gestos motrices del baloncesto y fútbol de salón?	<ul style="list-style-type: none"> - Ejecuta con precisión los lanzamientos y recepciones según la situación del compañero. - Aplica la fuerza adecuada en función de las distancias y velocidades. - Experimenta, analiza y corrige recíproca o interactivamente los gestos técnicos de éstos deportes. - Mejora la percepción óculo-motora. - Aprende a tomar las decisiones correctas según la situación del juego. 	<ul style="list-style-type: none"> - Reconoce el significado de sus cambios corporales y muestra hábito de cuidado Personal en su diario convivir. - Valora la competencia deportiva como elemento para su desarrollo integral como persona. - Acepta y respeta las normas de seguridad propias de éstos deportes. La paz y el posconflicto (Ley 1732). 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar y diferenciar los términos utilizados en el baloncesto y fútbol de salón. 2. Identificar y aplicar los gestos técnicos adecuados en función de la situación de juego. 3. Participar activamente en la ejecución de los ejercicios y de los juegos, respetando las normas y a sus compañeras. 4. Adquirir hábitos de movimiento que responden a las necesidades de las diferentes disciplinas deportivas: baloncesto y fútbol de salón.



GRADO: 6° ÁREA: Educación física, recreación y deportes **INTENSIDAD HORARIA:** 2 H/S. **PERIODO:** Cuarto

NÚCLEO PROBLÉMICO: Voleibol y balonmano		NÚCLEOS TEMÁTICOS: Reglamento básico Fundamentos técnicos. Juegos pre-deportivos para la disciplina.
COMPETENCIAS		
Competencias del área (Con base en los lineamientos curriculares)	Competencias ciudadanas	Competencias laborales generales
Desarrollo físico-motriz. Realizo diferentes ejercicios Formación y realización técnica. Exploro formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos. Interacción social. Identifico la importancia de la higiene y salud como mecanismo preventivo para el deporte.	Participación y responsabilidad democrática: * Analizo cómo mis pensamientos y emociones influyen en mi participación en las decisiones colectivas. Pluralidad, identidad y valoración de las diferencias: * Comprendo que existen diversas formas de expresar las identidades como: la apariencia física, la expresión artística y verbal, y tantas otras, respetando cada una de ellas. * Comprendo que cuando las personas son discriminadas, su autoestima y sus relaciones con los demás se ven afectadas.	De tipo personal. * Asumo las consecuencias de mis propias acciones. * Reconozco mis habilidades, destrezas y talentos. De tipo interpersonal: * Aporto mis recursos para la realización de tareas colectivas. De tipo organizacional: * Conservo en buen estado los recursos a los que tengo acceso.



SITUACIÓN PROBLEMA	SABERES		INDICADORES
	SABER Y HACER	SER Y CONVIVIR	
¿Cómo enriquezco mis movimientos corporales desde la aplicación adecuada de la técnica y los gestos motrices del Voleibol y balonmano?	<ul style="list-style-type: none">- Conoce los diferentes roles que se dan en el juego colectivo: colaboración, oposición, juego individual y juego en equipo.- Desarrolla los elementos técnicos básicos del juego: saque, pase, defensa, recepción, remate y juego de equipo.- Comprende los principios tácticos básicos del juego: desplazamiento del contrario, juego ofensivo y juego defensivo.- Aplica algunos elementos reglamentarios del juego.	<ul style="list-style-type: none">- Acepta los diversos niveles de actitud motriz de los diferentes miembros del grupo.- Respeta al adversario, al compañero y al entorno. (Cátedra de la paz Ley 1732)- Acepta las reglas y el auto arbitraje por parte de los jugadores.- Adquiere conciencia de asearse después de la actividad física	<ol style="list-style-type: none">1. Aplicar los golpes básicos aprendidos a la situación de práctica global del juego.2. Articular los diferentes gestos técnicos del voleibol y del balonmano que permitan iniciar y desarrollar el juego de manera continua.3. Cuidar el material de trabajo y respetar a los demás.4. Identificar los objetivos del juego, número de jugadores, posiciones que ocupan en la cancha y forma de anotar puntos en el deporte.



GRADO: 7° **AREA:** Educación física, recreación y deportes **INTENSIDAD HORARIA:** 2 horas semanales. **PERÍODO** Primero.

Objetivos:

- ✓ Reconocer y aplicar las técnicas de movimiento en diversas situaciones de juego y contextos, en correspondencia con las relaciones de grupo y sana convivencia.
- ✓ Explorar las emociones en relación con las expresiones motrices, reconociendo el valor de estas para el desarrollo de su ser corporal y social.
- ✓ Entender la importancia practica física en la formación personal como habito de vida saludable individual y social.

NÚCLEOS PROBLEMATICOS: Habilidades motrices básicas		NÚCLEOS TEMÁTICOS: Calentamiento: incidencias en el organismo. Frecuencia cardiaca: tipos de frecuencia y regulación del esfuerzo. Patrones de manipulación (lanzar. Atrapar, pasar, recibir, golpear) Aprendizaje del esquema corporal (Educación sexual. Ley 1029/06) ONU año internacional de los camélidos
COMPETENCIAS		
Competencias del área (Con base en los lineamientos curriculares)	Competencias ciudadanas	Competencias laborales generales
<p>Desarrollo físico-motriz. Realizo diferentes ejercicios</p> <p>Formación y realización técnica. Exploro formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.</p> <p>Interacción social. Identifico la importancia de la higiene y salud como mecanismo preventivo para el deporte.</p>	<p>Participación y responsabilidad democrática: * Uso mi libertad de expresión y respeto las opiniones ajenas. * Analizo cómo mis pensamientos y emociones influyen en mi participación en las decisiones colectivas.</p> <p>Pluralidad, identidad y valoración de las diferencias: * Reconozco que los derechos se basan en la igualdad de los seres humanos, aunque cada uno sea, se exprese y viva de manera diferente. * Comprendo que existen diversas formas de expresar las identidades (por ejemplo, la apariencia física, la expresión artística y verbal, y tantas otras...) y las respeto.</p>	<p>De tipo personal. * Cumpló las normas de comportamiento definidas en un espacio dado. * Utilizo adecuadamente los espacios y recursos a mi disposición. * Asumo las consecuencias de mis propias acciones. * Reconozco mis habilidades, destrezas y talentos. * Supero mis debilidades.</p> <p>De tipo interpersonal: * Respeto las ideas expresadas por los otros, aunque sean diferentes de las mías. * Aporto mis recursos para la realización de tareas colectivas.</p> <p>De tipo organizacional: * Selecciono los materiales que requiero para el desarrollo de una tarea o acción. * Conservo en buen estado los recursos a los</p>



	* Comprendo que cuando las personas son discriminadas, su autoestima y sus relaciones con los demás se ven afectadas.		que tengo acceso.
SITUACIÓN PROBLEMA	SABERES		INDICADORES
	SABER Y HACER	SER Y CONVIVIR	
¿Evalúo el esquema corporal por medio de las habilidades motrices Básicas enfocadas en los patrones de manipulación?	<ul style="list-style-type: none"> - Identifica el proceso del calentamiento como medio preparatorio del organismo para cada actividad física, mediante una secuencia lógica de ejercicios. - Reconoce las diferentes señalizaciones de salidas de emergencia, rutas de evacuación y puntos de encuentro, ante una emergencia, identificando su ubicación en los diferentes espacios institucionales, como también los grupos de brigadas y sus funciones. (Seguridad vial. Ley 1702/13) - Aprende que el pulso es el medio por el cual se mide el rendimiento físico, identificando diferentes partes del cuerpo para su toma y su forma de conteo. - Realiza diferentes actividades que le permiten el aprendizaje de las habilidades de manipulación y locomoción. ONU año internacional de los camélidos. - Reconoce el cuerpo para la ejecución de movimientos y el respeto por sí mismo. (Educación Sexual) - Identifica los patrones de manipulación como un medio de 	<ul style="list-style-type: none"> - Cumple con las tareas asignadas y preparo las actividades y evaluaciones de manera responsable. - Reconoce significado de responsabilidad social y muestro hábitos de cuidado personal y grupal En mi diario convivir con los demás y con el medio ambiente (Protección del medio ambiente. Ley 1029/06, Decreto 1743/94.) - Valora la competencia deportiva como elemento para mi desarrollo integral como persona. - Asume el juego como espacio para la creación y expresión de mis ideas, sentimientos y valores. (Aprovechamiento del tiempo libre, la recreación o el deporte. Ley 1029/06; Ley 934/04; Art. 2; Ley 181/95.) - Respeta las señalizaciones e indicaciones viales en los desplazamientos y asumo actitudes preventivas. (Seguridad vial. Ley 1702/13) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Realizar de manera secuencial y lógica el calentamiento, como actividad previa al trabajo central. 2. Ejecutar diferentes actividades de habilidades motrices básicas tales como: lanzar atrapar, pasar, recibir, batear, rebotar entre otras. 3. Interpretar los conceptos teóricos expresándolos manera escrita y oral. 4. Valorar las normas de respeto y convivencia, como medios de integración social.



interacción con pelotas, balones y demás medios.

