PLAN DE ESTUDIO DE EDUCACIÒN FISICA

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÒN FISICA

INSTITUCIÒN EDUCATIVA COMUNAL DE VERSALLES
SEDE ADMINISTRATIVA
MAGANGUE
BOLIVAR 2019

ENFOQUE PEDAGÓGICO

El constructivismo, es entendido como un amplio cuerpo de teorías que tiene en común la idea de que las personas, tanto individual como colectivamente, "construyen" sus ideas sobre su medio físico, social o cultural.

Puede denominarse teoría constructivista, aquella que entiende que el conocimiento es el resultado de un proceso de construcción o reconstrucción de la realidad que tiene su origen en la interacción entre las personas y el mundo. Por tanto, la idea central del Constructivismo reside en que la elaboración del conocimiento constituye una modelización más que una descripción de la realidad.

Algunos autores han llegado a hablar de "los constructivismos" (André Giordan), ya que mientras existen versiones del constructivismo que se basan en la idea de "asociación" como eje central del conocimiento (como Robert Gagné o Brunner), o en la importancia de los "puentes o relaciones cognitivas" (David P. Aussubel), en la influencia social del aprendizaje, etc.

Algunos autores han planteado la imposibilidad de obtener consecuencias pedagógicas claras del constructivismo por no ser ésta estrictamente una teoría ni un método para la enseñanza; sin embargo, lo cierto es que no es posible comprender las líneas actuales que impulsan la enseñanza moderna sin recurrir a las aportaciones del constructivismo.

En España, por ejemplo, la reforma educativa se sustenta, desde el punto de vista didáctica, en ideas de tipo constructivista, aunque en un sentido muy amplio.

TIPOS DE CONSTRUCTIVISMO

Como sucede en cualquier doctrina o teoría, el Constructivismo alberga en su interior una variedad de escuelas y orientaciones que mantienen ciertas diferencias de enfoque y contenido.

1. El "Constructivismo Piagetiano"

Adopta su nombre de Jean Piaget, es el que sigue más de cerca las aportaciones de ese pedagogo, particularmente aquellas que tienen relación con la Epistemología Genética, es decir, el conocimiento sobre la forma de construir el pensamiento de acuerdo con las etapas psicoevolutivas de los niños.

El Constructivismo piagetiano tuvo un momento particularmente influyente durante las décadas de 1960 y 1970, impulsando numerosos proyectos de investigación e innovación educativa. Para Piaget, la idea de la asimilación es clave, ya que la nueva información que llega a una persona es "asimilada" en función de lo que previamente hubiera adquirido, por lo que debe haber una transformación de los esquemas del pensamiento en función de las nuevas circunstancias.

2. El Constructivismo Humano**:**

Surge de las aportaciones de Ausubel sobre el aprendizaje significativo, a los que se añaden las posteriores contribuciones neurobiológicas de Novak.

El "Constructivismo social", por su parte, se funda en la importancia de las ideas alternativas y del cambio conceptual (Kelly), además de las teorías sobre el procesamiento de la información. Para esta versión del constructivismo son de gran importancia las interacciones sociales entre los que aprenden.

Como consecuencia de esta concepción del aprendizaje, el Constructivismo Humano ha aportado metodologías didácticas propias como los mapas y esquemas conceptuales, la idea de actividades didácticas como base de la experiencia educativa, ciertos procedimientos de identificación de ideas previas, la integración de la evaluación en el propio proceso de aprendizaje, los programas entendidos como guías de la enseñanza y de aprendizaje, etc.

3. El Constructivismo Radical:

Finalmente se ha denominado como "Constructivismo Radical" (Von Glaserfeld) una corriente que rechaza la idea según la cual lo que se construye en la mente del que aprende es un reflejo de algo existente fuera de su pensamiento. En realidad, se trata de una concepción niega la posibilidad de una transmisión de conocimiento del profesor al alumno, ya que ambos construyen estrictamente sus significados. Los constructivistas radicales entienden la construcción de saberes desde una vertiente darwinista y adaptativa, es decir, el proceso cognitivo tiene su razón de ser en la adaptación al medio y no en el descubrimiento de una realidad objetiva. A diferencia de los otros "constructivismos", en general calificables como "realistas", el constructivismo radical es idealista porque concibe el mundo como una construcción del pensamiento y, depende de él.

IDENTIFICACIÓN INSTITUCIONAL

<table>
<tr><td colspan="3">Institución Educativa COMUNAL DE VERSALLES</td><td>Nit:806003634-7</td></tr>
<tr><td colspan="3">Resolución de Aprobación</td><td>Fecha</td></tr>
<tr><td colspan="4">Dirección: Calle Páez 6A N°10A BARRIO VERSALLES</td></tr>
<tr><td colspan="2">Teléfono:</td><td colspan="2">E-Mail: www.iecov.edu.co</td></tr>
<tr><td>Jornada: Matinal y vespertina</td><td>Nº de cursos</td><td>Nº de Profesores</td><td>Nº Empleados servicios G.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Representante Legal:Aridis Menco Payares</td><td colspan="2">Teléfono/E-Mail</td></tr>
<tr><td colspan="2">Presidente Asociación de Padres de familia Eulogio Manuel Granados</td><td colspan="2">Teléfono/E-Mail</td></tr>
<tr><td colspan="2">Representantes de los Docentes al Consejo Directivo: Pedro Rodriguez y Enrique Rosales</td><td colspan="2">Teléfono/E-Mail</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>Convenios</td></tr>
<tr><td></td></tr>
<tr><td></td></tr>
<tr><td></td></tr>
<tr><td></td></tr>
<tr><td></td></tr>
<tr><td>Nombre del PEI</td></tr>
<tr><td>Organigrama</td></tr>
<tr><td></td></tr>
</table>

PLAN DE AREA DE EDUCACIÓN FISICA 2019

DIAGNOSTICO

Después de la observación directa realizada en niños y niñas de la Institución Educativa Comunal de Versalles, se aprecia la disponibilidad, la capacidad y el entusiasmo que tienen para desarrollar actividades físicas y recreativas, encaminadas a fortalecer de manera integral su desarrollo como persona. Esta área hace énfasis en la aplicabilidad del conocimiento básico en cuanto a la parte teórica-práctica, haciendo uso de las habilidades cognitivas y destrezas motrices, como base fundamental en el desempeño de cada una de las actividades físicas, deportivas y programas recreativos incluidos en este.

Dada la gran importancia y el interés que tiene el área es de anotar que para su buen desarrollo, un 100% de las sedes no cuentan con los espacios físicos necesarios para el buen desarrollo de las clases, por lo cual se deben desplazar a los sitios cercanos de la comunidad que pueden ser utilizados para tal fin, poniendo en peligro la integridad física de los niños y docentes, que desde el preescolar se deben desplazar a éstos. Ante lo cual se hace necesaria la adquisición de lotes aledaños a las sedes para adecuarlos y así poder desarrollar como se deben las actividades del área.

JUSTIFICACIÓN

Ante la necesidad fundamental que tiene todo ser humano de compensar las labores de su vida cotidiana y que por derecho le corresponde, se le debe realizar actividades recreativas, como 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 práctica de actividades físicas o intelectuales de esparcimiento Con esta área se pretende justificar una mayor presencia en los procesos académicos. Lo anterior permite formular entre otros los siguientes interrogantes: ¿Cuáles son los fundamentos, psicológicos, biológicos, epistemológicos y sociológicos que le dan sentido como área?, ¿Qué importancia tiene la Educación Física para la formación del nuevo ciudadano y de la nueva sociedad Colombiana?, ¿Por qué tan reiterada en las leyes básicas de nuestro país?
¿Cómo han dado respuesta las instituciones y los profesionales del área a estos interrogantes?

El enfoque biopsicosocial se presenta como una respuesta concreta a los interrogantes formulados, porque ve la Educación Física como un área que forma parte de todo el sistema educativo el cual tiene como propósito nacional contribuir a: "la formación de un nuevo ciudadano, más productivo en lo económico, más solidario en lo social , más participativo y tolerante en lo político, más respetuoso en los derecho humano y por tanto más pacificó en su relaciones con sus semejantes; más consciente del valor de la naturaleza y por tanto menos depredador, integrado en lo cultural, y por tanto más orgulloso de ser colombiano.

Los docentes de Educación Física, Recreación y Deporte de la institución Educativa Comunal de Versalles, llevarán a cabo un proyecto en esta área. Beneficiando a toda la comunidad educativa, dándole la oportunidad de participar activamente en cada una de las actividades programadas, como un mecanismo para demostrar habilidades innatas y adquiridas que poseen buscado como fin máximo sociabilización personal a través de una sana diversión y a la vez enriquecer el vocabulario técnico del área a través de los conceptos en la parte teórica, para que los educandos utilicen la tecnología en cuanto a la consulta e investigación se refiere. Es decir trabajar paralelamente teoría y práctica para que los estudiantes amplíen

sus conocimientos, sean críticos, reflexivos y puedan comprender los beneficios que brinda esta área a todas las asignaturas y así alcanzar un mejor desempeño académico.

1. **OBJETIVOS GENERAL.**
   Comprender los conceptos básicos desarrollados en cada unidad, para que enriquezcan el vocabulario técnico del área y lo apliquen a través de las actividades físicas, deportivas y recreativas para que los educandos mejoren sus habilidades psicomotoras y sean capaces de expresar en qué momento de las actividades físicas son aplicadas.

OBJETIVOS ESPECIFICOS.

1. Enriquecer el vocabulario técnico propio del área a través de la teoría y la práctica.
2. Procurar la formación de hábitos y actitudes para la práctica diaria de la actividad física organizada y metódica.
3. Desarrollar la creatividad a través de juegos, danzas y deportes organizados para mejorar y conservar la salud física y mental.
4. Determinar y analizar qué actividades se pueden realizar teniendo en cuenta el entorno la edad y la época del año.
5. Fortalecer el trabajo individual y colectivo a través de la práctica de los valores para mejorar la sana convivencia.

