

**PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA  
I.E. JORGE ROBLEDO**

**JEFE DE ÁREA:**

**CARLOS FREDY GUISAO OCHOA**

**INTEGRANTES DEL ÁREA:**

**JOHN JAIRO ORTIZ BASTIDAS**

**PABLO CÉSAR LÓPEZ MENDOZA**

**SANDRA PATRICIA NIEVES RAMIREZ**

**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE MEDELLÍN  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA JORGE ROBLEDO  
MEDELLÍN**

**VERSIÓN: ENERO 2022**

## Tabla de contenido

|   |     |
|---|-----|
| 1. IDENTIFICACIÓN DEL PLANTEL Y DEL ÁREA  | 3   |
| 2. INTRODUCCIÓN   | 3   |
| 3. CONTEXTO   | 5   |
| 4. OBJETIVOS DEL ÁREA.  | 7   |
| 4.1. Aportes del área al logro de los fines de la educación   | 7   |
| 4.2. Aportes del área de educación física al logro de los objetivos comunes a todos los niveles       | 9   |
| 4.3. Aportes del área al logro de los objetivos generales de la educación básica                      | 10  |
| 4.4. Aportes del área al logro de los objetivos por ciclo   | 11  |
| Según el Artículo 22:   | 11  |
| 5. OBJETIVOS POR NIVEL  | 13  |
| 5.1. Objetivos generales de la educación básica   | 14  |
| 5.2. Objetivos específicos de la educación básica en el ciclo de primaria                             | 15  |
| 5.3. Objetivos específicos de la educación básica en el ciclo de secundaria                           | 16  |
| 6. ESTADO DEL ÁREA:   | 17  |
| 6.1. Fundamentación Epistemológica  | 17  |
| 6.2. Fundamentos sociológicos   | 21  |
| 6.3. Fundamentos psicológicos.  | 22  |
| 7. JUSTIFICACIÓN  | 22  |
| 8. REFERENTES CONCEPTUALES: Según los lineamientos curriculares del ministerio de educación nacional: | 24  |
| 9. FUNDAMENTOS LÓGICO DISCIPLINARES DEL ÁREA  | 48  |
| 9.1. Criterios de las competencias  | 49  |
| 9.2. Competencia perceptiva-motriz  | 49  |
| 9.3. Competencia físico – motriz  | 50  |
| 9.4. Competencia socio-motriz   | 51  |
| 9.5. Competencia expresiva-motriz   | 52  |
| 10. FUNDAMENTOS PEDAGÓGICO DIDÁCTICOS   | 53  |
| Metodología   | 53  |
| 11. RESUMEN DE LAS NORMAS TÉCNICO LEGALES:  | 66  |
| 12. MALLAS CURRICULARES   | 71  |
| 13. BIBLIOGRAFIA Y CIBERGRAFIA  | 118 |
| 14. Anexos.   | 121 |

## **1. IDENTIFICACIÓN DEL PLANTEL Y DEL ÁREA**

La Institución Educativa Jorge Robledo está ubicada en la ciudad de Medellín en el barrio Robledo Palenque, comuna 7 de Medellín su dirección es: Calle 65 Nro. 87-74 Medellín. Tel: 2345223- 4218450 Email: ie.jorgerobledo@medellin.gov.co

La Institución Educativa Jorge Robledo es reconocida por la comunidad como uno de los establecimientos educativos con más trayectoria y aceptación, en el sector por su trabajo social, cultural y deportivo.

El área de Educación física está conformada por los docentes:

PABLO CÉSAR LÓPEZ MENDOZA

CARLOS FREDY GUISAO OCHOA

JHON JAIRO ORTIZ BASTIDAS

## **2. INTRODUCCIÓN**

Los integrantes del área de Educación Física de la I.E. JORGE ROBLEDOS entendemos la educación como la influencia que se ejerce sobre la persona, con el fin de ayudar al desenvolvimiento de sus potencialidades de la manera más amplia y armoniosa posible; este proceso se concibe como una tarea que ha de atender el perfeccionamiento y el desarrollo multilateral del hombre.

En este sentido, la educación física desempeña un papel de gran importancia, dado que utiliza en forma sistemática y metódica el ejercicio físico en sus diferentes modalidades, con el propósito de favorecer el desarrollo de las capacidades humanas, tanto en el plano físico motor, como en el psicológico, social y moral; por ello, su participación en el proceso educativo resulta ineludible en cuanto a que no puede aspirarse a una genuina educación y salud integral sin el concurso enriquecedor de la misma. En este contexto, la clase de educación física indiscutiblemente cobra gran importancia, porque en ella se cristalizan los efectos formativos, psicomotrices, higiénicos, estéticos y socioemocionales; de ahí que ésta deba ser perfectamente

planeada y sistemáticamente conducida, con base en los principios pedagógicos y biológicos que garanticen una influencia formativa auténtica. Para que todo ello sea posible, es necesario que el sistema educativo considere un mayor número de clases de educación física a la semana, para que afecte favorablemente en el crecimiento y desarrollo del educando de tal forma que genere un beneficio significativo. Dada la importancia de la Educación Física el objetivo central es aportar recursos que contribuyan en la formación y en la tarea técnico-pedagógica del educador físico, como un profesional consciente de la magnitud del fenómeno educativo a través del movimiento y plenamente facultado para dirigir y estimular el proceso de enseñanza-aprendizaje en el ámbito de la educación física.

De acuerdo con la Ley 115 de 1994, el área de educación física, recreación y deportes origina uno de los fines de la educación colombiana, una de las áreas fundamentales del currículo (artículo 23) y además constituye un proyecto pedagógico transversal (artículo 14). Desde un punto de vista integrador del área se concibe, como unidad, como proceso permanente de formación personal y social, cuya esencia es el sentido pedagógico en función del desarrollo humano. No se trata de un currículo que comprenda de manera aislada el deporte y la recreación pues desde el punto de vista educativo, ellos son pilares y se integran en la educación física. A ella corresponde ubicarlos unas veces como medios, otras como fines, otras como prácticas culturales. Por lo tanto, cuando se habla de educación física, desde la perspectiva de formación humana y social, están contenidos el deporte y la recreación, si bien cada uno puede jugar funciones distintas en el proceso de formación. Mientras que la recreación es un principio esencial, permanente y fundante de la educación física, el deporte es una práctica cultural que puede caracterizarse como medio o como fin, de acuerdo con el contexto y el significado educativo que se le asigne. El énfasis en los procesos de formación y el desarrollo de competencias, asigna al deporte, la recreación, el juego, la gimnasia, la danza y otras manifestaciones de la cultura física el carácter de prácticas culturales que pueden ser medios, objetos, actividades o fines de la acción educativa en donde la multiplicidad y la interrelación son constantes. Es por lo anterior, que los objetivos generales del área se centran en: – Orientar los y las estudiantes para que se asuma la investigación como actitud y proceso cotidianos y permanentes del trabajo curricular, como estrategia pedagógica para que el área responda a las necesidades actuales del desarrollo pleno de la personalidad. – Impulsar el movimiento corporal y el juego proporcionando alternativas para experiencias pedagógicas con las diferentes áreas.

Referente al contexto filosófico del área tenemos que la educación constituye uno de los procesos utilizados por la sociedad para moldear a su imagen las nuevas generaciones. Mediante ella, recrea en los educandos sus modos de pensar, de sentir y de actuar y les ofrece las posibilidades para desarrollar su personalidad y participar en la transformación de la realidad. Las ideas, valores, sentimientos y costumbres que definen la identidad de una sociedad, definen también el prototipo de hombre propio de dicha sociedad. En la medida en que este prototipo se haga realidad, la sociedad asegura cohesión, continuidad y desarrollo, es decir, su unidad, identidad y madurez en el espacio y en el tiempo. La filosofía explicita, delimita el sentido del hombre, lo que el hombre es, lo que solo se sabe por una serie de reflexión sobre el proceso histórico. La reflexión filosófica al explicitar el prototipo humano formado por la sociedad Colombiana, llega a la conclusión de que éste está doblemente condicionado, por una parte, por las relaciones sociales existente y por otra parte, por las características, exigencias y aspiraciones de la civilización universal. Dentro de este sistema hace su aparición un nuevo prototipo de hombre como ser cultural, histórico y social. Con base en esta concepción de hombre, la sociedad colombiana tiene que organizar el proceso educativo.

### **3. CONTEXTO**

Para iniciar el año lectivo de 2015, es importante tener una visión más amplia y enriquecida de la educación, a la vez que se debe renovar el compromiso pedagógico para hacer frente a la amplitud y complejidad del desafío que significa educar y formar a niños, niñas, y jóvenes de nuestra comunidad y específicamente a los que conforman la población de la Institución Educativa JORGE ROBLEDÓ. Por ello en la atención a la problemática social actual que vivimos, las prácticas educativas deben darse en contribución al desarrollo integral y armónico de los niños, y los jóvenes, otorgándoles prioridad a los valores, tales como: La vida, el conocimiento, valoración, formación de la conciencia moral, ética y axiológica de la personalidad, educación de la sensibilidad, la identidad, la convivencia, el trabajo, la equidad, la igualdad, la libertad y la paz. Es necesario por lo tanto una educación para el desarrollo humano y social, el emprendimiento empresarial, enfocados al fortalecimiento de las competencias laborales y ciudadanas que favorezcan la construcción de ambientes saludables de convivencia. Y para ello es necesario remitirnos a la esfera de los valores y ubicarnos en la dimensión de lo ético y lo moral. Una educación con calidad nos plantea el problema de cómo asegurar la satisfacción de las necesidades e intereses de los estudiantes y la realización de los fines e ideales propuestos al

proyecto educativo institucional, lo que nos exige adoptar una posición que defina el concepto del hombre y de sociedad desde una perspectiva, según la cual el discurso sobre la calidad no se limite a señalar una serie de especificaciones técnicas aunque son indispensables, sino moverse en la dimensión de lo ético y lo social.

Una educación integral supone una formación del hombre en su totalidad y por ende exige considerablemente con sugerencia y sus aspiraciones, en su unidad física y espiritual, individual y social, lo que pone en evidencia la exigencia de una ética moral, en el proceso educativo. Una educación para el desarrollo humano, como condición indispensable, aunque no suficiente para el progreso personal y social nos lleva a hacer hincapié en el carácter cultural de la problemática del desarrollo ético y moral. “Cultura dimensión, la sana moralidad y la cultura moral”. La reflexión ética y la formación moral de nuestros estudiantes, o deberán ser, comunes a todas las áreas de formación, a todos los grados y niveles. Cabe formar moralmente a los estudiantes en la práctica, la actitud y la experiencia con espacios propios para reflexionar, analizar y vivir principios morales.

CONTEXTO DISCIPLINAR El plan de formación en el área de Educación Física parte de la visión del ser humano en su forma integral y por ende en su capacidad de pensar en forma crítica, profunda y original, en su capacidad de decidir, de comunicarse y, por consiguiente, de trascender su propia individualidad para formar con otras, una comunidad.

“Porque la persona piensa, es capaz de comprender, criticar, crear y desarrollar su interés científico. Porque la persona decide, es capaz de comprometerse y así conquistar la libertad” (C.I.E.C.). Porque la persona se comunica, logra una vivencia de solidaridad y justicia. Por ello, nuestras prácticas pedagógicas con sentido se cimientan sobre la base institucional Robledista de: “Educamos en la Responsabilidad, para educar en la Libertad” En consecuencia, todo el proceso de la Educación Básica (Preescolar, Básica Primaria, Básica Secundaria y Media Vocacional), con la que se propone satisfacer las necesidades de aprendizaje que tiene el ser humano, debe tener en cuenta todas las dimensiones humanas como son: Lo biológico, psicológico, además propiciar la vivencia de una dinámica curricular, pedagógica y didáctica enmarcada en un ambiente que personalice y que promueva la autonomía, como también socializadora que motive la responsabilidad comunitaria, en el que los valores éticos y morales puedan ser identificados, profundizados, asimilados y proyectados el ámbito escolar, familiar y social, en todas las situaciones de la vida personal y colectiva. De lo anterior, el proceso de socialización puede ser considerado como la dialéctica de interacción entre un agente socializador, el maestro y sujeto en socialización, el estudiante que busca establecer un sano

equilibrio entre la realidad objetiva externa y la realidad subjetiva del estudiante, que permita que el educador genere un proceso en el cual pueda auto desarrollarse. En consecuencia, es de gran necesidad hacer énfasis en algunos fundamentos básicos enmarcados en el ser humano, en su desarrollo y evolución para que posteriormente comprenda mejor el sentido del valor de la educación y el papel tan importante que ejerce la Educación física.

#### 4. OBJETIVOS DEL ÁREA.

##### 4.1. Aportes del área al logro de los fines de la educación

Según el Artículo 5 de la Ley General de Educación:

Teniendo en cuenta que los fines de la educación tienen como eje fundamental al alumno, de conformidad con el artículo 67 de la Constitución Política, la educación se desarrollará atendiendo a los siguientes fines:

- El área de educación física propende por el pleno **desarrollo de la personalidad** sin más limitaciones que las que imponen los derechos de los demás y el orden jurídico, dentro de un proceso de formación integral, física, psíquica, política, administrativa, moral, espiritual, social, afectiva, ética, cívica y demás valores humanos.
- El área de educación física incentiva la formación en el respeto a la vida y a los demás **derechos humanos**, a la paz, a los principios democráticos, de convivencia, pluralismo, justicia, solidaridad, equidad, así como en el ejercicio de la tolerancia y de la libertad.
- El área de educación física propicia la formación y facilita la **participación** de todos en las decisiones que los afectan en la vida económica, política, administrativa y cultural de la Nación.
- El área de educación física fomenta la formación en el respeto a la autoridad legítima y a la ley, a la **cultura nacional**, a la historia colombiana y a los símbolos patrios.
- El área de educación física favorece la adquisición y generación de los **conocimientos científicos** y técnicos más avanzados, humanísticos, históricos, sociales, geográficos y estéticos mediante la apropiación de hábitos intelectuales y prácticos adecuados para el desarrollo del saber.

- El área de educación física lleva al estudio y la comprensión crítica de la cultura nacional y de la **diversidad étnica y cultural** del país, como fundamento de la unidad nacional y de su identidad.
- El área de educación física permite el acceso al conocimiento, la ciencia, la técnica y demás bienes y valores de la cultura, el fomento de la investigación y el estímulo a la **creación artística** en sus diferentes manifestaciones.
- El área de educación física contribuye con la creación y fomento de una conciencia de la **soberanía nacional** y para la práctica de la solidaridad y la integración con el mundo, en especial con Latinoamérica y el Caribe.
- El área de educación física participa en el desarrollo de la **capacidad crítica, reflexiva y analítica** que fortalezca el avance científico y tecnológico nacional, orientado con prioridad al mejoramiento cultural y de la calidad de vida de la población, a la participación en la búsqueda de alternativas a la solución a los problemas y al progreso social y económico del país.
- El área de educación física fomenta la adquisición de una conciencia para la conservación, protección y mejoramiento del **medio ambiente**, de la calidad de vida, del uso racional de los recursos naturales, de la prevención de desastres, dentro de una cultura ecológica y del riesgo y la defensa del patrimonio cultural de la Nación;
- El área de educación física propicia la formación en la **práctica del trabajo**, mediante los conocimientos técnicos y habilidades, así como en la valoración del mismo como fundamento del desarrollo individual y social.
- El área de educación física contribuye en la formación para la **promoción y preservación de la salud** y la higiene, la prevención integral de problemas socialmente relevantes, la educación física, la recreación, el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre y;



- El área de educación física promueve en la persona y en la sociedad la capacidad para **crear, investigar**, adoptar la tecnología que se requiere en los procesos de desarrollo del país y le permita al educando ingresar al sector productivo.

#### **4.2 Aportes del área de educación física al logro de los objetivos comunes a todos los niveles**

Según el Artículo 13.- Objetivos comunes en todos los niveles

Como formación se entiende todo aquello que tenga que ver con el desarrollo de una personalidad sana y con capacidad de autonomía e interacción social, a continuación, hacemos referencia a estos objetivos teniendo en cuenta la formación que promueve la Institución educativa Antonio Ricaurte.

El objetivo primordial de todos y cada uno de los niveles educativos es ayudar al desarrollo integral de los educandos mediante acciones estructuradas y encaminadas a:

- a) El área de educación física ayuda a formar la personalidad y la capacidad de asumir con responsabilidad y autonomía sus derechos y deberes;
- b) El área de educación física proporciona una sólida formación ética y moral, y fomenta la práctica del respeto a los derechos humanos;
- c) El área de educación física fomenta en la institución educativa, prácticas democráticas para el aprendizaje de los principios y valores de la participación y la organización ciudadana y estimula la autonomía y la responsabilidad;
- d) El área de educación física propende por el desarrollo de una sana sexualidad que promueva el conocimiento de sí mismo y la autoestima, la construcción de la identidad sexual dentro del respeto por la equidad de los sexos, la afectividad, el respeto mutuo y prepararse para una vida familiar armónica y responsable;
- e) El área de educación física promueve y fomenta una conciencia de solidaridad internacional;

f) El área de educación física proporciona acciones de orientación escolar, profesional y ocupacional;

g) El área de educación física facilita la formación de una conciencia educativa para el esfuerzo y el trabajo, y

El área de educación física fomenta el interés y el respeto por la identidad cultural de los grupos étnicos.

#### **4.3 Aportes del área al logro de los objetivos generales de la educación básica**

Según el Artículo 20: - Objetivos generales de la educación básica:

Todo el ser humano tiene derecho a una formación a partir de sus conocimientos y habilidades, formando así personas útiles a la sociedad. La educación básica no desconoce en el ámbito nacional e institucional estos objetivos, por eso nos permitimos hacer un análisis de estos objetivos.

a) El área de educación física promueve una formación general mediante el acceso, de manera crítica y creativa, al conocimiento artístico y humanístico y de sus relaciones con la vida social y con la naturaleza, de manera tal que prepare al educando para los niveles superiores del proceso educativo y para su vinculación con la sociedad y el trabajo;

b) El área de educación física contribuye al desarrollo de las habilidades comunicativas, la semiótica para leer, comprender, escribir, escuchar, hablar y expresarse correctamente;

c) El área de educación física ayuda a ampliar y profundizar en el razonamiento lógico y analítico para la interpretación y solución de los problemas de la ciencia, la tecnología y la vida cotidiana;

d) El área de educación física fomenta el conocimiento y comprensión de la realidad nacional para consolidar los valores propios de la nacionalidad colombiana tales como la solidaridad, la comprensión, la democracia, la justicia, la convivencia social, la cooperación y la ayuda mutua;

e) El área de educación física incentiva el interés y el desarrollo de actitudes hacia la práctica investigativa, y

f) El área de educación física promueve la formación social, ética, moral y demás valores del desarrollo humano.

#### **4.4 Aportes del área al logro de los objetivos por ciclo**

Objetivos específicos de la educación básica en el ciclo de secundaria

### **5. OBJETIVOS POR NIVEL**

Es objetivo primordial de todos y cada uno de los niveles educativos el desarrollo integral de los educandos mediante acciones estructuradas encaminadas a:

a) Formar la personalidad y la capacidad de asumir con responsabilidad y autonomía sus derechos y deberes.

b) Proporcionar una sólida formación ética y moral, y fomentar la práctica del respeto a los derechos humanos.

c) Fomentar en la institución educativa, prácticas democráticas para el aprendizaje de los principios y valores de la participación y organización ciudadana y estimular la autonomía y la responsabilidad.

d) Desarrollar una sana sexualidad que promueva el conocimiento de sí mismo y la autoestima, la construcción de la identidad sexual dentro del respeto por la equidad de los sexos, la afectividad, el respeto mutuo y prepararse para una vida familiar armónica y responsable.

e) Crear y fomentar una conciencia de solidaridad internacional.

f) Desarrollar acciones de orientación escolar, profesional y ocupacional.

g) Formar una conciencia educativa para el esfuerzo y el trabajo.

h) Fomentar el interés y el respeto por la identidad cultural de los grupos étnicos.

#### **5.1. Objetivos generales de la educación básica**

Son objetivos generales de la educación básica:

a) Propiciar una formación general mediante el acceso, de manera crítica y creativa, al conocimiento científico, tecnológico, artístico y humanístico y de sus relaciones con la vida social

y con la naturaleza, de manera tal que prepare al educando para los niveles superiores del proceso educativo y para su vinculación con la sociedad y el trabajo.

b) Desarrollar las habilidades comunicativas para leer, comprender, escribir, escuchar, hablar y expresarse correctamente.

c) Ampliar y profundizar en el razonamiento lógico y analítico para la interpretación y solución de los problemas de la ciencia, la tecnología y de la vida cotidiana.

d) Propiciar el conocimiento y comprensión de la realidad nacional para consolidar los valores propios de la nacionalidad colombiana tales como la solidaridad, la tolerancia, la democracia, la justicia, la convivencia social, la cooperación y la ayuda mutua.

e) Fomentar el interés y el desarrollo de actitudes hacia la práctica investigativa.

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

## **5.2. Objetivos específicos de la educación básica en el ciclo de primaria**

Los cinco (5) primeros grados de la educación básica que constituyen el ciclo de primaria, tendrán como objetivos específicos los siguientes:

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.

ñ) La adquisición de habilidades para desempeñarse con autonomía en la sociedad.

### **5.3. Objetivos específicos de la educación básica en el ciclo de secundaria**

Los cuatro (4) grados subsiguientes de la educación básica que constituyen el ciclo de secundaria, tendrán como objetivos específicos los siguientes:

a) El desarrollo de la capacidad para comprender textos y expresar correctamente mensajes complejos, orales y escritos en lengua castellana, así como para entender, mediante un estudio sistemático, los diferentes elementos constitutivos de la 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.

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 dirigida 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, valoración y respeto por los bienes artísticos y culturales.

l) La comprensión y capacidad de expresarse en una lengua extranjera.

m) La valoración 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.

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.

## **6. ESTADO DEL ÁREA:**

### **6.1. Fundamentación Epistemológica**

En el momento actual se acentúa cada vez más la influencia de la ciencia y la tecnología en nuestras representaciones, nuestros valores, nuestros modos concretos de vida, nuestro lenguaje y nuestras producciones materiales y espirituales, lo que hace necesaria una reflexión sobre los conceptos de “Saber de Conocimiento científico, de investigación científica” y sobre todo el papel que le corresponde desempeñar a esta actividad en la sociedad. Esta reflexión orientada en la perspectiva educativa, constituye la fundamentación Epistemológica del currículo.

Nuestra sociedad está afrontando el desafío de armonizar la identidad cultural alcanzada a lo largo de una tradición histórica: con las tendencias modernizantes, “cultura científica y tecnológica”, adoptada por el deslumbramiento y reducidos a una mera erudición que en nada ayuda a comprender y a transformar nuestra realidad. Es necesario apropiarnos oportunamente y creativamente de los resultados de las ciencias y tecnologías foráneas creando productos científicos y tecnológicos adecuados a nuestra propia realidad, para así permitir poseer una orientación nacional y contribuir al desarrollo integral del individuo y de la sociedad.

Los profundos y veloces cambios en todos los aspectos de la vida y el papel que juegan en ello la ciencia y la tecnología han llevado a caracterizar la sociedad actual como sociedad de conocimiento. Si bien los cambios son denominador común en un mundo globalizado, distan mucho de ser equitativos. En una sociedad dominada por el conocimiento, la distancia entre los 39 países más desarrollados y los menos desarrollados tiende a aumentarse, dando origen a una nueva división entre países productores de tecnología y países consumidores.

Las modificaciones en esta revolución tecnológica afectan la vida social y personal. Según la misión de “ciencia, educación y desarrollo” estos cambios han contribuido a transformar la educación y la cultura en tres aspectos:

La revolución de la información, la versatilidad e influencia de las telecomunicaciones y los medios de comunicación social han llevado al reconocimiento del pluralismo.

La democratización, entendida como un proceso hacia mayores grados de participación ciudadana, gana espacios en todo el planeta.

La ampliación de la frontera científico-tecnológica ha ido demoliendo poco a poco la tradición de pensamiento dogmático y permite vislumbrar un cambio en la mentalidad, no solo hacia la tolerancia, sino hacia la valoración positiva de la diferencia.

Esta comisión también recomienda que como un importante competente del sistema educativo colombiano sería la incorporación de los estándares educativos de los sistemas avanzados occidentales, así como de sistemas de conocimientos regionales, autóctonos e

indígenas. Esto es la combinación de conocimientos de otros países con los conocimientos locales y ancestrales, en una apertura hacia el reconocimiento de diversas formas de conocer.

Las transformaciones del conocimiento exigen una nueva capacidad de las personas en términos de iniciativas, toma de decisiones y comprensión global del proceso en el cual están insertos. Se presenta un cambio en los sistemas simbólicos y por tanto una transformación en los procesos mentales para adaptarse a nuevos procesos de organización y clasificación del pensamiento y de la memoria tanto a nivel de habilidades cognitivas como de comunicación.

Es necesario transformar la educación física y atender procesos que antes no se habían atendido. Si bien la actividad y la fuerza física cumplieron un papel fundamental en la evolución del hombre y de la sociedad, la máquina primero y hoy la nueva tecnología, traslada el movimiento del plano de la fuerza y la potencia, al de la precisión milimétrica, las relaciones y la velocidad.

Se exigen nuevas habilidades motrices y la preparación de la condición física del hombre. La organización de empresas de alta tecnología, sistemas de comercialización de altas velocidades, clasificaciones precisas, acciones en espacios submarinos, subterráneos y siderales que exigen vida y movimiento sin la fuerza de gravedad, son ejemplos de una nueva realidad para la corporalidad del hombre.

Así, el desarrollo del conocimiento, genera una nueva situación histórica, a la cual debe responder la educación física.

Es una realidad que exige nuevas competencias para ser construidas desde la institución escolar, en la cual esta área cumple una importante acción a través del desarrollo de los procesos del movimiento corporal.

Los grandes fenómenos de la educación y la información que llega a los hogares con mensajes permanentes sobre actividad física, deporte, moda, formas corporales, expresiones y juegos plantean un problema que debe ser asumido por la escuela. Esta circulación de información transforma las prácticas tradicionales y constituye una alternativa de acción con el estudiante ante quien circulan complejas realizaciones corporales que le pueden servir de referente para sus propias construcciones que tienen como eje la relación entre pensamiento y movimiento.

Las nuevas condiciones, exigen una comprensión del desarrollo de la Educación Física desde su especificidad como área curricular y desde la relación con las demás áreas escolares para abrir espacios a experiencias y proyectos transdisciplinarios.



Entre los fines del sistema educativo colombiano está el de “desarrollar en la persona la capacidad crítica y analítica del espíritu científico, mediante el proceso de adquisición de los principios y métodos en cada una de las áreas del conocimiento, para que participen en la búsqueda de alternativas de solución a los problemas nacionales “(“Artículo 3 del decreto 1419 de 19+78), lo que hace necesario señalar algunas exigencias epistemológicas para el diseño del currículo.

A través del currículo, educando y educador, se deben propiciar de las metodologías de las diversas disciplinas científicas de sus principios organizativos y de los intereses que las mueven, de los fines que ellas persiguen, para que en su medida puedan contribuir a reconocer críticamente el conocimiento. Para ello deben lograr determinadas habilidades como los que se refieren al análisis, la síntesis, la observación, la formulación de modelos, hipótesis y teoría, crítica, la devoción, etc. En este sentido se debe tener en cuenta que si se presente una transformación y un desarrollo integral del ciudadano y no de la sociedad, es necesario partir de la afirmación de determinados valores y se busca la formación de un espíritu crítico, es necesario formar una conciencia capaz de explicar objetivamente los fenómenos y por lo tanto, capaz de controlar la emotividad y de justificar, de manera razonable las necesidades y los procedimientos adoptados en cada momento.

No entenderemos la educación física como el proceso que tiende a la acumulación superpuesta de hábitos y datos, o como se ha dicho a la implantación del mayor número posible de hechos en el mayor número posible de niños, sino más bien al proceso de vivir de un modo que las exprese, conscientes críticamente de sí y de su entorno. Pues estas son los sujetos que, aprendiendo a forjar, reconocer y defender su propio proyecto, pueden hacer lo mismo con un proyecto comunitario.