GRADO: 7° **ÁREA:** Educación física, recreación y deportes **INTENSIDAD HORARIA:** 2 H/S. **PERIODO:** Segundo.

NÚCLEO PROBLÉMICO: Gimnasia y el atletismo

NÚCLEOS TEMÁTICOS:

Conceptos básicos de atletismo y gimnasia
Gimnasia con pequeños elementos.
Acrosport: esquemas y figuras.
Carreras, saltos, lanzamientos y pruebas combinadas.

COMPETENCIAS

Competencias del área (Con base en los lineamientos curriculares)	Competencias ciudadanas	Competencias laborales generales
<p>Desarrollo físico-motriz. Realizo diferentes ejercicios</p> <p>Formación y realización técnica. Exploro formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.</p> <p>Interacción social. Identifico la importancia de la higiene y salud como mecanismo preventivo para el deporte.</p>	<p>Participación y responsabilidad democrática: * Analizo cómo mis pensamientos y emociones influyen en mi participación en las decisiones colectivas.</p> <p>Pluralidad, identidad y valoración de las diferencias: * Comprendo que existen diversas formas de expresar las identidades como: la apariencia física, la expresión artística y verbal, y tantas otras, respetando cada una de ellas. * Comprendo que cuando las personas son discriminadas, su autoestima y sus relaciones con los demás se ven afectadas.</p>	<p>De tipo personal. * Asumo las consecuencias de mis propias acciones. * Reconozco mis habilidades, destrezas y talentos.</p> <p>De tipo interpersonal: * Aporto mis recursos para la realización de tareas colectivas.</p> <p>De tipo organizacional: * Conservo en buen estado los recursos a los que tengo acceso.</p>



SITUACIÓN PROBLEMA	SABERES		INDICADORES
	SABER Y HACER	SER Y CONVIVIR	
¿Cómo reconozco mis fortalezas motrices y condicionales a mejorar a través de la gimnasia y el atletismo?	<ul style="list-style-type: none"> - Demuestra la capacidad de mantener un esfuerzo físico continuo, por medio de cargas de trabajo submáximas en diferentes unidades de tiempo. - Desarrolla la capacidad para ejecutar esfuerzos físicos con Intensidades e intervalos de recuperación completa por medio de juegos y actividades lúdicas. - Demuestra velocidad y agilidad al desplazarse manipulando y trasladando objetos en diferentes trayectorias durante el desarrollo de competencias cortas. - Relaciona el estiramiento muscular y la movilidad articular con la recuperación de la fatiga muscular y mental durante el sedante de la clase. Aguinaldo del rector mayor "señor dame de beber" - Aplica conceptos básicos relacionados con la postura adecuada, en función de la salud 	<ul style="list-style-type: none"> - Asume el juego como espacio para la creación y expresión de sus ideas, sentimientos y Valores. - Muestra disciplina y orden cuando participa en actividades físicas, deportivas y recreativas con sigo misma y con sus compañeras. - Reconoce el significado de sus cambios corporales y muestra hábito de cuidado Personal en su diario convivir (Educación sexual. Ley 1029/06) - Respeta las señalizaciones e indicaciones viales en los desplazamientos y crea actitudes de prevención y conocimiento de técnicas defensivas en relación al tráfico. (Seguridad vial. Ley 1702/13) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Realizar calentamientos de tipo general y específico previos a las actividades físico-motrices y deportivas del atletismo. 2. Representar con habilidad movimientos y ejercicios atléticos y gimnásticos. 3. Diseñar esquemas aplicados a la gimnasia básica. 4. Mostrar disciplina y orden cuando participa en actividades físicas.



	preventiva y la efectividad anatómo-funcional del cuerpo.	
--	---	--

GRADO: 7° **ÁREA:** Educación física, recreación y deportes **INTENSIDAD HORARIA:** 2 H/S. **PERIODO:** Tercero.

NÚCLEO PROBLÉMICOS: Voleibol y baloncesto	NÚCLEOS TEMÁTICOS: Fundamentos técnicos para voleibol: pases, remate, recepción, saque, defensa y juego. Fundamentos técnicos para baloncesto: pases, lanzamientos, dribling, defensa, desplazamientos y juego.
--	--

COMPETENCIAS

Competencias del área (Con base en los lineamientos curriculares)	Competencias ciudadanas	Competencias laborales generales
<p>Desarrollo físico-motriz. Realizo diferentes ejercicios</p> <p>Formación y realización técnica. Exploro formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.</p> <p>Interacción social. Identifico la importancia de la higiene y salud como mecanismo preventivo para el deporte.</p>	<p>Participación y responsabilidad democrática: * Analizo cómo mis pensamientos y emociones influyen en mi participación en las decisiones colectivas.</p> <p>Pluralidad, identidad y valoración de las diferencias: * Comprendo que existen diversas formas de expresar las identidades como: la apariencia física, la expresión artística y verbal, y tantas otras, respetando cada una de ellas. * Comprendo que cuando las personas son discriminadas, su autoestima y sus relaciones con los demás se ven afectadas.</p>	<p>De tipo personal. * Asumo las consecuencias de mis propias acciones. * Reconozco mis habilidades, destrezas y talentos.</p> <p>De tipo interpersonal: * Aporto mis recursos para la realización de tareas colectivas.</p> <p>De tipo organizacional: * Conservo en buen estado los recursos a los que tengo acceso.</p>



SITUACIÓN PROBLEMA	SABERES		INDICADORES
	SABER Y HACER	SER Y CONVIVIR	
¿Identifico en el deporte un proceso madurativo de mis capacidades físicas además de fortalecer el trabajo en equipo?	<ul style="list-style-type: none"> - Coordina la distancia, la fuerza y su movilidad óculo-manual a la hora de ejecutar la fundamentación técnica de voleibol y baloncesto. - Juega en diferentes posiciones con el fin de que ejecute los tres golpes del balón, la recepción, el pase y el remate en situaciones reales de juego del voleibol. - Ejecuta desplazamientos perfilados hacia delante, atrás y costados, manteniendo la posición básica de recepción. - Explica las reglas del voleibol referida a la cancha, red, balón, equipo, derechos y responsabilidades de los jugadores. - Aplica las diferentes técnicas y tácticas de juego aprendidas en el periodo en encuentros deportivos con sus 	<ul style="list-style-type: none"> - Reconoce el significado de sus cambios corporales y muestra hábito de cuidado Personal en su diario convivir. - Valora la competencia deportiva como elemento para su desarrollo integral como persona. - Asume el juego como espacio para la creación y expresión de sus ideas, sentimientos y valores. (Aprovechamiento del tiempo libre, la recreación o el deporte. Ley 1029/06; Ley 934/04; Art. 2; Ley 181)) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Asimilar los gestos técnicos básicos del voleibol y del baloncesto y aplicarlos en el juego. 2. Conocer y aplicar las capacidades coordinativas relacionadas con la práctica del baloncesto. 3. Aplicar los fundamentos técnicos del saque, el golpe de antebrazos y dedos en las prácticas adaptadas y formales de voleibol. 4. Promover actitudes de respeto por el otro dentro y fuera de la cancha.



COLEGIO MARÍA AUXILIADORA
MALLA CURRICULAR DE PERÍODO

Versión:Ver:1
Fp:08/08/2015
Código:M2-F101
Página:95

	compañeras de grupo. (Aprovechamiento del tiempo libre, la recreación o el deporte. Ley 1029/06; Ley 934/04; Art. 2; Ley 181)		
--	--	--	--



GRADO: 7° **ÁREA:** Educación física, recreación y deportes **INTENSIDAD HORARIA:** 2 H/S. **PERIODO:** cuarto.

NÚCLEO PROBLÉMICOS: fútbol de salón y el balonmano

NÚCLEOS TEMÁTICOS:

Reglamento básico
Fundamentos técnicos.
Juegos pre-deportivos para la disciplina.

COMPETENCIAS

Competencias del área (Con base en los lineamientos curriculares)	Competencias ciudadanas	Competencias laborales generales
<p>Desarrollo físico-motriz. Realizo diferentes ejercicios</p> <p>Formación y realización técnica. Exploro formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.</p> <p>Interacción social. Identifico la importancia de la higiene y salud como mecanismo preventivo para el deporte.</p>	<p>Participación y responsabilidad democrática: * Analizo cómo mis pensamientos y emociones influyen en mi participación en las decisiones colectivas.</p> <p>Pluralidad, identidad y valoración de las diferencias: * Comprendo que existen diversas formas de expresar las identidades como: la apariencia física, la expresión artística y verbal, y tantas otras, respetando cada una de ellas. * Comprendo que cuando las personas son discriminadas, su autoestima y sus relaciones con los demás se ven afectadas.</p>	<p>De tipo personal. * Asumo las consecuencias de mis propias acciones. * Reconozco mis habilidades, destrezas y talentos.</p> <p>De tipo interpersonal: * Aporto mis recursos para la realización de tareas colectivas.</p> <p>De tipo organizacional: * Conservo en buen estado los recursos a los que tengo acceso.</p>



SITUACIÓN PROBLEMA	SABERES		INDICADORES
	SABER Y HACER	SER Y CONVIVIR	
¿Cómo puedo comunicar a través de mi cuerpo, mis gestos técnicos el aprendizaje del fútbol de salón y el balonmano?	<ul style="list-style-type: none">- Realiza estrategias de juego, que permiten la participación grupal.- Identifica los elementos correspondientes a las actividades de juego y aporta todo su potencial físico, para alcanzar el objetivo de manera grupal.- Mejora su control y dominio corporal mostrando mayor seguridad en sus movimientos.	<ul style="list-style-type: none">- Reconoce el del juego dentro de formación como persona.- Valora la competencia deportiva como elemento para su desarrollo integral como persona.- Asume el juego como espacio para la creación y expresión de sus ideas, sentimientos y valores.	<ol style="list-style-type: none">1. Desarrollar los procesos de formación integral utilizando las reglas, la técnica y la táctica aplicadas al fútbol de salón y balonmano.2. Promover actitudes de respeto por el otro, dentro y fuera de la cancha.3. Mantener una actitud de respeto, tolerancia, cooperación y honestidad consigo misma y con los demás.