PROCESOS DE FORMACIÓN

PROCESOS	COMPONENTES	PERSPECTIVAS DE LOGROS
Desarrollo físico motriz.	- Biológico - Físico - Biosiquico	Valoración de la potencialidad de sí mismo como humano y como especie.
Organización del tiempo y el espacio.	- Construcción personal de tiempo y el espacio. - Construcción social de tiempo y el espacio.	Ubicación en la acción inmediata y próxima en la perspectiva individual y colectiva.
Formación y realización técnica.	- Técnicas del cuerpo - Acciones básicas - Acciones complejas	Apropiación cultural y creación en la multiplicidad de prácticas de la cultura.
Interacción social.	- Hábitos - Usos - Valores	Construcción y proyección personal y social de una ética.
Expresión corporal.	- Lenguajes - Emoción - Ambientes - Sensibilidad	Comunicación y elaboración estética.
Recreación lúdica.	- Vivencia - Actitud	Reencuentro consigo mismo y con los demás en ambientes libres.

COMPETENCIAS Y ESTÀNDARES GRADO = TRANSICIÓN

EJES TEMATICOS	COMPETENCIAS	ESTÁNDARES
Esquema Corporal	Es capaz de reconocer las partes de su cuerpo y el de sus compañeros. Es capaz de diferenciar su lado derecho e izquierdo en su propio cuerpo	Señala las partes del cuerpo que se le indiquen en sí mismo. Señala el lado derecho e izquierdo según una indicación dada.
Conductas Motrices De Base	Es capaz de desplazarse en diferentes direcciones. Es capaz de desplazarse por superficies elevadas (sardineles-ladrillos) Es capaz de realizar acciones como patear, golpear, galopar, pasar.	Se desplaza libremente por un espacio determinado ejecutando galopé “caballitos”. Camina a diferentes ritmos por sardineles. Patea, golpea y lanza una pelota.
Conductas Perspectiva Motoras O Espaciales	Es capaz de manejar direcciones espaciales básicas como arriba- abajo, izquierda-derecha, adelante-atrás. Es capaz de diferenciar los momentos de tiempo antes durante y después.	Según indicaciones dadas se ubica en diferentes direcciones. Diferencia los conceptos de ayer, hoy y mañana.
Formación social	Es capaz de trabajar por parejas y en pequeños grupos sin mostrar rebeldía e inconformidad extrema. Es capaz de acatar las reglas elementales de juego	Trabajar con un compañero y aceptar los cambios de compañeros sin demostrar resistencia. Realizar los juegos respetando las reglas dadas.
Conocimientos	Es capaz de emplear términos propios del área. Es capaz de relacionar términos propios del área.	Emplear términos como galopar, trotar, reptar. Diferencia conceptos óculo-manual, visión-motriz, óculo-pédica.

COMPETENCIAS Y ESTÁNDARES = GRADO: PRIMERO

EJES TEMATICOS	COMPETENCIAS	ESTANDARES
Esquema corporal	Es capaz de reconocer las partes del cuerpo en si mismo y en sus compañeros. Es capaz de diferenciar su lado derecho e izquierdo en su propio cuerpo y en el de sus compañeros.	Señala las partes del cuerpo que se le indiquen en sí mismo y en sus compañeros. Señala el lado derecho e izquierdo en sus compañeros según una indicación dad.
Conductas motrices de base	Es capaz de desplazarse en diferentes direcciones coordinando movimientos de brazos y piernas. Es capaz de desplazarse por superficies elevadas (sardineles, ladrillos), sin perder el equilibrio. Es capaz de realizar acciones como pasar, patear, golpear con direcciones en busca de	Se desplaza armónicamente por un espacio determinando ejecutando "galope" y "caballitos" acompañado con elevación de brazos. Camina a diferentes ritmos por sardineles sin caerse. Pasa y recibe una pelota pequeña a un compañero ubicado frente a él a diferentes distancias. Patea, golpea y lanza una pelota
Conductas perceptivo motoras o espaciales	Es capaz de manejar direcciones espaciales básicas como arriba- abajo, izquierda-derecha, adelante y atrás. Es capaz de diferenciar los momentos de tiempo antes-durante y después.	Según indicaciones dadas se ubica en diferentes direcciones con referencia a un objeto. Diferencia los conceptos de ayer, hoy y mañana.
Formación social	Es capaz de trabajar por parejas y en pequeños grupos sin mostrar rebeldía e inconformidad extremas. Es capaz de acatar y crear reglas elementales de juego.	Trabaja con un compañero y cambia de compañero sin demostrar resistencia cuando se le requiere. Dado un juego elemental le hace modificación a las reglas para un mejor trabajo.
Conocimiento	Es capaz de emplear correctamente términos propios del área. Es capaz de diferenciar y relacionar términos propios del área.	Emplea términos como equilibrio-coordinación. Diferencia conceptos como óculo-manual, óculo-pedido, coordinación y equilibrio.

COMPETENCIAS Y ESTÁNDARES =GRADO: SEGUNDO

EJES TEMATICOS	COMPETENCIAS	ESTANDARES
Esquema corporal	Es capaz de realzar trabajos alternos por la derecha y por la izquierda. Es capaz de controlar la tensión corporal global y segmentaria de conformidad con una tarea asignada.	Conduce un balón con la mano y el pie derecho e izquierdo alternándolos según indicaciones dadas. Ejecuta controles de elementos con un segmento corporal manteniendo el resto del cuerpo relajado.
Conductas motrices de base	Es capaz de mantener el equilibrio en superficies elevadas a diferentes alturas (estático-dinámico). Es capaz de realizar saltos y caídas desde diferentes alturas. Es capaz de pasar y recibir objetos variados desde diferentes posiciones y en movimientos. Es capaz de lanzar a un sitio preestablecido desde la posición estática y en movimiento. Es capaz de coordinar movimientos y desplazamientos en rondas y juegos.	Se desplaza con naturalidad a diferentes velocidades sin perder el equilibrio por superficies elevadas. Realiza saltos desde diferentes alturas y cae en un espacio preestablecido. Mantiene el equilibrio en saltos y caídas (detención en un tiempo o en dos). Pasa un balón a un compañero con precisión desde la posición sentado, de pie, caminando y sobre la carrera, además recibe sin dejarlo caer. Lanza a un blanco un balón pelota u otro objeto y acierta desde l aposición estática y en movimiento. Interpreta una ronda en grupos de por lo menos ocho niños y hace
Conductas tempor o espaciales o preceptivo motoras	Es capaz de adaptar movimientos corporales a ritmos musicales variados. Es capaz de relacionar conceptos de tiempo y distancia (velocidad). Es capaz de manejar direcciones más complejas como diagonales, transversales en la ejecución de juegos.	
Formación social	Es capaz de cuidar su medio ambiente adecuadamente. Es capaz de compartir sus elementos de trabajo con sus compañeros,	Mantiene limpió el sitio de trabajo para desarrollar la clase. Presta materiales a sus compañeros cuando la dinámica de trabajo lo requiere
Conocimiento	Es capaz de identificar formas, figuras, tamaños y colores para realizar un juego. Es capaz de atender, interpretar seguir indicaciones para el desarrollo de una actividad,	Realiza juegos utilizando figuras y colores variados según requerimientos. Escucha las indicaciones de un juego y las aplica sin contratiempo.

COMPETENCIAS Y ESTANDARES: GRADO: TERCERO

EJES TEMATICOS	COMPETENCIAS	ESTANDARES
Esquema corporal	Es capaz de realizar diferentes tareas motrices tanto con segmentos corporales del lado derecho con del lado izquierdo. Es capaz de identificar el lado derecho e izquierdo en sus compañeros.	Pasa, recibe, dribla, lanza y conduce diferentes elementos como balones, bastones, aros con las manos y pie derecho e izquierdo.
Conductas motrices de base	Es capaz de realizar movimientos y actividades de coordinación dinámica general utilizando elementos. Es capaz de conducir, driblar, lanzar patear diferentes elementos en posiciones estáticas y en movimientos. Es capaz de mantener el equilibrio en posiciones invertidas con ayudas de un compañero. Es capaz de ejecutar movimientos gimnásticos modificando la base de	Salta la soga de manera consecutiva y se desplaza en diferentes direcciones. Ejecuta de manera armónica y secuencial movimientos de correr, saltar y girar utilizando elementos. Tribal, pasa, lanza, recibe un balón con las manos mostrando eficacia y seguridad. Realiza algunas destrezas gimnásticas que implican equilibrio en posiciones invertidas como parada de cabeza, vela; con ayuda de un compañero. Realiza carreras y detenciones sin perder el equilibrio y variando la base de sustentación. Realiza posiciones invertidas modificando la ubicación de las piernas.
Conductas perceptivo motoras o temporo espaciales	Es capaz de diferenciar los momentos de tiempo pasado, presente, futuro, mañana, tarde, noche . Es capaz de manejar direcciones relaciones y configuraciones de tiempo y espacio.	Distingue y maneja bien las manecillas del reloj ubicándose en hora y jornada del día. Diferencia con gran rapidez los años, meses, días, horas, minutos y segundos. Ejecuta formas jugadas donde hayan desplazamientos laterales, diagonales transversales. Se ubica correctamente en un terreno de juego según orientaciones dadas. Ejecuta un baile típico regional llevando el ritmo musical indicado. Se entrega al trabajo de equipo sin
Formación social	Es capaz de participar activamente en un equipo dedicando tiempo y esfuerzo hasta lograr la ejecución de una tarea compleja.	Muestra disciplina y perseverancia en un trabajo asignado. Se responsabiliza del cuidado de un compañero para la ejecución de una actividad gimnástica.
Conocimiento	Es capaz de diferenciar y aplicar conceptos en las tareas asignadas.	Diferencia los conceptos de diagonal, transversal, lateral y los aplica en juegos colectivos. Diferencia ritmos musicales y los aplica en una ronda o danza. Asocia los conceptos de centro de gravedad y base de sustentación con el trabajo del equilibrio