Creemos en la idea aún vigente de que la resolución de la conflictiva social, económica y política, pasa en el que hacer educativo por la liberación de la estructura personal total del sujeto y la consolidación de su conciencia crítica, más que por la sujeción a esquemas y programas redactados en otros municipios y departamentos o países.

La educación física presenta para su tratamiento y práctica, procesos que apuntan al mejor desarrollo de la base biológica, de la madurez emocional, de la confianza y seguridad en sí mismo, de las capacidades de autodominio: pensar, actuar y crear libremente; que conlleve a direccionar comportamientos negativos; cultiva la voluntad para llegar inclusive a romper el atavismo y la tradición.

## **6.2. Fundamentos sociológicos**

El Proceso educativo no solamente presume una concepción del hombre, sino que debe tener en cuenta el tipo de sociedad en función de la cual deberá organizarse dicho proceso. De aquí la necesidad de comprender las relaciones que existen entre la sociedad y la educación.

Hablar de sociedad es hablar del hombre como ser social, como ser de relación. Si permitimos de la necesidad de subsistir, el hombre requiere de la presencia de los demás de su especie para mantenerse en el ciclo de vida, alimentarse, cubrir su cuerpo y alojarse. Requiere cada vez más de un esfuerzo cooperativo, este esfuerzo se materializa históricamente en el trabajo humano, el cual guarda una estrecha relación con la manera como el hombre se ha ido organizando socialmente para alcanzar mayores niveles de satisfacción material y espiritual.

Junto con la preocupación por el trabajo, surge la preocupación por la educación, lo que ha girado en torno al aprendizaje de técnicas y la fabricación de instrumentos para trabajar, a fin de producir los bienes y servicios que demandan las personas y los grupos que componen el sistema social, esta situación a través del proceso histórico, el hombre no alcanzaba a comprender su funcionamiento, pero cuando la filosofía y la religión surgieron en la ciencia se crea entonces un sistema que contribuya al desarrollo de la conciencia social y la reproducción de los factores socioculturales de pensamiento y de conocimiento. Así surge el sistema educativo representado inicialmente por la familia, la sociedad y más tarde por la escuela.

## **6.3. Fundamentos psicológicos.**

Actualmente existen dos tendencias de la psicología para explicar la actividad humana en sus cambios y modificaciones, éstas son:

1. Las teorías y enfoques que le dan primacía al desarrollo.
2. Las teorías y enfoques que le dan primacía al aprendizaje.

## **7. JUSTIFICACIÓN**

Justificación Las niñas, niños, jóvenes y adolescentes, son una clase de población altamente vulnerables, pues por su edad requieren de una atención permanente, personalizada e incluso planeada que garantice óptimos resultados; pero en realidad son muchas las dimensiones que están en juego, por ejemplo, la física, la cognitiva, la psicológica, la espiritual entre otras, por ello se hace mucho más compleja la atención en cuanto que la primera infancia necesita de un

núcleo familiar que responda a dichas expectativas, al igual que un sistema educativo que ayude en esa formación integral a la que todo niña y niño debe llegar. La Educación Física, la recreación y el deporte de base proporciona a las niñas, niños y jóvenes herramientas fundamentales tanto cognitivas, como físicas, volitivas y emocionales; por lo tanto es fundamental su desarrollo desde sus primeros años de vida, ya que apunta básicamente al desarrollo del cuerpo, de las capacidades físicas, habilidades y destrezas y al proceso de socialización e integración con el entorno; pero también es necesario el desarrollo de otras dimensiones del desarrollo humano que en la edad escolar se requieren para contribuir a la formación de seres íntegros y autónomos, capaces de enfrentar los grandes retos en el medio actual. Por ello nuestro Plan de Formación parte de la premisa institucional Robledista: “Educando en la Responsabilidad, educamos para la Libertad” La niñez y la juventud sin importar cuales sean sus condiciones de sexo, estrato social, raza o cultura tiene derecho a la recreación, al sano esparcimiento, al aprovechamiento del tiempo libre y por supuesto a la práctica de la educación física, el deporte y la recreación; por lo tanto, la institución educativa debe propender por garantizar de manera oportuna y eficaz el desarrollo de programas educativos que faciliten su formación. Es así como se hace necesario que la Educación Física responda efectivamente a lo establecido en los lineamientos curriculares establecidos por el Ministerio de Educación Nacional, se le garantice oportunamente la clase con una adecuada intensidad y duración para todos. De esta manera la Educación Física se convierte en el espacio pertinente para facilitar en las niñas, niños y jóvenes, el desarrollo de sus capacidades físicas básicas y especiales, las cuales son necesarias para la vida, como son: el equilibrio, la coordinación, la fuerza, la velocidad, la agilidad, la direccionalidad y la lateralidad Contribuyendo al desarrollo cognitivo: la agilidad mental, la atención, el óptimo rendimiento académico, el aumento de la comprensión lectora, el desarrollo del pensamiento crítico y el desarrollo de la memoria; en lo social: posibilita procesos de integración y socialización y en lo espiritual, genera goce, bienestar personal, autodisciplina, autonomía, responsabilidad y construcción de proyectos de vida sanos. La Educación Física intencionada en la búsqueda del bienestar individual y colectivo, implica una reflexión teórica y una reflexión sobre la práctica, desde referentes centrados en el desarrollo humano y en la complejidad con una perspectiva orientada hacia la consecución de la formación del ser humano en su totalidad, y la emancipación de los sujetos.

La Educación Física de esta manera tiene la finalidad del perfeccionamiento de las facultades de movimiento de la persona; sin olvidar las mutuas dependencias entre los diversos

factores de la conducta humana general, en aras de un equilibrio para el desarrollo personal. De esta manera se puede entender que la Educación Física, la recreación y el deporte es un asunto integral en la cual interactúan todas las dimensiones, capacidades y esferas del ser humano. La intencionalidad del desarrollo del área se centra en la búsqueda de una Educación Física que trascienda los fines y objetivos de aprendizaje centrados en el desarrollo de habilidades y capacidades motrices, pero es necesario que extienda sus beneficios en bien de las esferas del ser humano. En la actualidad es demasiado importante resaltar y reconocer el papel que cumple el plan de estudios del área en la estructura del currículo como mecanismo que permite planear y organizar el desarrollo del proceso educativo que nos incluye en la actualidad; el cual debe ser un mecanismo estructurado y sobre todo consciente para así alcanzar las metas del acto educativo, que debe conllevar a una formación integral de los educandos atendiendo a los presentes y futuros retos que nos depara sociedad actual, de postmodernidad y las demandas de la sociedad del conocimiento. Para que la educación física, la recreación y deporte trascienda se deben realizar cambios de conciencia y acatar las exigencias y demandas del entorno, del ambiente y de los seres que allí interactúan; por lo tanto, se requiere que sea una práctica social que contribuya a la formación integral de la persona, en sus dimensiones: cognitiva, comunicativa, ética, estética, corporal y lúdica. Se debe entonces propender por el desarrollo de un plan integral del área que privilegie el desarrollo humano y social de la persona, a través del desarrollo de competencias que le faciliten a la persona la adquisición de conocimiento, el acceso a la cultura, y a la adquisición de valores para vivir en sociedad.

**8. REFERENTES CONCEPTUALES:** Según los lineamientos curriculares del ministerio de educación nacional:

### **Tendencias de la Educación Física**

En el contexto del desarrollo del conocimiento la educación física construye sus propias transformaciones en concepciones y prácticas. En este campo puede afirmarse que se atraviesa por una verdadera explosión de perspectivas que obedecen a un reconocimiento de su importancia o una búsqueda de afirmación de su carácter académico disciplinar y de su papel creciente en la formación del estudiante en contextos formales, no formales e informales. Esta presencia e interrelación con distintos aspectos de la vida humana, hace compleja e imprecisa la

delimitación de las perspectivas. No obstante, los procesos de investigación y de experiencia docente, permiten identificar algunas de las tendencias que se presentan no de manera pura y aislada, sino con interacciones en la práctica educativa. De manera resumida se puede afirmar que ellas son múltiples, tanto en el plano escolar como académico y social y para su mayor comprensión se presentan en dos grupos.

El primero se refiere a los distintos énfasis que se hacen en la práctica de la educación física escolar y el segundo a las corrientes epistemológicas. Los dos grupos son interdependientes pues no hay práctica escolar sin que en ella se manifieste una determinada concepción de educación física sea de carácter explícito o implícito.

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.

Estas tendencias presentes en las prácticas escolares, se fundamentan en diferentes disciplinas científicas, en especial las ciencias biológicas, la pedagogía y la psicología y no se manifiestan de manera pura, sino que entre ellas se producen distintas formas de relación y combinación. A través de ellas se plantean los objetivos que se ha propuesto la educación física escolar, entre los cuales están la contribución a la formación integral del ser humano, la educación del movimiento y las capacidades psicomotrices y físicas, la salud, la formación de valores sociales, éticos y estéticos, la formación de hábitos de ejercicio e higiene, el aprendizaje de prácticas deportivas y recreativas, el uso del tiempo libre, el desarrollo de la capacidad física y la formación para el manejo postural.

## **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.

El desarrollo motriz comprende la evolución armónica de la motricidad humana en la cual su edad, el esquema corporal, el equilibrio y la coordinación, la lateralidad, la respiración, la relajación, así como las cualidades perceptivo motrices de percepción espacial y temporal.

La condición física comprende el desarrollo de las cualidades condicionales o capacidades que intervienen en la regulación y función del organismo en el cumplimiento de acciones motrices. Estas capacidades están determinadas por factores energético funcionales. Resistencia, fuerza, flexibilidad rapidez, cambian con la edad, el medio, el entrenamiento y el tipo de tarea que debe cumplir la persona. Estos factores determinan la forma y graduación de la actividad.

A medida que se consigue el desarrollo físico se consolidan estructuras perceptivas, óseo-musculares y orgánicas que realizan funciones especializadas e interdependientes a partir de las cuales se adquieren capacidades de relación y acción del estudiante, consigo mismo y con el mundo que lo rodea, a través de la sensibilidad y el movimiento.

El desarrollo de este complejo sistema permite al ser humano su adaptabilidad, sobrevivencia y perfeccionamiento en el contexto de su desenvolvimiento.

De estos procesos forman parte el cuidado y la atención al cuerpo en sus ámbitos de salud y valoración, en el sentido de la comprensión que tiene la persona de ser cuerpo.

En la realización de prácticas corporales se integran factores internos y externos al ejecutante y son por lo tanto, acciones cualificadas cuyo dominio expresa un mayor o menor grado de experiencia e inteligencia motriz del sujeto, entendida como un tipo de saber en el cual se manifiesta la inteligencia corporal cinestésica propuesta por Gardner como la "inteligencia que permite a una persona ejecutar rápida y certeramente una acción luego de seleccionar, entre múltiples informaciones la más conveniente a su equipo y menos al de sus oponentes"<sup>51</sup>.

Al conceptualizar la inteligencia corporal cinestésica Gardner plantea que <sup>52</sup>, "uno debe pensar que la actividad mental es un medio para ejecutar acciones, en vez de que la actividad motora sea una forma subsidiaria diseñada para satisfacer las demandas de los centros nerviosos superiores. Más bien uno debe conceptualizar la cerebración como un medio para llevar al comportamiento motor un refinamiento adicional, mayor dirección hacia metas futuras distantes y mayor adaptabilidad y valor de supervivencia global".

"Sin un adecuado movimiento no hay desarrollo mental adecuado. Sólo moviéndonos nos complementamos, y nos articulamos en el movimiento con el otro, agregando en el esfuerzo, una fuerza a la otra. Es en la acción donde se establecen los límites de nuestra posibilidad"<sup>53</sup>.

## **Procesos de Formación**

### **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 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.

La construcción espacial comprende, entre otros aspectos, el desarrollo de los dispositivos sensoriales para la percepción del espacio y el aprendizaje de sus componentes y dimensiones y su uso en determinada cultura de acuerdo con las necesidades sociales. Se trata de asumir la espacialidad de tal manera que se pongan en relación las acciones motrices con los factores ambientales y socioculturales.

Las relaciones con el ambiente dependen de la comprensión de la espacialidad y temporalidad en las cuales el ser humano se reconoce partícipe de ese ambiente en unas condiciones determinadas. Se refieren a desempeños de sensibilidad y relación con el ambiente como seres de la naturaleza entre los cuales se da un permanente intercambio para la vida que depende de valores, actitudes y conocimientos frente al medio y de criterios sobre cómo desenvolverse en él. Implican procesos de adaptación, interacción y transformación necesarios para la vida y la apropiación de un comportamiento que los preserve y reconstruya. El aire, el agua, la tierra, los animales, plantas y minerales establecen con los seres humanos una permanente interrelación en donde se dan los espacios y condiciones para procesos de aprendizaje y adaptación que requieren de una determinada temporalidad.

Entre los aspectos de carácter social, se mencionan el uso adecuado del espacio público, del recreativo y deportivo, el desenvolvimiento en ambientes naturales, el comportamiento en reuniones multitudinarias como encuentros deportivos, conciertos, fiestas, desfiles y manifestaciones, el respeto al espacio del otro. Se puede afirmar que el uso de estos espacios caracteriza una cultura y refleja las condiciones de vida y organización de la sociedad.

En igual forma son de interés específico de la Educación Física procesos de organización espacial relacionados con la práctica deportiva, las coreografías, las corpografías, las composiciones, el diseño de escenarios de juego, trayectorias de implementos deportivos que se plantean como temas y problemas propicios para el conocimiento y la investigación pertinentes a la cultura física y a otros campos de la actividad humana. Por ejemplo el aprendizaje de determinadas ubicaciones y desplazamientos que se deben dar en el momento justo en tácticas deportivas, se pueden convertir en talleres de análisis de categorías espacio temporales que van a aportar no sólo una comprensión de los conceptos sino un mejoramiento cualitativo del deporte.



En el movimiento corporal, la relación dinámica entre espacio y tiempo se expresa en el ritmo, tanto individual como colectivo, tanto en las prácticas corporales específicas como en el deporte, la gimnasia, la danza y la vida cotidiana.

De la comprensión y experiencia sobre el espacio depende el desarrollo de procesos de razonamiento mecánico, operativo y matemático y de comportamientos sociales. Gardner afirma que las capacidades espaciales se pueden producir en diversidad de campos para reconocer objetos y escenas cuando se trabaja con descripciones gráficas como mapas y diagramas así como en aspectos más abstractos de la sensibilidad en la obra artística o la capacidad de abstracción para representar espacialmente elementos infinitesimales como el átomo<sup>54</sup>.

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.

Otro tipo de relaciones que es necesario considerar en la construcción conceptual del tiempo y el espacio se refiere al espacio y tiempo social, como el espacio público, el tiempo libre, espacio de movimiento, las dimensiones de los espacios necesarios para vivir y compartir como individuo y como colectivo. Incluye procesos como los del tiempo social de trabajo, ocio y uso del tiempo en la vida cotidiana.

## **Procesos de Formación**

### **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 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, prácticas y sentidos 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.

La inclusión de hábitos y usos sociales del cuerpo en el currículo se dirige, a la comprensión crítica de los hechos sociales referidos a la corporalidad como espectáculos, modas, sexualidad, deporte, fiesta, concursos, trabajo, imágenes, actitudes, actividades que influyen en la formación de los jóvenes y que la escuela no puede ignorar. Por otro lado se dirige al estudio de la significación de las actividades y proyectos que se generan desde la propia clase e influyen en el estudiante y la comunidad.

La educación física busca como uno de sus propósitos la formación de los hábitos corporales, referidos a aspectos como la nutrición, la salud, la sexualidad, el cuidado del cuerpo, la actitud postural; y en el plano social procura el uso de las capacidades, el respeto y la valoración de los otros, el comportamiento ético<sup>55</sup> en los espacios públicos, comportamientos en los espectáculos, actuaciones como peatones o conductores, la apreciación estética, ética y

política del cuerpo, manifestando la cultura que una sociedad tiene sobre el cuerpo y sus significaciones.

Los usos sociales se complementan en el concepto de experiencia corporal el cual comprende todas las acciones corporales aprendidas y no aprendidas que han sido objeto de estudios antropológicos, sociológicos y filosóficos que ahora son reconocidos por la pedagogía.

55 Se entiende aquí por comportamiento ético aquel que asumen las personas que distinguen lo que les conviene a sí mismos y a los demás para llevar a cabo sus actividades y seguir viviendo con calidad de vida.

## **Procesos de Formación**

### **Formación y Realización Técnica**

Las habilidades y destrezas motrices se desarrollan en el individuo de acuerdo con su naturaleza, necesidades, capacidades y exigencias sociales. La habilidad motriz se entiende como un tipo de capacidad del sujeto para ejecutar una determinada acción motriz con menor o mayor dominio y nivel de calidad y eficiencia.

La destreza motriz se entiende como la concentración de condiciones que tiene el ser humano para actuar ante una exigencia del medio que requiere el dominio y aplicación de determinadas habilidades y hábitos. La destreza "es la manifestación del talento de una persona que se revela no en suma de habilidades y hábitos, sino en la disposición para ejecutar la acción con calidad y para resolver de una manera creadora cualquier problema o situación que surja. La destreza señala la creatividad y su relación con los niveles cualitativos superiores"<sup>56</sup> .

Las habilidades y destrezas motrices se conforman como unidad en el sujeto y se desarrollan desde los procesos sensomotrices, la adquisición, la afirmación y el dominio de las formas básicas de movimiento, las combinaciones y producción del movimiento, procesos éstos que implican un desarrollo cualitativo del movimiento relacionado con la experiencia y las aplicaciones en la vida personal y social.

En la habilidad el hombre utiliza los conocimientos adquiridos anteriormente (experiencia motora) y solamente se constata una posibilidad de ejecución sin tener en cuenta el nivel cualitativo de la misma<sup>57</sup>.

En el proceso de aprendizaje las habilidades pasan por lo general a los hábitos. El hábito se logra cuando la acción motriz alcanza un grado conocido de perfeccionamiento, como producto de la ejercitación.

Habilidades y destrezas son la base de competencias motrices que cada sociedad exige del individuo para su desempeño en ella y por tanto requieren de aprendizajes que se transforman con la evolución social.

En la educación física son reconocidas diferentes formas de clasificación de las habilidades, como las habilidades básicas de desplazamiento, salto, giro, lanzamiento, recepción, manipulación y habilidades genéricas de movimientos como bote, golpeo, conducción, finta<sup>58</sup>, parada, intercepción, lanzamiento, propias del deporte, la gimnasia, la danza y otras prácticas corporales.

El trabajo permanente sobre las habilidades y destrezas va acompañado de un proceso sobre la forma de su realización más adecuada. Este conjunto de análisis, corrección, perfeccionamiento, búsqueda de nuevas opciones y recursos se denomina técnica.

La técnica como acción humana con un grado de éxito en su realización ha sido un propósito cultural y educativo sobre el cual se han dirigido los esfuerzos de los miembros de la sociedad "sea como un acto tradicional eficaz"<sup>59</sup> o como la elaboración económica y eficiente de los gestos más perfectos del mundo del arte, del deporte, o de la producción material<sup>60</sup> la técnica aparece como un producto del desarrollo humano en todas las culturas y sociedades a través de la historia.

La técnica implica procesos complejos de observación, experimentación, producción, solución de problemas y búsqueda creativa de alternativas. La técnica entendida como *teckhné*

como virtud o como arte 61 es un concepto que permite entenderla de manera amplia y no restringida a la idea de la eficiencia y del rendimiento.

En los procesos de educación física se plantea la conformación y realización de la técnica de manera amplia, como virtud, creación y expresión de acciones del hombre a su propio servicio que asume diferentes formas en la vida cotidiana o en la práctica deportiva y gimnástica, en las prácticas artísticas o en el mundo laboral que tiene que ver con las características del sujeto, del aprendizaje, la finalidad de la acción y del tipo de actividad en donde radica su valor formativo.

## **Procesos de Formación**

### **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 enrumbaron 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.

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 característicos de proyectos creativos y de aprendizajes de cultura democrática.

La expresión corporal parte de la dimensión de lo sensible y su desarrollo práctico se basa en la experiencia sensorial <sup>62</sup>. La integración de los sentidos produce el fenómeno de la sensorialidad <sup>63</sup> en el cual se reúnen las percepciones únicas y vivenciales para cada individuo cuya experiencia llena de significación cada gesto, sonido, olor, sabor o imagen de su existencia.

Desde el punto de vista de la diversidad de propuestas pedagógicas de la educación física los procesos de expresión corporal abren posibilidades de relación con proyectos estéticos y comunicativos, lo cual conlleva experiencias de manejo de lenguajes, técnicas, imágenes, composiciones, escenarios, arreglos que transforman los ambientes educativos y los hacen lúdicos, sensibles y significativos.

## **Procesos de Formación**

### **Recreación y Experiencia Lúdica**

La recreación como experiencia lúdica es un proceso particular de múltiples interrelaciones con las dimensiones del desarrollo humano. La recreación no es una experiencia exclusiva de la dimensión corporal, pero encuentra en ésta el espacio privilegiado para su desenvolvimiento, dado su carácter vivencial, emocional y desinteresado.

El concepto de experiencia lúdica hace relación al conjunto de vivencias, experimentaciones y fundamentaciones generadas desde el juego hacia los distintos procesos del desarrollo humano. Ello significa que la experiencia lúdica no se reduce a un acto espontáneo, sino que implica una orientación pedagógica que no puede confundirse con esquematismos o abusos de uso del juego hasta hacer perder su sensibilidad y su sentido.

La recreación como experiencia lúdica se fundamenta en el juego y se dirige hacia la ampliación de vivencias y aplicaciones en los distintos campos de la cultura y en la interioridad de los sujetos. Es también un proceso de formación en cómo jugar, pues muchas veces su uso deficiente orientado puede llevar a la destrucción del jugador o del ambiente en el cual se juega. La experiencia lúdica es un aprendizaje de normas y de respeto dentro del desarrollo de la sensibilidad, hacia sí mismo y hacia los demás.

La recreación está en la base del trabajo pedagógico con diferentes campos de práctica social de la educación física como el deporte, la danza, el uso del tiempo y el espacio, en los cuales se vivencian y experimentan múltiples formas de actuar y de relacionarse en el cuerpo social.

Los espacios, objetos, juguetes y ambientes están relacionados con el contexto de la experiencia humana. Por ello su aporte es fundamental para la creación de una nueva alternativa de acción y expresión en las instituciones escolares que buscan romper esquemas rígidos que habían negado o discriminado el mundo de la lúdica como propio para la función de la escuela. Un nuevo concepto de la recreación se relaciona con la apertura de posibilidades democráticas, de reconocimiento de la diversidad, la participación y la expresión de los actores educativos en un proceso que debe caracterizarse por la sensibilidad, el reconocimiento del otro, el respeto a la dignidad y la posibilidad de intercambiar habilidades y posibilidades de expresión y creación.

La experiencia lúdica en la escuela es un aprendizaje necesario, indispensable e inigualable para el conocimiento del mundo de la vida, de su complejidad y de la posibilidad de actuar sobre él para ponerlo en las manos creativas y sensibles a la imaginación y construcción de nuevos mundos.

### **Enfoque Curricular**

### **Prácticas Culturales**

En la tradición de la historia humana todas las sociedades han tenido en su cultura un conjunto de juegos, ritos, fiestas, gimnasia, similares a las que en la actualidad son deportes y las

distintas formas de actividad física, danza y recreación que se han construido a partir de una determinada disciplina sobre el cuerpo, las cuales se han asumido como objeto de estudio, medios, actividades, e incluso, finalidades de la educación física.

En la actualidad, estas prácticas han logrado un amplio desarrollo y múltiples aplicaciones y han constituido un campo de saber con su especificidad e importancia según los intereses de la sociedad. Su crecimiento desbordante ha generado las más diversas formas de expresión y organización y se considera uno de los ejes de la cultura de la sociedad moderna cuya especificidad ha llevado a la denominación de cultura física constituida por imágenes, conceptos, procedimientos y prácticas, que se difunden y aprenden fuera y dentro de la institución escolar.

En el currículo de educación física se incluyen estas experiencias culturales como contenidos de conocimiento para ser comprendido, aprendido y perfeccionado y como medio a través del cual se desarrollan los procesos de formación.

Las prácticas de la cultura física se asumen como conocimientos del currículo por cuanto forman parte de la vida y los intereses de la sociedad y por tanto intervienen en la socialización, la comunicación, la expresión, el intercambio, el espectáculo y son tema permanente de discusión, reflexión y acción individual y social. Su desarrollo ha generado la formación de campos particulares, como el deporte, en los cuales interviene la ciencia, la política, el arte, la economía y la administración, lo cual constituye sectores de producción con una fuerte incidencia en lo económico y cultural.

Para la formación de los estudiantes es necesario tener en cuenta, que pese a la inmensa riqueza de estas prácticas, ellas son parciales frente a la universalidad que encierra la formación humana y social, hecho que le permite a la institución escolar seleccionarlas y organizarlas en función de determinados procesos de desarrollo desde donde se ejerce un trabajo de planeación y ubicación por niveles de acuerdo con las características de los estudiantes y el contexto institucional y social.

Esta interpretación de las prácticas culturales permite superar el sesgo instrumentalista que ha venido tomando la educación física que ha limitado su acción, en la mayoría de los casos, a la



enseñanza de los fundamentos de algunos deportes. Por el contrario, la atención a procesos de formación, redimensiona la función pedagógica de la educación física, precisa el papel de cada actividad y abre espacios de desarrollo específico de las prácticas culturales, por su ubicación en el plan de estudios y a través de los proyectos de extensión.

A continuación se enuncian algunas de estas prácticas y el sentido de su ubicación en una nueva perspectiva curricular.

## **El juego**

Johan Huizinga abrió el camino para la comprensión del juego en la vida del ser humano y en el desarrollo de la civilización, al publicar en 1938 su obra *Homo ludens*. Inicia una tarea que hoy continúa buscando explicación para procurar una definición de la naturaleza del juego sus manifestaciones en distintas dimensiones de la cultura como el arte, la poesía, la filosofía y las instituciones jurídicas<sup>64</sup>. Para Callois el juego evoca ideas de holgura, riesgo y habilidad y reconoce que historiadores y psicólogos han entendido el espíritu del juego como uno de los resortes principales para el desarrollo de las manifestaciones más elevadas de la cultura de las sociedades y para la educación moral y progreso intelectual de los individuos.

Desde otras perspectivas <sup>65</sup>, se entiende el juego como un fenómeno primario de la vida relacionado con toda la persona a la cual afecta de manera emocional, cognitiva y volitiva, que cumple las funciones de la conformación e interpretación del mundo en forma simbólica transferido de manera individual.

El juego representa una importante herramienta de la cultura para introducir a sus individuos al universo normativo corporal. Las maneras permitidas, los puntos de contacto, los gestos y comportamientos admitidos y requeridos se ofrecen en formas de juego con las cuales se perfila un lenguaje ético corporal<sup>66</sup>. Jugar también es conocer algunas veces mecánicamente, otras no- lo mundano, lo cotidiano, lo familiar, lo cultural y también lo sagrado. La solidaridad, la reciprocidad, la generosidad, lo propio, el respeto, la entrega, la atención, lo particular y lo general, lo igual y lo diferente lo vive una y otra vez cuando jugamos de pequeños y continuamos jugando ya de adultos en la vida <sup>67</sup>.

Desde estos conceptos se plantea para el currículo la reinterpretación y uso del juego en la escuela, para hacer de él una vivencia de la formación cultural y personal no tomada de manera parcial y esquemática o mecánica. Su desarrollo requiere unas condiciones y un ambiente adecuado y claridad sobre los propósitos que se pretenden en los procesos de formación.

## **LUDOTECA Y HORAS LÚDICAS**

En el momento actual de la historia de la humanidad el juego se constituye en una necesidad para el desarrollo armónico de los individuos y de los grupos sociales. Para los niños y jóvenes por las características de su desarrollo, es de vital importancia para el disfrute de la vida y para la interacción con sus pares o amigos y con el entorno; a todos los niños les gusta jugar, por encontrar en el juego un espacio para actuar en forma espontánea y creativa.