GRADO: 8° ÁREA: Educación física, recreación y deportes **INTENSIDAD HORARIA:** 2 H/S. **PERIODO:** Primero.

Objetivos:

- ✓ Seleccionar técnicas de movimiento propias de cada actividad, con el fin de perfeccionar su ejecución.
- ✓ Elegir las técnicas de expresión corporal que mejoren la eficiencia de los movimientos en beneficio de los resultados propios y del grupo.
- ✓ Tomar decisiones sobre la práctica de los principios fundamentales que enseña la educación física para la formación del ser.

NUCLEOS PROBLEMATICOS: Capacidades perceptivo motriz

NUCLEOS TEMATICOS:

Calentamiento
Juegos de percepción
Esquema corporal
Motricidad
Espacialidad y temporalidad

COMPETENCIAS

Competencias del área (Con base en los lineamientos curriculares)	Competencias ciudadanas	Competencias laborales generales
<p>Desarrollo físico-motriz. Realizo diferentes ejercicios</p> <p>Formación y realización técnica. Exploro formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.</p> <p>Interacción social. Identifico la importancia de la higiene y salud como mecanismo preventivo para el deporte.</p>	<p>Participación y responsabilidad democrática: * Uso mi libertad de expresión y respeto las opiniones ajenas. * Analizo cómo mis pensamientos y emociones influyen en mi participación en las decisiones colectivas.</p> <p>Pluralidad, identidad y valoración de las diferencias: * Reconozco que los derechos se basan en la igualdad de los seres humanos, aunque cada uno sea, se exprese y viva de manera diferente. * Comprendo que existen diversas formas de expresar las identidades (por ejemplo, la apariencia física, la expresión artística y verbal, y tantas otras...) y las respeto. * Comprendo que cuando las personas son discriminadas, su autoestima y sus relaciones con los demás se ven afectadas.</p>	<p>De tipo personal. * Cumplo las normas de comportamiento definidas en un espacio dado. * Utilizo adecuadamente los espacios y recursos a mi disposición. * Asumo las consecuencias de mis propias acciones. * Reconozco mis habilidades, destrezas y talentos. * Supero mis debilidades.</p> <p>De tipo interpersonal: * Respeto las ideas expresadas por los otros, aunque sean diferentes de las mías. * Aporto mis recursos para la realización de tareas colectivas.</p> <p>De tipo organizacional: * Selecciono los materiales que requiero para el desarrollo de una tarea o acción. * Conservo en buen estado los recursos a los que tengo acceso.</p>



SITUACIÓN PROBLEMA	SABERES		INDICADORES
	SABER Y HACER	SER Y CONVIVIR	
¿Identifico las capacidades perceptivas motrices como dependientes del funcionamiento del sistema nervioso central?	<ul style="list-style-type: none"> - Identifica el proceso del calentamiento como medio preparatorio del organismo para cada actividad física, mediante una secuencia lógica de ejercicios. - Reconoce las diferentes señalizaciones de salidas de emergencia, rutas de evacuación y puntos de encuentro, ante una emergencia, identificando su ubicación en los diferentes espacios institucionales, como también los grupos de brigadas y sus funciones. 	<ul style="list-style-type: none"> - Reconoce el significado de responsabilidad social y muestra hábito de cuidado Personal y grupal en su diario convivir con el medio ambiente. (Protección del medio ambiente. Ley 1029/06, Decreto 1743/94.) - Mantiene y respeta las normas de juego limpio y contribuye a la creación de nuevas normas. La paz y el postconflicto (ley 1732). - Usa correctamente los escenarios deportivos y cuida los implementos deportivos de la institución. - Respeta las señalizaciones e indicaciones viales en los desplazamientos (Seguridad vial. Ley 1702/13) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar los conceptos básicos de la capacidad perceptiva motriz. 2. Adoptar los juegos de percepción como medio de aprendizaje para la vida cotidiana. (Protección del Medio ambiente. Ley 1029/06, Decreto 1743/94.) 3. Propiciar actividades que desarrollen las capacidades perceptivas en donde se mejoren las cualidades y defectos de sus movimientos. 4. Realizar carreras de obstáculos mostrando habilidad y destreza en su ejecución. 5. Reconocer la espacialidad y temporalidad en direcciones y ubicaciones para desenvolverse en el entorno.



COLEGIO MARÍA AUXILIADORA
MALLA CURRICULAR DE PERÍODO

Versión:Ver:1
Fp:08/08/2015
Código:M2-F101
Página:100

	<p>Aprende que el pulso es el medio por el cual mide el rendimiento físico, identificando diferentes partes del cuerpo para su toma y su forma de conteo.</p> <p>Realiza diferentes actividades que le permiten el aprendizaje de su esquema corporal, su espacialidad y direccionalidad. (Seguridad vial. Ley 1702/13)</p> <p>Valora el cuerpo como medio de acción para la realización de juegos de percepción.</p>		
--	---	--	--



GRADO: 8° **ÁREA:** Educación física, recreación y deportes **INTENSIDAD HORARIA:** 2 H/S. **PERIODO:** Segundo.

NÚCLEO PROBLÉMICOS: Expresión corporal y cultural

NÚCLEOS TEMÁTICOS:

Bailes modernos y tropicales (Cátedra escolar de teatro y artes escénicas. Ley 1170/07)

Coordinación motora gruesa

Juegos rítmicos con y sin elementos

Montaje coreográfico. (Cátedra escolar de teatro y artes escénicas. Ley 1170/07)

COMPETENCIAS

Competencias del área (Con base en los lineamientos curriculares)	Competencias ciudadanas	Competencias laborales generales
<p>Desarrollo físico-motriz. Realizo diferentes ejercicios</p> <p>Formación y realización técnica. Exploro formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.</p> <p>Interacción social. Identifico la importancia de la higiene y salud como mecanismo preventivo para el deporte.</p>	<p>Participación y responsabilidad democrática: * Analizo cómo mis pensamientos y emociones influyen en mi participación en las decisiones colectivas.</p> <p>Pluralidad, identidad y valoración de las diferencias: * Comprendo que existen diversas formas de expresar las identidades como: la apariencia física, la expresión artística y verbal, y tantas otras, respetando cada una de ellas. * Comprendo que cuando las personas son discriminadas, su autoestima y sus relaciones con los demás se ven afectadas.</p>	<p>De tipo personal. * Asumo las consecuencias de mis propias acciones. * Reconozco mis habilidades, destrezas y talentos.</p> <p>De tipo interpersonal: * Aporto mis recursos para la realización de tareas colectivas.</p> <p>De tipo organizacional: * Conservo en buen estado los recursos a los que tengo acceso.</p>



SITUACIÓN PROBLEMA	SABERES		INDICADORES
	SABER Y HACER	SER Y CONVIVIR	
¿Qué esquemas mentales incorporo en la expresión motriz que fortalezcan mis expresiones corporales, gestuales y rítmicas?	<ul style="list-style-type: none"> - Ejecuta los movimientos rítmicos coordinados de diferentes clases de música a través del montaje coreográfico. - Desarrolla la expresión corporal y rítmica por medio de la escucha de la música y el trabajo frente al espejo. (Cátedra escolar de teatro y artes escénicas. Ley 1170/07) - Identifica la región de la cual se trabaja como mecanismo de apropiación y conocimiento de nuestras culturas. - Crea pasos de desplazamiento teniendo en cuenta las conductas psicomotoras elementales. - Desarrolla movimientos coordinativos y armónicos con respeto e interés en las interclases. - Aplica las normas establecidas para la utilización de las vías peatonales por medio de 	<ul style="list-style-type: none"> - Usa correctamente los escenarios deportivos y cuida los implementos deportivos de la institución - Asume la educación física como una práctica diaria para contrarrestar la influencia nociva de la vida sedentaria y el estrés - Asume con actitudes positivas la victoria o la derrota en el juego y valora sus Consecuencias. - Respeta las señalizaciones e indicaciones viales en los desplazamientos y creará actitudes de prevención y conocimiento de técnicas defensivas en relación al tráfico. (Seguridad vial. Ley 1702/13) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ejecutar la expresión rítmica mediante la coordinación motora gruesa, percepción rítmica musical, conductas psicomotoras elementales para contribuir al montaje coreográfico. 2. Aplicar y utilizar hábitos relacionados con las expresiones motrices y el cuidado responsable del cuerpo, como el calentamiento y la relajación. 3. Comprender que la expresión corporal es un medio de comunicación y manifestación del ser humano que permite interactuar con los demás.