COMPETENCIAS Y ESTANDARES: GRADO. CUARTO

EJES TEMATICOS	COMPETENCIAS	ESTANDARES
Esquema corporal	Es capaz de realizar trabajos con independencia segmentaria	Dribla un balón con una mano desplazándose en diferentes direcciones y cambiando de ritmo. Dribla el balón con una mano mientras con la otra realiza movimientos de protección. Dribla o conduce un balón con los pies mientras mantiene su visión periférica.
Conductas motrices de base	Es capaz de ejecutar lanzamientos, pases y recepciones mostrando un patrón maduro. Es capaz de mantener el equilibrio en la ejecución de figuras gimnásticas colectivas.	Lanza un balón o una pelota controlando dirección y distancia. Pasa y recibe un balón a un compañero mostrando seguridad y eficacia en la ejecución. Realiza pases, lanzamientos, recepciones conducciones en situaciones de juegos colectivos con seguridad y eficacia. Mantiene el equilibrio durante la ejecución de figuras gimnásticas por parejas, tríos y grupos de cuatro. Controla la posición de piernas, brazos y tronco en la ejecución de figuras estáticas.
Conductas perceptivo motoras o temporo espacial	Es capaz de asociar fuerzas, dirección y distancias en la ejecución de patrones de manipulación. Es capaz de ubicarse se manera eficiente para pasar y recibir durante el desarrollo de un juego. Es capaz de identificar diferentes ritmos	Controla fuerza y distancia en la ejecución de juegos en grupos sobre pases, recepción y lanzamientos. Lanza un balón a un objeto preestablecido controlando fuerzas, dirección y distancia. Durante el desarrollo de un juego, ocupa diferentes posiciones. Se ubica en diferentes posiciones para pasar y
Formación social	Es capaz de ejecutar actividades lúdicas de integración grupal. Es capaz de asumir el liderazgo de un grupo.	Se integra con facilidad en diferentes grupos de trabajo. Discute y concreta con sus compañeros reglas de juego. Dirige y orienta un juego durante el desarrollo de las clases. Participa en juegos extractases de manera
Conocimiento	Es capaz de identificar las características de un patrón maduro de movimiento. Es capaz de reconocer los bailes típicos de diferentes regiones del país.	En un lanzamiento, pase salto o carrera identifica errores en si mismo y en sus compañeros. Define tareas motrices para corregir errores en los patrones fundamentales de movimientos. Identifica los bailes típicos de la Región Andina, Costa Atlántica y Costa Pacífica. Conoce el origen de la cumbia

COMPETENCIAS Y ESTANDARES: GRADO: QUINTO

EJES TEMATICOS	COMPETENCIAS	ESTANDARES
ESQUEMA CORPORAL	Es capaz de ejecutar destrezas variadas que implican independencia segmentaria.	Lanza un balón al aire con una mano, y luego con la otra lo golpea. Se desplaza en el galope lateral mientras lanza al aire un balón con una mano luego lo golpea con la otra. Realiza movimientos gimnásticos variados, tijeras, reloj, saltos, rollos y giros ubicándolos en un esquema sencillo.
MOTRICES DE BASE	Es capaz de ejecutar los maduros de golpear patear en situaciones de juego colectivo . Es capaz de participar en colectivos donde se aplica la coordinación manual y óculo- . Es capaz de mantener y controlar equilibrio en la ejecución de destrezas gimnasticas.	Lanza al aire un balón y lo golpea con mano o con el pie mostrando control dirección y de distancia. Pasa y golpea un balón en situaciones juegos colectivo. Ejecuta juego de tres contra tres, contra cuatro y más. Ejecuta pequeños grupos de (3,4y5) asociados con la coordinación óculo- Ejecuta figuras gimnasticas por parejas. y grupos. Ejecuta destreza gimnasticas elementales implican mantenimiento del equilibrio.
CONDUCTAS PERCEPTIVOS MOTORAS O TEMPORO ESPACIALES	Es capaz de desplazarse de manera lateral, diagonal, delante, atrás, para anticiparse a un móvil y golpearlo en el momento oportuno . Es capaz de ejecutar bailes	Se ubica debajo de un balón que cae y lo golpea con seguridad. Se anticipa con pasos laterales a un balón que cae y lo atrapa antes de que caiga al piso. Ejecuta las rutinas básicas del joropo. Ejecuta la coreografía básica del joropo coordinando sus movimientos con otras
FORMACIÓN SOCIAL	Es capaz de asumir liderazgo en situaciones de juego	Asume con seguridad y responsabilidad la función de capitán en un juego colectivo. Frente a una situación de apremio
CONOCIMIENTOS	Es capaz de distinguir de manera eficiente aspectos relacionado con direcciones, relaciones y configuraciones. Es capaz de valorar la importancia de la higiene corporal y ejercicio físico.	Diferencia y aplica los conceptos de simultaneidad y alternancia. Diferencia aplica los conceptos de transversal, diagonal, lateral,, Diferencia y aplica los conceptos de cerca, lejos adelante, atrás, al lado. Diferencia y aplica el concepto de anticipación.

PLAN DE ESTUDIO DE EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES DEL GRADO PRIMERO

UNIDADES	TEMAS	SUBTEMAS	DESEMPEÑO	INDICADOR DE DESEMPEÑO
1 HOMBRE Y SOCIEDAD	-Hábitos y Actitudes -Hábitos y Actitudes saludables Vocabulario técnico.	Lateralidad Direcciones básicas, Trayectoria, Distancia, altura y profundidad. Hábitos: Higiénicos, alimenticios y Fisiológicos, De Seguridad, Domésticos, escolar y De Convivencia.	Identificar y manejar las direcciones básicas que presenta el espacio partiendo de la referencia corporal propia. Demuestra su desarrollo socio afectivo en el medio que se desenvuelve.	Identificar el lado derecho e izquierdo de su cuerpo y el de sus compañeros. - Tiene buenos hábitos y los demuestra en la institución.. Reconoce la importancia de los hábitos en la vida cotidiana
2 EXPERIENCIAS Y CONCEPTOS BASICOS DEL SER Y EL ENTORNO	Esquema corporal Kitboll Vocabulario técnico.	Conocimiento corporal Tensión y relajación global segmentaria. Equilibrio en las posiciones básicas de locomoción Reglamento básico y vocabulario técnico del kitboll.	Contribuir a la identificación organización y conceptualización del esquema corporal Realizar movimientos coordinados como correr saltar, lanzar y atrapar.	Identifica, nombra y localiza segmentos corporales en su propio cuerpo y en el de sus compañeros Vivencias diferentes posibilidades de movimientos de sus segmentos corporales. Realiza patrones básico de movimiento, (locomoción, manipulación y equilibrio

3 CONDUCTAS PSICOMOTORAS ELEMENTALES	Coordinación General Estructura Temporo-Espacial. Juegos Tradicionales.	Lateralidad Coordinación óculo- manual, óculo-pédica y fina. Direcciones básicas Trayectoria, Distancia, Altura y Profundidad. La lleva, el congelado el calao, que pasa el rey el lobo, la bolita de uñita. Ronda: el gato y el ratón.	-Identificar cada uno de los tipos de coordinación y expresar en qué momento se aplican. -Identificar y manejar las direcciones básicas que presenta el espacio partiendo de la Referencia corporal propia. Demuestra normas de convivencia en el juego. Acata las normas establecidas y respeta el turno de sus compañeros	-Establece diferencia entre la coordinación óculo manual y óculo pédica. -Se ubica correctamente en el tiempo y el espacio -Acata las normas establecidas y respeta el turno de sus compañeros
4 EXPRESIÓN CORPORAL	Percepción Rítmica e Iniciación a la danza (Región Caribe). Vocabulario técnico.	Ritmos lentos, rápidos e intermedios.	Favorecer la creatividad, socialización y espontaneidad en los niños mediante juegos y Desplazamientos a diferentes ritmos.	Identificar los diferentes ritmos musicales. Baila libremente según el ritmo que escucha. Canta y baila expresando corporalmente la letra. .