Por las características y condiciones del desarrollo de los niños y jóvenes y la naturaleza del juego se hace necesario que la escuela asuma con seriedad y compromiso la construcción de los espacios requeridos para el juego, como una posibilidad para el desarrollo del sentido y de una actitud lúdica frente a las actividades escolares y del mundo de la vida. Se debe recordar que uno de los espacios que convoca a los niños y niñas en la escuela son el del recreo y los de diferentes actividades lúdicas que la escuela organiza y desarrolla.

La construcción de la ludoteca escolar implica el desarrollo de un proyecto pedagógico en donde los diferentes actores educativos tienen la posibilidad del encuentro, del disfrute, de la interacción espontánea y de la creación; un lugar que necesita juegos y juguetes, y la actitud lúdica de los estudiantes, maestros, directivos y padres de familia. Por otra parte todas las actividades en la institución escolar deben tener carácter lúdico. Una actitud gozosa debe ser común tanto a la educación física como a las demostraciones matemáticas o a las argumentaciones filosóficas.

### **El deporte**

El deporte, ha adquirido su propia especificidad como fenómeno social y se constituye como objetivo y medio de formación. Como fenómeno social tiene diferentes connotaciones como pasatiempo, diversión, recreación y competencia. En tal sentido y orientado hacia finalidades formativas el deporte es uno de los principales medios a través de los cuales se realiza la educación física.

El deporte es una actividad que proporciona experiencias lúdicas, organizativas, sociales, técnicas y comunicativas y requiere planeación y adecuación a las características de maduración y desarrollo de los estudiantes.

Por ello es necesario tener en cuenta que dentro de la educación física el deporte no se basa en los objetivos de rendimiento y competencia que implican selección y entrenamiento de los más aventajados sino que realiza un proceso de recontextualización para orientar las ventajas que provienen de las características del deporte y la motivación que puede proporcionar a todos los estudiantes y no solamente a los más diestros.

La organización del deporte en la institución escolar debe hacerse en el marco de un proyecto que tenga definidos sus propósitos, metas y procedimientos entre los cuales puede estar la adecuación de los reglamentos para una aplicación que proporcione perspectivas de formación dentro y fuera de la práctica deportiva.

Por otro lado, la educación física debe fomentar un amplio conocimiento del deporte y su influencia social y analizar su papel en sus dimensiones éticas, políticas, económicas, ideológicas y organizativas. Corresponde al currículo interesarse por la formación de una cultura deportiva dentro de criterios de interrelación y no solamente en los marcos de la práctica competitiva. Así, el deporte debe ser reivindicado por la educación física como un derecho que brinda a todas las personas posibilidades de uso de acuerdo con sus intereses y capacidades, hacia la salud, la recreación, la comunicación interpersonal, la relación con el medio ambiente o la propia competición.

## **EL DEPORTE ESCOLAR**

El deporte escolar como proyecto pedagógico y cultural se aleja del afán competitivo, es un medio de formación. Se hace de manera más libre y recreativa y logra mayores niveles de participación, a través de diferentes modalidades de encuentro y diversificación.

Desde el enfoque planteado para el currículo de Educación Física , la perspectiva del desarrollo del deporte en la escuela se transforma en varios aspectos:

☒ Se ubica el deporte escolar como programa de extensión, que no sustituye la clase de educación física y debe organizarse en el tiempo y organizarse espacio conforme al proyecto educativo institucional.

☒ La organización parte de un enfoque pedagógico claro, en el cual los paradigmas formativos dirigen los procesos deportivos.

☒ Se transforman aspectos reglamentarios del deporte, para adecuarlo al interés cultural y al proyecto lúdico.

☒ Se propicia la participación amplia de los estudiantes, que favorece su iniciativa y autonomía y promueve la participación de la comunidad.

☒ La construcción de un proyecto deportivo desde la escuela transforma la organización deportiva en su aspectos formativos, cobertura y cualificación cultural.

Así como las prácticas deportivas surgen del interés y la dinámica social, los juegos escolares son el medio para que la escuela pueda construir cultura que influya en el mejoramiento integral del deporte.

## **FORMACIÓN DEPORTIVA**

No se pueden desconocer los problemas que atraviesan al deporte moderno, el afán de las marcas y triunfos, y detrás de ellos el poder económico de quienes lo organizan y lo venden y deforman sus posibilidades educativas, ante lo cual se ha iniciado una resistencia de algunos

sectores de la educación. Reconocer esta problemática es una condición muy importante para la organización de las escuelas de formación deportiva como un proyecto educativo de gran responsabilidad, tanto para las instituciones educativas como para el mundo del deporte.

Si se quiere hacer del deporte una acción formativa se necesita fundamentar su dirección pedagógica y organización en los procesos de desarrollo humano y social.

Tanto a los niños como a los jóvenes de manera natural y espontánea, les gusta practicar el deporte, inclusive, buscan los mecanismos para "ganar" tiempo y dedicarlo a su disfrute. La institución escolar debe orientar este interés y el talento de los alumnos para generar procesos educativos y organizativos en torno al deporte escolar.

Las escuelas de formación deportiva se constituyen en una opción para la práctica de los deportes con un carácter formativo que requieren la integración de la comunidad y la coordinación interinstitucional para darles solidez y permanencia, fundamentadas en los mismos lineamientos curriculares establecidos para la educación física en su conjunto.

## **La recreación**

La recreación ha tenido un proceso de evolución y reconocimiento como necesidad y práctica social de expresión, esparcimiento, integración personal y sentido de pertenencia a un grupo y una cultura. En el marco de la institución escolar la recreación está integrada a la educación física en diferentes planos. Por un lado como principio pedagógico y didáctico de toda actividad física, por otro como un proceso de desarrollo del estudiante a través de dominios de conocimiento y competencia al respecto de lo expresivo, lo Indico , lo sensible y lo creativo y como un factor determinante de carácter social y cultural en las orientaciones del currículo.

En su constitución dentro de la cultura colombiana la recreación se ha entendido como un espacio de libertad a complementario de las actividades cotidianas y de trabajo y relacionado con la decisión personal de expresar potencialidades lúdicas y creativas, que en espacios diferentes no es posible manifestar. Este concepto ha promovido la creación de una amplia infraestructura física y generado un campo actividades relacionadas con la actividad física, la salud, la diversión,

el medio ambiente, el arte, el folclor el bienestar personal, el uso del tiempo y la integración social. Ello le da un carácter de actividad interrelacionada con diferentes saberes y prácticas que tienen en la dimensión corporal y la lúdica una mediación privilegiada.

Desde este punto de vista le compete al currículo orientar al estudiante en los procesos y los conocimientos relacionados con la recreación, promover su organización y práctica en la escuela, motivar procesos de reflexión y generar actividades que formen en una actitud y una capacidad de acción recreativas.

La recreación está íntimamente integrada a la identidad cultural y de la misma forma que en el caso del deporte, el currículo debe orientar hacia la formación de principios y valores que formen una concepción y den herramientas de desenvolvimiento autónomo al estudiante, antes que hacerlo sujeto dependiente del mercado recreativo, muchas veces contradictorio de los propios principios de la recreación como espacio de libertad, expresión y encuentro de la persona con sus propias posibilidades y sensibilidades.

### **Danzas y expresión corporal**

La danza y la expresión corporal son el lenguaje del cuerpo y la lúdica que representa una forma específica de las relaciones entre los seres humanos; el lenguaje corporal manifiesta las vivencias, sentimientos, sensaciones, ideas y pensamientos que se expresan en formas de rituales, danzas y Juegos. Estas manifestaciones representan buena parte de las costumbres, creencias y situaciones de la vida cotidiana de los pueblos.

La institución escolar debe ofrecer la opción para que niños y jóvenes se vinculen a los procesos de organización que promuevan la danzas y la expresión, tanto por su contenido cultural y artístico como por la riqueza que ofrecen para la formación de quienes participan en su proceso. En este proyecto se construyen alternativas de enriquecimiento y desarrollo de la cultura del país.

### **Actividad Física y Salud**

Al plantear la correspondencia entre la educación física y las exigencias sociales y culturales el campo de la salud aparece implícito. Pero no es suficiente reconocer que la salud es uno de los objetivos de la educación física, pues es necesario que en las instituciones escolares se construya una pedagogía social que desarrolle esta relación.

El proyecto pedagógico de actividad física y salud da la opción de construir las particularidades y especificidades en el campo preventivo, de mantenimiento, o de recuperación de la salud a través de la actividad física.

Este proyecto es un espacio para realizar acciones de carácter interdisciplinario, en donde las áreas de Ciencias Naturales y Ciencias Sociales se integran en torno a los complejos problemas de la salud individual y pública, de interés de la institución y de la comunidad.

### **El aprovechamiento del tiempo libre**

El tema del aprovechamiento del tiempo libre ha cobrado importancia en los últimos años como un fenómeno de la sociedad moderna que ha llegado hasta las instituciones educativas para atender el tiempo después de la Jornada escolar, para satisfacer intereses del joven y brindar espacios a sus potencialidades y como preparación de las nuevas generaciones para que adquieran hábitos sociales para su vida adulta, como exigencia que está en la sociedad a la cual la escuela debe responder.

Todas las sociedades han tenido un determinado uso y organización del tiempo, y detrás de ello han circulado intereses de diferente naturaleza: productivos, políticos, religiosos, éticos, estéticos, morales, que contribuyen a formar un estilo de vida.

El arte de vivir es una responsabilidad social y de carácter público, en el cual el estudiante que va a ser un ciudadano va conformando los comportamientos que le exige esa vida colectiva.

El proyecto aprovechamiento del tiempo libre, es de responsabilidad comunitaria y social y tiene una alta posibilidad de concreción en propuestas como la de la ciudad educadora, en la cual todos los espacios de la ciudad pueden albergar, con sentido formativo, a los niños y jóvenes en

sus búsquedas artísticas, deportivas, expresivas, intelectuales o de pasar tranquilamente su tiempo<sup>68</sup>.

Los criterios y procedimientos para el aprovechamiento del tiempo libre se forman en la escuela y se experimentan en proyectos micro, pero se extienden a la vida del estudiante y la comunidad. Generan un espacio de autonomía para la organización estudiantil, juvenil y comunitaria que compromete a toda la institución, no sustituye la clase de Educación Física y es una de las alternativas de formación del estudiante en aspectos lúdicos y en el diseño de proyectos pedagógicos.

### **Educación Física y Proyectos Pedagógicos de enseñanza obligatoria**

Además de las prácticas y proyectos de extensión señalados, los lineamientos curriculares abren el espacio para que en ejercicio de la autonomía y la iniciativa del docente, se construyan aquellos proyectos pedagógicos que se consideren necesarios para el cumplimiento de las finalidades de la educación. Por ejemplo, se señala la importancia que tiene la relación de la Educación Física con los temas contemplados en el artículo 14 de la Ley 115 de 1994 que se refieren a Educación para la Democracia, Educación Sexual, Educación Física y aprovechamiento de! Tiempo Libre y Educación Ambiental, en los cuales pueden generarse acciones interdisciplinarias y transdisciplinarias.

Los proyectos de educación sexual tienen en la educación física el espacio privilegiado para el reconocimiento, conocimiento, respeto, valoración y vivencia de sí mismo, de su cuerpo y sus potencialidades expresivas y creadoras.

Los proyectos de educación ambiental requieren de la participación de la educación física pues es en la interrelación activa con el medio, a través del movimiento corporal como se desarrolla un proceso de aprendizaje, valoración y respeto del ser humano como parte de los seres de la naturaleza y comprometido con su cuidado, conservación y recuperación, como condición esencial de la sobrevivencia.



De igual forma, se requiere una atención especial a los proyectos de prevención de desastres, sobre los cuales la educación física puede generar iniciativas de gran interés para la institución y la comunidad.

## 9. FUNDAMENTOS LÓGICO DISCIPLINARES DEL ÁREA

Actualmente existen dos tendencias de la psicología para explicar la actividad humana en sus cambios y modificaciones, éstas son:

1. Las teorías y enfoques que le dan primacía al desarrollo.
2. Las teorías y enfoques que le dan primacía al aprendizaje.

Para determinar las competencias en el área de educación física se parte de los siguientes dominios básicos a saber:

1. Capacidades perceptivo-motrices.
2. Capacidades socio-motrices.
3. Capacidades físico-motrices.
4. Habilidades motrices básicas.
5. Habilidades motrices complejas (específicas).

Partiendo de las dimensiones de la motricidad humana o sea de las diferentes acciones que es capaz de realizar el ser humano, se propone a éstas como las competencias generales del Área de Educación Física: **competencias perceptivo -motriz, físico-motriz, socio-motriz y expresivo-motriz.**

Cada competencia tiene tres rangos de dominio:

1. **Introyección corporal:** se orienta hacia la consecución de un cuerpo identificado, atendiendo a una simbiosis de factores mecánico-fisiológicos.

2. **Extensiva corporal:** implica un cuerpo situado a modo de simbiosis utilitaria que se sirve y utiliza el mundo material (objetos circundantes).

3. **Proyección corporal:** traduce un cuerpo adjetivado, fruto de una simbiosis de elementos expresivos y afectivos que se sirve, a la vez, de los dos estadios anteriores de cuerpo identificado y situado.

Por supuesto que dicha nivelación de dimensiones no se produce ni de forma jerárquica ni lineal, sino que surge y se debe entender de forma conjunta, en una mutua dependencia necesaria para un desarrollo motor equitativo.

### 9.1. Criterios de las competencias

Para cada una de las competencias se establecen los siguientes niveles y desempeños:

**Nivel 1:** Reconocimiento de capacidades y habilidades motrices.

**Nivel 2:** Interpretación y uso de las capacidades y habilidades motrices.

**Nivel 3:** Producción y generalización de expresiones motrices.

### 9.2. Competencia perceptiva-motriz

#### Desempeño introyectivo

**Nivel 1:** Reconocimiento de capacidades y habilidades motrices.

a. Sabe diferenciar conceptos relacionados con la corporeidad, temporalidad, espacialidad y habilidades motrices básicas para el conocimiento corporal.

b. Sabe identificar y usar las capacidades perceptivo-motrices y las habilidades motrices básicas para el conocimiento corporal.

**Nivel 2:** Interpretación y uso de las capacidades y habilidades motrices.

a. Sabe identificar y medir sus capacidades perceptivo motrices y las habilidades motrices básicas

b. Sabe realizar correctamente actividades relacionadas con la capacidad perceptiva motriz y las habilidades motrices básicas.

**Nivel 3:** Producción y generalización de expresiones motrices.

a. Sabe transferir los conceptos y actividades relacionadas con las capacidades perceptivo-motrices y las habilidades motrices básicas a otros escenarios de las expresiones motrices

c. Sabe diseñar programas y/o rutinas y/o juegos relacionados con las capacidades perceptivo-motrices y las habilidades motrices básicas.

### **9.3. Competencia físico – motriz**

#### **Desempeño extensivo**

**Nivel 1:** Reconocimiento de capacidades y habilidades motrices.

a. Sabe diferenciar conceptos relacionados con las capacidades condicionales y habilidades específicas (técnica)

b. Sabe identificar y usar las capacidades condicionales y habilidades específicas en relación con los objetos y el medio.

**Nivel 2:** Interpretación y uso de las capacidades y habilidades motrices.

a. Sabe identificar y medir sus capacidades condicionales y las habilidades motrices complejas (expresiones motrices)

c. Sabe realizar correctamente actividades relacionadas con las capacidades condicionales y las habilidades motrices complejas (expresiones motrices).

**Nivel 3:** Producción y generalización de expresiones motrices

a. Sabe transferir los conceptos y actividades relacionadas con las capacidades condicionales y las habilidades motrices complejas (expresiones motrices) a otros escenarios.

b. Sabe diseñar programas y/o rutinas y/o juegos relacionados con las capacidades condicionales y las habilidades motrices complejas (expresiones motrices)

**9.4. Competencia socio-motriz**

**Desempeño proyectivo**

**Nivel 1:** Reconocimiento de capacidades y habilidades motrices.

a. Sabe identificar conceptos relacionados con las capacidades expresivas, imaginativas, creativas en las expresiones motrices.

b. Sabe identificar y usar las capacidades socio motriz para relacionarse con las demás personas.

**Nivel 2:** Interpretación y uso de las capacidades y habilidades motrices.

a. Sabe identificar y medir sus capacidades socio motriz para relacionarse con las demás personas.

b. Sabe realizar correctamente actividades relacionadas con las capacidades socio motriz para relacionarse con las demás personas

**Nivel 3:**

a. Sabe transferir los conceptos y actividades relacionadas con las capacidades socio motriz a otros escenarios.

b. Sabe diseñar programas y/o rutinas y/o juegos relacionados con las capacidades socio motriz

**9.5. Competencia expresiva-motriz**

**Desempeño proyectivo**

**Nivel 1:** Reconocimiento de capacidades y habilidades motrices.

a. Sabe identificar conceptos relacionados con las capacidades expresivas, imaginativas, creativas en las expresiones motrices.

b. Sabe identificar y usar las capacidades expresiva-motrices para relacionarse con las demás personas.

**Nivel 2:** Interpretación y uso de las capacidades y habilidades motrices.

a. Sabe identificar y medir sus capacidades expresiva-motrices para relacionarse con las demás personas.

b. Sabe realizar correctamente actividades relacionadas con las capacidades expresiva-motrices para relacionarse con las demás personas.

### **Nivel 3: Producción y generalización de expresiones motrices**

- a. Sabe transferir los conceptos y actividades relacionadas con las capacidades expresiva-motrices a otros escenarios.
- b. Sabe diseñar programas y/o rutinas y/o juegos relacionados con las capacidades expresiva-motrices.

## **10. FUNDAMENTOS PEDAGÓGICO DIDÁCTICOS**

### **Metodología**

Durante el proceso de aprendizaje se pueden usar diversas técnicas y métodos de enseñanza. Ocurre que muchas veces estos métodos son usados de una forma empírica sin una mayor profundización y usándose en ocasiones de modo incompleto. Esto ocurre muchas veces por desconocimiento y falta de formación al respecto, de ahí que es de vital importancia estudiar, analizar y colocar en práctica los diferentes métodos, técnicas y estrategias metodológicas para el desarrollo efectivo de las competencias en los y las estudiantes y poder contribuir con la formación integral del ser humano, siempre sobre la base de un modelo Crítico-social de educabilidad, en los procesos de enseñanza-aprendizaje.

### **Principios Didácticos:**

Los métodos y técnicas de la enseñanza, independiente de las teorías que los originen deben sujetarse a algunos principios comunes, teniendo en cuenta el desarrollo y madurez pedagógica alcanzada hasta el presente, sobre la base de un modelo CRÍTICO-SOCIAL. Los siguientes son los principios y una breve descripción de algunos de ellos:

- **Principio de proximidad:** Integrar la enseñanza lo más cerca posible en la vida cotidiana del educando.
- **Principio de dirección:** Tornar claros y precisos los propósitos a desarrollar y a alcanzar.
- **Principio de marcha propia y continúa:** Procura respetar las diferencias individuales, no exigiendo la misma realización de todos los educandos.
- **Principio de ordenamiento:** Con el establecimiento de un orden se busca facilitar la tarea de aprendizaje.
- **Principio de adecuación:** Es necesario que las tareas y objetivos de la enseñanza sean acordes con las necesidades del educando.

- **Principio de eficiencia:** El ideal: mínimo esfuerzo máxima eficiencia en el aprendizaje.
- **Principio de realidad psicológica:** Previene que no se debe perder de vista la edad evolutiva de los y las estudiantes, así como tampoco sus diferencias individuales.
- **Principio de dificultad o esfuerzo:** Es preciso tener el cuidado de no colocar al educando ante situaciones de las que tenga Posibilidades de salir bien. Pues el fracaso continuado es peor veneno para la criatura humana.
- **Principio de participación:** El educando es parte activa y dinámica del proceso.
- **Principio de espontaneidad:** Cualquier proceso emprendido debe favorecer las manifestaciones naturales del educando. -
- **Principio de transparencia:** El conocimiento aprendido debe replicarse en otras situaciones de la vida diaria.
- **Principio de evaluación:** Con un proceso continuo de evaluación, el docente podrá identificar a tiempo dificultades en el proceso de aprendizaje.
- **Principio reflexión:** Inducir al pensamiento reflexivo en la estudiante como parte integral de actuar del ser humano.
- **Principio de responsabilidad:** Encaminar todo el proceso de enseñanza de modo que el educando madure en cuanto a comportamiento responsable.

### **Directivas Didácticas:**

Es el conjunto de recomendaciones que el profesor o docente debe tener en cuenta siempre que trabaje con un grupo de estudiantes. Dentro de estas directivas didácticas están: tener en cuenta las ideas de los y las estudiantes, incentivar la expresión libre y los debates al interior del grupo, cultivar la confianza con los y las estudiantes dentro y fuera de la clase, manejo de los ritmos de clase y estar atento a la fatiga de los y las estudiantes, crear ambiente agradable en clase, ser puntuales con la clase, atender con eficiencia las inquietudes estudiantiles, buscar la comunicación adecuada con los y las estudiantes, manejar con sabiduría tanto a los y las estudiantes mediocres como a los llamados adelantados, etc. Todas las anteriores directivas enmarcan en últimas el "deber ser" que debe reunir todo buen docente. La apropiación que se haga de lo anterior resulta trascendental para lograr el objetivo de formarnos de una manera eficiente y proactiva como docentes.

### **Principios Metodológicos**

La metodología humanista desde un enfoque constructivista en el área de Educación física desde los grados iniciales hasta el grado once, primordialmente, se debe basar en los siguientes principios:

**La globalización:** Utilizaremos un método global, ya que todos los contenidos están interrelacionados, y la niña de esta edad y ciclo entiende, comprende y aprende de una forma global. En cualquier unidad, sesión o parte del proceso educativo, siempre se tenderá a intercalar aspectos referentes a más de un bloque de contenidos. Además, éstos son recurrentes y se seguirán trabajando a lo largo de todo el ciclo.

**El carácter lúdico:** Utilizaremos el juego como medio o recurso didáctico. De esta forma nos adaptamos a las características de las niñas de 1º ciclo en las que el juego actúa como elemento motivador dentro del proceso enseñanza-aprendizaje.

**La motivación:** Se convierte en condición necesaria para el proceso educativo, y se tratará de llevar a cabo, empleando propuestas variadas en formas de juegos y de corta duración, la mayoría de las veces, de manera que las sesiones resulten dinámicas y participativas. Se realizarán también, siempre que las condiciones espaciales (instalaciones), ambientales (climatología), didácticas (predisposición de los y las estudiantes, posibilidad de materiales, etc.) lo permitan, juegos y propuestas de carácter expresivo.

**Agrupamientos:** Dado que la base fundamental de los procesos de aprendizaje serán el juego, y concretamente, el juego libre con pautas de comportamiento, los agrupamientos serán flexibles, tendiendo a la distribución de juegos y propuestas simultáneas (evitando que grupos de alumnos/as estén inactivos). Es decir, unos agrupamientos que faciliten la metodología colectiva (todos actuando o jugando, cada uno a su nivel) y fomentando la actitud autónoma de participación y disfrute.

**Atención a la diversidad:** Se parte siempre, de una atención individualizada (dentro de la metodología activa y colectiva) en nuestra intervención educativa. Fomentaremos la libertad individual en conseguir las propias posibilidades, evitando siempre la imposición u obligación motriz, y la comparación entre unas y otras. Se pondrá especial atención a la reafirmación de los menos capacitados, los más discriminados/as y los más necesitados, buscando siempre un clima de libertad, de disfrute, de no tensión, que permita la desinhibición de todas las niñas en el juego.

Finalmente, se atenderá a mantener constantemente un principio de flexibilidad en las normas de actitud y comportamiento. Es decir, que sean para todos, hechas y comprendidas por todos, pero no contra nadie ni contra nada.



**Aprendizaje por descubrimiento:** Aprendizaje en el que el estudiante construye sus conocimientos de forma autónoma, sin la ayuda permanente del enseñante. Esta forma de entender el aprendizaje requiere un método de búsqueda activa por parte del que aprende, bien siguiendo un método inductivo, bien hipotético-deductivo."

**Aprendizaje significativo:** "Construcción de aprendizajes por parte del estudiante, con la ayuda de la intervención del profesor, que relaciona de forma no arbitraria la nueva información con lo que el estudiante sabe."

### **Aspectos Metodológicos**

Para el logro de los propósitos en educación física, se recomienda diseñar situaciones de aprendizaje como las siguientes:

- **Tareas exploratorias:** Entendiéndose como aquellas en las que los y las estudiantes exploran libremente objetos y lugares en contextos situacionales preparados por el profesor. En este marco, es recomendable que el docente diseñe tareas que sean suficientemente desafiantes, para que los y las estudiantes vivan experiencias de riesgo controlado.

- **Tareas guiadas:** Donde los y las estudiantes resuelven desafíos planteados por el profesor o por ellos mismos, mediante interrogantes, es decir, crear situaciones problema a través de preguntas problematizadoras, tales como: ¿Quién puede saltar este obstáculo usando manos y pies?, ¿De qué manera el grupo puede representar la primavera?, ¿Quién puede transitar por este recorrido, sin caerse?

- **Trabajo por estaciones:** Tipo de clase donde el curso se divide en grupos y a cada uno se le asigna una tarea a solucionar en un tiempo determinado y dentro de un espacio físico (o "estación"). El profesor puede rotar los grupos, según lo que observe en las estaciones.

- **Juegos sensoriales:** En los cuales se enfatiza el uso de los sentidos y el desarrollo de la percepción.

- **Juegos de expresión con o sin texto:** Modalidad de trabajo globalizado en la que, partir de un marco temático dado o creado por el propio grupo (cuento u otra expresión similar), los participantes eligen y ejecutan durante un cierto tiempo los roles que el tema plantea, de acuerdo con normas preestablecidas (por el profesor o el propio grupo).

- **Juegos cooperativos:** en los cuales se busca solución colectiva a tareas comunes al grupo o subgrupos en que se divide el curso. Las tareas pueden representar situaciones pasadas, presentes, futuras o imaginadas.

· **Juegos pre deportivos** en los cuales se emplean elementos básicos de los deportes formales, sin llegar a ellos como expresión acabada de ese tipo de manifestación cultural.

· **Juegos Mini deportivos:** en los cuales se utilizan los elementos básicos de los juegos formales en espacios más reducidos y con implementos deportivos más pequeños, privilegiando en este nivel, la conducta lúdica por sobre la técnica.

a. Recursos

La institución cuenta patio o espacio de descanso o recreo pedagógico. Los recursos materiales y didácticos, son pocos e insuficientes, se encuentran en mal estado debido al uso inadecuado que se les da o al deterioro permanente, por la falta de otros y los recursos o material nuevo o novedoso es escaso o no existe.

Los ambientes de aprendizaje están determinados por el aula de clase, la sala de sistemas, el patio

El recurso físico está delimitado por balones, cuerdas, aros, pelotas, bastones, pitos, cronómetros, colchonetas, balones, cinta métrica, grabadoras, cancha, ajedreces, tableros, mallas y redes. Los recursos físicos están destinados a facilitar el desarrollo de las actividades pedagógicas de clase, la ejecución del proyecto de tiempo libre y demás actividades físicas, deportivas y recreativas organizadas en la institución y en el municipio.

Se cuenta además con: Material didáctico (textos escolares y elementos deportivos) Instalaciones deportivas (placas deportivas y coliseo). Ayudas audiovisuales. Clubes deportivos cercanos

Actividades integradas al área: Proyecto de Aprovechamiento del Tiempo Libre. Juegos Interclases. Juegos intercolegiados. Celebraciones: Día de los niños y la recreación, Semana de la Juventud y el Deporte.

b. La Evaluación

La evaluación del aprendizaje se conceptualiza como un proceso sistemático en el que se reúne información relacionada con lo aprendido por el estudiante, con el fin de que el evaluador formule un juicio de la eficiencia del proceso de aprendizaje y de sus resultados, para tomar decisiones pertinentes encaminadas a mejorarlos.