COLEGIO MARÍA AUXILIADORA
MALLA CURRICULAR DE PERÍODO

Versión:Ver:1
Fp:08/08/2015
Código:M2-F101
Página:103

	<p>juegos en clase (Seguridad vial. Ley 1702/13)</p> <ul style="list-style-type: none">- Realiza desplazamientos hacia el patio conservando la derecha (Seguridad vial. Ley 1702/13)		
--	--	--	--



GRADO: 8° **ÁREA:** Educación física, recreación y deportes **INTENSIDAD HORARIA:** 2 H/S. **PERIODO:** tercero.

NÚCLEO PROBLÉMICOS: Deportes de conjunto

NÚCLEOS TEMÁTICOS:

Voleibol
 Baloncesto
 Ultimate
 Kick ball
 Mundial Rusia 2018

COMPETENCIAS

Competencias del área (Con base en los lineamientos curriculares)	Competencias ciudadanas	Competencias laborales generales
<p>Desarrollo físico-motriz. Realizo diferentes ejercicios</p> <p>Formación y realización técnica. Exploro formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.</p> <p>Interacción social. Identifico la importancia de la higiene y salud como mecanismo preventivo para el deporte.</p>	<p>Participación y responsabilidad democrática: * Analizo cómo mis pensamientos y emociones influyen en mi participación en las decisiones colectivas.</p> <p>Pluralidad, identidad y valoración de las diferencias: * Comprendo que existen diversas formas de expresar las identidades como: la apariencia física, la expresión artística y verbal, y tantas otras, respetando cada una de ellas. * Comprendo que cuando las personas son discriminadas, su autoestima y sus relaciones con los demás se ven afectadas.</p>	<p>De tipo personal. * Asumo las consecuencias de mis propias acciones. * Reconozco mis habilidades, destrezas y talentos.</p> <p>De tipo interpersonal: * Aporto mis recursos para la realización de tareas colectivas.</p> <p>De tipo organizacional: * Conservo en buen estado los recursos a los que tengo acceso.</p>



SITUACIÓN PROBLEMA	SABERES		INDICADORES
	SABER Y HACER	SER Y CONVIVIR	
¿Cómo articulo la práctica deportiva para fortalecer mis condiciones de salud y bienestar?	<ul style="list-style-type: none">- Realiza estrategias de juego, que permiten la participación grupal.- Identifica los elementos correspondientes a las actividades de juego y aporta todo su potencial físico, para alcanzar el objetivo de manera grupal.- Mejora su control y dominio corporal mostrando mayor seguridad en sus movimientos.	<ul style="list-style-type: none">- Asume con actitudes positivas la victoria o la derrota en el juego- valora sus consecuencias y respeta las normas de juego- contribuye a la creación de nuevas normas- Asume la educación física como una práctica diaria para contrarrestar la influencia nociva de la vida sedentaria y el estrés.	<ol style="list-style-type: none">1. Identificar los conceptos técnicos, tácticos y las generalidades del reglamento de los deportes de conjunto.2. Aplicar las capacidades condicionales y coordinativas adaptadas a los deportes de conjunto.3. Promover actitudes de respeto por el otro dentro y fuera del campo de juego.



GRADO: 8° **ÁREA:** Educación física, recreación y deportes **INTENSIDAD HORARIA:** 2 H/S. **PERIODO:** Cuarto

NÚCLEO PROBLÉMICOS: Capacidades condicionales

NÚCLEOS TEMÁTICOS:

Fuerza
Resistencia
Velocidad
Flexibilidad.

COMPETENCIAS

Competencias del área (Con base en los lineamientos curriculares)	Competencias ciudadanas	Competencias laborales generales
<p>Desarrollo físico-motriz. Realizo diferentes ejercicios</p> <p>Formación y realización técnica. Exploro formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.</p> <p>Interacción social. Identifico la importancia de la higiene y salud como mecanismo preventivo para el deporte.</p>	<p>Participación y responsabilidad democrática: * Analizo cómo mis pensamientos y emociones influyen en mi participación en las decisiones colectivas.</p> <p>Pluralidad, identidad y valoración de las diferencias: * Comprendo que existen diversas formas de expresar las identidades como: la apariencia física, la expresión artística y verbal, y tantas otras, respetando cada una de ellas. * Comprendo que cuando las personas son discriminadas, su autoestima y sus relaciones con los demás se ven afectadas.</p>	<p>De tipo personal. * Asumo las consecuencias de mis propias acciones. * Reconozco mis habilidades, destrezas y talentos.</p> <p>De tipo interpersonal: * Aporto mis recursos para la realización de tareas colectivas.</p> <p>De tipo organizacional: * Conservo en buen estado los recursos a los que tengo acceso.</p>



SITUACIÓN PROBLEMA	SABERES		INDICADORES
	SABER Y HACER	SER Y CONVIVIR	
¿Cómo evaluó y hago seguimiento a mi condición física y cognitiva a partir de la aplicación de pruebas específicas?	<ul style="list-style-type: none">- Aplica habilidades comunicativas mediante temas expuestos de forma teórico-práctica.- Identifica las diferentes capacidades físicas y las emplea en situaciones de juego.- Realiza ejercicios donde desarrolla sus cualidades físicas.- Realiza actividades que involucran el desarrollo de las cualidades físicas (resistencia, fuerza, velocidad, equilibrio, agilidad y flexibilidad)	<ul style="list-style-type: none">- Asume con actitudes positivas la victoria o la derrota en el juego y valora sus consecuencias- Mantiene y respeta las normas de juego y contribuye a la creación de nuevas normas- Asume alternativas de juego como una práctica diaria para contra restar la influencia nociva de la vida sedentaria y el estrés.	<ol style="list-style-type: none">1. Expresar conceptos claros de las capacidades físicas a través de trabajos expuestos.2. Identificar y reconocer los conceptos de fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad y aplicarlos adecuadamente en las expresiones motrices.3. Identificar en el trabajo práctico las



GRADO: 9° ÁREA: Educación física, recreación y deportes **INTENSIDAD HORARIA:** 2 H/S. **PERIODO:** Primero

OBJETIVOS:

- ✓ Seleccionar técnicas propias de cada actividad, teniendo en cuenta el momento y la oportunidad de su ejecución en beneficio de los resultados del grupo.
- ✓ Generar estrategias para la práctica de una acción motriz acorde a las condiciones del momento y el contexto.
- ✓ Asumir la toma de decisiones sobre los aspectos fundamentales de la actividad física para la formación personal.

NÚCLEO PROBLÉMICOS: Capacidades perceptivo motriz

NÚCLEOS TEMÁTICOS:

Direccionalidad espacialidad, temporalidad.
Cultura del autocuidado: características de una emergencia, cuidados y utilización de las vías. (Seguridad vial. Ley 1702/13, Prevención y atención de desastres)
Conceptos básicos de las capacidades perceptivo motriz
Coordinación y equilibrio.

COMPETENCIAS

Competencias del área (Con base en los lineamientos curriculares)	Competencias ciudadanas	Competencias laborales generales
<p>Desarrollo físico-motriz. Realizo diferentes ejercicios</p> <p>Formación y realización técnica. Exploro formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.</p> <p>Interacción social. Identifico la importancia de la higiene y salud como mecanismo preventivo para el deporte.</p>	<p>Participación y responsabilidad democrática: * Analizo cómo mis pensamientos y emociones influyen en mi participación en las decisiones colectivas.</p> <p>Pluralidad, identidad y valoración de las diferencias: * Comprendo que existen diversas formas de expresar las identidades como: la apariencia física, la expresión artística y verbal, y tantas otras,</p>	<p>De tipo personal. * Asumo las consecuencias de mis propias acciones. * Reconozco mis habilidades, destrezas y talentos.</p> <p>De tipo interpersonal: * Aporto mis recursos para la realización de tareas colectivas.</p> <p>De tipo organizacional: * Conservo en buen estado los recursos a los que tengo acceso.</p>



respetando cada una de ellas.
* Comprendo que cuando las personas son discriminadas, su autoestima y sus relaciones con los demás se ven afectadas.