PLAN DE ESTUDIO DE EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES DEL GRADO SEGUNDO

UNIDADES	TEMAS	SUBTEMAS	DESEMPEÑO	INDICADOR DE DESEMPEÑO
1 HOMBRE Y SOCIEDAD	-Hábitos y Actitudes	Hábitos Higiénicos y Fisiológicos, De Seguridad, Domésticos y De Convivencia.	Participar activamente en las actividades y cuidado del medio ambiente.	Participa con gusto en las actividades y cuidado del medio del ambiente. .
2 CONDUCTAS SICOMOTORAS ELEMENTALES	Esquema corporal.	Control respiratorio tensión y relajación. Coordinación segmentaria equilibrio dinámico y estático. Juegos tradicionales	Realizar tareas motrices de mediana complejidad Crear movimientos a partir de problemas y con base en un repertorio.	Cumple con las tareas motrices propuesta. Ejecuta movimiento de la imitación y de su propia creación

3 CONDUCTAS SICOMOTORAS ELEMENTALES	Independencia segmentaria. Coordinación. Conceptos Temporo-espaciales Juegos tradicionales	Óculo manual Óculo pédica Simetría y simultaneidad Lateralidad. Iniciación rítmica. La cuerda El velillo El gavilán pollero El ova La gallina ciega Rondas	Manejar adecuadamente las variables de espacio y tiempo en la realización de las tareas motoras. Respetar las normas establecidas en la recreación	Maneja relaciones, direcciones y configuraciones temporales y espaciales básicas. Manejo adecuado de las variables espacios y tiempo en las tareas motoras Realiza movimientos consientes y voluntarios.
4 EXPRESIÓN CORPORAL	Expresión rítmica e iniciando la danza Región Amazonía	Ritmos lentos, rápidos e intermedios.	Favorecer la creatividad, socialización y espontaneidad en el niño y la niña mediante juegos y desplazamientos a ritmos musicales variados.	Identificar los diferentes ritmos musicales Baila libremente según el ritmo que escucha. Canta y Baila expresando corporalmente la letra

PLAN DE ESTUDIO DE EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES DEL GRADO TERCERO

UNIDADES	TEMAS	SUBTEMAS	DESEMPEÑO	INDICADOR DE DESEMPEÑO
1 HOMBRE Y SOCIEDAD	Habito de higiene	Prevención y atención de accidentes.	Concientizado de la necesidad de la unidad de la salud.	Valora la integridad personal.
2 GIMNASIA	Habilidades Físicas Juegos tradicionales	Velocidad, Fuerza, resistencia, equilibrio, ritmo, flexibilidad, agilidad en forma jugada con o sin elemento El yimi, el bate, el trompo.	Producir movimientos con ajustes a estimulados reales y simbólicos. Permanecer en actividad en un tiempo determinado . Cumplir con las tareas motrices propuestas.	Realiza movimientos precisos y armónicos. Destaca la importancia de la participación en actividades recreativas.
3 AJUSTE POSTURAL	Esquema corporal	Lateralidad. Ubicación temporo espacial, movilidad articular, posiciones corporales básicos	Concientizar la necesidad de realizar movimientos que le permitan estar en salud. Conocer normas deportivas.	Desarrolla habilidades y destreza motrices acorde a su edad.

4 PRE DEPORTIVOS	Atletismo y balonmano	Formas y Jugadas del atletismo y balonmano.	Fomentar la participación en actividades deportivas	Desarrolla habilidades y destrezas para la conducción base y recepción de la pelota en Juego de conjunto .
5 EXPRESIÓN CORPORAL	Región Orinoquía	Histórica de la puya del bagre. Parafernalia pasos Coreografía	Conocer las historias de los bailes de Magangué con su respectiva parafernalia y pasos.	Practica bailes autóctonos de Magangué Argumenta sobre los bailes que se realizan en nuestro municipio.

PLAN DE ESTUDIO DE EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES DEL GRADO CUARTO

UNIDADES	TEMAS	SUBTEMAS	DESEMPEÑO	INDICADOR DE DESEMPEÑO
1 HOMBRE Y SOCIEDAD	Hábitos y aptitudes. .	Insolación. Hidratación Iniciación al reglamento	Conocer y Prevenir situaciones perjudiciales a la salud. Relacionar las actividades es acorde a esta disciplina	Maneja adecuadamente situaciones que involucran el cuidado de la salud. Participa y contribuye en el desarrollo de esta disciplina.
2 GIMNASIA	Cualidades físicas Juegos tradicionales	Velocidad, fuerza, resistencia, equilibrio, ritmo, flexibilidad, agilidad	Realizas figuras gimnasticas, estáticas, y dinámicas. Promover la integración y participación en actividades lúdicas	Experimenta destrezas gimnasticas individuales y en grupo . Destaca la importancia de la responsabilidad, individualidad para la Ejecución de un trabajo colectivo.

3 AJUSTE POSTURAL	Esquema corporal	Simetría y simultaneidad Equilibrio dinámico y Estático. Independencia segmentaria.	Ejecutar movimientos con coordinación y ritmo. Diferenciar y relacionar a partir de experiencias prácticas los conceptos "simetría y simultaneidad"	Identifica los segmentos corporales y su funcionalidad. Asocia la coordinación de sus movimientos con la vida cotidiana. Realiza e integra múltiple movimientos de manera secuencial
4 PRE DEPORTIVOS	Atletismo, Baloncesto Futbol	Formas y jugadas del Deporte. Lanzamientos, Carreras, Saltos, Pruebas combinada Dribling, lanzamientos, 1, 2,3 puntos. Pases, zig – zag, regate, cabeceo, conducción de Balón.	Mantener el control Corporal en ejercicio y juegos. Identificar las normas básicas para el desarrollo y crecimiento deportivo.	Realiza movimientos Simples para mejorar su condición física. Aplica jugadas de conjuntos de mediana complejidad.
5 EXPRESIÓN CORPORAL	Bailes folclóricos de la región Andina.	El bambuco. Figuras: La invitación, Los ochos, Los coqueteos, La perseguida, El pañuelo, La arrodillada, Los codos, El abrazo.	Contribuir al mejoramiento de la expresión rítmica a través de la danza Favorecer la socialización y la integración de los niños (as) mediante el Baile.	Realizar movimientos rítmicos en diferentes direcciones. Practica bailes como parte de su formación cultural

PLAN DE ESTUDIO DE EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES DEL GRADO QUINTO

UNIDADES	TEMAS	SUBTEMAS	DESEMPEÑO	INDICADOR DE DESEMPEÑO
1 HOMBRE Y SOCIEDAD	Hábitos y aptitudes.	Signos vitales “Pulso, Respiración”	Conocer diferentes lugares del cuerpo donde se puede determinar si una persona está viva. .	Identifica los diferentes lugares del cuerpo donde se puede detectar el pulso.
2 GIMNASIA	Cualidades y motrices . Juegos tradicionales.	Gimnasia de suelo: Rollos, Keep de cabeza, contra de Keep, arco, Rueda media luna, espoga, Fli-Flag Gimnasia con aparato: Ula-Ula, bastones, pelotas y cintas.	Ejecuta patrones básicos de movimientos a nivel maduro. Destacar la importancia de la disciplina y la perseverancia en la ejecución de las tares gimnasticas Ejecutar actividades Lúdicas que le permitan la integración grupal.	Adopta en facilidad diferentes posturas. Mantiene el control corporal en ejercicios y juegos. Realiza actividades lúdicas interactuando con sus compañeros respetando las diferencias personales.
3 AJUSTE POSTURAL	Patrones de movimientos .	Caminar, correr, saltar, rodar manipulación, equilibrio lanzar, pasar, recibir, golpear, empujar, rebotar o driblar, patear y giros .	Propender por que el estudiante acceda a la ejecución de patrones de movimientos en la locomoción, Manipulación y equilibrio.	Asocia los patrones de Movimientos con la práctica de actividades deportivas y expresión corporal.

4 PRE DEPORTIVOS	Atletismo, Balonmano Baloncesto y Futbol.	Formas y jugadas del Atletismo. Formas y jugadas del Balonmano. Formas y jugadas del Baloncesto. Formas y jugadas del Futbol	Desarrollar actividades que permitan vivencia las formas y jugadas en las diferentes modalidades deportivas.	Participa activamente en los diferentes juegos Pre deportivos
5 EXPRESIÓN CORPORAL	Bailes folclóricos de las regiones insular y pacífica.	-El calipso y la polka. -El currulao, la danza y la contradanza.	Contribuir al mejoramiento de la expresión rítmica a través de la danza Favorecer la socialización y la integración de los Niño s (as) mediante el baile.	Realizar movimientos rítmicos en diferentes direcciones. Practica bailes como parte de su formación cultural

Grado de sexto a séptimo

Competencia motriz				Competencia expresiv	Competencia axiológic
Combino las técnicas y tácticas de movimientos en diversas situaciones y contextos				Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la	Comprendo el valor que tiene la actividad física para la formación personal.
Desarrollo motor	Técnicas del cuerpo	Condición física	Lúdica motriz	Lenguajes corporales	Cuidado de si mismo
Relaciono las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos.	Combino diferente s movimientos técnicos en la realización de prácticas deportiva.	Comprendo el concepto de las pruebas que miden mi capacidad física y hago aplicación de ellas.	Interpreto situaciones de juego y propongo diversas soluciones.	Comprendo diferentes técnicas de expresiones corporales para la manifestación de mis emociones en situaciones	Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida.
Controlo el movimiento en diversos espacios, al desplazarme y manipular objetos.	Reconozco mis fortalezas y limitaciones en la exploración de modalidades	Comprendo los conceptos de las capacidades físicas, al participar en actividades propias de cada una de	Comprendo l a importancia de las reglas para el desarrollo del juego.	Comparo y ejecuto danzas y practicas lúdicas de tradición regional.	Comprendo la importancia de mi tiempo para la actividad física y el juego.
Realizo secuencia de movimiento con duración y cadencia preestablecidas.	Combino técnicas de tensión-relajación y control corporal.	Reconozco procedimiento para realizar el calentamiento	Contribuyo a la conformación equitativa de los grupos de juego.	Ajusto mis movimientos de mis compañeros y al ritmo de la música.	Identifico mis fortalezas y debilidades en la actividad física, para lograr mis metas y
Comprendo los efectos fisiológicos de la respiración en el desarrollo de la actividad física.	Identifico tácticas a partir de la práctica deportiva y sus reglas.	Relaciono la práctica de la actividad física y los hábitos saludables.	Organizo juegos para desarrollar en clase.	Participo en bailes folclóricos y modernos, siguiendo pasos o coreografías	Aplico las variables: tipos de ejercicio, duración, intensidad frecuenci a,

Perfecciono posturas corporales propias de la técnica de movimiento	Practico elemento de actividades físicas alternativas o contemporáneas.	Comprendo y practico la relación entre actividad física y recuperación en la realización de los ejercicios físicos.	Soy tolerante ante las diferentes circunstancias que me presenta el juego para contribuir a	Relaciono mis emociones con estado fisiológicos de mi cuerpo (sudoración, agitación, alteraciones de la frecuencia cardiaca y	Procuro cuidar mis posturas en la práctica de la actividad física y la vida cotidiana.