La principal función de la evaluación del aprendizaje, que determina su valor dentro del proceso educativo, es la de procurar mejorar el propio aprendizaje. Esto se logra mediante una acción fundamental: el diagnóstico a través del cual se pretende conocer hasta qué punto se han

conseguido los propósitos educativos formulados por el maestro, con fundamento en el Programa de Educación Física. El diagnóstico puede ser efectuado por medio de la técnica de observación y la aplicación de pruebas.

La observación se comprenderá como las apreciaciones o juicios que el profesor realiza de la estudiante con relación a las ejecuciones de movimientos y manifestaciones de conocimientos, hábitos, actitudes y valores planteados en los contenidos educativos de la materia. Los juicios derivados de las observaciones, estarán sustentados por la experiencia y preparación profesional del docente, los cuales son elementos insustituibles para valorar el proceso del aprendizaje.

Las pruebas utilizadas para obtener información relacionada con los aprendizajes, constituyen solamente elementos o medios a través de los cuales el profesor logra acercarse parcialmente a la valoración de lo aprendido, ya que el aprendizaje, considerado como proceso cognoscitivo y motriz, no puede ser medido con toda precisión; de ahí la importancia que debe darse al criterio de interpretación cualitativa que el profesor realice de los datos obtenidos, procurando evaluar a todo el proceso de aprendizaje y no basarse exclusivamente en los datos arrojados por los instrumentos. Es necesario que el profesor realice durante todo el proceso de aprendizaje un permanente seguimiento de su desarrollo, mediante los procedimientos adecuados que le permitan conocer los efectos de las acciones educativas en el grupo, y en la medida de lo posible en cada uno de los y las estudiantes, con la finalidad de proceder a tiempo para la modificación y correcciones requeridas y acercarse en forma satisfactoria a los aprendizajes previstos.

Es importante aclarar que la evaluación del aprendizaje no es equivalente a medición o calificación derivada de la aplicación de instrumentos o pruebas, y no representan calificaciones, solo constituyen elementos a ser considerados por el profesor, para fundamentar sus juicios y las decisiones encaminadas a identificar el nivel de aprendizaje de los y las estudiantes y procurar mejorar las estrategias didácticas.

Los aprendizajes a ser evaluados deberán derivar de los contenidos programáticos, haberse presentado las suficientes experiencias de aprendizaje y que las hayan aprendido en forma significativa, evitando la comparación de los logros de un estudiante con los de sus compañeros y procurar el respeto a las diferencias individuales caracterizadas por el desarrollo biológico, psíquico, y social de cada uno de ellos con relación a su ritmo de aprendizaje.

Otro elemento a considerar para obtener información que contribuya al proceso de la evaluación, son las tareas, las cuales forman parte complementaria en la reafirmación de los

elementos educativos aprendidos al interior de la escuela, retomándose como recursos que a través de su valoración ayuden a identificar los niveles de eficiencia en el aprendizaje y por ende a mejorar el proceso.

Para que los juicios del profesor en torno a los aprendizajes de los y las estudiantes tengan una mejor fundamentación, será conveniente la participación de la estudiante en la revisión de su propio desempeño en el proceso de apropiación de los propósitos educativos; con ello, el profesor tiene otra perspectiva para valorar el aprendizaje de los y las estudiantes y a la vez, se estimula en el propio alumno la toma de conciencia de lo aprendido y de cómo y para qué se aprende propiciando el sentido autocrítico para superar las fallas encontradas. A esta participación de la estudiante en el proceso de evaluación de su aprendizaje se le llama autoevaluación.

La evaluación, también podrá propiciarse mediante el intercambio de juicios valorativos entre varios estudiantes, derivados de la aplicación de instrumentos o sin ellos y con base en parámetros previamente definidos; a esta evaluación se le denomina coevaluación. Según los ejes curriculares definidos para la educación física, se evaluarán los siguientes aspectos:

- **Actividad física y Salud:** Se evaluará la adquisición de hábitos para la práctica de la actividad física que se manifiesten en los educandos como resultado de la comprensión de los factores que condicionan los efectos.

benéficos del ejercicio físico para la salud, como son la adquisición, la asimilación y aplicación de hábitos saludables para el cuidado, conservación y preservación de su cuerpo, como son: Conocimiento de su cuerpo, higiene, limpieza, presentación personal, acatamiento de las normas de seguridad, además el manejo de hábitos de nutrición, alimentación e hidratación y el manejo de estilos de vida saludable.

- **Desarrollo Perceptivo Motriz:** Se evaluará la capacidad coordinativa manifiesta por los educandos como resultado de la estimulación perceptivo motriz referida al conocimiento y dominio del cuerpo; censo perceptivo y las experiencias motrices básicas.

- **Habilidades y Destrezas Físico Motrices:** Se evaluará la condición física lograda por los educandos, producto de la ejercitación de la fuerza muscular, la flexibilidad articular, la resistencia al esfuerzo y la velocidad de ejecución en movimientos acordes con las fases sensibles de desarrollo del educando.

- **Expresiones Socio motrices:** Se evaluará la destreza motriz manifiesta en la eficiencia de ejecución de los diferentes patrones motrices condicionada por la actividad grupal a nivel de juego, pre deporte o deporte escolar.

- En todos los ejes se tendrá en cuenta evaluar las actitudes positivas y valores mostrados por el educando, hacia sí mismo y hacia los demás, en las actividades generadas por la dinámica de las clases de educación física. Así mismo, el respeto. Comprensión y participación en actividades recreativas, físicas tradicionales de nuestro pueblo acordes con la edad y que fortalezcan su identidad nacional.

Se sugieren cuatro procedimientos para la evaluación en el área:

- Observación directa con la ayuda de listas de cotejo o escalas de apreciación.
- Autoevaluación y coevaluación entre pares.
- Aplicación de procedimientos de medición cualitativa y cuantitativa.
- Aplicación de procedimientos de medición cualitativa y cuantitativa
- Apreciación de las actividades por parte de los niños: ¿Qué sintieron?, ¿Cuáles fueron las dificultades mayores?, ¿Qué les ayudo a superar esas dificultades?, ¿Qué sugieren para la próxima clase?

La evaluación debe ser una instancia para el desarrollo de una autoestima positiva de los niños y las niñas, así como para que desarrollen el sentido de la crítica y autocrítica.

Se pueden ir haciendo registros del desempeño de las niñas en relación con aspectos tales como: coordinación de movimientos, agilidad, creatividad, flexibilidad, perseverancia, armonía de movimientos, mejoramiento de marcas, precisión en lanzamientos, etc. También se pueden hacer registros anecdóticos en los que se describen episodios que han llamado la atención en relación con algunos niños o a todo el grupo, por ejemplo, actividades que lograron concitar el interés y esfuerzo de niños y niñas; actividades en las que las niñas tuvieron una participación notable; situaciones en las que se logró superar dificultades, etc. Para complementar la información, se puede hacer entrevistas individuales informales y dinámicas grupales. La autoevaluación y la evaluación entre compañeros, son muy convenientes.

#### Criterios Específicos Para La Evaluación En Educación Física

La evaluación en Educación Física, debe orientarse a valorar los aspectos cualitativos y cuantitativos que desarrolla la estudiante en sus aprendizajes motrices, afectivos y cognitivos.

En función de estos aspectos u otros que considere el docente de acuerdo con las condiciones del centro educativo, deberá organizarse la evaluación desde una perspectiva integral; es decir evaluar no solamente los aprendizajes de los y las estudiantes, sino también el trabajo docente, la programación, los materiales y la propia evaluación.

La evaluación de los aprendizajes de los y las estudiantes nos permitirá obtener información y constatar en qué medida está desarrollando la competencia, además de poder contrastar, retroalimentar sus logros y dificultades.

Para hacer operativa la evaluación, se proponen criterios como referentes para situar e interpretar el desempeño de la estudiante en la Educación Física, estos requieren de indicadores del criterio, que son procesos más específicos que permiten viabilizar la evaluación. Algunos criterios de evaluación y los indicadores como ejemplos a partir de los cuales el docente podrá elaborar otros o mejorarlos y precisarlos:

- **Dominio y comunicación corporal:** Uno de los aspectos fundamentales del desarrollo de los y las estudiantes, se relaciona con el dominio corporal, motriz y su capacidad de comunicación. Estos logros implican la adquisición y comprensión de procesos como el conocimiento de su propio cuerpo, de su identidad corporal, el desarrollo de sus capacidades físicas, la adaptación del cuerpo al esfuerzo físico y por lo tanto su adaptación fisiológica; asimismo supone la práctica y mejora de la condición física y de su relación con la salud. El dominio y la comunicación corporal, supone también el desarrollo de habilidades básicas y específicas a partir del desarrollo y mejora de la coordinación motora. Este dominio integrado permite expresarse corporalmente con mayor seguridad en sí mismo y de manera creativa. La creatividad en la Educación Física puede manifestarse de dos maneras: cuando la estudiante crea un ejercicio, una situación motriz o una secuencia de movimientos novedosa y cuando frente a una tarea motora utiliza diversos caminos para superarla.

- **Resolución de Situaciones Lúdicas y Deportivas:** El desarrollo psico y socio motor; de los y las estudiantes se evidencia en la aplicación de sus habilidades básicas y específicas a la resolución de problemas motores, planteados en situaciones lúdicas o deportivas; lo que supone también experimentar, reconocer, organizar, tomar decisiones, crear, etcétera. los y las estudiantes deben desarrollar a través de la Educación física la capacidad de resolver problemas planteados en diversas situaciones tareas de movimiento, juegos, actividades deportivas, rítmicas, etcétera. Un alumno resuelve un problema de tipo motor, cuando explica apropiadamente con sus propias palabras como actuó para resolverlo, propone diversas alternativas para la solución y además puede plantear nuevas situaciones a resolver.

- **Disposición para la educación física:** Este criterio se relaciona con el desarrollo de actitudes, valores y normas; a partir de la práctica de la educación física.

Estrategias Metodológicas para la Evaluación en Educación Física

A partir de las mismas y otras estrategias de enseñanza aprendizaje también se abordará la evaluación, la cual debe contener directrices y criterios específicos que se tendrán en cuenta. Algunas estrategias de evaluación son:

- Observación directa: Es un método de evaluación que permite al docente observar la estudiante en su quehacer durante la clase, allí se observa: su atención, su ubicación en el tiempo y el espacio, sus desplazamientos, su modo de relacionarse con los demás, su caminado, su equilibrio, su direccionalidad. Vale la pena anotar que este tipo de evaluación es utilizado básicamente para hacer diagnósticos de grupo y también individuales, aunque este tipo de evaluación puede ser utilizado a largo del año escolar.

- Criterios de evaluación a partir de la observación directa: Para la evaluación se sugiere la utilización de diferentes mecanismos, entre ellos la observación y la aplicación de pruebas específicas. Por medio de la observación de los y las estudiantes y alumnas durante el desarrollo de las clases o en actividades físicas especialmente diseñadas, se pueden evaluar los siguientes aspectos:

- ⌘ Capacidad para realizar ejercicio en forma continua y a ritmo sostenido.

- ⌘ Habilidad para obtener su frecuencia respiratoria y el pulso cardíaco en la ejercitación e interpretarlos.

- ⌘ Capacidad para dosificar el trabajo físico realizado de acuerdo con sus posibilidades individuales y a las demandas establecidas.

- ⌘ Capacidad para realizar los ejercicios de flexibilidad y movilidad articular en forma correcta y aplicarlos como medios de preparación para la realización de una actividad de mayor exigencia.

- ⌘ Durante el desarrollo de competencias de velocidad o de resistencia, según corresponda, los y las estudiantes pueden ser evaluados sobre los siguientes aspectos: ⌘ Esfuerzo personal desplegado durante el desarrollo de la competencia.

- ⌘ Aplicación de normas y aspectos reglamentarios específicos de las pruebas practicadas (resistencia y velocidad).

- ⌘ Mejoramiento individual en aspectos técnicos y en los tiempos de ejecución de las carreras de velocidad o de resistencia, según corresponda.

- ⌘ Manifestación de aspectos valorables como responsabilidad, perseverancia, compañerismo y honestidad durante el desarrollo de torneos.

Además, se aplicarán instrumentos de registro de datos (registro anecdótico y listas de control). Se pretende que en el mismo desarrollo de los juegos y las actividades se observe el nivel adquirido y aprendido de los y las estudiantes, de tal forma que las propias actividades de aprendizaje sean de evaluación. Para ello se realizarán a lo largo del proceso un trabajo dinámico e integrador de los contenidos, modificando aspectos de material y uso de espacios, que pondrán de manifiesto el nivel adquirido en el aprendizaje; estos ciclos de aplicación del conocimiento serán la base de la observación directa.

- Carruseles lúdico-deportivos: Es una estrategia de evaluación tipo estaciones tipo bases, en donde cada estudiante debe hacer un determinado tipo de ejercicio teniendo en cuenta el tiempo, luego va rotando hacia otra base hasta terminar el recorrido. Este tipo de evaluación es muy dinámica y agrada mucho a los y las estudiantes, además porque allí de modo implícito también se evalúa el trabajo en equipo, pues, aunque cada estudiante debe realizar su respectivo ejercicio esto se hace en grupos; ejemplo: salto de la cuerda, cada uno llega a la base toma una cuerda y ejecuta el salto indicado por el profesor.

- Pruebas de periodo: Estrategia o actividades lúdicas recreativas deportivas enfocadas a evaluar, cualificar y calificar las diferentes competencias adquiridas durante el ciclo de 10 semanas que consta el periodo académico.

- Socialización de contenidos: Son pequeñas plenarias o mesas redondas en donde el estudiante da razón de un tema determinado, previamente explicado o investigado por ellos, todos deben participar de la discusión. Este tipo de evaluación es muy utilizado, especialmente se puede implementar a partir del grado tercero, cuarto y quinto respectivamente. Allí se busca básicamente evaluar la capacidad de análisis, participación y por supuesto interés por el tema.

- Exposiciones: Allí se busca de igual manera el interés por el tema y se evalúa el desenvolvimiento del estudiante frente sí mismo y frente a los demás; especialmente direccionados a aquellos y las estudiantes que por uno u otro motivo esta incapacitada para realizar la actividad física de forma activa

- Trabajos grupales: Fomentar el trabajo en equipo, la responsabilidad y la cooperación a partir de tareas físicas (ejercicios) o consultas que deben hacer los y las estudiantes en grupo, ejemplo, una presentación en conjunto de un pequeño esquema corporal, un baile, una coreografía entre otros. Allí se evalúa el trabajo en equipo y la creatividad al momento de realizar los ejercicios.



- Autoevaluación, Coevaluación y Heteroevaluación: Valorarse y valorar su propio trabajo y desempeño, el del otro y el de los demás, garantiza el desarrollo de la democracia, la conciencia y la capacidad crítica de la persona.

Dentro de los criterios de evaluación de los contenidos teóricos y prácticos, se encuentran: Asistencia. Presentación personal. Conocimientos conceptuales, procedimentales y actitudinales establecidos en los indicadores de desempeño. Responsabilidad. Desempeño práctico, adopción de conocimientos. Trabajos y talleres. Evaluaciones prácticas. Exposiciones y socializaciones.

## **11. RESUMEN DE LAS NORMAS TÉCNICO LEGALES:**

### **FINES DEL SISTEMA EDUCATIVO**

**Constitución Política de Colombia:** Artículo 44. Son derechos fundamentales de los niños: la vida, la integridad física, la salud y la seguridad social, la alimentación equilibrada, su nombre y nacionalidad, tener una familia y no ser separados de ella, el cuidado y amor, la educación y la cultura, la recreación y la libre expresión de su opinión. Artículo 52. Se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre. El estado fomentará estas actividades e inspeccionará las organizaciones deportivas, cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas. Artículo 67. La educación es un derecho de la persona y un servicio público que tiene una función social; con ella se busca el acceso al conocimiento, a la ciencia, a la técnica, y a los demás bienes y valores de la cultura. Los grupos de áreas obligatorias y fundamentales que comprenderán un mínimo del 80% del plan de estudios, son las siguientes: entre ellas: educación física, recreación y deportes. 2.2 Ley 115 de 1994: Ley General de Educación

Artículo 5, de la ley 115 de conformidad con el artículo 67 de la constitución, fija los fines de la educación y establece que esta se desarrollará atendiendo: “La formación para la promoción y preservación de la salud y la higiene, la prevención integral de problemas socialmente relevantes, la educación física, la recreación, el deporte, y la utilización adecuada del tiempo libre...” Los fines que más se amoldan al área son: el numeral 1, el 5, el 6, el 7, el 9, el 12 y el 13. Fin número 1: o El individuo en el área experimenta el desarrollo de la libre personalidad mediante actividades lúdicas. o Fortalece la formación integral del individuo en el aspecto social, moral, socio afectivo y psicomotor; mediante el conocimiento de su cuerpo y actividades complementarias como juegos, dinámicas y disciplinas deportivas. o Conduce a Concientizar al individuo de la importancia de la parte nutricional para alcanzar un buen desarrollo psicomotor. Fin número 5 y 7 o A medida que el

hombre enriquece más sus conocimientos, la educación física avanza con nuevas tecnologías aplicadas a nuevos deportes y al fortalecimiento de las existentes; con modificaciones a las reglamentaciones y aportes científicos como la medicina deportiva. Fin número 6 o La educación física se desarrolla y se fortalece en la mezcla y práctica de los diferentes juegos y tradiciones culturales del país.

Fin número 9 y 13 o A través del área el individuo adquiere unos conocimientos teórico práctico que le permiten un mejor desempeño social y económico. Fin número 12 o El individuo a través del área adquiere hábitos para prevenir, mantener y mejorar un buen estado de salud mediante ejercicios que desarrollen sus capacidades físicas. o A través del área el individuo toma conciencia de la importancia de la higiene en el ser humano a través de la buena presentación personal, el buen uso de los implementos deportivos para un mejor desempeño en sus actividades sociales. o En su campo de acción el área de Educación Física brinda espacios que permiten al individuo prevenir que incurra en problemas socialmente relevantes. Artículo 21, define los objetivos de la educación básica en el ciclo de primaria, en su literal i), establece “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 armónico”. Artículo 22, que define los objetivos específicos de la educación básica en el ciclo de secundaria, en su literal ñ), incluye: La educación física y la práctica de la recreación y los deportes, la participación y organización juvenil y la utilización adecuada del tiempo libre.

Artículos 14 y 23, le reconocen a la educación física, al deporte, a la recreación y al aprovechamiento del tiempo libre su carácter de proyecto pedagógico transversal, de obligatoria inclusión en el currículo y en el proyecto educativo institucional, para todos los grados y niveles del sistema educativo hasta la educación media. La ley 115 de 1994, ha sido reglamentada posteriormente por diferentes decretos y resoluciones, entre los cuales se destacan los siguientes: el decreto 1860 de 1994, la resolución 2343 de 1996 y el decreto 1290 de 2009, los cuales precisan con referencia a la educación física lo siguiente: 2.3 Ley 181 de 1995: Ley Marco del Deporte Conocida también como ley marco del deporte en Colombia. "regula el derecho a la práctica de la educación física, el deporte, la recreación y aprovechamiento del tiempo libre y establece la implantación, el fomento, patrocinio, masificación, planificación, coordinación, ejecución, asesoramiento y práctica de la educación física". Establece además el Sistema Nacional del Deporte y la reglamentación pertinente para garantizar el acceso de toda la población a la práctica de la educación física, la recreación y el deporte.

En su Artículo 1: Define la planificación como uno de los objetivos generales para el sector, y destaca la importancia de “La implantación y fomento de la educación física para contribuir a la formación integral de la persona en todas sus edades y facilitarle el cumplimiento eficaz de sus obligaciones como miembro de la sociedad, y en su Artículo 14, precisa los niveles de concurrencia interinstitucional que requieren previamente de una planeación concertada, cuando afirma que “Los entes deportivos departamentales y municipales diseñaran conjuntamente con las secretarías de educación correspondientes, los programas necesarios para lograr el cumplimiento de los objetivos de la ley general de educación y concurrirán financieramente para el adelanto de programas específicos tales como: centros de educación física, centros de iniciación y formación deportiva, festivales recreativos escolares y juegos Intercolegiados”

Capitulo 1- Objetivos Generales y Rectores de la Ley 181 Artículo 1°: Así mismo, la implantación y fomento de la educación física para contribuir a la formación integral de la persona en todas sus edades y facilitarle el cumplimiento eficaz de sus obligaciones como miembro de la sociedad. Artículo 3°: Para garantizar el acceso del individuo y de la comunidad al conocimiento y práctica del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre, el estado tendrá en cuenta los siguientes objetivos rectores: o Integrar la educación y las actividades físicas, deportivas y recreativas en el sistema educativo general en todos sus niveles.

Fomentar la creación de espacios que faciliten la actividad física, el deporte y la recreación como habito de salud y mejoramiento de la calidad de vida y el bienestar social, especialmente en los sectores sociales más necesitados. o Favorecer las manifestaciones del deporte y la recreación en las expresiones culturales arraigadas en el territorio nacional y en todos aquellos actos que creen conciencia del deporte y reafirmen la identidad nacional. Capitulo 2 - Principios Fundamentales Artículo 4°: o Derecho social: El deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, son elementos fundamentales de la educación y factor básico en la formación integral de la persona. Su fomento, desarrollo y práctica son parte integrante del servicio público educativo y constituyente gasto público social, bajo los siguientes principios: o Universalidad: todos los habitantes del territorio nacional tienen derecho a la práctica del deporte y la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre. o Participación Ciudadana: es deber de todos los ciudadanos propender la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, de manera individual, familiar y comunitaria. o Integración Funcional: las entidades públicas o privadas dedicadas al fomento, desarrollo y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, concurrían de manera armónica y concertada al cumplimiento

de sus fines, mediante la integración de funciones, acciones y recursos, en los términos establecidos en la presente ley. Título 2. De la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación extraescolar Artículo 5°. o La Recreación: es un proceso de acción participativa y dinámica, que facilita entender la vida como una vivencia de disfrute, creación y libertad, en el pleno desarrollo de las potencialidades del ser humano para su realización y mejoramiento de la calidad de vida individual y social, mediante la práctica de actividades físicas o intelectuales de esparcimiento. o El aprovechamiento del Tiempo Libre: es el uso constructivo que el ser humano hace de él en beneficio de su enriquecimiento personal y del disfrute de la vida, en forma individual o colectiva. Tiene como funciones básicas el descanso, la diversión, el complemento de la formación, la socialización, la creatividad, el desarrollo personal, la liberación en el trabajo y la recuperación psico-biológica. o La Educación Extraescolar: es la que utiliza el tiempo libre, la recreación y el deporte como instrumentos fundamentales para la formación integral de la niñez y de los jóvenes y para la transformación del mundo juvenil con el propósito de que este incorpore sus ideas, valores y su propio dinamismo interno al proceso de desarrollo de la nación. Esta educación complementa la brindada por la familia y la escuela y se realiza por medio de organizaciones, asociaciones o movimientos para la niñez o de la juventud e instituciones sin ánimo de lucro que tengan como objetivo prestar este servicio a las nuevas generaciones.

**El Plan Colombiano de Educación Física:** definido de manera participativa por el Ministerio de Educación Nacional, COLDEPORTES, las universidades que poseen facultades o programas de educación física y la Asociación Colombiana de Profesores de Educación Física constituye otro de los lineamientos establecidos con el ánimo de trazar criterios para la definición de un currículo común. En el documento se hace precisiones sobre el concepto del área, se presenta un diagnóstico sobre el desarrollo de la misma, se definen objetivos generales y específicos y se establecen las líneas de acción para el logro de estos, las cuales se agrupan en cuatro grandes campos a saber: Investigación, Educación, Práctica de la actividad física y Gestión. 2.4 Decreto 2247 de 1997: Servicio Educativo Preescolar En cuanto a las normas establecidas por este decreto sobre “La Prestación del Servicio Educativo del Nivel Preescolar” se tienen en cuenta los artículos 12, 14, 15 y 16 del Capítulo II “Orientaciones Curriculares”. 2.5 Ley 934 de 2004: Artículo 1. Establece que: En todos establecimientos educativos, se incluirá el programa para el desarrollo de la educación física.

Artículo 2. Se deberá incluir en el Proyecto Educativo Institucional, además del plan integral del área de la Educación Física, Recreación y Deporte, las acciones o proyectos pedagógicos

complementarios del área. Y se desarrollarán en todos los niveles educativos con que cuenta la institución. 2.6 Decreto 1290 de 2009: Evaluación del Aprendizaje Ya que por medio de este decreto “Se Reglamenta la Evaluación del Aprendizaje y Promoción de los y las estudiantes de los Niveles de Educación Básica y Media”, se establecen los lineamientos generales y específicos para los procesos de Evaluación y Promoción de los y las estudiantes en el área de humanidades a partir de los artículos 1, 3, 5, 12 y 13. 2.7 Acuerdo de 2010: Sistema Institucional de Evaluación Dado que este acuerdo “Reglamenta y Adopta el Sistema Institucional de Evaluación y Promoción de Estudiantes de la Institución Educativa JORGE ROBLEDÓ se tienen en cuenta todos aquellos artículos relacionados con la evaluación y promoción de los y las estudiantes. 11 y 12.