SITUACIÓN PROBLEMA	SABERES		INDICADORES
	SABER Y HACER	SER Y CONVIVIR	
¿Cómo logro establecer relaciones entre las diferentes expresiones y las capacidades motrices que aplico para cada una de ellas?	<ul style="list-style-type: none"> - Identifica diferentes conceptos de las capacidades perceptivas motrices, basados en la coordinación y el equilibrio. - Identifica el proceso del calentamiento como medio preparatorio del organismo para cada actividad física, mediante una secuencia lógica de ejercicios de acuerdo a la disciplina deportiva. - Reconoce las diferentes señalizaciones de salidas de emergencia, rutas de evacuación y puntos de encuentro, ante una emergencia, identificando su ubicación en los diferentes espacios institucionales, como también los tipos de extintores y su uso. (Seguridad vial. Ley 1702/13) 	<ul style="list-style-type: none"> - Cumple con las tareas asignadas y preparo las actividades y evaluaciones de manera responsable. - Reconoce el significado de responsabilidad social y muestro hábitos de cuidado personal y grupal en mi diario convivir con los demás y con el medio ambiente. (Protección del medio ambiente. Ley 1029/06, Decreto 1743/94) - Valora la competencia deportiva como elemento para mi desarrollo integral como persona. Mundial Rusia 2018 - Asume el juego como espacio para la creación y expresión de mis ideas, sentimientos y valores. - Respeta las señalizaciones e indicaciones viales en los desplazamientos y asumo actitudes preventivas. (Seguridad vial. Ley 1702/13) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Realizar de manera secuencial y lógica el calentamiento, como actividad previa al trabajo central acorde a la disciplina deportiva. 2. Propiciar actividades que desarrollen las capacidades perceptivas en donde se mejoren las cualidades y defectos de sus movimientos. 3. Valorar el trabajo en equipo como un aporte a su formación personal, respetando a cada uno de sus pares. 4. Reconocer la espacialidad y temporalidad en direcciones, ubicaciones para desenvolverse en su entorno.



COLEGIO MARÍA AUXILIADORA
MALLA CURRICULAR DE PERÍODO

Versión:Ver:1
Fp:08/08/2015
Código:M2-F101
Página:110

- | | | | |
|--|--|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none">- Realiza diferentes actividades que le permiten el aprendizaje de las pruebas de lanzamiento, sus normas y su metodología.- Realiza actividades en donde el ritmo, espacialidad y temporalidad son la base fundamental de un buen direccionamiento- Valora la historia de la actividad física, como el medio de formación física y de valores en el ser humano. | | |
|--|--|--|--|



GRADO: 9° ÁREA: Educación física, recreación y deportes **INTENSIDAD HORARIA:** 2 H/S. **PERIODO:** Segundo

NÚCLEO PROBLÉMICOS: Deportes de conjunto

NÚCLEOS TEMÁTICOS:

Voleibol
Baloncesto
Ultimate
Kick ball
Mundial Rusia 2018

COMPETENCIAS

Competencias del área (Con base en los lineamientos curriculares)	Competencias ciudadanas	Competencias laborales generales
<p>Desarrollo físico-motriz. Realizo diferentes ejercicios</p> <p>Formación y realización técnica. Exploro formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.</p> <p>Interacción social. Identifico la importancia de la higiene y salud como mecanismo preventivo para el deporte.</p>	<p>Participación y responsabilidad democrática: * Analizo cómo mis pensamientos y emociones influyen en mi participación en las decisiones colectivas.</p> <p>Pluralidad, identidad y valoración de las diferencias: * Comprendo que existen diversas formas de expresar las identidades como: la apariencia física, la expresión artística y verbal, y tantas otras, respetando cada una de ellas. * Comprendo que cuando las personas son discriminadas, su autoestima y sus relaciones con los demás se ven afectadas.</p>	<p>De tipo personal. * Asumo las consecuencias de mis propias acciones. * Reconozco mis habilidades, destrezas y talentos.</p> <p>De tipo interpersonal: * Aporto mis recursos para la realización de tareas colectivas.</p> <p>De tipo organizacional: * Conservo en buen estado los recursos a los que tengo acceso.</p>



SITUACIÓN PROBLEMA	SABERES		INDICADORES
	SABER Y HACER	SER Y CONVIVIR	
¿Cómo articulo la práctica deportiva para fortalecer mis condiciones de salud y bienestar?	<ul style="list-style-type: none">- Realiza estrategias de juego, que permiten la participación grupal.- Identifica los elementos correspondientes a las actividades de juego y aporta todo su potencial físico, para alcanzar el objetivo de manera grupal (Cátedra de la paz Ley 1732)- Mejora su control y dominio corporal mostrando mayor seguridad en sus movimientos.- Evidencia habilidad para resolver problemáticas motrices asociadas a las situaciones tácticas defensivas y ofensivas propias del Deporte específico	<ul style="list-style-type: none">- Asume con actitudes positivas la victoria o la derrota en el juego y valora sus Consecuencias- Mantiene y respeta las normas de juego y contribuye a la creación de nuevas normas.- Asume la educación física como una práctica diaria para contrarrestar la influencia Nociva de la vida sedentaria y el estrés. (Aprovechamiento del tiempo libre, la recreación o el deporte. Ley 1029/06; Ley 934/04; Art. 2; Ley 181/95)	<ol style="list-style-type: none">1. Identificar los conceptos técnicos, tácticos y las generalidades de los diferentes deportes de conjunto.2. Promover actitudes de respeto por el otro dentro y fuera del campo de juego.3. Mostrar fundamentos básicos sobre las habilidades a la hora de la ejecución de movimientos técnicos y tácticos de los deportes de conjunto.4. Evidenciar a través del juego, la aplicación de las reglas básicas de los deportes.



GRADO: 9° **ÁREA:** Educación física, recreación y deportes **INTENSIDAD HORARIA:** 2 H/S. **PERIODO:** Tercero

NÚCLEO PROBLÉMICOS: Capacidades condicionales

NÚCLEOS TEMÁTICOS:

Fundamentación teórica
Fuerza
Resistencia
Velocidad
flexibilidad

COMPETENCIAS

Competencias del área (Con base en los lineamientos curriculares)	Competencias ciudadanas	Competencias laborales generales
<p>Desarrollo físico-motriz. Realizo diferentes ejercicios</p> <p>Formación y realización técnica. Exploro formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.</p> <p>Interacción social. Identifico la importancia de la higiene y salud como mecanismo preventivo para el deporte.</p>	<p>Participación y responsabilidad democrática: * Analizo cómo mis pensamientos y emociones influyen en mi participación en las decisiones colectivas.</p> <p>Pluralidad, identidad y valoración de las diferencias: * Comprendo que existen diversas formas de expresar las identidades como: la apariencia física, la expresión artística y verbal, y tantas otras, respetando cada una de ellas. * Comprendo que cuando las personas son discriminadas, su autoestima y sus relaciones con los demás se ven afectadas.</p>	<p>De tipo personal. * Asumo las consecuencias de mis propias acciones. * Reconozco mis habilidades, destrezas y talentos.</p> <p>De tipo interpersonal: * Aporto mis recursos para la realización de tareas colectivas.</p> <p>De tipo organizacional: * Conservo en buen estado los recursos a los que tengo acceso.</p>



SITUACIÓN PROBLEMA	SABERES		INDICADORES
	SABER Y HACER	SER Y CONVIVIR	
¿Cómo evaluó y hago seguimiento a mi condición física y cognitiva a partir de la aplicación de pruebas específicas?	<ul style="list-style-type: none"> - Mejora su motricidad gruesa mediante los ejercicios afianzando así sus capacidades físicas. - Vivencia los valores de respeto, juego limpio, honestidad y trabajo en equipo en la ejecución directa de encuentros deportivos en las clases. (Cátedra de la paz Ley 1732)Abarca sencillas y complejas acciones de movimientos por medio de las capacidades condicionales. 	<ul style="list-style-type: none"> - Asume con actitudes positivas la victoria o la derrota en el juego y valora sus consecuencias - Mantiene y respeta las normas de juego y contribuye a la creación de nuevas normas((Cátedra de la paz Ley 1732)) - Usa correctamente los escenarios deportivos y cuida los implementos deportivos de la institución. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reconocer las capacidades condicionales como un elemento básico para su vida cotidiana. 2. Evidenciar las diferentes capacidades condicionales por medio de actividades de apoyo y juego 3. Desarrollar las capacidades condicionales combinadas con la resistencia a la fuerza. 4. Realizar acondicionamiento físico general como una manera de introducir al cuerpo un estilo de vida saludable.



GRADO: 9° **ÁREA:** Educación física, recreación y deportes **INTENSIDAD HORARIA:** 2 H/S. **PERIODO:** Cuarto.

NÚCLEO PROBLÉMICOS: Coordinación dinámica general

NÚCLEOS TEMÁTICOS:

Juegos de cooperación y oposición

Coordinación óculo manual

Coordinación óculo pédica.