Grado de Octavo a Noveno

Competencia motriz				Competencia expresiva corporal	Competencia axiológic
Selecciono técnicas de movimiento para perfeccionar mi ejecución				Selecciono las técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones	Tomo decisiones sobre los aspectos fundamentales de la actividad física para la formación personal.
Desarrollo motor	Técnicas del cuerpo	Condición física	Lúdica motriz	Lenguajes corporales	Cuidado de si mismo
Reconozco que el movimiento incide en mi desarrollo corporal.	Domino la ejecución de formas técnicas de movimiento de diferentes prácticas motrices y deportivas.	Relaciono los resultados de prueba física de años anteriores, 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	Selecciono actividades físicas para la conservación de mi salud.
Selecciono movimiento de desplazamientos y manipulación	Selecciono modalidades gimnasticas para la realización de esquemas de movimientos.	Identifico métodos para el desarrollo de cada una de mis capacidades físicas y los aplico.	Apropio las reglas de juego y las modifico, si es necesario.	Participo en la ejecución y organización de muestras de danzas regionales colombianas.	Reconozco el valor que tiene el juego y la actividad física como parte de mi formación.
Combino movimiento con uso de elementos, al oír una melodía musical.	Selecciono técnicas de tensión y relajación de control corporal.	Comprendo las razones biológicas del calentamiento y	Establezco relacione de empatía con los compañeros para preservar el momento	Propongo secuencias de movimiento con mis compañeros que se ajusten a la música.	Reconozco mis Potencialidades para realizar actividades física orientada hacia mi salud.
Controlo la respiración y la relajación en situaciones de actividades física.	Comprendo las exigencias técnicas y tácticas en la práctica de deporte individuales y	Comprendo la importancia de la actividad física para una vida saludable.	Selecciono actividades para mi tiempo de ocio.	Realizo danzas teniendo en cuenta el uso de coreografías	Reconozco el estado de mi condición física, interpretando los resultados de pruebas

Cuido mi postura corporal desde principios anatómicos en la realización de movimientos.	Ejercito técnicas de actividades físicas alternativas, en buenas condiciones de seguridad.	Aplico procedimientos de actividades física y pausas de descanso para controlar la fatiga en la realización de actividades físicas	Comprendo las Características del juego y las pongo en práctica para su realización.	Logro mejorar los estados de ansiedad, usando técnicas de respiración y relajación.	Me preocupo por la formación de hábitos de postura e higiene corporal.

Grado de Decimo a Undécimo

Competencia motriz				Competencia expresiva corporal	Competencia axiológic
Aplico a mi proyecto de actividad física fundamentos técnicos y tácticos.				Elaboro diferentes estructuras de movimientos a partir del uso de expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos	Aplico con autonomía los fundamentos de la actividad física que favorecen el cuidado de si mismo.
Desarrollo motor	Técnicas del cuerpo	Condición física	Lúdica motriz	Lenguajes corporales	Cuidado de si mismo
Selecciono técnicas de movimientos para mi proyecto de actividad física.	Perfecciono la calidad de ejecución de formas técnicas en diferentes prácticas deportivas y motrices.	Planifico el mejoramiento demi condición física teniendo en cuenta fundamentos fisiológicos, técnicos y metodológicos	Elaboro estrategias para hacer más eficiente el juego.	Oriento el uso de técnicas de expresión corporal para el control emocional de mis compañeros, en situaciones de juego y actividad física.	Organizo mi plan de actividad física, de acuerdo con mis intereses y concepción sobre salud y calidad de vida.
Ejecuto con calidad secuencias de movimientos con elementos y obstáculos	Presento composiciones gimnasticas aplicando técnicas de sus diferentes modalidades	Elaboro mi plan de condición física teniendo en cuenta fundamentos fisiológicos y técnicos y metodológicos.	Participo en la organización de los juegos de la institución, estableciendo acuerdos para su desarrollo	Realizo montajes de danzas y practicas lúdicas de la diversidad colombiana.	Concientizo a mis compañeros del buen uso del tiempo libre y el juego.
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 practicas corporales alternativas.	Decido sobre los procedimientos y actividades de calentamiento	Conformo equipo de juego para participar en diversos eventos y contextos.	Realizo coreografía individual y colectiva con el uso de diferentes ritmos musicales.	Defino con precisión y autonomía mi proyecto personal de actividad física, salud y calidad de vida.

Utilizo técnicas respiratorias y de relajación en la actividad física.	Domino técnicas y tácticas de prácticas deportivas.	Aplico en mi vida cotidiana prácticas de actividad física y hábitos saludables.	Valoro el tiempo de ocio para mi formación y tomo el juego como una alternativa importante	Elaboro un montaje que combine danza – representación, determinado coreografía y planimetría	Comprendo la relación entre salud y actividad física y desde ella realizo mi práctica.
Aplico técnicas de movimientos para mejorar mi postura corporal.	Realizo actividades físicas alternativas siguiendo parámetro técnico, físico, de seguridad y ecológico.	Aplico mis conocimientos sobre la relación actividad física pausa-actividad física , en mi plan de condición física	Asumo con autonomía y compromiso propio, o con los compañeros, las decisiones sobre el	Uso técnicas de expresión corporal y relajación para controlar y expresar mis emociones.	Cultivo hábitos de higiene postural, recogiendo y trasladando objeto

PLAN DE ESTUDIO DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES DEL GRADO SEXTO

UNIDADES	TEMAS	SUBTEMAS	DESEMPEÑO	INDICADOR DE DESEMPEÑO
1 Hombre y sociedad	Conducta de entrada La higiene mental y física	• Realización de test de acondicionamiento físico • Clases de higiene • Higiene física y mental	Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida. Comprendo la importancia de mi tiempo para la actividad física y el juego.	Maneja adecuadamente situaciones que involucran el cuidado de la salud. Realizo jornada de limpieza a mi cuerpo después de cada actividad física. Conservo de forma adecuada la ropa con la que desarrollo mis actividades deportivas. Aplico hábitos higiénicos en mi vida cotidiana.
2 Ajuste postural Gimnasia	Generalidades Cualidades físicas básicas Manos libres Gimnasia rítmica	• Patrones de movimiento • Posturas básicas • Importancia de la gimnasia • Clases de gimnasia	Comprendo el concepto de las pruebas que miden mi capacidad física y hago aplicación de ellas. Combino técnicas de tensión-relajación y control corporal.	Habla con propiedad acerca de la gimnasia y las clases de gimnasia. Ejecuta figuras estáticas y dinámicas acordes con su edad.

		• Implementos de la gimnasia	Realizo secuencia de movimiento con duración y cadencia preestablecidas.	Asocia los patrones de locomoción, manipulación y equilibrio en las prácticas deportivas. Aplica las posiciones básicas de acuerdo con las necesidades de ejecución.
3 Atletismo	Reseña histórica Importancia del atletismo Implementos del atletismo Clases de pruebas Realización de pruebas combinadas	• Carreras (velocidad, medio fondo, fondo, vallas, relevo, obstáculo, maratón, marcha) • Saltos (salto de altura, salto de longitud, salto triple, salto pértiga) • Lanzamiento (disco, jabalina, bala, martillo) • Pruebas combinadas (heptatlon y decatlón)	Comprendo los conceptos de las capacidades físicas, al participar en actividades propias de cada una de ellas.	Habla con propiedad sobre las diferentes pruebas del atletismo. Establece diferencia entre las modalidades masculina y femenina. Identifica los implementos para la realización de las diferentes pruebas atléticas.
4 Iniciación deportiva	Pre deportivos (Voleibol, baloncesto,	• Historia de los deportes • Importancia	Identifico tácticas a partir de la práctica deportiva y sus reglas.	Hablo con propiedad sobre la historia de los deportes.

	balonmano, microfútbol)	• Reglamento	Relaciono la práctica de la actividad física y los hábitos saludables.	Identifico los diferentes terrenos de juegos y sus medidas. Identifico las diferentes faltas o infracciones que se dan en los deportes.
5 Expresión corporal	Folclor colombiano	• Región caribe • Bailes y vestuarios típicos • Gastronomía • Mitos y leyendas • Planimetría	Comprendo diferentes técnicas de expresiones corporales para la manifestación de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.	Conocer el origen del folclor colombiano. Ejecutar los pasos básicos de la cumbia y el porro. Ejecutar desplazamientos rítmicos aplicando expresiones corporales y gestuales en la danza.

PLAN DE ESTUDIO DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES DEL GRADO SÉPTIMO

UNIDADES	TEMAS	SUBTEMAS	DESEMPEÑO	INDICADOR DE DESEMPEÑO
1 Hombre y sociedad	Alimentación y bebidas	• Prótidos • Alimentos con y sin calcio • Lípidos • Glúcidos o hidratos de carbono	Relaciono la práctica de la actividad física y los hábitos saludables. Comprendo el valor que tiene la actividad física	Sustenta propiedad sobre la alimentación. Analiza y conceptúa sobre alimentos lípidos y glúcidos.