## 12. MALLAS CURRICULARES

Las mallas con la distribución de contenidos e indicadores de desempeño se presentan a la luz de la propuesta de la Secretaría de Educación de Medellín bajo el programa de Expedición Currículo, estas mallas se encuentran con el objetivo de cada grado y luego con las respectivas planeaciones para cada periodo académico.

|  |                  |
|--|------------------|
| <b>Área: Educación Física</b>  | <b>Grado: 1°</b> |
| <b>Objetivo(s) del Grado:</b> Adquirir hábitos de posturas funcionales que contribuyan al mejoramiento y conservación de la salud.   |                  |
| <b>Competencias:</b><br>Adquiero y desarrollo mis habilidades motrices básicas mediante las expresiones motrices que me permiten conocer mi entorno familiar y escolar, y relacionarme con los/as compañeros/as, amigos/as y profesores/as |                  |

| Período 1  |   |                           |                            |
|--|---|---------------------------|----------------------------|
| Pregunta   | Ejes de los Estándares  |                           |                            |
| Problematizadora   |   |                           |                            |
| ¿Cómo contribuir en la identificación, organización y conceptualización del esquema corporal, que posibilite el desarrollo de hábitos adecuados de postura corporal? | <b>MOTRIZ:</b><br><b>DESARROLLO MOTOR,</b><br><b>TÉCNICAS DEL CUERPO,</b><br><b>CONDICIÓN FÍSICA, LÚDICA</b><br><b>MOTRIZ</b> | <b>EXPRESIVA CORPORAL</b> | <b>AXIOLÓGICA CORPORAL</b> |

|   |   |  |  |
|---|---|--|--|
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Desarrolla las habilidades que permitan aplicar de una manera creativa los diferentes conceptos, capacidades y aprendizajes para transformar su entorno, de manera responsable</li> <li>reconocimiento de su cuerpo por sector: derecho e izquierdo, precisando su coordinación y afianzando su lado dominante.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Analiza las distintas situaciones que se presentan en su entorno en las cuales se desenvuelve de manera crítica y reflexiva.</li> <li>Manejo de su cuerpo por sector: derecho e izquierdo, precisando su coordinación y afianzando su lado dominante</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Se reconoce como un ser individual y social, que respeta las diferencias, contribuyendo a una sana convivencia.</li> <li>Asume e implementa recomendaciones sobre higiene corporal antes, durante y después de la actividad física</li> </ul> |
| <p><b>TEMAS TRABAJADOS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Esquema corporal.</li> <li>Partes del cuerpo y funciones básicas.</li> <li>Normas de higiene.</li> <li>Manejo de la norma durante el juego.</li> <li>Formas básicas de desplazamiento.</li> <li>Posturas corporales.</li> <li>Equilibrio.</li> </ul> |   |  |  |

**Indicadores de Desempeño**

| <b>Saber Conocer</b>  | <b>Saber hacer</b>   | <b>Saber ser</b>  |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Reconocimiento del esquema corporal y de nociones de tiempo y espacio con instrucciones básicas.</li> <li>reconocimiento de su cuerpo por sector: derecho e izquierdo, precisando su coordinación y afianzando su lado dominante.</li> <li>Conocimiento sobre higiene corporal antes, durante y después de la actividad física.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Utilización de su cuerpo por sector: derecho e izquierdo, precisando su coordinación y afianzando su lado dominante.</li> <li>Ejecución de diferentes formas de posturas, posiciones y movimientos en planos o alturas.</li> <li>Participación activa en las actividades y juegos del grupo.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Demostración de respeto por su cuerpo y el de los demás.</li> <li>Reconocimiento de la importancia de aplicar la norma en los diferentes contextos.</li> <li>Propicia con su participación activa, constante y respetuosa; el desarrollo de las actividades propuestas.</li> </ul> |

**Período 2**

**Pregunta Problematicadora**

**Ejes de los Estándares**

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
| <p>¿Cuáles referentes debo asumir para ubicarme adecuadamente en el espacio; en sincronía con el tiempo, los objetos y las personas?</p>   | <p><b>MOTRIZ:</b><br/><b>DESARROLLO MOTOR, TÉCNICAS DEL CUERPO, CONDICIÓN FÍSICA, LÚDICA MOTRIZ</b></p>  | <p><b>EXPRESIVA CORPORAL</b></p>  | <p><b>AXIOLÓGICA CORPORAL</b></p>  |
| <p><b>TEMAS TRABAJADOS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lateralidad.</li> <li>• Ubicación tiempo – espacio</li> <li>• Orden y secuencia.</li> <li>• Manejo y control de implementos deportivos.</li> <li>• Las normas y su importancia.</li> <li>• Coordinación</li> <li>• Higiene corporal.</li> </ul>                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejecuta desplazamiento básico, manejando la espacialidad con diferentes segmentos corporales y en diferentes posiciones.</li> <li>• Realiza ejercicios de coordinación con elementos mejorando la armonía en la ejecución de sus movimientos.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizar las capacidades y habilidades motrices básicas socio-motrices y relacionarlas con el conocimiento de su corporeidad, la de los demás y de los objetos</li> <li>• Identifica los tiempos y los espacios en un contexto específico respetando la norma establecida.</li> </ul>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconoce que es una norma, su importancia de aplicarla en los diferentes contextos en que se desenvuelve.</li> <li>• Participa en juegos individuales y grupales que permiten el progreso de sus habilidades motoras y favorezcan a su integración social.</li> </ul> |
| <p><b>Indicadores de Desempeño</b></p>   |  |   |  |
| <p><b>Saber Conocer</b></p>  | <p><b>Saber hacer</b></p>  | <p><b>Saber ser</b></p>   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• conocimiento de diferentes formas de posturas, posiciones y movimientos en planos o alturas.</li> <li>• Identificación del espacio y desplazamiento mejorando su percepción espacio temporal.</li> <li>• Estimulación de sus habilidades motrices básicas manipulando diferentes implementos</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilización de diferentes formas de posturas, posiciones y movimientos en planos o alturas.</li> <li>• Ejecución de diferentes movimientos corporales según la dirección o el espacio.</li> <li>• Estimulación de sus habilidades motrices básicas manipulando diferentes implementos.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Demostración de responsabilidad en el cuidado de su cuerpo y del entorno.</li> <li>• Participación activa en los diferentes juegos propuestos y de libre exploración.</li> <li>• Demostración de agrado, orden e interés por las actividades perceptivo motrices y socio-motrices</li> </ul> |  |

|                                      |                         |
|--------------------------------------|-------------------------|
| <p><b>Área: Educación física</b></p> | <p><b>Grado: 2°</b></p> |
|--------------------------------------|-------------------------|

**Objetivo(s) del Grado:** Explorar formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.

**Competencias:** Adquiero y desarrollo mis habilidades motrices básicas mediante las expresiones motrices que me permiten conocer mi entorno familiar y escolar, y relacionarme con los/as compañeros/as, amigos/as y profesores/as

**Período 1**

| Pregunta Problematicadora  | Ejes de los Estándares   |   |   |
|--|--|---|---|
| <p>¿Cómo potenciar en los estudiantes el desarrollo del esquema corporal y psicomotriz, basándose en ejercicios de coordinación, viso-motriz, ojo mano, ojo pie?</p>   | <p><b>MOTRIZ:</b><br/> <b>DESARROLLO MOTOR, TÉCNICAS DEL CUERPO, CONDICIÓN FÍSICA, LÚDICA MOTRIZ</b></p>   | <p><b>EXPRESIVA CORPORAL</b></p>  | <p><b>AXIOLÓGICA CORPORAL</b></p>   |
| <p><b>TEMAS TRABAJADOS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Esquema corporal</li> <li>• Coordinación viso-manual y viso pédica.</li> <li>• Patrones de movimiento (caminar, saltar, correr, trepar, rodar)</li> <li>• Calentamiento y recuperación física.</li> <li>• Posturas corporales</li> <li>• Equilibrio.</li> <li>• Juegos grupales.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Explora diversidad de actividades físicas que estén de acuerdo con sus posibilidades de movimiento, utilizando los patrones básicos de locomoción.</li> <li>• Ejecuta ejercicios de calentamiento y recuperación con hidratación argumentando la importancia de estos en la actividad física</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconoce la importancia del calentamiento antes de la actividad física y la recuperación al final de esta</li> <li>• Ejecuta diversos ejercicios de calentamiento y recuperación.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifica mediante la práctica la importancia del calentamiento, la hidratación, la nutrición, higiene y recuperación en la actividad física.</li> <li>• Reconoce el concepto de capacidad coordinativa por medio de imitación de la actividad física.</li> </ul> |
| Indicadores de Desempeño   |  |   |   |
| Saber Conocer  | Saber hacer  | Saber ser   |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificación de los movimientos corporales de acuerdo con las exigencias de la actividad física.</li> <li>• Conocimiento de actividades motrices en diversos tiempos y espacios utilizando varios patrones de movimiento.</li> <li>• Reconocimiento de la importancia del calentamiento antes de la actividad física y la recuperación al final de ésta.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejecución de actividades motrices en diversos tiempos y espacios utilizando varios patrones de movimiento.</li> <li>• Ejecución de ejercicios de locomoción en diferentes posturas corporales y velocidades manteniendo el equilibrio en sus ejercicios.</li> <li>• Ejecución de juegos en grupo utilizando diferentes elementos deportivos.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Demostración de respeto hacia el propio cuerpo y confianza en sí mismo.</li> <li>• Participación en juegos grupales vivenciando el respeto por las diferencias individuales.</li> <li>• Valoración de la importancia de las normas y su cumplimiento en las actividades lúdico- deportivas.</li> </ul> |   |

**Período 2**

| Pregunta Problematicadora | Ejes de los Estándares |
|---------------------------|------------------------|
|---------------------------|------------------------|



|   |  |  |   |
|---|--|--|---|
| ¿Cómo mejoro mis habilidades motrices básicas a través de diferentes ejercicios gimnásticos con y sin implementos de apoyo y en diversas situaciones de juego?  | <b>MOTRIZ:</b><br><b>DESARROLLO MOTOR,</b><br><b>TÉCNICAS DEL CUERPO,</b><br><b>CONDICIÓN FÍSICA, LÚDICA</b><br><b>MOTRIZ</b>  | <b>EXPRESIVA</b><br><b>CORPORAL</b>  | <b>AXIOLÓGICA</b><br><b>CORPORAL</b>  |
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Combina formas básicas de movimiento y el manejo de pequeños elementos en modalidades gimnásticas.</li> <li>• Realiza juegos y actividades de resistencia y saltabilidad mejorando sus capacidades y habilidades físicas</li> <li>• Demuestra a progreso en sus capacidades físicas por medio de pruebas con nivel de dificultad variable.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Esta blece relaciones de las formas básicas de movimiento con las modalidades gimnásticas.</li> <li>• Explora sus capacidades y habilidades físicas en diversidad de juegos y actividades propuestas.</li> <li>• propone y realiza ejercicios aplicados a las habilidades motrices básicas</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifica las formas básicas de movimiento y algunas modalidades deportivas y gimnásticas.</li> <li>• Viven juegos y actividades competitivas que mejoran las capacidades y habilidades físicas.</li> <li>• Realiza juegos individuales y grupales para afianzar sus relaciones interpersonales.</li> </ul> |
| <b>TEMAS TRABAJADOS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gimnasia básica.</li> <li>• Manejo de pequeños implementos.( pelota, cuerda, aro)</li> <li>• Formas básicas de movimiento( caminar, correr y saltar)</li> <li>• Relajación, tensión y control corporal.</li> <li>• Habilidades y capacidades rítmicas.</li> </ul>   | Indicadores de Desempeño   |  |   |
| <b>Saber Conocer</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocimiento de habilidades y capacidades en actividades rítmicas, lúdico y recreativas</li> <li>• Conocimiento de destrezas y expresiones creativas a través de las diferentes actividades predeportivas.</li> <li>• Análisis sobre diferentes técnicas corporales de tensión, relajación y control del cuerpo.</li> </ul> | <b>Saber hacer</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollo de actividades rítmicas lúdico – recreativas</li> <li>• Utilización de destrezas y expresiones creativas en los diferentes juegos predeportivos.</li> <li>• Mejoramiento de la percepción espacio temporal por medio de actividades gimnásticas.</li> </ul>   | <b>Saber ser</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Integración en juegos de manera respetuosa con sus compañeros.</li> <li>• Participación con agrado, orden y disciplina de cada una de las actividades de clase.</li> <li>• Reconocimiento de la importancia y aplicación de los principios básicos de atención, respeto y esfuerzo para el correcto desarrollo de las actividades propuestas.</li> </ul> |   |

|   |           |
|---|-----------|
| Área: Educación física  | Grado: 3° |
| <b>Objetivo(s) del Grado:</b> Demostrar a través del juego el mejoramiento de su interacción social, expresando ideas y sentimientos.   |           |
| <b>Competencias:</b> Adquiero y desarrollo mis habilidades motrices básicas mediante las expresiones motrices que me permiten conocer mi entorno familiar y escolar, y relacionarme con los/as compañeros/as, amigos/as y profesores/as |           |

| Periodo 1  |   |   |  |
|--|---|---|--|
| Pregunta Problematicadora  | Ejes de los Estándares  |   |  |
| <p>¿Cómo cualificar el desarrollo del esquema corporal, a través de la precisión en la coordinación general, óculo pédica, óculo manual y en el trabajo con elementos?</p>   | <p><b>MOTRIZ: DESARROLLO MOTOR, TÉCNICAS DEL CUERPO, CONDICIÓN FÍSICA, LÚDICA MOTRIZ</b></p>  | <p><b>EXPRESIVA CORPORAL</b></p>  | <p><b>AXIOLÓGICA CORPORAL</b></p>  |
|  | <p>• Participa de juegos y rondas tradicionales, ejercitando sus capacidades y habilidades físicas.</p> <p>• Practica movimientos coordinados en juegos pre- deportivos en parejas y grupos.</p> <p>• Realiza movimientos globales y segmentarios manipulando diferentes objetos con su cuerpo, para crear formas de movimiento en rutinas rítmicas sencillas</p> | <p>• Explora formas básicas de movimiento aplicadas a formas y modalidades gimnásticas.</p> <p>• Experimenta con su cuerpo posibilidades de movimiento y técnicas corporales de tensión y relajación.</p> <p>• Explora juegos y actividades físicas, de acuerdo a su edad y sus posibilidades de movimiento</p> | <p>• Propone algunos ejercicios de esquema corporal según un contexto dado.</p> <p>• Participa de las actividades lúdico-deportivas cumpliendo las normas básicas establecidas.</p> <p>• Propone y concreta reglas de juego con sus compañeros para ser aplicadas en las actividades propuestas.</p> |
| <p><b>TEMAS TRABAJADOS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Juegos tradicionales, pre dancísticos y Rondas.</li> <li>• ritmos y coordinación.</li> <li>• Coreografías.</li> <li>• juegos pre-deportivos.</li> <li>• Gimnasia.</li> <li>• Tensión y relajación.</li> <li>• Coordinación general.</li> <li>• Coordinación viso- manual y viso – pédica.</li> <li>• Manipulación de implementos deportivos.</li> </ul> |   |   |  |
| Indicadores de Desempeño   |   |   |  |
| Saber Conocer  | Saber hacer   | Saber ser   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocimiento de diversos juegos y rondas y algunas variables de ellos.</li> <li>• Apropiación de las normas creadas en los juegos, para su correcta aplicación.</li> <li>• Identificación de posturas adecuadas en la iniciación de diferentes deportes.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realización de movimientos básicos de gimnasia de suelo.</li> <li>• Ejecución de desplazamientos y posturas que desarrollan su equilibrio.</li> <li>• Ejecución de desplazamientos, lanzamientos y recepción de balón; en parejas y a un punto indicado.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Integración con entusiasmo en actividades físicas y recreativas.</li> <li>• Participación en actividades lúdicas recreativas; poniendo en práctica las reglas establecidas.</li> <li>• Participación en diferentes juegos tradicionales y de competencia.</li> </ul>   |  |

| Periodo 2                 |                        |
|---------------------------|------------------------|
| Pregunta Problematicadora | Ejes de los Estándares |

|   |  |  |   |
|---|--|--|---|
| <p>¿Cómo mejoro mis habilidades motrices básicas a través de diferentes situaciones de juego?</p>   | <p><b>MOTRIZ: DESARROLLO MOTOR, TÉCNICAS DEL CUERPO, CONDICIÓN FÍSICA, LÚDICA MOTRIZ</b></p>   | <p><b>EXPRESIVA CORPORAL</b></p>   | <p><b>AXIOLÓGICA CORPORAL</b></p>   |
| <p><b>TEMAS TRABAJADOS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacidades físicas condicionales ( fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad)</li> <li>• Relevos con y sin implementos.</li> <li>• Habilidades físicas ( saltos, desplazamientos ,giros, lanzamientos y recepciones)</li> <li>• Juegos tradicionales y de competencia.</li> <li>• Iniciación deportiva.</li> <li>• Movilidad global y segmentaria.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Participa en actividades de resistencia y velocidad de acuerdo a su edad que fortalecen sus capacidades físicas.</li> <li>• Realiza movimientos globales y segmentarios manipulando diferentes objetos con su cuerpo.</li> <li>• Participa de pruebas físicas de resistencia y velocidad que permiten evaluar su condición física.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Explora posibilidades de movimiento en su cuerpo a nivel global y Segmentario.</li> <li>• Realiza correcciones de postura practicando rutinas de ejercicio para su mejoramiento y mantenimiento.</li> <li>• Ajusta los movimientos de su cuerpo en la realización de lanzamientos y manipulación de objetos.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifica sus capacidades físicas en pruebas de velocidad y resistencia.</li> <li>• Participa en actividades lúdico-deportivas cumpliendo las normas establecidas.</li> <li>• Comprende la importancia de la actividad física en la construcción diaria de la salud.</li> </ul> |
| <p><b>Indicadores de Desempeño</b></p>  |  |  |   |
| <p><b>Saber Conocer</b></p>   | <p><b>Saber hacer</b></p>  | <p><b>Saber ser</b></p>  |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificación de juegos y ejercicios de acuerdo a la edad y posibilidades motoras.</li> <li>• Diferenciación de diferentes términos de las capacidades y habilidades físicas.</li> <li>• Reconocimiento de los diferentes segmentos corporales en situaciones de juego.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejecución de ejercicios adecuados para el inicio en la práctica de los diferentes deportes.</li> <li>• Participación en diferentes juegos tradicionales de competencia.</li> <li>• Aplicación de pruebas de acuerdo a su edad y capacidad de velocidad y resistencia.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Demostración de respeto hacia el propio cuerpo y confianza en sí mismo.</li> <li>• Apropiación de las reglas de juego establecidas.</li> <li>• Reconocimiento de gestos corporales y habilidades motrices individuales y en equipo.</li> </ul>  |   |

|  |                        |
|--|------------------------|
| <p><b>Área: Educación física</b></p>   | <p><b>Grado: 4</b></p> |
| <p><b>Objetivo(s) del Grado:</b></p>   |                        |
| <p><b>Competencias:</b> Fortalezco mis habilidades motrices básicas y sus combinaciones, a partir de las expresiones motrices y sus posibilidades de aplicación en mi entorno, para interactuar con mis compañeros, compañeras y amigos y amigas</p> |                        |

|                         |
|-------------------------|
| <p><b>Período 1</b></p> |
|-------------------------|

| Pregunta Problematicadora   | Ejes de los Estándares   |   |   |
|---|--|---|---|
| ¿Qué prácticas corporales, deportivas y actividades físicas me permiten potencializar el trabajo en equipo?   | <b>MOTRIZ: DESARROLLO MOTOR, TÉCNICAS DEL CUERPO, CONDICIÓN FÍSICA, LÚDICA MOTRIZ</b>  | <b>EXPRESIVA CORPORAL</b>   | <b>AXIOLÓGICA CORPORAL</b>  |
| <b>TEMAS TRABAJADOS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posturas corporales.</li> <li>• Interacción con los demás.</li> <li>• Pre- deportivos.</li> <li>• Capacidades físicas condicionales (fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad).</li> <li>• Gestos técnicos básicos para el atletismo, gimnasia.</li> <li>• Habilidades motrices básicas.</li> <li>• Juegos individuales y colectivos.</li> <li>• Hábitos de alimentación.</li> <li>• Hábitos adecuados para la salud.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejecuta movimientos coordinados en juegos pre-deportivos, con y sin la utilización de implementos.</li> <li>• Participa en pruebas de velocidad y resistencia; de acuerdo a sus capacidades y habilidades físicas.</li> <li>• Participa de pruebas físicas que permiten evaluar su postura corporal en la realización de movimientos gimnásticos básicos</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifica los cambios en la presión sanguínea y el sistema respiratorio en la actividad física-pausa-actividad física.</li> <li>• Experimenta a los cambios fisiológicos en las pulsaciones y en la respiración a través de algunos ejercicios gimnásticos.</li> <li>• Reconoce a través de la imitación movimientos técnicos básicos del atletismo y la gimnasia.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Participa de las actividades lúdico-deportivas cumpliendo las normas establecidas.</li> <li>• Contribuye a la conformación equitativa de los grupos de juego reconociendo que es un aporte a la sana convivencia.</li> <li>• Comprende la importancia de seguir procedimientos adecuados en la realización de las actividades físicas</li> </ul> |
| <b>Indicadores de Desempeño</b>   |  |   |   |
| <b>Saber Conocer</b>  | <b>Saber hacer</b>   |   | <b>Saber ser</b>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificación de pruebas que indiquen el estado de las capacidades físicas individuales.</li> <li>• Reconocimiento de gestos técnicos en diferentes deportes.</li> <li>• Identificación de capacidades físicas en la realización de juegos y ejercicios gimnásticos.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Participación en juegos y actividades lúdico- deportivas aplicando las habilidades motrices básicas.</li> <li>• Realización de secuencias gimnásticas aplicando postura corporal y movimientos básicos.</li> <li>• Experimentación de destrezas gimnásticas individuales y colectivas</li> </ul>  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Valoración de la importancia de la actividad física para la salud.</li> <li>• Participación en juegos individuales y colectivos propuestos en la clase.</li> <li>• Aceptación y proposición de reglas en la participación de juegos y prácticas deportivas.</li> </ul>   |

**Período 2**

| Pregunta Problematicadora  | Ejes de los Estándares  |  |  |
|--|---|--|--|
| <p>¿Por qué los deportes de conjunto favorecen las relaciones interpersonales?</p>   | <p><b>MOTRIZ: DESARROLLO MOTOR, TÉCNICAS DEL CUERPO, CONDICIÓN FÍSICA, LÚDICA MOTRIZ</b></p>  | <p><b>EXPRESIVA CORPORAL</b></p>   | <p><b>AXIOLÓGICA CORPORAL</b></p>  |
| <p><b>TEMAS TRABAJADOS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Test de fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.</li> <li>• Tensión, relajación y control corporal.</li> <li>• Capacidades físicas.</li> <li>• Pre-deportivos.</li> <li>• Juegos de conjunto.</li> <li>• Competencias mixtas.</li> <li>• Coordinación en deportes de conjunto.</li> <li>• Movimientos globales y segmentarios.</li> <li>• Hábitos saludables en la actividad física.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Participa de pruebas físicas que permiten evaluar sus capacidades físicas, postura corporal y manejo de la respiración.</li> <li>• Participa en circuitos donde se aplican las habilidades motrices con y sin implementos a nivel competitivo.</li> <li>• Realiza movimientos globales y segmentarios en la ejecución de test de pruebas físicas, competencias, juegos de conjunto y manipulando implementos para mejorar su técnica.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoce la relación que hay entre la tensión y relajación muscular en la realización de movimientos de control corporal y en la práctica de deportes.</li> <li>• Establece la diferencia en la aplicación de las reglas según los diferentes juegos y prácticas deportivas.</li> <li>• Identifica sus fortalezas y debilidades físicas en la participación de test, competencias y juegos de conjunto; las ejercita para lograr metas y contribuir al mejoramiento de la salud.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Argumenta la importancia de realizar actividad física, controlar la tensión y relajación para una vida saludable.</li> <li>• Participa de actividades grupales respetando las reglas de juego y expresa corporalmente emociones, sentimientos y actitudes por medio de la expresión corporal demostrando seguridad en sí mismo.</li> <li>• Participa en actividades físicas y de juego afrontando diferentes situaciones; ganar o perder</li> </ul> |
| Indicadores de Desempeño   |   |  |  |
| Saber Conocer  | Saber hacer   | Saber ser  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Adquisición de técnicas deportivas para la aplicación en juegos predeportivos.</li> <li>• Discernimiento entre movimientos globales y segmentarios.</li> <li>• Reconocimiento de las diferencias entre movimiento y postura corporal.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejecución de juegos predeportivos en parejas y en equipos.</li> <li>• Realización de juegos y actividades ejercitando las habilidades motrices básicas.</li> <li>• Ejecución de ejercicios coordinados esenciales en la práctica en deportes de conjunto.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Participación de juegos predeportivos aplicando las reglas establecidas.</li> <li>• Mostración de interés por realizar ejercicios de forma individual y grupal aplicando diferentes movimientos.</li> <li>• Reconocimiento de la importancia de la actividad física y se propone la práctica constante de ésta para el mejoramiento de la salud y la calidad de vida.</li> </ul>  |  |

|                        |          |
|------------------------|----------|
| Área: Educación física | Grado: 5 |
|------------------------|----------|

**Objetivo(s) del Grado:**

**Competencias:** Fortalezco mis habilidades motrices básicas y sus combinaciones, a partir de las expresiones motrices y sus posibilidades de aplicación en mi entorno, para interactuar con mis compañeros, compañeras y amigos y amigas

**Período 1**

| Pregunta Problematicadora   | Ejes de los Estándares  |  |  |
|---|---|--|--|
| <p>¿Cómo reacciona mi cuerpo cuando realizo actividad física?</p>   | <p><b>MOTRIZ:</b><br/><b>DESARROLLO MOTOR, TÉCNICAS DEL CUERPO, FÍSICA, MOTRIZ</b></p>  | <p><b>EXPRESIVA</b><br/><b>CORPORAL</b></p>  | <p><b>AXIOLÓGICA</b><br/><b>CORPORAL</b></p>   |
| <p><b>TEMAS TRABAJADOS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Test de capacidades físicas.</li> <li>• Flexibilidad.</li> <li>• Coordinación.</li> <li>• Hábitos saludables de alimentación.</li> <li>• Predeportivos hacia el voleibol, microfútbol y baloncesto.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Participa de pruebas físicas que permiten evaluar sus capacidades físicas, postura corporal y manejo de la respiración.</li> <li>• Participa en circuitos donde se aplican las habilidades motrices con y sin implementos a nivel competitivo.</li> <li>• Realiza movimientos globales y segmentarios en la ejecución de test de pruebas físicas, competencias, juegos de conjunto y manipulando implementos para mejorar su técnica.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoce la relación que hay entre la tensión y relajación muscular en la realización de movimientos de control corporal y en la práctica de deportes.</li> <li>• Establece la diferencia en la aplicación de las reglas según los diferentes juegos y prácticas deportivas.</li> <li>• Identifica sus fortalezas y debilidades físicas en la participación de test, competencias y juegos de conjunto; las ejercita para lograr metas y contribuir al mejoramiento de la salud.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Argumenta la importancia de realizar actividad física, controlar la tensión y relajación para una vida saludable.</li> <li>• Participa de actividades grupales respetando las reglas de juego y expresa corporalmente emociones, sentimientos y actitudes por medio de la expresión corporal demostrando seguridad en sí mismo.</li> <li>• Participa en actividades físicas y de juego afrontando diferentes situaciones; ganar o perder</li> </ul> |
| Indicadores de Desempeño  |   |  |  |
| Saber Conocer   | Saber hacer   | Saber ser  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apropriación de conceptos acerca de los cambios fisiológicos del cuerpo durante las pruebas de condición física.</li> <li>• Conocimiento sobre los principios básicos nutritivos de una</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realización de movimientos y posturas corporales en las prácticas deportivas; controlando su cuerpo.</li> <li>• Ejecución de ejercicios con implementos deportivos.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realización de movimientos y posturas corporales en las prácticas deportivas; controlando su cuerpo.</li> <li>• Ejecución de ejercicios con implementos deportivos.</li> </ul>  |  |

|  |   |   |
|--|---|---|
| <p>alimentación equilibrada y de la higiene personal.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Conocimiento acerca de diferentes ritmos y los aplica en sus movimientos corporales.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ejercitación de habilidades y destrezas para ejecutar los fundamentos técnicos básicos en las modalidades deportivas individuales y colectivas.</li> </ul> | <p>Ejercitación de habilidades y destrezas para ejecutar los fundamentos técnicos básicos en las modalidades deportivas individuales y colectivas</p> |
|--|---|---|

| Período 2   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| Pregunta Problematicadora   | Ejes de los Estándares  |   |   |
| <p>¿Por qué estimular las capacidades coordinativas a través de diferentes partes del cuerpo ayudan en el rendimiento deportivo?</p>  | <p><b>MOTRIZ: DESARROLLO MOTOR, TÉCNICAS DEL CUERPO, CONDICIÓN FÍSICA, LÚDICA MOTRIZ</b></p>  | <p><b>EXPRESIVA CORPORAL</b></p>  | <p><b>AXIOLÓGICA CORPORAL</b></p>   |
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Participa de pruebas físicas que permiten evaluar su condición física y reconoce los cambios fisiológicos del cuerpo durante la actividad.</li> <li>Aplica técnicas de lenguaje verbal y no verbal en prácticas de danzas lúdicas y tradicionales participando en el montaje de una secuencia de movimientos dancísticos utilizando diferentes direcciones de desplazamientos.</li> <li>Combina diferentes movimientos técnicos en la realización de prácticas deportivas en juegos de conjunto, respetando su reglamento básico.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Analiza la relación entre la condición física, cambios fisiológicos y resultados de pruebas.</li> <li>Identifica las generalidades del microfútbol, baloncesto y voleibol sus principales características y las habilidades desarrolladas allí.</li> <li>Identifica y comprende las características de las capacidades condicionales y coordinativas en la práctica deportiva..</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ide ntifica la importancia de la práctica motriz para mejorar su condición física y su aporte para la salud.</li> <li>Val ora sus capacidades para realizar actividad física adecuada teniendo en cuenta sus condiciones personales.</li> <li>Co ntribuye a la conformación equitativa de los equipos de juego. Comprendiendo la importancia de las reglas para su buen desarrollo.</li> </ul> |
| <p><b>TEMAS TRABAJADOS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tensión y relajación muscular.</li> <li>Cambios fisiológicos durante el ejercicio.</li> <li>Pasos básicos de baile.</li> <li>Montaje de coreografías con pasos básicos.</li> <li>Reglamento básico de deportes de conjunto (microfútbol, baloncesto y voleibol).</li> <li>Habilidades motrices.</li> </ul> |   |   |   |
| Indicadores de Desempeño  |   |   |   |
| Saber Conocer   | Saber hacer   | Saber ser   |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Recolección de información acerca de los cambios fisiológicos del cuerpo durante las pruebas de condición física.</li> <li>Reconocimiento de técnicas de tensión, relajación y control corporal en movimientos rítmicos y pruebas físicas.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Participación en circuitos donde se aplique las habilidades motrices.</li> <li>Ejecución de ejercicios técnicos básicos del microfútbol, baloncesto y voleibol</li> <li>Realización de montajes rítmicos y motrices en forma individual y colectiva.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Aplicación de técnicas de respiración para el control de las emociones dentro del juego.</li> <li>Participación en actividades físicas y de juego afrontando diferentes situaciones; ganar o perder.</li> <li>Valoración de las capacidades física, adecuada con las condiciones personales.</li> </ul>  |   |