Manejo de la cuerda

COMPETENCIAS

Competencias del área (Con base en los lineamientos curriculares)	Competencias ciudadanas	Competencias laborales generales
<p>Desarrollo físico-motriz. Realizo diferentes ejercicios</p> <p>Formación y realización técnica. Exploro formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.</p> <p>Interacción social. Identifico la importancia de la higiene y salud como mecanismo preventivo para el deporte.</p>	<p>Participación y responsabilidad democrática: * Analizo cómo mis pensamientos y emociones influyen en mi participación en las decisiones colectivas.</p> <p>Pluralidad, identidad y valoración de las diferencias: * Comprendo que existen diversas formas de expresar las identidades como: la apariencia física, la expresión artística y verbal, y tantas otras, respetando cada una de ellas. * Comprendo que cuando las personas son discriminadas, su autoestima y sus relaciones con los demás se ven afectadas.</p>	<p>De tipo personal. * Asumo las consecuencias de mis propias acciones. * Reconozco mis habilidades, destrezas y talentos.</p> <p>De tipo interpersonal: * Aporto mis recursos para la realización de tareas colectivas.</p> <p>De tipo organizacional: * Conservo en buen estado los recursos a los que tengo acceso.</p>



SITUACIÓN PROBLEMA	SABERES		INDICADORES
	SABER Y HACER	SER Y CONVIVIR	
¿Por qué es importante fortalecer las competencias motrices, principios y valores sociales?	<ul style="list-style-type: none">- Coordina la distancia, la fuerza y su movilidad óculo-manual a la hora de ejecutar movimientos con balones, cuerdas y juegos.- Ejecuta movimientos con cuerdas a la hora del salto.- Aplica diferentes maneras de cooperación para asumir el juego como una manera de construcción de la paz. (Cátedra de la paz Ley 1732)- Demuestra la capacidad de mantener un esfuerzo físico continuo, por medio de cargas de trabajo submáximas.	<ul style="list-style-type: none">- Asume con actitudes positivas la victoria o la derrota en el juego y valora sus consecuencias (Mensaje del papá: migrantes y refugiados: hombres y mujeres que buscan la paz)- Mantiene y respeta las normas de juego y contribuye a la creación de nuevas normas. (Cátedra de la paz Ley 1732)- Usa correctamente los escenarios deportivos y cuida los implementos deportivos de la institución.	<ol style="list-style-type: none">1. Contribuir a la cualificación de la coordinación dinámica general.2. Promover actitudes de respeto por el otro dentro y fuera de la cancha.3. Posibilitar experiencias en juegos colectivos que favorezcan la colaboración y la toma de decisión personal.4. Desarrollar habilidades para el desplazamiento y salto continuado con la cuerda.



GRADO: 10° ÁREA: Educación física, recreación y deportes **INTENSIDAD HORARIA:** 2 H/S. **PERIODO:** Primero

Objetivos:

- ✓ Aplicar a mi proyecto de vida la práctica de la actividad física, fundamentada en conceptos técnicos, científicos y sociales.
- ✓ Construir estructuras dinámicas y flexibles que permitan el desarrollo del ser desde el cuerpo, la mente y las emociones.
- ✓ Asumir con autonomía la práctica cotidiana de la actividad física favoreciendo el cuidado de sí mismo.

NÚCLEO PROBLÉMICOS: Habilidades fundamentales

NÚCLEOS TEMÁTICOS:

- Capacidades perceptivo motrices
- Capacidades físicomotrices
- Capacidades sociomotrices
- ONU año internacional de los camélidos.

COMPETENCIAS

Competencias del área (Con base en los lineamientos curriculares)	Competencias ciudadanas	Competencias laborales generales
<p>Desarrollo físico-motriz. Realizo diferentes ejercicios.</p> <p>Organización del tiempo y el espacio. Exploro formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.</p> <p>Interacción social. Identifico la importancia de la higiene y salud como mecanismo preventivo para el deporte.</p>	<p>Participación y responsabilidad democrática: * Analizo cómo mis pensamientos y emociones influyen en mi participación en las decisiones colectivas.</p> <p>Pluralidad, identidad y valoración de las diferencias: * Comprendo que existen diversas formas de expresar las identidades como: la apariencia física, la expresión artística y verbal, y tantas otras, respetando cada una de ellas. * Comprendo que cuando las personas son discriminadas, su autoestima y sus relaciones con los demás se ven</p>	<p>De tipo personal. * Asumo las consecuencias de mis propias acciones. * Reconozco mis habilidades, destrezas y talentos.</p> <p>De tipo interpersonal: * Aporto mis recursos para la realización de tareas colectivas.</p> <p>De tipo organizacional: * Conservo en buen estado los recursos a los que tengo acceso.</p>



		afectadas.			
SITUACIÓN PROBLEMA	SABERES		INDICADORES		
	SABER Y HACER	SER Y CONVIVIR			
¿Cómo fortalecer mis habilidades por medio de actividades que me permitan tener cuidado y respeto por mi cuerpo y mis emociones?	<ul style="list-style-type: none"> - Aceptación de distintos roles en el juego. - Intenta resolver los conflictos que puedan surgir dentro del grupo. - Participa en ejercicios de desplazamiento y evacuación. - Aplica los métodos de juegos ofensivos y defensivos en los diferentes deportes colectivos o de conjunto. - Reconoce las diferentes señalizaciones de salidas de emergencia, rutas de evacuación y puntos de encuentro, ante una emergencia, identificando su ubicación en los diferentes espacios institucionales, como también los tipos de extintores y su uso. (Seguridad vial. Ley 1702/13) - Realiza diferentes actividades que le permiten el aprendizaje de 	<ul style="list-style-type: none"> - Reconoce el significado de responsabilidad social y muestra hábito de cuidado Personal y grupal en su diario convivir con el medio ambiente. (Protección del medio ambiente. Ley 1029/06, Decreto 1743/94) - Asume el juego como espacio para la creación y expresión de sus ideas, sentimientos y Valores. (Aprovechamiento del tiempo libre, la recreación o el deporte. Ley 1029/06; Ley 934/04; Art. 2; Ley 181/95.) - Mantiene y respeta las normas de juego y contribuye a la creación de nuevas normas. Catedra de la paz ley 1732 - Respeta las señalizaciones e indicaciones viales en los desplazamientos y creará actitudes de prevención y conocimiento de técnicas defensivas en relación al tráfico. (Seguridad vial. Ley 1702/13) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Valorar el trabajo en equipo como un aporte a su formación personal, respetando a cada uno de sus pares. 2. Proponer actividades de conjunto donde demuestre actitud de colaboración, tolerancia y no discriminación hacia los demás. 3. Comprender la importancia de la actividad física como elemento posibilitador de una mejor calidad de vida. 		



	las pruebas de lanzamiento, sus normas y su metodología.		
--	--	--	--

GRADO: 10° **ÁREA:** Educación física, recreación y deportes **INTENSIDAD HORARIA:** 2 H/S. **PERIODO:** Segundo

NÚCLEO PROBLÉMICOS: Actividad física	NÚCLEOS TEMÁTICOS: Preparación física Capacidades coordinativas y condicionales. Sistema músculo esquelético. Elaboración de plan de actividad física
---	--

COMPETENCIAS

Competencias del área (Con base en los lineamientos curriculares)	Competencias ciudadanas	Competencias laborales generales
<p>Desarrollo físico-motriz. Realizo diferentes ejercicios.</p> <p>Organización del tiempo y el espacio. Exploro formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.</p> <p>Interacción social. Identifico la importancia de la higiene y salud como mecanismo preventivo para el deporte.</p>	<p>Participación y responsabilidad democrática: * Analizo cómo mis pensamientos y emociones influyen en mi participación en las decisiones colectivas.</p> <p>Pluralidad, identidad y valoración de las diferencias: * Comprendo que existen diversas formas de expresar las identidades como: la apariencia física, la expresión artística y verbal, y tantas otras, respetando cada una de ellas. * Comprendo que cuando las personas son discriminadas, su autoestima y sus relaciones con los demás se ven afectadas.</p>	<p>De tipo personal. * Asumo las consecuencias de mis propias acciones. * Reconozco mis habilidades, destrezas y talentos.</p> <p>De tipo interpersonal: * Aporto mis recursos para la realización de tareas colectivas.</p> <p>De tipo organizacional: * Conservo en buen estado los recursos a los que tengo acceso.</p>



SITUACIÓN PROBLEMA	SABERES		INDICADORES
	SABER Y HACER	SER Y CONVIVIR	
¿Reconozco en la preparación física una opción para mejorar mi estado corporal además de crear cultura por el ejercicio y a su vez madura mi sistema motor?	<ul style="list-style-type: none">- Reconoce los aparatos del gimnasio, su uso adecuado y el perfecto funcionamiento de cada uno de ellos por medio de la manipulación de los mismos.- Identifica los diferentes grupos musculares que se trabajan en cada una de las máquinas siguiendo la planeación de trabajo.- Realiza su rutina de clase siguiendo la programación dada en la planeación dividida para cada entrenamiento.- Realiza un trabajo progresivo y secuencial llevando un buen control de las diferentes series y repeticiones y aumento de las cargas.- Identifica los diferentes procesos fisiológicos y bioquímicos que se activan por medio de la actividad física.	<ul style="list-style-type: none">- Asume con actitudes positivas la actividad física como medio para fomentar un estilo de vida saludable- Respeta las normas y asume la creación de nuevas normas.- Usa correctamente los escenarios deportivos y cuida los implementos deportivos de la institución.	<ol style="list-style-type: none">1. Agrupar ejercicios físicos según las capacidades coordinativas y condicionales2. Generar tareas motrices, indispensables para una correcta actividad física.3. Valorar el trabajo en equipo como un aporte a su formación personal, respetando a cada uno de sus pares.