		• Clasificación de las bebidas	para la formación personal.	Argumenta por qué son importantes los alimentos con y sin calcio.
2 Ajuste postural Gimnasia	Cualidades físicas y motrices Gimnasia	• Resistencia, fuerza, velocidad, agilidad, coordinación, equilibrio, ritmo y flexibilidad. • Gimnasia de suelo, rítmica y artística.	Reconozco mis fortalezas y limitaciones en la exploración de modalidades gimnasticas. Realizo secuencia de movimiento con duración y cadencia preestablecidas.	Realiza ejercicios aumentando progresivamente la carga de trabajo y número de repeticiones. Identifica las cualidades motrices, por medio de la elaboración de ejercicios.
3 Pre deportivos	Voleibol Baloncesto Generalidades Fundamentación	• Reglamento • Técnicas, tácticas y juego	Combino diferentes movimientos técnicos en la realización de prácticas deportivas. Aplico las variables: tipos de ejercicios, duración, intensidad, frecuencia, indicaciones y contraindicaciones en la práctica del ejercicio físico.	Ejecuta los desplazamientos básicos del baloncesto y voleibol. Crea situaciones estratégicas dentro del terreno de juego. Realiza movimientos técnicos-tácticos para mejorar su condición deportiva.
4 Expresión corporal	Folclor colombiano	• Región pacifica • Bailes y vestuarios típicos • Gastronomía • Mitos y leyendas	Ajusto mis movimientos, al movimiento de mis compañeros y al ritmo de la música.	Identifica los bailes típicos y gastronomía de la región pacífica. Relata los mitos y leyendas de la región

		• Planimetría	Participo en bailes folclóricos y modernos, siguiendo pasos o coreografías.	pacifica con mucha propiedad. Realiza coreografías teniendo en cuenta los pasos básicos.

PLAN DE ESTUDIO DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES DEL GRADO OCTAVO

UNIDADES	TEMAS	SUBTEMAS	DESEMPEÑO	INDICADOR DE DESEMPEÑO
1 Hombre y sociedad	Conducta de entrada Doping	• Las drogas • Sustancias Dopantes • Métodos de doping • Contra doping • Sustancias sometidas a restricciones por la I.A.A.F	Tomo decisiones sobre los aspectos fundamentales de la actividad física para mi formación personal Reconozco mis potencialidades para realizar actividades	Sustenta con propiedad las drogas y el doping. Identifica las causas que pueden producir las drogas alucinógenas, los esteroides y los antidepresivos en el deporte.

			física orientadas hacia mi Salud	Consulta sobre los deportistas que han salido positivos en la prueba antidoping en los diferentes deportes.
2 Ajuste postural Gimnasia	Acondicionamiento físico	• Cualidades físicas y motrices • Acondicionamiento físico • Test	Reconozco que el movimiento incide en mi desarrollo corporal. Selecciono modalidades gimnasticas para la realización de esquemas de movimientos.	Identifica y diferencia las diferentes cualidades de la gimnasia. Demuestra las habilidades y destreza adquirida por la gimnasia. Identifica la gimnasia con elementos y aparatos. Ejecuta ejercicio a manos libres progresivamente aumentando la carga y el numero repeticiones..
3 Deportes	Fundamentación Reglamentación Baloncesto Voleibol	• Reglamentación • Fundamentos técnicos y tácticos • Juego	Me apropio de las reglas de juego y las aplico en mis actividades deportivas. Comprendo las exigencias técnicas y tácticas en la práctica del deporte individual y de conjunto.	Ejecuta el saque, voleo, recepción y bloqueo de forma asertiva. Ejecuta con habilidad el dribling, pases, lanzamiento de uno, dos y tres puntos.

	Balonmano		Decido las acciones más efectivas para resolver las diversas situaciones del juego.	Realiza esquemas técnicos para los diferentes deportes Demuestra respeto, tolerancia y honestidad en el juego.
4 Expresión corporal	Folclor colombiano	• Región andina • Bailes y vestuarios típicos • Gastronomía • Mitos y leyendas • Planimetría	Ajusto mis movimientos, al movimiento de mis compañeros y al ritmo de la música. Participo en bailes folclóricos y modernos, siguiendo pasos o coreografías.	Identifica los bailes típicos y gastronomía de la región pacífica. Relata los mitos y leyendas de la región pacifica con mucha propiedad. Realiza coreografías teniendo en cuenta los pasos básicos.

PLAN DE ESTUDIO DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES DEL GRADO NOVENO

UNIDADES	TEMAS	SUBTEMAS	DESEMPEÑO	INDICADOR DE DESEMPEÑO
1 Hombre y sociedad	Sistema muscular Sistema óseo	• Cráneo • Extremidades (superiores e inferiores) • Tórax	Reconozco que el movimiento incide en mi desarrollo corporal. Selecciono técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de mis emociones en situaciones de juego y actividad fisica.	Identifica la estructura, formación, crecimiento y clasificación de los huesos y músculos. Desarrolla conocimiento teórico y práctico con gran interés de forma individual y grupal. Conoce y diferencia las partes del sistema óseo y muscular.

2 Ajuste postural	Iniciación al entrenamiento deportivo	• Habilidades y destrezas • Espacio-tiempo • Ritmo-medio • Preparación técnica, táctica y física	Reconozco que el movimiento incide en mi desarrollo corporal. Selecciono movimiento de desplazamientos y manipulación. Controlo la respiración y la relajación en situaciones de actividades física.	Desarrolla habilidades de movimiento en diversas situaciones y contexto. Combina diferentes movimientos de un deporte específico para un buen desarrollo físico y armónico. Controla el movimiento en diversos espacios al desplazarse y manipular objetos de forma individual y colectiva.
3 Deportes	Futbol Béisbol Softbol	• Reglamentación y planillaje • Técnicas, tácticas y juego • Mecánica arbitral	Combino diferentes movimientos técnicos en la realización de prácticas deportivas. Comprendo y practico la relación entre actividad física y recuperación en la realización de los ejercicios físicos.	Ejecuta los desplazamientos básicos de fútbol, béisbol y softbol. Interpreta las acciones de juego y las plasma en las planillas de control. Interactúa de forma asertiva acerca del reglamento de futbol, béisbol y softbol.

4 Expresión corporal	Folclor colombiano	• Región Orinoquia • Bailes y vestuarios típicos • Gastronomía • Mitos y leyendas • Planimetría	Ajusto mis movimientos, al movimiento de mis compañeros y al ritmo de la música. Participo en bailes folclóricos y modernos, siguiendo pasos o coreografías.	Identifica los bailes típicos y gastronomía de la región pacífica. Relata los mitos y leyendas de la región pacifica con mucha propiedad. Realiza coreografías teniendo en cuenta los pasos básicos.

PLAN DE ESTUDIO DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES DEL GRADO DÉCIMO

UNIDADES	TEMAS	SUBTEMAS	DESEMPEÑO	INDICADOR DE DESEMPEÑO
1 Hombre y sociedad	Organización deportiva	• Sistema de competencia (eliminación sencilla, doble, indirecta, exceptos o byes, todos contra todos).	Elaboro mi plan de condición física teniendo en cuenta fundamentos fisiológicos, técnicos y metodológicos. Participo en la organización de los juegos de la institución, estableciendo acuerdos para su desarrollo.	Aplica los conceptos básicos de la organización deportiva. Maneja sistema de eliminación y clasificación “Fixtury” Elabora proyecto deportivo aplicando los conceptos básicos y sistemas de eliminación.
		• Respiración • Temperatura	Planifico y elaboro mi plan de condición física	Identifica los lugares para tomar el pulso y realiza de

2 Primeros auxilios	Signos vitales Heridas Fracturas RCP	• Pulso • Presión arterial • Heridas (abiertas y cerradas) • Fracturas (abiertas y cerradas)	teniendo en cuenta fundamentos fisiológicos, técnicos y metodológicos. Organizo mi plan de actividad física, de acuerdo con mis intereses y concepción sobre salud y calidad de vida.	forma asertiva la presión arterial. Identifica los diferentes grados de temperatura. Identifica las heridas por su clasificación “venosa y arterial” Aplica con propiedad torniquete, aposito y vendaje de acuerdo a la magnitud de la fractura o herida.
3 Ajuste postural	Entrenamiento deportivo	• Macrociclo • Mesociclos • Microciclo • Sesión de activación física	Selecciono técnicas de movimientos para mi proyecto de actividad física. Ejecuto con calidad secuencias de movimientos con elementos y obstáculos.	Identificar las diferentes terminologías utilizadas en el entrenamiento deportivo. Realiza actividades periódicas basadas desde lo genera, precompetitivo y competitivo. Realiza las fases del entrenamiento: calentamiento, estiramiento y ejercicio.
	Futbol	• Reglamentación	Combino diferentes movimientos técnicos	Identifica y organiza esquemas de juego, ofensivo y defensivo.

4 Deportes	Futsal Voleibol Baloncesto	• Fundamentos técnicos y tácticos • Juego	en la realización de prácticas deportivas. Me apropio de las reglas de juego y las aplico en mis actividades deportivas.	Ejecuta los desplazamientos básicos de fútbol, futsal, voleibol y baloncesto. Aplica y explica las diferentes posiciones, tácticas de los diferentes esquemas de juego.
5 Expresión corporal	Folclor colombiano	• Región amazónica • Bailes y vestuarios típicos • Gastronomía • Mitos y leyendas • Planimetría	Ajusto mis movimientos, al movimiento de mis compañeros y al ritmo de la música. Participo en bailes folclóricos y modernos, siguiendo pasos o coreografías.	Identifica los bailes típicos y gastronomía de la región pacífica. Relata los mitos y leyendas de la región pacifica con mucha propiedad. Realiza coreografías teniendo en cuenta los pasos básicos.