|   |  |  |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Identificación de los implementos de juego, número de jugadores, posiciones que ocupan en la cancha y forma de anotar puntos en microfútbol, baloncesto y voleibol.</li> </ul> |  |  |
|---|--|--|

|   |                  |
|---|------------------|
| <b>Área:</b> Educación física   | <b>Grado:</b> 6° |
| <b>Objetivo(s) del Grado:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ejecutar las técnicas propias de cada deporte en diversas situaciones y contextos.</li> <li>Manifiestar a través de técnicas corporales toda la capacidad y posibilidad de expresar las emociones.</li> <li>Entender la importancia de la actividad física en la formación personal y social.</li> </ul> |                  |
| <b>Competencias:</b> Aplico y experimento las diferentes habilidades motrices específicas, a través de las expresiones motrices que me permitan interactuar en la cotidianidad con la cultura local y regional  |                  |

| Período 1   |   |   |                           |                            |   |  |   |
|---|---|---|---------------------------|----------------------------|---|--|---|
| Pregunta  | Ejes de los Estándares  |   |                           |                            |   |  |   |
| <b>Problematizadora</b><br>¿De qué manera la actividad física mejora mi calidad de vida?<br>¿Por qué la gimnasia me ayuda a explorar mis posibilidades de movimiento?   | <table border="1"> <tr> <td> <b>MOTRIZ: DESARROLLO MOTOR, TÉCNICAS DEL CUERPO, CONDICIÓN FÍSICA, LÚDICA MOTRIZ</b> </td> <td> <b>EXPRESIVA CORPORAL</b> </td> <td> <b>AXIOLÓGICA CORPORAL</b> </td> </tr> <tr> <td>           os. Combino diferentes movimientos técnicos en la realización de prácticas deportivas. Comprendo los conceptos de las pruebas que miden mi capacidad física y hagRelaciono las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimiento aplicación de ellas. Interpreto situaciones de juego y propongo diversas soluciones.         </td> <td>           Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de mis emociones en situaciones de juego y actividad física. Comparo y ejecuto expresiones rítmicas y motrices en concordancia con las         </td> <td>           que la práctica física se refleja en mi calidad de vida. ComprendoCo mprendo la importancia de utilizar mi tiempo libre para mejorar e interiorizar la actividad motriz y las expresiones corporales como parte de mi vida.         </td> </tr> </table> | <b>MOTRIZ: DESARROLLO MOTOR, TÉCNICAS DEL CUERPO, CONDICIÓN FÍSICA, LÚDICA MOTRIZ</b>   | <b>EXPRESIVA CORPORAL</b> | <b>AXIOLÓGICA CORPORAL</b> | os. Combino diferentes movimientos técnicos en la realización de prácticas deportivas. Comprendo los conceptos de las pruebas que miden mi capacidad física y hagRelaciono las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimiento aplicación de ellas. Interpreto situaciones de juego y propongo diversas soluciones. | Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de mis emociones en situaciones de juego y actividad física. Comparo y ejecuto expresiones rítmicas y motrices en concordancia con las | que la práctica física se refleja en mi calidad de vida. ComprendoCo mprendo la importancia de utilizar mi tiempo libre para mejorar e interiorizar la actividad motriz y las expresiones corporales como parte de mi vida. |
| <b>MOTRIZ: DESARROLLO MOTOR, TÉCNICAS DEL CUERPO, CONDICIÓN FÍSICA, LÚDICA MOTRIZ</b>   | <b>EXPRESIVA CORPORAL</b>   | <b>AXIOLÓGICA CORPORAL</b>  |                           |                            |   |  |   |
| os. Combino diferentes movimientos técnicos en la realización de prácticas deportivas. Comprendo los conceptos de las pruebas que miden mi capacidad física y hagRelaciono las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimiento aplicación de ellas. Interpreto situaciones de juego y propongo diversas soluciones. | Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de mis emociones en situaciones de juego y actividad física. Comparo y ejecuto expresiones rítmicas y motrices en concordancia con las  | que la práctica física se refleja en mi calidad de vida. ComprendoCo mprendo la importancia de utilizar mi tiempo libre para mejorar e interiorizar la actividad motriz y las expresiones corporales como parte de mi vida. |                           |                            |   |  |   |
| <b>TEMAS TRABAJADOS:</b><br>Inducción y conceptos de educación física.<br>Pruebas físicas. Test de LEGER.<br>Variaciones del crecimiento<br>Expresión corporal.   |   |   |                           |                            |   |  |   |



|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| <p><b>Tiempo libre. Concepto (opción 1 ó 2 deportes)</b></p> <p><b>Balón-mano. Ejecución de movimientos corporales en el espacio adecuado para su realización.</b></p> <p><b>Habilidades Básicas. Capacidades físicas. Fútbol. Movimientos técnicos.</b></p> <p><b>Calidad de vida.</b></p> | <p>Demuestro como las situaciones de juego me ayudan a respetar las condiciones y mejoro las relaciones con mis compañeros.</p> <p>Ejecuto espontáneamente mis movimientos corporales y gestuales en las condiciones espaciales y con los objetos o materiales dispuestos para su realización. Reconozco mis posibilidades y condiciones propias y externas para la exploración de las variedades gimnásticas y expresiones motrices. Comprendo y reconozco los conceptos de mis capacidades físicas, que me permiten elegir y participar en actividades y</p> | <p>expresiones corporales y posibilidades gimnásticas.</p> |  |
|---|--|--|--|

| Indicadores de Desempeño  |  |   |
|---|--|---|
| Saber Conocer   | Saber hacer  | Saber ser   |
| <p>Identifica las diferentes pruebas que le permiten conocer su condición y respuesta física y social.</p> <p>Describe coherentemente algunas acciones gimnásticas básicas.</p> | <p>Conoce los resultados de las pruebas físicas y de convivencia y se apropia de ellas para desarrollar acciones que aporten a su calidad de vida.</p> <p>Ejecuta y explora acciones gimnásticas predeterminadas y exploradas, potencializando sus capacidades físicas</p> | <p>Valida la actividad física como forma de asumir estilos de vida saludables.</p> <p>Disfruta realizando actividades físicas y juegos como medio para interactuar con los demás.</p> |

| Período 2  |  |                                  |                                   |
|--|--|----------------------------------|-----------------------------------|
| Pregunta Problematizadora  | Ejes de los Estándares   |                                  |                                   |
| <p>¿Cómo puedo comunicarme con los otros a través del cuerpo?</p> <p>¿Cuál es la relación de la actividad física contemporánea y los</p> | <p><b>MOTRIZ: DESARROLLO MOTOR, TÉCNICAS DEL CUERPO, CONDICIÓN FÍSICA, LÚDICA MOTRIZ</b></p> | <p><b>EXPRESIVA CORPORAL</b></p> | <p><b>AXIOLÓGICA CORPORAL</b></p> |

|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
| hábitos físicos y sociales saludables?   | Realizo secuencias de movimiento individual y en parejas, con duración y cadencia preestablecidas.  | Ajusto mis movimientos al de mis compañeros y al ritmo de la música. Comparto mis posibilidades de expresión con mis compañeros de grupo.                              | Identifico mis posibilidades de expresión corporal y procuro explorar otras que me permitan alcanzar y mejorar mis logros, para aportar a mi salud física y social.   |
| <b>TEMAS TRABAJADOS:</b><br>Expresión corporal.<br>Movimiento y ritmo.<br>Hábitos De higiene<br>El juego y el reglamento.<br>Condición física.<br>Salud corporal.<br>Juego y deporte<br>Baloncesto<br>Voleibol | Combino técnicas de tensión, relajación y control corporal y gestual. Reconozco procedimientos para realizar el calentamiento y la recuperación en la actividad física. Contribuyo a la conformación equitativa de los grupos de juego. Comprendo la importancia de las reglas para el desarrollo del juego.<br><br>Comprendo los efectos fisiológicos que mejoran mi condición física y salud corporal y mental. Identifico la importancia de reconocer la aplicación de normas y condiciones de juego y deporte. Relaciono la práctica de la actividad física, las expresiones corporales y los hábitos de vida saludables. | Participo propositivamente en actividades de clase. Manifiesto la importancia de aplicar actividades corporales y juegos como una manera de facilitar los aprendizajes | Identifico mis fortalezas y aspectos a mejorar en las prácticas físicas, de una manera saludable. Oriento favorablemente la práctica de mi aseo personal, con agrado y de manera natural, expresado mis beneficios y considerando la apreciación de mis compañeros. |

**Indicadores de Desempeño**

| <b>Saber Conocer</b>   | <b>Saber hacer</b>   | <b>Saber ser</b>  |
|--|--|---|
| Comprende la importancia de la expresión corporal en la cotidianidad.<br><br>Relaciona la actividad física y deportiva como un recurso para adquirir hábitos de vida saludables. | Construye y comparte esquemas o secuencias de movimiento espontáneos y guiados.<br><br>Pone en práctica las normas básicas de higiene corporal y las condiciones para la práctica del juego y deporte. | Comparto mi disfrute por el movimiento y el juego para mejorar las relaciones interpersonales. Asumo compromisos de grupo, que propicie mejores ambientes de aprendizaje.<br><br>Muestra interés en la adquisición de hábitos y |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | prácticas de higiene corporal, mental y social. |
|--|--|---|

|   |                  |
|---|------------------|
| <b>Área: Educación física</b>   | <b>Grado: 7°</b> |
| <b>Objetivo(s) del Grado:</b>   |                  |
| Reconocer y aplicar las técnicas de movimiento en diversas situaciones de juego y contextos, en correspondencia con las relaciones de grupo y sana convivencia. • 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. |                  |
| <b>Competencias:</b> Aplico y experimento las diferentes habilidades motrices específicas, a través de las expresiones motrices que me permitan interactuar en la cotidianidad con la cultura local y regional  |                  |

| Período 1   |   |  |   |
|---|---|--|---|
| Pregunta Problematicadora   | Ejes de los Estándares  |  |   |
| ¿Cómo reconozco mis fortalezas motrices y condiciones a mejorar a través de la gimnasia?  | <b>MOTRIZ: DESARROLLO MOTOR, TÉCNICAS DEL CUERPO, CONDICIÓN FÍSICA, LÚDICA MOTRIZ</b>   | <b>EXPRESIVA CORPORAL</b>  | <b>AXIOLÓGICA CORPORAL</b>  |
| ¿Cómo me puedo comunicar a través de mi cuerpo, mis gestos y expresiones corporales?  | Controlo el movimiento en diversos espacios al desplazarme y manipular objetos. Reconozco mi condición corporal y motriz a través de la exploración de modalidades gimnásticas.   | Ejecuto y exploro diferentes posibilidades de movimientos en armonía con los ritmos, los espacios y elementos de acompañamiento, que me generen bienestar y disfrute | Comprendo la importancia de utilizar mí tiempo en la práctica de la actividad física y el juego; como una manera de fortalecer mi |
| <b>TEMAS TRABAJADOS:</b><br>Inducción y conceptos en educación física.<br>Pruebas físicas. Test de Leger<br>Desplazamiento y manipulación de objetos.<br>Expresión motriz.<br>Lateralidad<br>Estilos de vida saludable.<br>Expresión corporal<br>Ritmo – Coreografías<br>Capacidades físicas. | Aplico recomendaciones complementarias para mejorar mis condiciones y expresiones motrices. Comprendo la importancia de aplicar los criterios de trabajo para el desarrollo de personalidad.<br>Participo en la aplicación de | Ajusto mis movimientos a los de mis compañeros y al ritmo de la música. Genero expresiones corporales y gestuales para manifestar mis ideas y emociones al grupo.    | autoestima, disciplina e incorporar estilos de vida saludables.<br>Identifico mis fortalezas y las condiciones que debo mejorar   |

|   |   |   |
|---|---|---|
| <p>Variaciones de la frecuencia cardiaca.</p> <p>Pruebas de diagnóstico físico. IMC.</p> <p>Postura corporal.</p> <p>Beneficios de la actividad física.</p> <p>Trabajo individual y en equipo ante pruebas físicas.</p> <p>Principales grupos musculares.</p> | <p>pruebas físicas como herramienta para conocer mis posibilidades corporales y motrices.</p> <p>Realizo secuencias de movimiento con duración y cadencia preestablecidas.</p> <p>Combino y coordino diferentes segmentos corporales en relación con diferentes ritmos y objetos. Exploro movimientos corporales rítmicos en armonía con los manifestados por el grupo.</p> | <p>mediante la actividad física afinada a ritmos propuestos para realizar espontáneamente, de manera individual y en parejas.</p> |
|---|---|---|

**Indicadores de Desempeño**

| Saber Conocer   | Saber hacer   | Saber ser  |
|---|---|--|
| <p>Caracteriza e identifica las diferentes modalidades de la gimnasia deportiva, rítmica y artística.</p> <p>Referencia los elementos teóricos y conceptuales sobre ritmo</p> | <p>Ejecuta sistemáticamente acciones gimnásticas como hábito de vida saludable.</p> <p>Combina creativamente movimientos desde diferentes ritmos musicales.</p> | <p>Disfruta, motiva y posibilita la realización de actividades gimnásticas de manera individual y del grupo.</p> <p>Expresa con su cuerpo diferentes ritmos acordes a un estilo musical.</p> |

**Período 2**

| Pregunta Problematicadora  | Ejes de los Estándares   |   |  |
|--|--|---|--|
| <p>¿Cómo reconozco mis cambios fisiológicos durante la actividad física?</p> <p>¿Cómo optimizo y disfruto de los espacios para la práctica de actividades físicas propuestas en clase y las preferidas por el grupo?</p> | <p><b>MOTRIZ: DESARROLLO MOTOR, TÉCNICAS DEL CUERPO, CONDICIÓN FÍSICA, LÚDICA MOTRIZ</b></p>   | <p><b>EXPRESIVA CORPORAL</b></p>  | <p><b>AXIOLÓGICA CORPORAL</b></p>  |
| <p><b>TEMAS TRABAJADOS:</b></p> <p>Expresión corporal.</p> <p>Movimiento y ritmo.</p> <p>Hábitos De higiene</p> <p>El juego y el reglamento.</p> <p>Condición física.</p>  | <p>Realizo actividades de diferentes impactos, para sentir y comprender los cambios fisiológicos en la práctica de cada una de estas. Ejecuto actividades teniendo en cuenta la regulación de mis respuestas en el sistema</p> | <p>Participo en las propuestas de juego y actividad física dentro de la clase. Comparto con la clase los resultados de mis cambios corporales, motrices y fisiológicos. Soy consciente de los resultados de mi atención y</p> | <p>Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida y en la importancia de los valores y la ética dentro de la convivencia.</p> |

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
| Salud corporal.<br>Juego y deporte<br>Baloncesto<br>Voleibol | cardiorrespiratorio.<br>Relaciono como la práctica de la actividad física mejora las respuestas motoras y los sistemas fisiológicos.<br>Practico actividades físicas alternativas y contemporáneas. Soy tolerante ante las diferentes circunstancias que me presenta el juego para contribuir a su desarrollo. Respeto los espacios empleados por mis compañeros para sus propias prácticas. Practico actividades y comparto con mis compañeros, adaptando los espacios que la institución me ofrece | concentración durante otras clases en el aula.<br>Relaciono mis emociones en concordancia con las situaciones de juego y los espacios dispuestos para su práctica. Tengo en cuenta las disposiciones espaciales y las comparto con facilidad y gusto. | Me adapto a las condiciones, características y posibilidades de realizar mi actividad física y deportiva, en concordancia con mis preferencias y disposiciones espaciales. |
|--|--|---|--|

**Indicadores de Desempeño**

| <b>Saber Conocer</b>   | <b>Saber hacer</b>   | <b>Saber ser</b>   |
|--|--|--|
| Reconoce los cambios y desarrollo de las respuestas fisiológicas manifestadas dentro de la actividad física. Entiende las funciones de los sistemas cardiaco, respiratorio, esquelético y muscular.<br>Identifica con claridad las actividades que se adaptan a diferentes espacios y condiciones ofrecidas para la práctica motriz. | Ejecuta actividades físicas identificando los cambios y beneficios para su salud. Realiza cuadros simples que le permiten registrar los resultados y hacer seguimiento a los cambios presentados, compartiéndolos con los compañeros de la institución.<br>Identifica con claridad las actividades que se adaptan a diferentes espacios y condiciones ofrecidas para la práctica motriz. | Valora la práctica de la actividad física como hábito saludable y la asume como parte de su vida diaria.<br>Asume de forma eficiente el respeto, el cuidado de los espacios y el compartir con sus compañeros. |

|  |                  |
|--|------------------|
| <b>Área: Educación física</b>  | <b>Grado: 8°</b> |
| <b>Objetivo(s) del Grado:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Seleccionar técnicas de movimiento propias de cada actividad, con el fin de perfeccionar su ejecución.</li> <li>• Elegir las técnicas de expresión corporal que mejoren la eficiencia de los movimientos en beneficio de los resultados propios y del grupo.</li> <li>• Tomar decisiones sobre la práctica de los principios fundamentales que enseña la educación física para la formación del ser.</li> </ul> |                  |
| <b>Competencias:</b> Afianzo y fortalezco las habilidades y las capacidades motrices específicas, mediante las expresiones motrices que me permiten tener un estilo de vida saludable y mejorar la interacción con las personas que me rodean y los espacios en que habito   |                  |

| Período 1  |   |  |  |
|--|---|--|--|
| Pregunta<br>Problematizadora   | Ejes de los Estándares  |  |  |
| ¿Cómo enriquezco mis movimientos corporales desde la aplicación adecuada de la técnica y los gestos motrices propios de cada actividad?<br>¿Qué esquemas mentales incorporo en la expresión motriz que fortalezcan mis expresiones corporales, gestuales y rítmicas? | <b>MOTRIZ: DESARROLLO MOTOR, TÉCNICAS DEL CUERPO, CONDICIÓN FÍSICA, LÚDICA MOTRIZ</b>   | <b>EXPRESIVA CORPORAL</b>  | <b>AXIOLÓGICA CORPORAL</b>   |
|  | Reconozco que la práctica regulada, continua y sistemática de la actividad física, incide en mi desarrollo corporal, motriz y emocional. Controlo la ejecución de formas y técnicas de movimiento en diferentes prácticas motrices y deportivas. Relaciono los resultados de las pruebas físicas, con el fin de mejorarlas. Decido las acciones más efectivas para resolver las diversas situaciones del juego. | Selecciono técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de mis emociones, en situaciones de juego y actividad física. | Selecciono y pongo en práctica actividades físicas para la conservación de la salud individual y social. |
| <b>TEMAS TRABAJADOS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Practica motriz</li> <li>- Ritmo y expresiones motrices.</li> </ul>  | Relaciono los resultados de las pruebas físicas, con el fin de mejorarlas. Decido las acciones más efectivas para resolver las diversas situaciones del juego.  | Participo eficientemente en la construcción de propuestas y ejecución de esquemas y danzas creadas espontáneamente.                        |  |

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
|  | <p>nomía de movimientos.</p> <p>Ejecuto movimientos en concordancia con ritmos y objetos seleccionados.</p> <p>Construyo esquemas corporales con variaciones individuales, grupales, estáticas, en desplazamiento, con y sin objetos.</p> |  |  |
|--|---|--|--|

**Indicadores de Desempeño**

| Saber Conocer  | Saber hacer   | Saber ser   |
|--|---|---|
| <p>Identifica cómo la práctica motriz incide favorablemente en su desarrollo físico.</p> <p>Consulta y argumenta temas relacionados con el ritmo y las expresiones motrices.</p> | <p>Practica de forma habitual y regulada actividades físicas destinadas a mejorar su salud y bienestar.</p> <p>Ejecuta adecuadamente ejercicios y juegos que requieren control y exploración corporal y coordinación.</p> | <p>Valora y disfruta la actividad física como una forma para mejorar su salud y bienestar.</p> <p>Refuerza y valora las actividades dancísticas como parte de su formación personal y social.</p> |

**Período 2**

| Pregunta Problematicadora  | Ejes de los Estándares   |   |   |
|--|--|---|---|
| <p>¿Cómo articulo la práctica deportiva para fortalecer mis condiciones de salud y bienestar?</p> <p>¿Cómo evalúo y hago seguimiento a mi condición física y cognitiva a partir de la aplicación de pruebas específicas?</p> | <p><b>MOTRIZ: DESARROLLO MOTOR, TÉCNICAS DEL CUERPO, CONDICIÓN FÍSICA, LÚDICA MOTRIZ</b></p>   | <p><b>EXPRESIVA CORPORAL</b></p>  | <p><b>AXIOLÓGICA CORPORAL</b></p>   |
|  | <p>Realizo procesos regulados de acondicionamiento músculo-esquelético.</p> <p>Participo en la realización de actividades de preparación física y mental para el juego. Establezco relaciones de bienestar y</p> | <p>Propongo actividades de grupo y equipo que mejoren las condiciones del juego y el cumplimiento del objetivo establecido en común acuerdo.</p> <p>Ejecuto acciones estratégicas y las</p> | <p>Reconozco mis condiciones corporales y motrices en beneficio de mi salud y la convivencia escolar.</p> <p>Reconozco el estado de mi condición física, interpretando los resultados de pruebas específicas para ello y me esfuerzo para mejorarlas.</p> |

|   |   |  |  |
|---|---|--|--|
| <p><b>TEMAS</b></p> <p><b>TRABAJADOS:</b></p> <p>Habitos de vida saludables.</p> <p>Pruebas físicas.</p>  | <p>convivencia para el disfrute de la actividad deportiva.</p> <p>Realizo pruebas que dan cuenta de mis condiciones musculoesqueléticas.</p> <p>Participo de acciones estratégicas de juego en equipo y grupo. Ejecuto durante el juego acciones técnicas practicadas en clase.</p> | <p>relaciono con los resultados de la práctica.</p> <p>Realizo acciones que permitan la aplicación de aquellas condiciones físicas que benefician los resultados de la actividad.</p>                |  |
| <b>Indicadores de Desempeño</b>   |   |  |  |
| <b>Saber Conocer</b>  | <b>Saber hacer</b>  | <b>Saber ser</b>   |  |
| <p>Comprende la importancia de la práctica deportiva como una oportunidad de vida saludable.</p> <p>Identifica su condición física a partir de la realización de pruebas específicas.</p> | <p>Participa en las actividades deportivas propuestas, con posibilidad de seleccionar aquellas que le generan bienestar y disfrute.</p> <p>Propone actividades físicas que ayuden a mejorar su condición física.</p>  | <p>Coopera y hace parte de equipos de juego con sus compañeros para realizar actividades en clase.</p> <p>Cumple de forma eficiente y oportuna y disfruta de las actividades asignadas en clase.</p> |  |

|  |                  |
|--|------------------|
| <b>Área: Educación física</b>  | <b>Grado: 9°</b> |
| <p><b>Objetivo(s) del Grado:</b></p> <p>Seleccionar técnicas propias de cada actividad, teniendo en cuenta el momento y la oportunidad de su ejecución en beneficio de los resultados del grupo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Generar estrategias para la práctica de una acción motriz acorde a las condiciones del momento y el contexto.</li> <li>• Asumir la toma de decisiones sobre los aspectos fundamentales de la actividad física para la formación personal.</li> </ul> |                  |
| <p><b>Competencias:</b> Afianzo y fortalezo las habilidades y las capacidades motrices específicas, mediante las expresiones motrices que me permiten tener un estilo de vida saludable y mejorar la interacción con las personas que me rodean y los espacios en que habito</p>   |                  |



| Período 1   |   |  |   |
|---|---|--|---|
| Pregunta Problematicadora   | Ejes de los Estándares  |  |   |
| <p>¿Cómo logro establecer relaciones entre las diferentes expresiones y las capacidades motrices que aplico para cada una de ellas?</p> <p>¿Por qué es significativo para mi vida fortalecer mis competencias motrices y principios y valores sociales?</p> | <p><b>MOTRIZ: DESARROLLO MOTOR, TÉCNICAS DEL CUERPO, CONDICIÓN FÍSICA, LÚDICA MOTRIZ</b></p>  | <p><b>EXPRESIVA CORPORAL</b></p>   | <p><b>AXIOLÓGICA CORPORAL</b></p>   |
|   | <p>Selecciono diferentes acciones motrices e identifico las cualidades y los grupos motores que intervienen y coinciden en cada una de ellas. Identifico las capacidades físicas más relevantes en cada una de las prácticas motrices. Apropiación de las reglas de juego y las dispongo en los momentos requeridos.</p> <p>Realizo rutinas de trabajo motriz, de manera regular, disciplinada y responsable como parte de mi vida. Genero espacios de actividades de grupo que propicien la lúdica y la ocupación adecuada del tiempo libre. Establezco relaciones de empatía y buena convivencia con los compañeros para preservar y generar diferentes posibilidades de juego.</p> | <p>Participo en la ejecución y organización de actividades institucionales, en beneficio del desarrollo motriz de los compañeros de la institución.</p> <p>Propongo actividades deportivas y recreativas con mis compañeros, con condiciones y reglas previamente acordadas.</p> | <p>Reconozco el valor que tiene el juego y la actividad física como parte de mi formación.</p> <p>Reconozco mis potencialidades y condiciones de mi personalidad para hacer de la actividad física un momento agradable y beneficioso para mi vida.</p> |
| <p><b>TEMAS TRABAJADOS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Acciones motrices.</li> <li>• Capacidades físicas.</li> <li>• Grupos motores.</li> <li>• Rutinas de ejercicio.</li> <li>• Lúdica y tiempo libre.</li> </ul>                        |   |  |   |
| Indicadores de Desempeño  |   |  |   |
| Saber Conocer   | Saber hacer   | Saber ser  |   |
| <p>Relaciona coherentemente las prácticas motrices y las capacidades individuales necesarias para su destreza.</p> <p>Comprende la importancia de fortalecer las prácticas motrices como parte de los hábitos de vida saludables.</p>                       | <p>Vivencia diferentes manifestaciones y sensaciones motrices, en diversas actividades y condiciones de juego.</p> <p>Ejecuta de manera planificada actividades motrices,</p>   | <p>Coopera y participa en juegos grupales respetando los roles, la individualidad y el género.</p> <p>Muestra interés por establecer ambientes de</p>  |   |

|  |   |   |
|--|---|---|
|  | apropiadas a sus condiciones y características corporales. Hace seguimiento y es consciente de los cambios corporales y de la personalidad, obtenidos a través de la práctica seleccionada. | respeto y relaciones de convivencia favorables para la ecología humana. |
|--|---|---|

| Período 2   |   |  |   |
|---|---|--|---|
| Pregunta Problematicadora   | Ejes de los Estándares  |  |   |
| <p>¿Cuál es la importancia de la práctica individual de actividades motrices en la salud de la comunidad a la que pertenece?</p> <p>¿Cómo fortalecer los hábitos de postura e higiene corporal?</p>   | <p><b>MOTRIZ:</b><br/>DESARROLLO MOTOR, TÉCNICAS DEL CUERPO, CONDICIÓN FÍSICA, LÚDICA MOTRIZ</p>  | <p><b>EXPRESIVA CORPORAL</b></p>   | <p><b>AXIOLÓGICA CORPORAL</b></p>   |
| <p><b>TEMAS TRABAJADOS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Control corporal</li> <li>• Principios anatómicos.</li> <li>• Cuidado corporal</li> <li>• La reglamentación en el juegos y en las prácticas del deporte.</li> <li>• La técnica en las actividades físicas.</li> <li>• La vuelta la calma en el deporte y en el juego.</li> <li>• Características del juego.</li> </ul> | <p>Controlo la respiración como mecanismo para controlar movimientos y gestos que pueden generar dificultades en el grupo. Comprendo la necesidad de establecer previamente y de común acuerdo las condiciones en la práctica de deportes</p> | <p>Selecciono actividades que me generen goce y lúdica en mi tiempo de ocio Genero espacios de convivencia y disfrute a través de la práctica de juegos deportivos.</p> <p>Logro manejar los estados de ansiedad, usando técnicas de respiración y relajación.</p> | <p>Reconozco las condiciones y valores propias y del grupo y las resalto en los escenarios de juego.</p> <p>Me preocupo por la formación de hábitos de postura e higiene corporal</p> |