GRADO: 10° **ÁREA:** Educación física, recreación y deportes **INTENSIDAD HORARIA:** 2 H/S. **PERIODO:** Tercero

NÚCLEO PROBLÉMICOS: Capacidades condicionales

NÚCLEOS TEMÁTICOS:

Fuerza
Resistencia
Velocidad
flexibilidad
Acondicionamiento físico general

COMPETENCIAS

Competencias del área (Con base en los lineamientos curriculares)	Competencias ciudadanas	Competencias laborales generales
<p>Desarrollo físico-motriz. Realizo diferentes ejercicios.</p> <p>Organización del tiempo y el espacio. Exploro formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.</p> <p>Interacción social. Identifico la importancia de la higiene y salud como mecanismo preventivo para el deporte.</p>	<p>Participación y responsabilidad democrática: * Analizo cómo mis pensamientos y emociones influyen en mi participación en las decisiones colectivas.</p> <p>Pluralidad, identidad y valoración de las diferencias: * Comprendo que existen diversas formas de expresar las identidades como: la apariencia física, la expresión artística y verbal, y tantas otras, respetando cada una de ellas. * Comprendo que cuando las personas son discriminadas, su autoestima y sus relaciones con los demás se ven afectadas.</p>	<p>De tipo personal. * Asumo las consecuencias de mis propias acciones. * Reconozco mis habilidades, destrezas y talentos.</p> <p>De tipo interpersonal: * Aporto mis recursos para la realización de tareas colectivas.</p> <p>De tipo organizacional: * Conservo en buen estado los recursos a los que tengo acceso.</p>



SITUACIÓN PROBLEMA	SABERES		INDICADORES
	SABER Y HACER	SER Y CONVIVIR	
¿Cómo evaluó y hago seguimiento a mi condición física y cognitiva a partir de la aplicación de pruebas específicas?	<ul style="list-style-type: none">- Mejora su motricidad gruesa mediante los ejercicios afianzando así sus capacidades físicas.- Vivencia los valores de respeto, juego limpio, honestidad y trabajo en equipo en la ejecución directa de encuentros deportivos en las clases. (Justicia para la paz)- Abarca sencillas y complejas acciones de movimientos por medio de las capacidades condicionales.	<ul style="list-style-type: none">- Asume con actitudes positivas la victoria o la derrota en el juego y valora sus consecuencias- Mantiene y respeta las normas de juego y contribuye a la creación de nuevas normas Catedra de la paz ley 1732.- Usa correctamente los escenarios deportivos y cuida los implementos deportivos de la institución.	<ol style="list-style-type: none">1. Reconocer las capacidades condicionales como un elemento básico para su vida cotidiana.2. Desarrollar las capacidades condicionales combinadas con la resistencia a la fuerza3. Realizar acondicionamiento físico general como una manera de introducir al cuerpo un estilo de vida saludable.4. Evidenciar las diferentes capacidades condicionales por medio de actividades de apoyo y juego.



GRADO: 10° ÁREA: Educación física, recreación y deportes **INTENSIDAD HORARIA:** 2 H/S. **PERIODO:** Cuarto

NÚCLEO PROBLÉMICOS: Deportes adaptados

NÚCLEOS TEMÁTICOS:

Voleibol sentado
Futbol adaptado
Judo
Baloncesto
Mundial Rusia 2018

COMPETENCIAS

Competencias del área (Con base en los lineamientos curriculares)	Competencias ciudadanas	Competencias laborales generales
<p>Desarrollo físico-motriz. Realizo diferentes ejercicios.</p> <p>Organización del tiempo y el espacio. Exploro formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.</p> <p>Interacción social. Identifico la importancia de la higiene y salud como mecanismo preventivo para el deporte.</p>	<p>Participación y responsabilidad democrática: * Analizo cómo mis pensamientos y emociones influyen en mi participación en las decisiones colectivas.</p> <p>Pluralidad, identidad y valoración de las diferencias: * Comprendo que existen diversas formas de expresar las identidades como: la apariencia física, la expresión artística y verbal, y tantas otras, respetando cada una de ellas. * Comprendo que cuando las personas son discriminadas, su autoestima y sus relaciones con los demás se ven afectadas.</p>	<p>De tipo personal. * Asumo las consecuencias de mis propias acciones. * Reconozco mis habilidades, destrezas y talentos.</p> <p>De tipo interpersonal: * Aporto mis recursos para la realización de tareas colectivas.</p> <p>De tipo organizacional: * Conservo en buen estado los recursos a los que tengo acceso.</p>



SITUACIÓN PROBLEMA	SABERES		INDICADORES
	SABER Y HACER	SER Y CONVIVIR	
¿Cómo puedo mejorar el pensamiento táctico deportivo a partir de un esquema de deportes adaptativos?	<ul style="list-style-type: none"> - Aplica los métodos de juegos ofensivos y defensivos en los diferentes deportes de conjunto. - Utiliza la técnica básica de voleibol en los diferentes tipos de boleo, recepción y saque en situaciones reales de juego como fortalecimiento de la coordinación óculo-manual. - Aplica las técnicas básicas de los deportes de conjunto, adaptándolo en el fortalecimiento de la coordinación y manejo del cuerpo. - Aplica el conocimiento de posiciones, funciones y desplazamientos defensivos y ofensivos en el terreno de juego de voleibol, futbol, baloncesto y judo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Asume con actitudes positivas la victoria o la derrota en el juego y valora sus consecuencias. (Cátedra de la paz Ley 1732) - Mantiene y respeta las normas de juego y contribuye a la creación de nuevas normas - Usa correctamente los escenarios deportivos y cuida los implementos deportivos de la institución. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Descubrir el deporte adaptado como un medio para la auto expresión y la interacción con los demás. 2. Construir una relación del conocimiento con las personas con movilidad reducida a la hora de realizar algunos movimientos 3. Aprender conceptos básicos como reglamentos y técnicas de juegos de los deportes adaptados.



GRADO: 11° **ÁREA:** Educación física, recreación y deportes **INTENSIDAD HORARIA:** 2 H/S. **PERIODO:** Primero

Objetivos:

- ✓ Definir las prácticas cotidianas de hábitos de vida saludables según intereses y aportes a su bienestar.
- ✓ Elaborar propuestas de hábitos de vida personales y socializarlas con sus compañeros.
- ✓ Asegurar la confianza y autonomía en la decisión de apropiarse actividades que favorecen el cuidado de sí mismo.

NÚCLEO PROBLÉMICO: Habilidades fundamentales

NÚCLEOS TEMÁTICOS:

- Juegos de cooperación
- Juegos de oposición
- Coordinación óculo manual.
- Coordinación óculo pédica
- ONU año internacional de los camélidos.

COMPETENCIAS

Competencias del área (Con base en los lineamientos curriculares)	Competencias ciudadanas	Competencias laborales generales
<p>Desarrollo físico-motriz. Realizo diferentes ejercicios.</p> <p>Organización del tiempo y el espacio. Exploro formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.</p> <p>Interacción social. Identifico la importancia de la higiene y salud como mecanismo preventivo para el deporte.</p>	<p>Participación y responsabilidad democrática: * Analizo cómo mis pensamientos y emociones influyen en mi participación en las decisiones colectivas.</p> <p>Pluralidad, identidad y valoración de las diferencias: * Comprendo que existen diversas formas de expresar las identidades como: la apariencia física, la expresión artística y verbal, y tantas otras, respetando cada una de ellas. * Comprendo que cuando las personas son discriminadas, su autoestima y sus relaciones con los demás se ven afectadas.</p>	<p>De tipo personal. * Asumo las consecuencias de mis propias acciones. * Reconozco mis habilidades, destrezas y talentos.</p> <p>De tipo interpersonal: * Aporto mis recursos para la realización de tareas colectivas.</p> <p>De tipo organizacional: * Conservo en buen estado los recursos a los que tengo acceso.</p>



SITUACIÓN PROBLEMA	SABERES		INDICADORES
	SABER Y HACER	SER Y CONVIVIR	
¿Cómo Fortalezco mis habilidades por medio de actividades que me permitan tener cuidado y respeto por mi cuerpo y mis emociones?	<ul style="list-style-type: none"> - Realiza talleres de participación en grupo, buscando la comunicación con sus compañeras por medio del juego cooperativo. - Percibe las expresiones del cuerpo de sus compañeras, mejorando así todas las posibilidades de comunicación a través de gestos. - Reconoce e Intenta resolver los conflictos que puedan surgir dentro del grupo. - Conoce los fundamentos básicos de la recreación 	<ul style="list-style-type: none"> - Reconoce el significado de responsabilidad social y muestra hábito de cuidado Personal y grupal en su diario convivir con el medio ambiente. (Protección del medio ambiente. Ley 1029/06, Decreto 1743/94.) - Asume el juego como espacio para la creación y expresión de sus ideas, sentimientos y Valores. (Aprovechamiento del tiempo libre, la recreación o el deporte. Ley 1029/06; Ley 934/04; Art. 2; Ley 181/95. - Mantiene y respeta las reglas de juego y contribuye a la creación de nuevas normas. - Respeta las señalizaciones e indicaciones viales en los desplazamientos y crea actitudes de prevención y conocimiento de técnicas defensivas en relación al tráfico. - (Seguridad vial. Ley 1702/13) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Explicar la importancia de una correcta y frecuente actividad física para la conservación de la salud. 2. Aplicar los conceptos y principios del movimiento en el mejoramiento de la condición física a través del juego. 3. Facilitar la difusión de juegos que permitan desarrollar actitudes y valores coeducativos y cooperativos. 4. Fomentar la ayuda mutua y destacar la importancia de la autonomía personal mediante juegos cooperativos y de oposición.