PLAN DE ESTUDIO DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES DEL GRADO SEXTO

UNIDADES	TEMAS	SUBTEMAS	DESEMPEÑO	INDICADOR DE DESEMPEÑO
1	Conducta de entrada	• Realización de test de	Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida.	Maneja adecuadamente situaciones que

Hombre y sociedad	La higiene mental y física	acondicionamiento físico • Clases de higiene • Higiene física y mental	Comprendo la importancia de mi tiempo para la actividad física y el juego.	involucran el cuidado de la salud. Realizo jornada de limpieza a mi cuerpo después de cada actividad física. Conservo de forma adecuada la ropa con la que desarrollo mis actividades deportivas. Aplico hábitos higiénicos en mi vida cotidiana.
2 Ajuste postural Gimnasia	Generalidades Cualidades físicas básicas Manos libres Gimnasia rítmica	• Patrones de movimiento • Posturas básicas • Importancia de la gimnasia • Clases de gimnasia • Implementos de la gimnasia	Comprendo el concepto de las pruebas que miden mi capacidad física y hago aplicación de ellas. Combino técnicas de tensión-relajación y control corporal. Realizo secuencia de movimiento con duración y cadencia preestablecidas.	Habla con propiedad acerca de la gimnasia y las clases de gimnasia. Ejecuta figuras estáticas y dinámicas acordes con su edad. Asocia los patrones de locomoción, manipulación y equilibrio en las prácticas deportivas. Aplica las posiciones básicas de acuerdo con

				las necesidades de ejecución.
3 Atletismo	Reseña histórica Importancia del atletismo Implementos del atletismo Clases de pruebas Realización de pruebas combinadas	• Carreras (velocidad, medio fondo, fondo, vallas, relevo, obstáculo, maratón, marcha) • Saltos (salto de altura, salto de longitud, salto triple, salto pértiga) • Lanzamiento (disco, jabalina, bala, martillo) • Pruebas combinadas (heptatlon y decatlón)	Comprendo los conceptos de las capacidades físicas, al participar en actividades propias de cada una de ellas.	Habla con propiedad sobre las diferentes pruebas del atletismo. Establece diferencia entre las modalidades masculina y femenina. Identifica los implementos para la realización de las diferentes pruebas atléticas.
4 Iniciación deportiva	Pre deportivos (Voleibol, baloncesto, balonmano, microfútbol)	• Historia de los deportes • Importancia • Reglamento	Identifico tácticas a partir de la práctica deportiva y sus reglas. Relaciono la práctica de la actividad física y los hábitos saludables.	Hablo con propiedad sobre la historia de los deportes. Identifico los diferentes terrenos de juegos y sus medidas. Identifico las diferentes faltas o infracciones que se dan en los deportes.

5 Expresión corporal	Folclor colombiano	• Región caribe • Bailes y vestuarios típicos • Gastronomía • Mitos y leyendas • Planimetría	Comprendo diferentes técnicas de expresiones corporales para la manifestación de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.	Conocer el origen del folclor colombiano. Ejecutar los pasos básicos de la cumbia y el porro. Ejecutar desplazamientos rítmicos aplicando expresiones corporales y gestuales en la danza.

PLAN DE ESTUDIO DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES DEL GRADO SÉPTIMO

UNIDADES	TEMAS	SUBTEMAS	DESEMPEÑO	INDICADOR DE DESEMPEÑO
1 Hombre y sociedad	Alimentación y bebidas	• Prótidos • Alimentos con y sin calcio • Lípidos • Glúcidos o hidratos de carbono	Relaciono la práctica de la actividad física y los hábitos saludables. Comprendo el valor que tiene la actividad física	Sustenta propiedad sobre la alimentación. Analiza y conceptúa sobre alimentos lípidos y glúcidos.

		• Clasificación de las bebidas	para la formación personal.	Argumenta por qué son importantes los alimentos con y sin calcio.
2 Ajuste postural Gimnasia	Cualidades físicas y motrices Gimnasia	• Resistencia, fuerza, velocidad, agilidad, coordinación, equilibrio, ritmo y flexibilidad. • Gimnasia de suelo, rítmica y artística.	Reconozco mis fortalezas y limitaciones en la exploración de modalidades gimnasticas. Realizo secuencia de movimiento con duración y cadencia preestablecidas.	Realiza ejercicios aumentando progresivamente la carga de trabajo y número de repeticiones. Identifica las cualidades motrices, por medio de la elaboración de ejercicios.
3 Pre deportivos	Voleibol Baloncesto Generalidades Fundamentación	• Reglamento • Técnicas, tácticas y juego	Combino diferentes movimientos técnicos en la realización de prácticas deportivas. Aplico las variables: tipos de ejercicios, duración, intensidad, frecuencia, indicaciones y contraindicaciones en la práctica del ejercicio físico.	Ejecuta los desplazamientos básicos del baloncesto y voleibol. Crea situaciones estratégicas dentro del terreno de juego. Realiza movimientos técnicos-tácticos para mejorar su condición deportiva.
4 Expresión corporal	Folclor colombiano	• Región pacifica • Bailes y vestuarios típicos • Gastronomía • Mitos y leyendas	Ajusto mis movimientos, al movimiento de mis compañeros y al ritmo de la música.	Identifica los bailes típicos y gastronomía de la región pacífica. Relata los mitos y leyendas de la región

		• Planimetría	Participo en bailes folclóricos y modernos, siguiendo pasos o coreografías.	pacifica con mucha propiedad. Realiza coreografías teniendo en cuenta los pasos básicos.

PLAN DE ESTUDIO DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES DEL GRADO OCTAVO

UNIDADES	TEMAS	SUBTEMAS	DESEMPEÑO	INDICADOR DE DESEMPEÑO
1 Hombre y sociedad	Conducta de entrada Doping	• Las drogas • Sustancias Dopantes • Métodos de doping • Contra doping • Sustancias sometidas a restricciones por la I.A.A.F	Tomo decisiones sobre los aspectos fundamentales de la actividad física para mi formación personal Reconozco mis potencialidades para realizar actividades	Sustenta con propiedad las drogas y el doping. Identifica las causas que pueden producir las drogas alucinógenas, los esteroides y los antidepresivos en el deporte.

			física orientadas hacia mi Salud	Consulta sobre los deportistas que han salido positivos en la prueba antidoping en los diferentes deportes.
2 Ajuste postural Gimnasia	Acondicionamiento físico	• Cualidades físicas y motrices • Acondicionamiento físico • Test	Reconozco que el movimiento incide en mi desarrollo corporal. Selecciono modalidades gimnasticas para la realización de esquemas de movimientos.	Identifica y diferencia las diferentes cualidades de la gimnasia. Demuestra las habilidades y destreza adquirida por la gimnasia. Identifica la gimnasia con elementos y aparatos. Ejecuta ejercicio a manos libres progresivamente aumentando la carga y el numero repeticiones..
3 Deportes	Fundamentación Reglamentación Baloncesto Voleibol	• Reglamentación • Fundamentos técnicos y tácticos • Juego	Me apropio de las reglas de juego y las aplico en mis actividades deportivas. Comprendo las exigencias técnicas y tácticas en la práctica del deporte individual y de conjunto.	Ejecuta el saque, voleo, recepción y bloqueo de forma asertiva. Ejecuta con habilidad el dribling, pases, lanzamiento de uno, dos y tres puntos.

	Balonmano		Decido las acciones más efectivas para resolver las diversas situaciones del juego.	Realiza esquemas técnicos para los diferentes deportes Demuestra respeto, tolerancia y honestidad en el juego.
4 Expresión corporal	Folclor colombiano	• Región andina • Bailes y vestuarios típicos • Gastronomía • Mitos y leyendas • Planimetría	Ajusto mis movimientos, al movimiento de mis compañeros y al ritmo de la música. Participo en bailes folclóricos y modernos, siguiendo pasos o coreografías.	Identifica los bailes típicos y gastronomía de la región pacífica. Relata los mitos y leyendas de la región pacifica con mucha propiedad. Realiza coreografías teniendo en cuenta los pasos básicos.

PLAN DE ESTUDIO DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES DEL GRADO NOVENO

UNIDADES	TEMAS	SUBTEMAS	DESEMPEÑO	INDICADOR DE DESEMPEÑO
1 Hombre y sociedad	Sistema muscular Sistema óseo	• Cráneo • Extremidades (superiores e inferiores) • Tórax	Reconozco que el movimiento incide en mi desarrollo corporal. Selecciono técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de mis emociones en situaciones de juego y actividad fisica.	Identifica la estructura, formación, crecimiento y clasificación de los huesos y músculos. Desarrolla conocimiento teórico y práctico con gran interés de forma individual y grupal. Conoce y diferencia las partes del sistema óseo y muscular.
2 Ajuste postural	Iniciación al entrenamiento deportivo	• Habilidades y destrezas • Espacio-tiempo • Ritmo-medio • Preparación técnica, táctica y física	Reconozco que el movimiento incide en mi desarrollo corporal. Selecciono movimiento de desplazamientos y manipulación. Controlo la respiración y la relajación en situaciones de actividades física.	Desarrolla habilidades de movimiento en diversas situaciones y contexto. Combina diferentes movimientos de un deporte específico para un buen desarrollo físico y armónico. Controla el movimiento en diversos espacios al

				desplazarse y manipular objetos de forma individual y colectiva.
3 Deportes	Futbol Béisbol Softbol	• Reglamentación y planillaje • Técnicas, tácticas y juego • Mecánica arbitral	Combino diferentes movimientos técnicos en la realización de prácticas deportivas. Comprendo y practico la relación entre actividad física y recuperación en la realización de los ejercicios físicos.	Ejecuta los desplazamientos básicos de fútbol, béisbol y softbol. Interpreta las acciones de juego y las plasma en las planillas de control. Interactúa de forma asertiva acerca del reglamento de futbol, béisbol y softbol.
4 Expresión corporal	Folclor colombiano	• Región Orinoquia • Bailes y vestuarios típicos • Gastronomía • Mitos y leyendas • Planimetría	Ajusto mis movimientos, al movimiento de mis compañeros y al ritmo de la música. Participo en bailes folclóricos y modernos, siguiendo pasos o coreografías.	Identifica los bailes típicos y gastronomía de la región pacífica. Relata los mitos y leyendas de la región pacifica con mucha propiedad. Realiza coreografías teniendo en cuenta los pasos básicos.