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
|  | <p>individuales y de conjunto.</p> <p>Cuido mi postura corporal desde principios anatómicos en la realización de movimientos.</p> <p>Ejercito técnicas de actividades físicas alternativas en buenas condiciones de seguridad.</p> <p>Aplico procedimientos de actividad física y pausas de descanso para controlar la fatiga en la realización de actividades físicas.</p> <p>Comprendo las características del juego y las pongo en práctica para su realización.</p> |  |  |
|--|---|--|--|

**Indicadores de Desempeño**

| <b>Saber Conocer</b>   | <b>Saber hacer</b>   | <b>Saber ser</b>  |
|--|--|---|
| <p>Se apropia de las nociones conceptuales básicas y los principios para la planificación y ejecución de una actividad física adecuada para las condiciones del sujeto y el colectivo.</p> <p>Identifica las formas de la promoción de la salud, postura e higiene corporal.</p> | <p>Planifica y participa con sus compañeros actividades motrices básicas y complejas.</p> <p>Realiza con eficiencia y agrado las actividades que contribuyen a establecer hábitos de vida saludable y calidad de vida.</p> | <p>Aprecia el trabajo colaborativo en la realización de actividades motrices básicas y complejas</p> <p>Es referente ante el grupo por la práctica regulada y cotidiana de actividad física, orden, aseo y alimentación saludable..</p> |

|  |                   |
|--|-------------------|
| <b>Área: Educación física</b>  | <b>Grado: 10°</b> |
| <b>Objetivo(s) del Grado:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicar a mi proyecto de vida la práctica de la actividad física, fundamentada en conceptos técnicos, científicos y sociales.</li> <li>• Construir estructuras dinámicas y flexibles que permitan el desarrollo del ser desde el cuerpo, la mente y las emociones.</li> <li>• Asumir con autonomía la práctica cotidiana de la actividad física favoreciendo el cuidado de sí mismo.</li> </ul> |                   |
| <b>Competencias:</b> Reconozco la importancia de las expresiones motrices culturalmente determinadas, que permiten proyectarme a la comunidad, participando en propuestas de intervención social, adquiriendo así, un compromiso como agente propositivo de las practicas corporales   |                   |

| <b>Período 1</b>   |   |   |   |
|--|---|---|---|
| <b>Pregunta Problematizadora</b>   | <b>Ejes de los Estándares</b>   |   |   |
| <p>¿Cómo ejercitarme en una rutina diaria que me permita tener cuidado y respeto por mi cuerpo y mis emociones?</p> <p>¿De qué manera puedo hacer uso de mi tiempo libre para la transformación de la sociedad?</p>  | <b>MOTRIZ: DESARROLLO MOTOR, TÉCNICAS DEL CUERPO, CONDICIÓN FÍSICA, LÚDICA MOTRIZ</b>   | <b>EXPRESIVA CORPORAL</b>   | <b>AXIOLÓGICA CORPORAL</b>  |
|  | <p>Selecciono técnicas de movimientos centralizados, que permitan percibir los efectos de estos en mi cuerpo. Practico actividades físicas individuales y colectivas, bajo diferentes condiciones del contexto: presión – tranquilidad, ruido – silencio , consideración. Ajusto mis movimientos y emociones buscando el equilibrio y bienestar, propiciando relaciones interiores y con el otro de valores y ética.</p> <p>Participo en las actividades físicas propuestas por la institución. Elaboro mi plan de trabajo teniendo en cuenta fundamentos fisiológicos, técnicos y metodológicos. Participo en la</p> | <p>Oriento el uso de técnicas de expresión corporal para el control emocional de mis compañeros, en situaciones de juego y actividad física.</p> <p>Realizo montajes dancísticos y prácticas lúdicas para presentarlos en la institución.</p> | <p>Organizo mi plan de actividad física, de acuerdo con mis intereses y principios básicos sobre salud y calidad de vida.</p> <p>Hago parte de las acciones institucionales que invitan al buen uso del tiempo libre y la práctica de una sana convivencia.</p> |
| <p><b>TEMAS TRABAJADOS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Inducción y conceptos de educación física.</li> <li>• Pruebas físicas. Test de LEGER.</li> <li>• La importancia del ejercicio como calidad de vida.</li> <li>• El calentamiento, esencial para prevenir lesiones.</li> <li>• Las emociones. La influencia del ejercicio.</li> <li>• Fundamentos fisiológicos para la elaboración de un plan de entrenamiento.</li> <li>• Plan de entrenamiento para realizar ejercicio físico.</li> <li>• Expresión corporal.</li> <li>• Creación de coreografías por medio del baile</li> <li>• Técnica en el deporte</li> </ul> |   |   |   |

|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
|  | planeación y organización de los juegos de la institución, estableciendo acuerdos para su desarrollo.   |  |   |
| <b>Indicadores de Desempeño</b>  |   |  |   |
| <b>Saber Conocer</b>   | <b>Saber hacer</b>  | <b>Saber ser</b>   |   |
| <p>Conoce la lógica interna de un plan de trabajo físico acorde a sus capacidades, condiciones y necesidades.</p> <p>Identifica los diferentes juegos tradicionales y recreativos para el uso adecuado del tiempo libre.</p>   | <p>Propone su plan de trabajo específico, que se implementa en rutinas diarias, para mejorar su condición física.</p> <p>Aporta en la construcción y cumplimiento de la norma en la realización de actividades recreativas, contribuyendo al uso adecuado del tiempo libre.</p> | <p>Reconoce sus capacidades motrices y respeta la de los demás.</p> <p>Asume los juegos como un espacio para la recreación, uso del tiempo libre y su desarrollo humano.</p>   |   |
| <b>Período 2</b>   |   |  |   |
| <b>Pregunta Problematicadora</b>   | <b>Ejes de los Estándares</b>   |  |   |
| <p>¿Cómo reconozco y contribuyo en la construcción de prácticas corporales autóctonas y alternativas?</p> <p>¿Cómo puedo mejorar el pensamiento táctico deportivo a partir del trabajo en equipo?</p>  | <p><b>MOTRIZ:</b><br/>DESARROLLO MOTOR, TÉCNICAS DEL CUERPO, CONDICIÓN FÍSICA, LÚDICA MOTRIZ</p>  | <b>EXPRESIVA CORPORAL</b>  | <b>AXIOLÓGICA CORPORAL</b>  |
| <p><b>TEMAS TRABAJADOS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Prácticas corporales.</b></li> <li>• <b>Coreografías Rítmicas.</b></li> <li>• <b>Prácticas deportivas</b></li> <li>• <b>Ocio y tiempo libre</b></li> <li>• <b>Recreación.</b></li> <li>• <b>hábitos saludables</b></li> <li>• <b>Cultura física</b></li> <li>• <b>Eventos deportivos.</b></li> </ul> | <p>Diseño y realizo esquemas de movimiento atendiendo a la precisión de un apoyo rítmico musical y de tiempo de ejecución. Aplico a mi vida cotidiana prácticas corporales alternativas.</p> <p>Conformo equipos de juego para participar en diversos eventos y contextos.</p>  | <p>Realizo coreografías individuales y colectivas con el uso de diferentes ritmos musicales, espontáneos y adaptados.</p> <p>Construyo y planifico acciones diversas y dinámicas que permitan innovación y creatividad en los hábitos de vida.</p> | <p>Defino con precisión y autonomía mi proyecto personal de actividad física, salud y calidad de vida.</p> <p>Comprendo la importancia de construir en colectivo los elementos que hacen parte del bienestar de la institución y de la sociedad a la cual pertenezco.</p> |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  | <p>Domino técnicas y tácticas de prácticas deportivas específicas. Aplico para mi vida cotidiana tácticas que generen una cultura física y hábitos saludables. Valoro el tiempo de ocio para mi formación y tomo el juego como una alternativa importante.</p> |  |  |
|--|--|--|--|

**Indicadores de Desempeño**

| <b>Saber Conocer</b>  | <b>Saber hacer</b>  | <b>Saber ser</b>  |
|---|---|---|
| <p>Identifica las prácticas corporales autóctonas y las adaptaciones que se pueden establecer y que contribuyen a mejorar la calidad de vida.</p> <p>Identifica la lógica y los intereses de la práctica motriz individual y colectiva.</p> | <p>Demuestra capacidad para aplicar procedimientos y actividades físicas que ayuden a mejorar su calidad de vida.</p> <p>Aplica en situaciones de juego los fundamentos técnicos y los principios de convivencia.</p> | <p>Aplica a su vida cotidiana prácticas corporales saludables.</p> <p>Fomenta la responsabilidad y la cooperación en la práctica de los juegos y deportes</p> |

|  |                   |
|--|-------------------|
| <b>Área: Educación física</b>  | <b>Grado: 11°</b> |
| <p><b>Objetivo(s) del Grado:</b></p> <p>Definir las prácticas cotidianas de hábitos de vida saludables según intereses y aportes a su bienestar.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elaborar propuestas de hábitos de vida personales y socializarlas con sus compañeros.</li> <li>• Asegurar la confianza y autonomía en la decisión de apropiarse actividades que favorecen el cuidado de sí mismo.</li> </ul> |                   |
| <p><b>Competencias:</b></p> <p>Reconozco la importancia de las expresiones motrices culturalmente determinadas, que permiten proyectarme a la comunidad, participando en propuestas de intervención social, adquiriendo así, un compromiso como agente propositivo de las practicas corporales</p>   |                   |

**Período 1**

| Pregunta Problematicadora   | Ejes de los Estándares   |   |  |
|---|--|---|--|
| <p>¿De qué manera las prácticas recreativas permiten potenciar el desarrollo humano y social?</p> <p>¿Cómo hago parte para la implementación y participación de los estudiantes en las prácticas corporales para mejorar la calidad de vida del sujeto y del contexto?</p>  | <p><b>MOTRIZ: DESARROLLO MOTOR, TÉCNICAS DEL CUERPO, CONDICIÓN FÍSICA, LÚDICA MOTRIZ</b></p>   | <p><b>EXPRESIVA CORPORAL</b></p>  | <p><b>AXIOLÓGICA CORPORAL</b></p>  |
| <p><b>TEMAS TRABAJADOS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Inducción y conceptos de educación física.</li> <li>• Pruebas físicas. Test.</li> <li>• Sistema nacional del deporte.</li> <li>• Organización deportiva.</li> <li>• La importancia del ejercicio como calidad de vida.</li> <li>• El calentamiento, esencial para prevenir lesiones.</li> <li>• Capacidades físicas y el desarrollo humano.</li> <li>• Juego como expresión lúdica.</li> </ul> | <p>Hago parte de la construcción de festivales y rondas con los estudiantes de la institución. Establezco con los compañeros indicadores que muestren las manifestaciones y hábitos del sujeto y los grupos.</p> <p>Diseño actividades para desarrollarlas institucionalmente. Preparo presentaciones teórico prácticas, que motiven a la práctica motriz. Establezco estrategias que muestren la cotidianidad institucional y las opciones y propuestas de mejora</p> | <p>Participo en la organización y seguimiento de actividades institucionales que ayuden al desarrollo del ser.</p> <p>Demuestro con evidencias y resultados la importancia de asumir estilos de vida saludables</p> | <p>Concientizo a mis compañeros del buen uso del tiempo libre y el juego.</p> <p>Hago parte de la construcción del proyecto de vida de mis compañeros.</p>   |
| <b>Indicadores de Desempeño</b>   |  |   |  |
| <b>Saber Conocer</b>  | <b>Saber hacer</b>   |   | <b>Saber ser</b>   |
| <p>Diferencia los fundamentos y principios de recreación, lúdica ocio, tiempo libre y ritmo, establecidos y espontáneos, desde las condiciones contextuales y poblacionales.</p> <p>Demuestra con resultados y con apoyos conceptuales y científicos los beneficios de asumir los hábitos de vida saludable.</p>  | <p>Propone juegos recreativos, tradicionales y de ritmo, apoyados en condiciones y características específicas.</p> <p>Propone diferentes tipos de prácticas motrices y los proyecta a su comunidad.</p>   |   | <p>Adopta una actitud crítica ante las diferentes propuestas de las actividades recreativas.</p> <p>Progresas en la adquisición de hábitos saludables cotidianos y los proyectas en su contexto.</p> |

| Período 2                 |                        |
|---------------------------|------------------------|
| Pregunta Problematicadora | Ejes de los Estándares |

| <p>¿Cómo relaciono la práctica deportiva con la salud del sujeto y el colectivo?</p> <p>¿Cómo puedo intervenir en la comunidad para promocionar estilos de vida saludable?</p>  | <p><b>MOTRIZ:</b><br/>DESARROLLO MOTOR,<br/>TÉCNICAS DEL CUERPO,<br/>CONDICIÓN FÍSICA,<br/>LÚDICA MOTRIZ</p>   | <p><b>EXPRESIVA CORPORAL</b></p>  | <p><b>AXIOLÓGICA CORPORAL</b></p>  |
|---|--|---|--|
| <p><b>TEMAS TRABAJADOS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Situaciones de juego en los deportes individuales y de conjunto.</li> <li>Promoción de la salud como estrategia a la salud colectiva.</li> </ul> | <p>Utilizo técnicas y metodologías que me permitan observar y registrar los cambios físicos y fisiológicos durante la práctica deportiva.</p> <p>Establezco parámetros de medición de las manifestaciones y relaciones entre los estudiantes que participan en los encuentros deportivos.</p> <p>Realizo actividades físicas alternativas siguiendo parámetros técnicos, físicos, de seguridad y ecológicos. Aplico mis conocimientos sobre la relación actividad física – pausa -actividad física, en mi plan de condición física.</p> <p>Asumo con autonomía y</p> | <p>Presento a la institución el registro de los resultados presentados en las actividades deportivas.</p> <p>Uso técnicas de expresión corporal y relajación para controlar y expresar mis emociones.</p> | <p>Me intereso en presentar propuestas que construyan y prevengan situaciones de riesgo y conflicto dentro del juego.</p> <p>Cultivo hábitos de higiene postural, que contribuyan al mejoramiento de mi calidad de vida.</p> |



|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
|   | compromiso propio, o con los compañeros, las decisiones sobre el momento de juego.   |  |  |
| <b>Indicadores de Desempeño</b>   |  |  |  |
| <b>Saber Conocer</b>  | <b>Saber hacer</b>   | <b>Saber ser</b>   |  |
| <p>Reconoce los cambios del sujeto presentados en situaciones de juego en los deportes individuales y de conjunto.</p> <p>Reconoce la promoción de la salud como estrategia para contribuir a la salud colectiva.</p> | <p>Aplica acciones que aportan al buen desarrollo de las actividades.</p> <p>Planea y propone actividades motrices que contribuyen al trabajo en grupo y a la proyección del trabajo en comunidad.</p> | <p>Coopera y participa en juegos grupales respetando los roles, la individualidad y el género.</p> <p>Coopera y participa en actividades promocionales de estilos de vida saludable respetando los roles, la individualidad y el género.</p> |  |

**9.1. Indicadores por competencias, recomendaciones e indicadores de promoción.**

| <b>PRIMERO</b>                     |  |   |   |
|------------------------------------|--|---|---|
| <b>INDICADORES POR COMPETENCIA</b> | <b>MOTRIZ: DESARROLLO MOTOR, TÉCNICAS DEL CUERPO, CONDICIÓN FÍSICA, LÚDICA MOTRIZ</b>  | <b>EXPRESIVA CORPORAL</b>   | <b>AXIOLÓGICA CORPORAL</b>  |
|                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Reconocimiento del esquema corporal y de nociones de tiempo y espacio con instrucciones básicas.</li> <li>● reconocimiento de su cuerpo por sector: derecho e izquierdo,</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Utilización de su cuerpo por sector: derecho e izquierdo, precisando su coordinación y afianzando su lado dominante.</li> <li>● Ejecución de diferentes formas de</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Demostración de respeto por su cuerpo y el de los demás.</li> <li>● Reconocimiento de la importancia de aplicar la norma en los diferentes contextos.</li> </ul> |

|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
|  | <p>precisando su coordinación y afianzando su lado dominante.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Conocimiento sobre higiene corporal antes, durante y después de la actividad física.</li> <li>● conocimiento de diferentes formas de posturas, posiciones y movimientos en planos o alturas.</li> <li>● Identificación del espacio y desplazamiento mejorando su percepción espacio temporal.</li> <li>● Estimulación de sus habilidades motrices</li> </ul> | <p>posturas, posiciones y movimientos en planos o alturas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Participación activa en las actividades y juegos del grupo.</li> <li>● Utilización de diferentes formas de posturas, posiciones y movimientos en planos o alturas.</li> <li>● Ejecución de diferentes movimientos corporales según la dirección o el espacio.</li> <li>● Estimulación de sus habilidades motrices</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Propicia con su participación activa, constante y respetuosa; el desarrollo de las actividades propuestas.</li> <li>● Demostración de responsabilidad en el cuidado de su cuerpo y del entorno.</li> <li>● Participación activa en los diferentes juegos propuestos y de libre exploración.</li> <li>● Demostración de agrado, orden e interés por las actividades perceptivo motrices y socio-motrices</li> </ul> |
|--|---|--|---|

|                        |  |   |  |
|------------------------|--|---|--|
|                        | básicas manipulando diferentes implementos   | básicas manipulando diferentes implementos.   |  |
| <b>RECOMENDACIONES</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Reconocer su esquema corporal ubicándolo en nociones de tiempo, espacio, lateralidad, coordinación y aplicando hábitos de higiene a través del acompañamiento de su acudiente en el desarrollo de la estrategia “Apoyo Pedagógico” diseñada por el docente que se encuentra en el blog de la página institucional (<a href="http://www.iejorgerobledo.edu.co">www.iejorgerobledo.edu.co</a>)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Ejecutar ejercicios precisando su lado dominante, coordinación y diferentes posturas en diversos planos o altura a través del acompañamiento de su acudiente en el desarrollo de la estrategia “Apoyo Pedagógico” diseñada por el docente que se encuentra en el blog de la página institucional (<a href="http://www.iejorgerobledo.edu.co">www.iejorgerobledo.edu.co</a>)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Reconocer el auto-concepto de su cuerpo y el de los demás; aplicando normas de respeto en los diferentes contextos para el desarrollo de las actividades propuestas en clase y/o en la realización y entrega de la estrategia “Apoyo Pedagógico” diseñada por el docente durante el segundo periodo y/o la semana de refuerzo que se encuentran en el blog de la</li> </ul> |

|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
|  | <p>para sustentar en la semana de refuerzo o nivelación.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Identificar diferentes posturas, posiciones, movimientos, desplazamientos mejorando su percepción espacio temporal y estimulando sus habilidades motrices básicas manipulando diferentes implementos a través del acompañamiento de su acudiente en el desarrollo de la estrategia “Apoyo Pedagógico” diseñada por el docente que se encuentra en el blog de la página institucional</li> </ul> | <p>para sustentar en la semana de refuerzo o nivelación.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Utilizar su cuerpo para realizar diferentes, movimientos, posturas corporales; utilizando sus habilidades motrices básicas, ubicándolo en el espacio y manipulando diferentes implementos a través del acompañamiento de su acudiente en el desarrollo de la estrategia “Apoyo Pedagógico” diseñada por el docente que se encuentra en el blog de la página institucional</li> </ul> | <p>página institucional (<a href="http://www.iejorgerobledo.edu.co">www.iejorgerobledo.edu.co</a>).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Participar activa y responsablemente en diferentes juegos y actividades perceptivo-motrices y socio motrices de libre exploración; demostrando agrado e interés por el cuidado de su cuerpo para el desarrollo de las actividades propuestas en clase y/o en la realización y entrega de la estrategia “Apoyo Pedagógico” diseñada por el docente durante el segundo periodo y/o la semana de refuerzo que se</li> </ul> |
|--|---|--|---|

|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
|  | (www.iejorgerobledo.edu.co)<br>para sustentar en la semana<br>de refuerzo o nivelación. | (www.iejorgerobledo.edu.co)<br>para sustentar en la semana<br>de refuerzo o nivelación.<br><br>• | encuentran en el blog de la<br>página institucional<br>(www.iejorgerobledo.edu.co). |
|--|---|--|---|

### INDICADORES DE PROMOCIÓN

- Adquisición de hábitos de posturas funcionales que contribuyan al mejoramiento y conservación de la salud.
- Reconocimiento de posibilidades de movimiento del cuerpo a nivel global y segmentario.
- Comprensión sobre la importancia de realizar el calentamiento, la hidratación, la respiración adecuada y la recuperación al finalizar la actividad física.
- Identificación de espacios y las formas de desplazamiento; mejorando su percepción espacio temporal.

| <b>SEGUNDO</b>                     |   |  |   |
|------------------------------------|---|--|---|
| <b>INDICADORES POR COMPETENCIA</b> | <b>MOTRIZ: DESARROLLO MOTOR, TÉCNICAS DEL CUERPO, CONDICIÓN FÍSICA, LÚDICA MOTRIZ</b>   | <b>EXPRESIVA CORPORAL</b>  | <b>AXIOLÓGICA CORPORAL</b>  |
|                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Identificación de los movimientos corporales de acuerdo con las exigencias de la actividad física.</li> <li>● Conocimiento de actividades motrices en diversos tiempos y espacios utilizando varios patrones de movimiento.</li> <li>● Reconocimiento de la importancia del</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Ejecución de actividades motrices en diversos tiempos y espacios utilizando varios patrones de movimiento.</li> <li>● Ejecución de ejercicios de locomoción en diferentes posturas corporales y velocidades.</li> <li>● manteniendo el equilibrio en sus ejercicios.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Demostración de respeto hacia el propio cuerpo y confianza en sí mismo.</li> <li>● Participación en juegos grupales vivenciando el respeto por las diferencias individuales.</li> <li>● Valoración de la importancia de las normas y su</li> </ul> |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  | <p>calentamiento antes de la actividad física y la recuperación al final de ésta.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocimiento de habilidades y capacidades en actividades rítmicas, lúdico y recreativas</li> <li>• Conocimiento de destrezas y expresiones creativas a través de las diferentes actividades predeportivas.</li> <li>• Análisis sobre diferentes técnicas corporales de tensión, relajación y control del cuerpo.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejecución de juegos en grupo utilizando diferentes elementos deportivos.</li> <li>• Desarrollo de actividades rítmicas lúdico – recreativas.</li> <li>• Utilización de destrezas y expresiones creativas en los diferentes juegos predeportivos.</li> <li>• Mejoramiento de la percepción espacio temporal por medio de actividades gimnásticas.</li> </ul> | <p>cumplimiento en las actividades lúdico- deportivas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Integración en juegos de manera respetuosa con sus compañeros.</li> <li>• Participación con agrado, orden y disciplina de cada una de las actividades de clase.</li> <li>• Reconocimiento de la importancia y aplicación de los principios básicos de atención, respeto y esfuerzo para el correcto desarrollo de las actividades propuestas.</li> </ul> |
|--|--|--|--|



|                        |  |  |  |
|------------------------|--|--|--|
|                        |  |  |  |
| <b>RECOMENDACIONES</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Reconocer la importancia del calentamiento antes de la actividad física y la recuperación mediante movimientos corporales, actividades motrices en diversos tiempos y espacios utilizando diferentes patrones de movimiento a través del acompañamiento de su acudiente en el desarrollo de la estrategia “Apoyo Pedagógico” diseñada por el docente que se encuentra en el blog de la página institucional (<a href="http://www.iejorgerobledo.edu.co">www.iejorgerobledo.edu.co</a>)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Ejecutar actividades motrices de locomoción en diferentes posturas corporales, utilizando diversos espacios y tiempos con diferentes patrones de movimiento, en juegos y actividades grupales a través del acompañamiento de su acudiente en el desarrollo de la estrategia “Apoyo Pedagógico” diseñada por el docente que se encuentra en el blog de la página institucional (<a href="http://www.iejorgerobledo.edu.co">www.iejorgerobledo.edu.co</a>)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Valorar la importancia del respeto de su cuerpo, la confianza en sí mismo y las diferencias individuales; a través del cumplimiento de las normas en actividades lúdico-deportivas para el desarrollo de las actividades propuestas en clase y/o en la realización y entrega de la estrategia “Apoyo Pedagógico” diseñada por el docente durante el segundo periodo y/o la semana de refuerzo que se encuentran en el blog de la</li> </ul> |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  | <p>para sustentar en la semana de refuerzo o nivelación.</p> | <p>para sustentar en la semana de refuerzo o nivelación.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Mejorar la percepción espacio temporal, destrezas y expresiones corporales en actividades gimnásticas, rítmicas y juegos pre deportivos a través del acompañamiento de su acudiente en el desarrollo de la estrategia “Apoyo Pedagógico” diseñada por el docente que se encuentra en el blog de la página institucional (www.iejorgerobledo.edu.co) para sustentar en la semana de refuerzo o nivelación.</li> </ul> | <p>página institucional (www.iejorgerobledo.edu.co).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Reconocer los principios básicos de atención, respeto, orden, disciplina y esfuerzo en la participación para el desarrollo de las actividades propuestas en clase y/o en la realización y entrega de la estrategia “Apoyo Pedagógico” diseñada por el docente durante el segundo periodo y/o la semana de refuerzo que se encuentran en el blog de la página institucional (www.iejorgerobledo.edu.co)</li> </ul> |
|--|--|--|---|

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|--|--|--|--|

### **INDICADORES DE PROMOCIÓN**

- Exploración de formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.
- Reconocimiento mediante la práctica deportiva la importancia del calentamiento, la hidratación, la nutrición, higiene y recuperación en la actividad física.
  - Conocimiento y aplicación de juegos pre deportivos lo cual le facilitan la integración respetuosa y solidaria con sus compañeros.
  - Participación en la aplicación de pruebas físicas de velocidad, fuerza y resistencia.

| <b>TERCERO</b>                     |   |   |   |
|------------------------------------|---|---|---|
| <b>INDICADORES POR COMPETENCIA</b> | <b>MOTRIZ: DESARROLLO MOTOR, TÉCNICAS DEL CUERPO, CONDICIÓN FÍSICA, LÚDICA MOTRIZ</b>   | <b>EXPRESIVA CORPORAL</b>   | <b>AXIOLÓGICA CORPORAL</b>  |
|                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Conocimiento de diversos juegos y rondas y algunas variables de ellos.</li> <li>● Apropiación de las normas creadas en los juegos, para su correcta aplicación.</li> <li>● Identificación de posturas adecuadas en la</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Realización de movimientos básicos de gimnasia de suelo.</li> <li>● Ejecución de desplazamientos y posturas que desarrollan su equilibrio.</li> <li>● Ejecución de desplazamientos, lanzamientos y recepción de</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Integración con entusiasmo en actividades físicas y recreativas.</li> <li>● Participación en actividades lúdicas recreativas; poniendo en práctica las reglas establecidas.</li> </ul> |

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  | <p>iniciación de diferentes deportes.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificación de juegos y ejercicios de acuerdo a la edad y posibilidades motoras.</li> <li>• Diferenciación de diferentes términos de las capacidades y habilidades físicas.</li> <li>• Reconocimiento de los diferentes segmentos corporales en situaciones de juego.</li> </ul> | <p>balón; en parejas y a un punto indicado.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejecución de ejercicios adecuados para el inicio en la práctica de los diferentes deportes.</li> <li>• Participación en diferentes juegos tradicionales de competencia.</li> <li>• Aplicación de pruebas de acuerdo a su edad y capacidad de velocidad y resistencia.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Participación en diferentes juegos tradicionales y de competencia.</li> <li>• Demostración de respeto hacia el propio cuerpo y confianza en sí mismo.</li> <li>• Apropriación de las reglas de juego establecidas.</li> <li>• Reconocimiento de gestos corporales y habilidades motrices individuales y en equipo.</li> </ul> |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar diferentes posturas corporales</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejecutar desplazamientos,</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Participar con entusiasmo en actividades</li> </ul>   |

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
| <p style="text-align: center;">RECOMENDACIONES</p> | <p>en juegos, rondas y diferentes deportes para su correcta aplicación y apropiación de normas a través del acompañamiento de su acudiente en el desarrollo de la estrategia “Apoyo Pedagógico” diseñada por el docente que se encuentra en el blog de la página institucional (www.iejorgerobledo.edu.co) para sustentar en la semana de refuerzo o nivelación.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Identificar términos de las capacidades y habilidades físicas mediante situaciones de juego que</li> </ul> | <p>lanzamientos, recepciones de balón individual y en parejas a un punto indicado; mejorando la direccionalidad a través del acompañamiento de su acudiente en el desarrollo de la estrategia “Apoyo Pedagógico” diseñada por el docente que se encuentra en el blog de la página institucional (www.iejorgerobledo.edu.co) para sustentar en la semana de refuerzo o nivelación.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Realizar movimientos básicos de gimnasia de suelo mejorando</li> </ul> | <p>físicas, recreativas, juegos tradicionales y de competencia, poniendo en práctica las reglas establecidas en cada uno de ellos para el desarrollo de las actividades propuestas en clase y/o en la realización y entrega de la estrategia “Apoyo Pedagógico” diseñada por el docente durante el segundo periodo y/o la semana de refuerzo que se encuentran en el blog de la página institucional (www.iejorgerobledo.edu.co)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Reconocer gestos corporales, habilidades</li> </ul> |
|--|--|---|---|

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  | <p>incorporan los diferentes segmentos corporales a través del acompañamiento de su acudiente en el desarrollo de la estrategia “Apoyo Pedagógico” diseñada por el docente que se encuentra en el blog de la página institucional (<a href="http://www.iejorgerobledo.edu.co">www.iejorgerobledo.edu.co</a>) para sustentar en la semana de refuerzo o nivelación.</p> | <p>su postura y el equilibrio a través del acompañamiento de su acudiente en el desarrollo de la estrategia “Apoyo Pedagógico” diseñada por el docente que se encuentra en el blog de la página institucional (<a href="http://www.iejorgerobledo.edu.co">www.iejorgerobledo.edu.co</a>) para sustentar en la semana de refuerzo o nivelación.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Participar en diferentes pruebas de velocidad y resistencia en juegos tradicionales e iniciación deportiva, a través del acompañamiento de su</li> </ul> | <p>motrices individuales y en equipo, demostrando respeto hacia su propio cuerpo y confianza en sí mismo mediante la aplicación de las reglas establecidas, para el desarrollo de las actividades propuestas en clase y/o en la realización y entrega de la estrategia “Apoyo Pedagógico” diseñada por el docente durante el segundo periodo y/o la semana de refuerzo que se encuentran en el blog de la página institucional (<a href="http://www.iejorgerobledo.edu.co">www.iejorgerobledo.edu.co</a>)</p> |
|--|--|--|---|

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  |  | <p>acudiente en el desarrollo de la estrategia “Apoyo Pedagógico” diseñada por el docente que se encuentra en el blog de la página institucional</p> <p>(<a href="http://www.iejorgerobledo.edu.co">www.iejorgerobledo.edu.co</a>) para sustentar en la semana de refuerzo o nivelación</p> |  |
|--|--|---|--|

### INDICADORES DE PROMOCIÓN

- Demostración a través del juego el mejoramiento de su interacción social, expresando ideas y sentimientos.
- Apropiación de orientaciones sobre hidratación, nutrición e higiene para el adecuado desarrollo de la actividad física.
- Realización de juegos y actividades aplicando las habilidades motrices básicas.