GRADO: 11° **ÁREA:** Educación física, recreación y deportes **INTENSIDAD HORARIA:** 2 H/S. **PERIODO:** Segundo

NÚCLEO PROBLÉMICOS: Actividad física y deporte

NÚCLEOS TEMÁTICOS:

Preparación física
Capacidades coordinativas y condicionales.
Sistema músculo esquelético.
Elaboración de plan de actividad física
Mundial Rusia 2018

COMPETENCIAS

Competencias del área (Con base en los lineamientos curriculares)	Competencias ciudadanas	Competencias laborales generales
<p>Desarrollo físico-motriz. Realizo diferentes ejercicios.</p> <p>Organización del tiempo y el espacio. Exploro formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.</p> <p>Interacción social. Identifico la importancia de la higiene y salud como mecanismo preventivo para el deporte.</p>	<p>Participación y responsabilidad democrática: * Analizo cómo mis pensamientos y emociones influyen en mi participación en las decisiones colectivas.</p> <p>Pluralidad, identidad y valoración de las diferencias: * Comprendo que existen diversas formas de expresar las identidades como: la apariencia física, la expresión artística y verbal, y tantas otras, respetando cada una de ellas. * Comprendo que cuando las personas son discriminadas, su autoestima y sus relaciones con los demás se ven afectadas.</p>	<p>De tipo personal. * Asumo las consecuencias de mis propias acciones. * Reconozco mis habilidades, destrezas y talentos.</p> <p>De tipo interpersonal: * Aporto mis recursos para la realización de tareas colectivas.</p> <p>De tipo organizacional: * Conservo en buen estado los recursos a los que tengo acceso.</p>



SITUACIÓN PROBLEMA	SABERES		INDICADORES
	SABER Y HACER	SER Y CONVIVIR	
¿Reconozco en la preparación física una opción para mejorar mi estado corporal además de crear cultura por el ejercicio y a su vez madura mi sistema motor?	<ul style="list-style-type: none">- Reconoce los aparatos del gimnasio, su uso adecuado y el perfecto funcionamiento de cada uno de ellos por medio de la manipulación de los mismos.- Identifica los diferentes paquetes musculares que se trabajan en cada una de las maquinas, teniendo en cuenta las cargas por medio de las series y volúmenes.- Diseña su propio plan de entrenamiento semanal de acuerdo a su capacidad física y al volumen ideal a manipular en cada uno de los ejercicios.	<ul style="list-style-type: none">- Asume con actitudes positivas la actividad física como medio para fomentar un estilo de vida saludable.- Respeta las señalizaciones e indicaciones viales en los desplazamientos y crea actitudes de prevención y conocimiento de técnicas defensivas en relación al tráfico. (Seguridad vial. Ley 1702/13)	<ol style="list-style-type: none">1. Identificar y reconocer los conceptos de la actividad física para la salud.2. Explicar la importancia de la actividad física para la vida cotidiana.3. Agrupar ejercicios físicos según las capacidades coordinativas y condicionales.



GRADO: 11° **ÁREA:** Educación física, recreación y deportes **INTENSIDAD HORARIA:** 2 H/S. **PERIODO:** Tercero.

NÚCLEO PROBLÉMICOS: Deportes adaptados

NÚCLEOS TEMÁTICOS:

Voleibol sentado
Futbol adaptado
Judo
Baloncesto
Mundial Rusia 2018

COMPETENCIAS

Competencias del área (Con base en los lineamientos curriculares)	Competencias ciudadanas	Competencias laborales generales
<p>Desarrollo físico-motriz. Realizo diferentes ejercicios.</p> <p>Organización del tiempo y el espacio. Exploro formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.</p> <p>Interacción social. Identifico la importancia de la higiene y salud como mecanismo preventivo para el deporte.</p>	<p>Participación y responsabilidad democrática: * Analizo cómo mis pensamientos y emociones influyen en mi participación en las decisiones colectivas.</p> <p>Pluralidad, identidad y valoración de las diferencias: * Comprendo que existen diversas formas de expresar las identidades como: la apariencia física, la expresión artística y verbal, y tantas otras, respetando cada una de ellas. * Comprendo que cuando las personas son discriminadas, su autoestima y sus relaciones con los demás se ven afectadas.</p>	<p>De tipo personal. * Asumo las consecuencias de mis propias acciones. * Reconozco mis habilidades, destrezas y talentos.</p> <p>De tipo interpersonal: * Aporto mis recursos para la realización de tareas colectivas.</p> <p>De tipo organizacional: * Conservo en buen estado los recursos a los que tengo acceso.</p>

SITUACIÓN PROBLEMA	SABERES		INDICADORES
	SABER Y HACER	SER Y CONVIVIR	
¿Cómo puedo mejorar el	- Aplica los métodos de juegos ofensivos y	- Asume con actitudes positivas la victoria o la	1. Asociar el juego como una actividad que permite la



<p>pensamiento táctico deportivo a partir de un esquema de deportes adaptativos?</p>	<p>defensivos en los diferentes deportes de conjunto.</p> <ul style="list-style-type: none">- Utiliza la técnica básica de voleibol en los diferentes tipos de boleo, recepción y saque en situaciones reales de juego como fortalecimiento de la coordinación óculo-manual.- Aplica las técnicas básicas de los deportes de conjunto, adaptándolo en el fortalecimiento de la coordinación y manejo del cuerpo.- Aplica el conocimiento de posiciones, funciones y desplazamientos defensivos y ofensivos en el terreno de juego de voleibol, futbol, baloncesto y judo.	<p>derrota en el juego y valora sus consecuencias Catedra de la paz ley 1732</p> <ul style="list-style-type: none">- Mantiene y respeta las normas de Juego y contribuye a la creación de nuevas normas.- Asume la educación física como una práctica diaria para contra restar la influencia nociva de la vida sedentaria y el estrés.	<p>interacción con los demás.</p> <ol style="list-style-type: none">2. Descubrir el deporte adaptado Como un medio para la auto expresión y la interacción con los demás.3. Construir una relación del conocimiento con las personas con movilidad reducida a la hora de realizar algunos movimientos4. Aprender conceptos básicos como reglamentos y técnicas de juegos de los deportes adaptados.
--	---	--	---



GRADO: 11° ÁREA: Educación física, recreación y deportes **INTENSIDAD HORARIA:** 2 H/S. **PERIODO:** Cuarto

NÚCLEO PROBLÉMICOS: Primeros auxilios

NÚCLEOS TEMÁTICOS:

Asistencia donde presta en una situación de peligro o necesidad. (prevención atención de desastres)
Reanimación cardio pulmonar
Seguridad personal
Lesiones leves vs graves

COMPETENCIAS

Competencias del área (Con base en los lineamientos curriculares)	Competencias ciudadanas	Competencias laborales generales
<p>Desarrollo físico-motriz. Realizo diferentes ejercicios.</p> <p>Organización del tiempo y el espacio. Exploro formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.</p> <p>Interacción social. Identifico la importancia de la higiene y salud como mecanismo preventivo para el deporte.</p>	<p>Participación y responsabilidad democrática: * Analizo cómo mis pensamientos y emociones influyen en mi participación en las decisiones colectivas.</p> <p>Pluralidad, identidad y valoración de las diferencias: * Comprendo que existen diversas formas de expresar las identidades como: la apariencia física, la expresión artística y verbal, y tantas otras, respetando cada una de ellas. * Comprendo que cuando las personas son discriminadas, su autoestima y sus relaciones con los demás se ven afectadas.</p>	<p>De tipo personal. * Asumo las consecuencias de mis propias acciones. * Reconozco mis habilidades, destrezas y talentos.</p> <p>De tipo interpersonal: * Aporto mis recursos para la realización de tareas colectivas.</p> <p>De tipo organizacional: * Conservo en buen estado los recursos a los que tengo acceso.</p>



SITUACIÓN PROBLEMA	SABERES		INDICADORES
	SABER Y HACER	SER Y CONVIVIR	
¿Reconozco la importancia de los primeros auxilios como prevención de desastres en la vida cotidiana?	<ul style="list-style-type: none"> - Aplica métodos de salvación en situaciones de peligro o alguna necesidad. - Aplica principios básicos de la actividad física, para mantener una correcta postura corporal en casos de atendimientos a las necesidades. - Aplica el conocimiento adquirido para evidenciarlo en la ejecución de las actividades. 	<ul style="list-style-type: none"> - Asume los primeros auxilios como un conocimiento adquirido para la vida diaria. - Asume la educación física como una práctica diaria para contra restar la influencia nociva de la vida sedentaria y el estrés. (aprovechamiento del tiempo libre, la recreación o el deporte ley 1029/06, ley 934/04, ley 181/95) - Vivencia los valores de respeto, juego limpio, honestidad y trabajo en equipo en la ejecución directa de encuentros deportivos en las clases. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Desarrollar Pautas para promover la seguridad, prevención de accidentes y primeros auxilios en las actividades didácticas habituales. 2. Establecer un conocimiento general de los aspectos más relevantes de la prevención de riesgos. 3. Integrar normas de respeto en cada actividad que realiza y las evidencia en su comportamiento consigo misma y con los demás. 4. Reconocer la manera adecuada de realizar la Reanimación cardio pulmonar