- Experimentación de los cambios fisiológicos en las pulsaciones y en la respiración a través de ejecución de diversos ejercicios.

| <b>CUARTO</b>                      |  |  |   |
|------------------------------------|--|--|---|
| <b>INDICADORES POR COMPETENCIA</b> | <b>MOTRIZ: DESARROLLO MOTOR, TÉCNICAS DEL CUERPO, CONDICIÓN FÍSICA, LÚDICA MOTRIZ</b>  | <b>EXPRESIVA CORPORAL</b>  | <b>AXIOLÓGICA CORPORAL</b>  |
|                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificación de pruebas que indiquen el estado de las capacidades físicas individuales.</li> <li>• Reconocimiento de gestos técnicos en diferentes deportes.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Participación en juegos y actividades lúdico-deportivas aplicando las habilidades motrices básicas.</li> <li>• Realización de secuencias gimnásticas aplicando postura corporal y movimientos básicos.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Valoración de la importancia de la actividad física para la salud.</li> <li>• Participación en juegos individuales y colectivos propuestos en la clase.</li> </ul> |

|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Identificación de capacidades físicas en la realización de juegos y ejercicios gimnásticos.</li> <li>● Adquisición de técnicas deportivas para la aplicación en juegos pre-deportivos.</li> <li>● Discernimiento entre movimientos globales y segmentarios.</li> <li>● Reconocimiento de las diferencias entre movimiento y postura corporal.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Experimentación de destrezas gimnásticas individuales y colectivas</li> <li>● Ejecución de juegos predeportivos en parejas y en equipos.</li> <li>● Realización de juegos y actividades ejercitando las habilidades motrices básicas.</li> <li>● Ejecución de ejercicios coordinados esenciales en la práctica en deportes de conjunto.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Aceptación y proposición de reglas en la participación de juegos y prácticas deportivas.</li> <li>● Participación de juegos pre-deportivos aplicando las reglas establecidas.</li> <li>● Mostración de interés por realizar ejercicios de forma individual y grupal aplicando diferentes movimientos.</li> <li>● Reconocimiento de la importancia de la actividad física y se propone la práctica constante de ésta</li> </ul> |
|--|---|---|---|

|                 |   |  |  |
|-----------------|---|--|--|
|                 |   |  | para el mejoramiento de la salud y la calidad de vida.   |
| RECOMENDACIONES | <p>Identificar las capacidades físicas y gestos técnicos en diferentes pruebas deportivas individuales y deportes de conjunto a través del acompañamiento de su acudiente en el desarrollo de la estrategia “Apoyo Pedagógico” diseñada por el docente que se encuentra en el blog de la página institucional<br/>(www.iejorgerobledo.edu.co)</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar secuencias gimnásticas aplicando habilidades y posturas corporales básicas por medio de sus destrezas individuales, a través del acompañamiento de su acudiente en el desarrollo de la estrategia “Apoyo Pedagógico” diseñada por el docente que se encuentra en el blog de la página institucional<br/>(www.iejorgerobledo.edu.co)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Participar en juegos individuales y colectivos interiorizando las reglas que contribuyan a la valoración de la importancia de la actividad física para la salud, para el desarrollo de las actividades propuestas en clase y/o en la realización y entrega de la estrategia “Apoyo Pedagógico” diseñada por el docente durante el segundo periodo y/o la</li> </ul> |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  | <p>para sustentar en la semana de refuerzo o nivelación.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Reconocer las diferencias existentes entre movimiento, postura corporal, técnicas deportivas, movimientos globales y movimientos segmentarios en la aplicación de juegos pre-deportivos a través del acompañamiento de su acudiente en el desarrollo de la estrategia “Apoyo Pedagógico” diseñada por el docente que se encuentra en el blog de la página institucional</li> </ul> | <p>para sustentar en la semana de refuerzo o nivelación.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Ejecutar movimientos coordinados buscando el fortalecimiento de las habilidades motrices básicas mediante juegos pre-deportivos y deportes de conjunto a través del acompañamiento de su acudiente en el desarrollo de la estrategia “Apoyo Pedagógico” diseñada por el docente que se encuentra en el blog de la página institucional (www.iejorgerobledo.edu.co)</li> </ul> <p>para sustentar en la semana de refuerzo o nivelación.</p> | <p>semana de refuerzo que se encuentran en el blog de la página institucional (www.iejorgerobledo.edu.co)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Demostrar interés en la participación de ejercicios individuales, juegos grupales, pre-deportivos aplicando la ejecución correcta de movimientos para el mejoramiento de la salud y la calidad de vida, para el desarrollo de las actividades propuestas en clase y/o en la realización y entrega de la estrategia “Apoyo Pedagógico” diseñada por el docente durante el segundo periodo</li> </ul> |
|--|--|--|--|

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
|  | (www.iejorgerobledo.edu.co)<br>para sustentar en la semana<br>de refuerzo o nivelación. |  | y/o la semana de refuerzo que<br>se encuentran en el blog de la<br>página institucional<br>(www.iejorgerobledo.edu.co) |
|--|---|--|--|

### INDICADORES DE PROMOCIÓN

- Aplicación de técnicas posturales y de movimiento en las diferentes prácticas deportivas.
- Participación en circuitos, juegos prácticos y trabajo cooperativo aplicando reglas sencillas.
- Reconocimiento de los cambios en la presión sanguínea y el sistema respiratorio en la actividad física-pausa-actividad física.
- Participación en secuencias motrices utilizando objetos con movimientos globales y segmentarios, mejorando la técnica de los movimientos en su desplazamiento

**QUINTO**

| INDICADORES<br>COMPETENCIA | POR  | MOTRIZ: DESARROLLO<br>MOTOR, TÉCNICAS DEL CUERPO,<br>CONDICIÓN FÍSICA, LÚDICA<br>MOTRIZ  | EXPRESIVA CORPORAL   | AXIOLÓGICA CORPORAL |
|----------------------------|--|--|--|---------------------|
|                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Apropriación de conceptos acerca de los cambios fisiológicos del cuerpo durante las pruebas de condición física.</li> <li>● Conocimiento sobre los principios básicos nutritivos de una alimentación equilibrada y de la higiene personal.</li> <li>● Conocimiento acerca de diferentes ritmos y los aplica en sus movimientos corporales.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Realización de movimientos y posturas corporales en las prácticas deportivas; controlando su cuerpo.</li> <li>● Ejecución de ejercicios con implementos deportivos.</li> <li>● Ejercitación de habilidades y destrezas para ejecutar los fundamentos técnicos básicos en las</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Aplicación de reglas sencillas en diferentes prácticas deportivas individuales y de grupo.</li> <li>● Identificación de fortalezas y debilidades físicas; en las prácticas deportivas.</li> <li>● Participación en la creación de estrategias de grupo; en competencias deportivas.</li> <li>● Utilización adecuada del tiempo libre a</li> </ul> |                     |

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Recolección de información acerca de los cambios fisiológicos del cuerpo durante las pruebas de condición física.</li> <li>● Reconocimiento de técnicas de tensión, relajación y control corporal en movimientos rítmicos y pruebas físicas.</li> <li>● Identificación de los implementos de juego, número de jugadores, posiciones que ocupan en la cancha y forma de anotar puntos en microfútbol, baloncesto y voleibol.</li> <li>●</li> </ul> | <p>modalidades deportivas individuales y colectivas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Participación en circuitos donde se aplique las habilidades motrices.</li> <li>● Ejecución de ejercicios técnicos básicos del microfútbol, baloncesto y voleibol</li> <li>● Realización de montajes rítmicos y motrices en forma individual y colectiva.</li> </ul> | <p>través de las actividades físicas, deportivas y recreativas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Aplicación de técnicas de respiración para el control de las emociones dentro del juego.</li> <li>● Participación en actividades físicas y de juego afrontando diferentes situaciones; ganar o perder.</li> <li>● Valoración de las capacidades física, adecuada con las condiciones personales.</li> </ul> |
|--|--|---|--|

|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
| <p style="text-align: center;">RECOMENDACIONES</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Conocer los cambios fisiológicos del cuerpo, principios básicos de una adecuada alimentación, hábitos de higiene personal para la contribución de la salud y hábitos de vida saludable a través del acompañamiento de su acudiente en el desarrollo de la estrategia “Apoyo Pedagógico” diseñada por el docente que se encuentra en el blog de la página institucional (<a href="http://www.iejorgerobledo.edu.co">www.iejorgerobledo.edu.co</a>) para sustentar en la semana de refuerzo o nivelación.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Realizar movimientos y posturas corporales en las prácticas deportivas, controlando su cuerpo para desarrollar habilidades y destrezas aplicadas en los fundamentos de diferentes modalidades deportivas a través del acompañamiento de su acudiente en el desarrollo de la estrategia “Apoyo Pedagógico” diseñada por el docente que se encuentra en el blog de la página institucional (<a href="http://www.iejorgerobledo.edu.co">www.iejorgerobledo.edu.co</a>) para sustentar en la semana de refuerzo o nivelación.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Identificar fortalezas y debilidades físicas en las prácticas deportivas; participando en la creación de estrategias de grupo que contribuyan a un mejor rendimiento deportivo para el desarrollo de las actividades propuestas en clase y/o en la realización y entrega de la estrategia “Apoyo Pedagógico” diseñada por el docente durante el segundo periodo y/o la semana de refuerzo que se encuentran en el blog de la página institucional (<a href="http://www.iejorgerobledo.edu.co">www.iejorgerobledo.edu.co</a>)</li> </ul> |
|--|---|---|--|



|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Reconocer los cambios fisiológicos que se dan en el cuerpo como: tensión, relajación, control corporal en movimientos rítmicos y pruebas físicas a través del acompañamiento de su acudiente en el desarrollo de la estrategia “Apoyo Pedagógico” diseñada por el docente que se encuentra en el blog de la página institucional (<a href="http://www.iejorgerobledo.edu.co">www.iejorgerobledo.edu.co</a>) para sustentar en la semana de refuerzo o nivelación.</li> <li>● Comprender la reglamentación básica en juegos</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Participar en actividades rítmicas deportivas y recreativas, fortaleciendo las habilidades motrices a través del acompañamiento de su acudiente en el desarrollo de la estrategia “Apoyo Pedagógico” diseñada por el docente que se encuentra en el blog de la página institucional (<a href="http://www.iejorgerobledo.edu.co">www.iejorgerobledo.edu.co</a>) para sustentar en la semana de refuerzo o nivelación.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Participar en actividades físicas y de juego, afrontando diferentes situaciones; ganar o perder manejando el control de sus emociones para su crecimiento personal para el desarrollo de las actividades propuestas en clase y/o en la realización y entrega de la estrategia “Apoyo Pedagógico” diseñada por el docente durante el segundo periodo y/o la semana de refuerzo que se encuentran en el blog de la página institucional (<a href="http://www.iejorgerobledo.edu.co">www.iejorgerobledo.edu.co</a>)</li> </ul> |
|--|--|--|--|

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
|  | <p>de conjunto como microfútbol, baloncesto y voleibol llevándolos a su práctica a través del acompañamiento de su acudiente en el desarrollo de la estrategia “Apoyo Pedagógico” diseñada por el docente que se encuentra en el blog de la página institucional<br/>(<a href="http://www.iejorgerobledo.edu.co">www.iejorgerobledo.edu.co</a>) para sustentar en la semana de refuerzo o nivelación.</p> |  |  |
|--|---|--|--|

**INDICADORES DE PROMOCIÓN**

- Participación en pruebas físicas que permiten evaluar su condición física y reconocer los cambios fisiológicos del cuerpo durante la actividad.
- Conocimiento de elementos osteomusculares presentes en la anatomía para el mejoramiento de las habilidades motrices básicas.
- Identificación de técnicas y expresiones corporales; que conlleven a la regulación emocional en situaciones de juego y actividad física.
- Conocimiento de elementos de la comunicación verbal y no verbal existentes en la expresión rítmica y corporal.

### **13. BIBLIOGRAFIA Y CIBERGRAFIA**

1. Instituto de Educación Física. Universidad de Antioquia. Guía Curricular para la Educación Física Módulo 02 Básica Primaria y Módulo 03 Básica Secundaria. Medellín, agosto 2003.
2. Instituto de Educación Física. Universidad de Antioquia. Guía Curricular para la Educación Física Módulo 03 Básica Secundaria. Medellín, agosto 2003.
3. Ruiz, Ayala Nubia Consuelo. Biblioteca del Educador. Estrategias y Métodos Pedagógicos. Prolibros. Santa fe de Bogotá, 2002.
4. Ruiz, Ayala Nubia Consuelo. Biblioteca del Educador. Expresión y creatividad. Prolibros. Santa fe de Bogotá, 2002.
5. Ministerio de Educación Nacional (MEN). Examen de Estado. Cambios para el Siglo XXI. Lengua Castellana. Lineamientos curriculares. MEN. Bogotá, 1998.

6. Lipman, Mathew. Definiciones de Categorías de Indagación, Apertura Mental y Razonamiento. Memorias Capacitación docente en PRYCREA-CIPES. Institución Educativa Alfonso Mora Naranjo. Medellín, 2005.

7. Plazas, Motta Orlando; TOSORATTI Cecilia. Nuevo Portal del Idioma. Castellano y Literatura 10. Guía para Docentes. Grupo editorial Norma. Bogota, 2004.

8. REPÚBLICA DE COLOMBIA. Constitución Política de Colombia. 1992

9. MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL. LEY GENERAL DE EDUCACIÓN. Ley 115 El Pensador. 1994

10. Ley Marco del Deporte, ley 185 de 1995 11. Ley 0715 de Diciembre 21 de 2001 12. Decreto 1290 de 2009.

11. CAMACHO COY. Hipólito. Pedagogía y Didáctica de la Educación Física. Editorial

12. CAMACHO COY, Hipólito y otros. Alternativa Curricular de Educación Física para

13. Secundaria programación de 6° a 11°. Universidad Sur Colombiana. Ed. Kinesis. 1997

14. BONILLA B, Carlos Bolívar y CAMACHO COY, Hipólito. Educación Física Básica primaria. Tercera Edición. Armenia: Kinesis, 2002.

15. Arboleda, R. (2008) Las expresiones motrices, una representación. Hacia la configuración del campo académico. En: Efdeportes.com revista digital (online) Recuperado de: URL: <http://www.efdeportes.com/efd119/las-expresionesmotrices.htm>

16. CAMACHO COY, Hipólito y Otros. Competencias y Estándares para la Educación

17. Física. Una Experiencia que se construye paso a paso. Editorial Kinesis, Colombia. 2008.

18. MUÑOZ MUÑOZ, Luis Armando. Educación Psicomotriz. Cuarta Edición. Armenia

19. Cardona, Jhon Jairo, Romero Angélica. Memorias del Diplomado en Pedagogía de la Danza, la Música y el Teatro. Edúcame-Red de Artes Escénicas. Casa Museo Pedro Nel Gómez. Medellín. Año 2003

20. Carvajal, Jaramillo Girelenny Patricia. Memorias del Diplomado en Técnicas Apropriadas del Teatro a los Procesos Pedagógicos (Juegos Teatrales)". Pequeño Teatro de Medellín. Medellín, Julio de 2003.

21. [www.mineducacion.gov.co/1759/articles-339975\\_recurso\\_10.pdf](http://www.mineducacion.gov.co/1759/articles-339975_recurso_10.pdf)

51 GARDNER, Howard. Op. cit.

52 GARDNER , Howard. Op. cit.

53 ZABALA CUBILLOS. "Jorge Procesos curriculares de la Educación Física". Bogotá: ACPEF. 1996

54 GARDNER, Howard: Las inteligencias múltiples. México FCE, 1997. p.32

56 Gardner. Op. cit.

57 Fortaleza de la Rosa,. Teoría y metodología del entrenamiento deportivo. Medellín, COLDEPORTES, 1990.

58 En contexto deportivos la palabra bote puede significar salto que puede ser dado por una pelota al chocar con el suelo, o por una persona que imita los saltos de la pelota. La palabra finta significa un ademán o amago de golpe que se hace para enseñar a otro, generalmente al contratio.

- 59 Mauss, Marcel. Técnicas del cuerpo. En Antropología y Sociología. Madrid: Taurus, 1980. 60 Meinel, Kurt: Didáctica del movimiento. La Habana. Orbe, 1978.
- 61 Mockus, Antanas. Ciencia, Técnica y Tecnología, Revista Ciencia, naturaleza y educac. p.39.
- 62 Ibidem
- 63 Ackerman, Diane. Historia Natural de los sentidos. Barcelona, Anagrama, 1993.
- 64 Caillois, Roger. Los juegos y los hombres, Fondo de Cultura Económica, México, 1994.
- 65 Rohrs, Hermán, "El juego un fenómeno primario de la vida", en Educación, aportaciones alemanas recientes en ciencias pedagógicas, volumen 25, 1982. 66 Arboleda Rubiela, El juego como rito de iniciación a la cultura. Memorias VI Congreso Colombiano de Educación Física. 1996.
- 67 Revista Ojodeagua. Bogotá: V. X. N. 20. 1997.p 3, Número dedicado al juego.
- 68 COLEGIO AGUSTIN FERNÁNDEZ. Proyecto de Expresión Sensible. Santa Fe de Bogotá. 1998.
69. Chaverra-Fernández, Beatriz & Gaviria Cortes, Didier & Gonzalez, Enoc & Padierna, Juan. (2010). Estándares básicos de competencia para el área de educación física, recreación y deporte en el departamento de Antioquia.
70. Expedición currículo (2014), secretaria de educación de Medellín.



**14. Anexos.**

**INDICADORES METAS DE CALIDAD**

| NUCLEOS  | INDICADORES POR NÚCLEOS  |
|--|--|
| <p>ACTIVIDADES<br/>GIMNÁSTICAS</p> <p><b>COMPETENCIA<br/>PERCEPTIVO-MOTRIZ</b></p> | <p>Reconocer los conceptos relacionados con las capacidades y habilidades motrices básicas y específicas relacionadas con las expresiones motrices gimnásticas y relacionarlos con el conocimiento de su corporeidad, de los demás y de los objetos.</p> <p>Utilizar las capacidades y habilidades motrices básicas gimnásticas y relacionarlos con el conocimiento de su corporeidad, de los demás y de los objetos.</p> <p>Diseñar y ejecutar prácticas motrices gimnásticas y relacionarlas con el conocimiento de su corporeidad, de los demás y de los objetos.</p> |
|  | <p>Reconocer los conceptos relacionados con las capacidades y habilidades motrices básicas y específicas relacionadas con las expresiones socio-motrices deportivas y relacionarlas con el conocimiento de su corporeidad, de los demás y de los objetos.</p>  |

|  |  |
|--|--|
| <p>DEPORTE, RECREACIÓN Y TIEMPO LIBRE.</p> <p><b>COMPETENCIA SOCIO-MOTRIZ.</b></p> | <p>Utilizar las capacidades y habilidades motrices básicas socio-motrices y relacionarlas con el conocimiento de su corporeidad, de los demás y de los objetos.</p> <p>Diseñar y ejecutar prácticas motrices básicas socio-motrices y deportivas y relacionarlas con el conocimiento de su corporeidad, de los demás y de los objetos.</p>   |
| <p>DESARROLLO FÍSICO Y MOTRIZ.</p> <p><b>COMPETENCIA FÍSICO-MOTRIZ.</b></p>        | <p>Reconocer los conceptos relacionados con las capacidades y habilidades motrices básicas y específicas relacionadas con las expresiones físico-motrices y relacionarlas con el conocimiento de su corporeidad, de los demás y de los objetos.</p> <p>Utilizar las capacidades y habilidades físico-motrices básicas y específicas y relacionarlas con el conocimiento de su corporeidad, de los demás y de los objetos.</p> <p>Diseñar y ejecutar practicas físico-motrices básicas y específicas y relacionarlas con el conocimiento de su corporeidad, de los demás y de los objetos</p> |
|  | <p>Reconocer los conceptos relacionados con las capacidades y habilidades motrices básicas y específicas relacionadas con las</p>  |

|  |   |
|--|---|
| <p>EDUCACIÓN RÍTMICA, EXPRESIÓN CORPORAL Y DESARROLLO HUMANO.</p>              | <p>expresiones motrices rítmico-dancísticas y gestuales y relacionarlos con el conocimiento de su corporeidad, de los demás y de los objetos.</p>   |
| <p><b>COMPETENCIA DE LENGUAJE Y EXPRESIÓN CORPORAL (EXPRESIVA-MOTRIZ).</b></p> | <p>Utilizar las capacidades y habilidades motrices básicas rítmico-dancísticas y gestuales y relacionarlas con el conocimiento de su corporeidad, de los demás y de los objetos.</p> <p>Diseñar y ejecutar prácticas motrices rítmico-dancísticas y gestuales y relacionarlas con el conocimiento de su corporeidad, de los demás y de los objetos.</p> |

#### 4.4. Áreas obligatorias y fundamentales

Para el logro de los objetivos de la educación básica se establecen áreas obligatorias y fundamentales del conocimiento y de la formación que necesariamente se tendrán que ofrecer de acuerdo con el currículo y el Proyecto Educativo Institucional. Los grupos de áreas obligatorias y fundamentales que comprenderán un mínimo del 80% del plan de estudios, son los siguientes:

1. Ciencias naturales y educación ambiental.
2. Ciencias sociales, historia, geografía, constitución política y democracia.

3. Educación artística.
4. Educación ética y en valores humanos.
5. Educación física, recreación y deportes.
6. Educación religiosa.
7. Humanidades, lengua castellana e idiomas extranjeros.
8. Matemáticas.
9. Tecnología e informática.

PARAGRAFO. La educación religiosa se ofrecerá en todos los establecimientos educativos, observando la garantía constitucional según la cual, en los establecimientos del Estado ninguna persona podrá ser obligada a recibirla.

#### **4.5. Educación media**

**Artículo 27. Duración y finalidad.** La educación media constituye la culminación, consolidación y avance en el logro de los niveles anteriores y comprende dos grados, el décimo (10°) y el undécimo (11°). Tiene como fin la comprensión de las ideas y los valores universales y la preparación para el ingreso del educando a la educación superior y al trabajo.

**Artículo 28. Carácter de la educación media.** La educación media tendrá el carácter de académica o técnica. A su término se obtiene el título de bachiller que habilita al educando para ingresar a la educación superior en cualquiera de sus niveles y carreras.

**Artículo 32. Educación media técnica.** La educación media técnica prepara a los estudiantes para el desempeño laboral en uno de los sectores de la producción y de los servicios, y para la continuación en la educación superior. Estará dirigida a la formación calificada en especialidades tales como: agropecuaria, comercio, finanzas, administración, ecología, medio ambiente, industria, informática, minería, salud, recreación, turismo, deporte y las demás que requiera el sector productivo y de servicios. Debe incorporar, en su formación teórica y práctica, lo más avanzado de la ciencia y de la técnica, para que el estudiante esté en capacidad de adaptarse a las nuevas tecnologías y al avance de la ciencia. Las especialidades que ofrezcan los distintos establecimientos educativos, deben corresponder a las necesidades regionales.

Parágrafo: Para la creación de instituciones de educación media técnica o para la incorporación de otras y para la oferta de programas, se deberá tener una infraestructura adecuada, el personal docente especializado y establecer una coordinación con el Servicio Nacional de Aprendizaje, SENA u otras instituciones de capacitación laboral o del sector productivo.

**Artículo 33. Objetivos específicos de la educación media técnica.** Son objetivos específicos de la educación media técnica:

- a) La capacitación básica inicial para el trabajo.
- b) La preparación para vincularse al sector productivo y a las posibilidades de formación que éste ofrece.
- c) La formación adecuada a los objetivos de educación media académica, que permita al educando el ingreso a la educación superior.

**Artículo 34. Establecimientos para la educación media.** De conformidad con lo dispuesto en el artículo 138 de esta Ley, la educación media podrá ofrecerse en los mismos establecimientos que imparten educación básica o en establecimientos específicamente aprobados para tal fin, según normas que establezca el Ministerio de Educación Nacional.

**Artículo 35. Articulación con la educación superior.** Al nivel de educación media sigue el nivel de la Educación Superior, el cual se regula por la Ley 30 de 1992 y las normas que la modifiquen, adicionen o sustituyan. Este último nivel se clasifica así:

- a) Instituciones técnicas profesionales.
- b) Instituciones universitarias o escuelas tecnológicas.
- c) Universidades.