PLAN DE ESTUDIO DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES DEL GRADO DÉCIMO

UNIDADES	TEMAS	SUBTEMAS	DESEMPEÑO	INDICADOR DE DESEMPEÑO
1 Hombre y sociedad	Organización deportiva	• Sistema de competencia (eliminación sencilla, doble, indirecta, exceptos o byes, todos contra todos).	Elaboro mi plan de condición física teniendo en cuenta fundamentos fisiológicos, técnicos y metodológicos. Participo en la organización de los juegos de la institución, estableciendo acuerdos para su desarrollo.	Aplica los conceptos básicos de la organización deportiva. Maneja sistema de eliminación y clasificación "Fixtury" Elabora proyecto deportivo aplicando los conceptos básicos y sistemas de eliminación.
2 Primeros auxilios	Signos vitales Heridas Fracturas RCP	• Respiración • Temperatura • Pulso • Presión arterial • Heridas (abiertas y cerradas) • Fracturas (abiertas y cerradas)	Planifico y elaboro mi plan de condición física teniendo en cuenta fundamentos fisiológicos, técnicos y metodológicos. Organizo mi plan de actividad física, de acuerdo con mis intereses y concepción sobre salud y calidad de vida.	Identifica los lugares para tomar el pulso y realiza de forma asertiva la presión arterial. Identifica los diferentes grados de temperatura. Identifica las heridas por su clasificación "venosa y arterial" Aplica con propiedad torniquete, aposito y

				vendaje de acuerdo a la magnitud de la fractura o herida.
3 Ajuste postural	Entrenamiento deportivo	• Macrociclo • Mesociclos • Microciclo • Sesión de activación física	Selecciono técnicas de movimientos para mi proyecto de actividad física. Ejecuto con calidad secuencias de movimientos con elementos y obstáculos.	Identificar las diferentes terminologías utilizadas en el entrenamiento deportivo. Realiza actividades periódicas basadas desde lo genera, precompetitivo y competitivo. Realiza las fases del entrenamiento: calentamiento, estiramiento y ejercicio.
4 Deportes	Futbol Futsal Voleibol Baloncesto	• Reglamentación • Fundamentos técnicos y tácticos • Juego	Combino diferentes movimientos técnicos en la realización de prácticas deportivas. Me apropio de las reglas de juego y las aplico en mis actividades deportivas.	Identifica y organiza esquemas de juego, ofensivo y defensivo. Ejecuta los desplazamientos básicos de fútbol, futsal, voleibol y baloncesto. Aplica y explica las diferentes posiciones, tácticas de los diferentes esquemas de juego.

5 Expresión corporal	Folclor colombiano	• Región amazónica • Bailes y vestuarios típicos • Gastronomía • Mitos y leyendas • Planimetría	Ajusto mis movimientos, al movimiento de mis compañeros y al ritmo de la música. Participo en bailes folclóricos y modernos, siguiendo pasos o coreografías.	Identifica los bailes típicos y gastronomía de la región pacífica. Relata los mitos y leyendas de la región pacifica con mucha propiedad. Realiza coreografías teniendo en cuenta los pasos básicos.

PLAN DE ESTUDIO DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES DEL GRADO UNDÉCIMO

UNIDADES	TEMAS	SUBTEMAS	DESEMPEÑO	INDICADOR DE DESEMPEÑO
1 Hombre y sociedad	Masaje deportivo	• Historia del masaje • Clases de masajes • Técnicas de masajes • Implementos para realizar masaje • Efectos del masaje	Aplico con autonomía los fundamentos de la actividad física que favorecen el cuidado de sí mismo. Comprendo la relación entre salud y actividad física, y desde ella realizo mi práctica.	Habla con propiedad sobre la historia del masaje. Nombra con gran acierto los músculos del cuerpo. Aplica la direccionalidad del masaje teniendo en cuenta la parte del cuerpo. Aplica masaje de amasamiento y vibración.
2 Administración deportiva	Legislación Sistema de juego y planillaje	• Sistema del deporte colombiano • Organización deportiva colombiana (públicas,	Realizo actividades físicas alternativas siguiendo parámetro técnico, físico, de seguridad y ecológico.	Consulta sobre la ley 181 de 1995 del deporte colombiano. Aplica los conceptos básicos de la organización deportiva.

	Proyectos deportivos	privadas y mixtas)	Conformo equipo de juego para participar en diversos eventos y contextos.	Elabora proyecto deportivo aplicando los conceptos básicos y sistemas de eliminación. Identifica la clasificación de entidades deportivas.
3 Ajuste postural	Entrenamiento deportivo	• Macrociclo • Mesociclos • Microciclo • Sesión de activación física	Selecciono técnicas de movimientos para mi proyecto de actividad física. Ejecuto con calidad secuencias de movimientos con elementos y obstáculos.	Identificar las diferentes terminologías utilizadas en el entrenamiento deportivo. Realiza actividades periódicas basadas desde lo genera, precompetitivo y competitivo. Realiza las fases del entrenamiento: calentamiento, estiramiento y ejercicio.
4 Deportes	Futbol Voleibol Futsal Baloncesto Softbol	• Reglamentación y planillaje • Técnicas, tácticas y juego • Mecánica arbitral	Combino diferentes movimientos técnicos en la realización de prácticas deportivas. Me apropio de las reglas de juego y las aplico en mis actividades deportivas.	Identifica y organiza esquemas de juego, ofensivo y defensivo. Ejecuta los desplazamientos básicos de fútbol, futsal, voleibol, softbol y baloncesto.

				Aplica y explica las diferentes posiciones, tácticas de los diferentes esquemas de juego.
5 Expresión corporal	Folclor colombiano	• Región insular • Bailes y vestuarios típicos • Gastronomía • Mitos y leyendas • Planimetría	Ajusto mis movimientos, al movimiento de mis compañeros y al ritmo de la música. Participo en bailes folclóricos y modernos, siguiendo pasos o coreografías.	Identifica los bailes típicos y gastronomía de la región pacífica. Relata los mitos y leyendas de la región pacifica con mucha propiedad. Realiza coreografías teniendo en cuenta los pasos básicos.

PLAN DE ESTUDIO DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES DEL GRADO UNDÉCIMO

UNIDADES	TEMAS	SUBTEMAS	DESEMPEÑO	INDICADOR DE DESEMPEÑO
1 Hombre y sociedad	Masaje deportivo	• Historia del masaje • Clases de masajes • Técnicas de masajes • Implementos para realizar masaje • Efectos del masaje	Aplico con autonomía los fundamentos de la actividad física que favorecen el cuidado de sí mismo. Comprendo la relación entre salud y actividad física, y desde ella realizo mi práctica.	Habla con propiedad sobre la historia del masaje. Nombra con gran acierto los músculos del cuerpo. Aplica la direccionalidad del masaje teniendo en cuenta la parte del cuerpo. Aplica masaje de amasamiento y vibración.
	Legislación	• Sistema del deporte colombiano	Realizo actividades físicas alternativas siguiendo parámetro	Consulta sobre la ley 181 de 1995 del deporte colombiano.

2 Administración deportiva	Sistema de juego y planillaje Proyectos deportivos	• Organización deportiva colombiana (públicas, privadas y mixtas)	técnico, físico, de seguridad y ecológico. Conformo equipo de juego para participar en diversos eventos y contextos.	Aplica los conceptos básicos de la organización deportiva. Elabora proyecto deportivo aplicando los conceptos básicos y sistemas de eliminación. Identifica la clasificación de entidades deportivas.
3 Ajuste postural	Entrenamiento deportivo	• Macrociclo • Mesociclos • Microciclo • Sesión de activación física	Selecciono técnicas de movimientos para mi proyecto de actividad física. Ejecuto con calidad secuencias de movimientos con elementos y obstáculos.	Identificar las diferentes terminologías utilizadas en el entrenamiento deportivo. Realiza actividades periódicas basadas desde lo genera, precompetitivo y competitivo. Realiza las fases del entrenamiento: calentamiento, estiramiento y ejercicio.
4 Deportes	Futbol Voleibol Futsal	• Reglamentación y planillaje • Técnicas, tácticas y juego • Mecánica arbitral	Combino diferentes movimientos técnicos en la realización de prácticas deportivas.	Identifica y organiza esquemas de juego, ofensivo y defensivo.

	Baloncesto Softbol		Me apropio de las reglas de juego y las aplico en mis actividades deportivas.	Ejecuta los desplazamientos básicos de fútbol, futsal, voleibol, softbol y baloncesto. Aplica y explica las diferentes posiciones, tácticas de los diferentes esquemas de juego.
5 Expresión corporal	Folclor colombiano	• Región insular • Bailes y vestuarios típicos • Gastronomía • Mitos y leyendas • Planimetría	Ajusto mis movimientos, al movimiento de mis compañeros y al ritmo de la música. Participo en bailes folclóricos y modernos, siguiendo pasos o coreografías.	Identifica los bailes típicos y gastronomía de la región pacífica. Relata los mitos y leyendas de la región pacifica con mucha propiedad. Realiza coreografías teniendo en cuenta los pasos básicos.

DISTRIBUCIÓN DEL TIEMPO POR PERÍODOS LECTIVOS

Primer Período: 20 horas grados)

Segundo Período: 20 horas grados

Tercer Período: 20 horas grados

Cuarto Período**:** 20 horas grados

METODOLOGIA

Las estrategias Metodológicas son las de las orientar el aprendizaje donde se propende la construcción de una nueva cultura , aportando principios teóricos- prácticos que le permitan aplicar en los distintos momentos del quehacer educativo tres principios fundamentales: Autonomía, Democracia y participación que sirvan de referente en la búsqueda de solución a los problemas presentados en el proceso de enseñanza y aprendizaje que le permitan a los niños y niñas tener varias experiencias, manipular cosas concretas, formular preguntas, comparar sus respuestas con otras, colaborarles en la organización y estructuración de los conocimientos para que se formen conceptos cada vez más abstractos, que se puedan ampliar en el mundo de sus experiencias y por consiguiente profundizar sus conocimientos.

CRITERIO DE EVALUACIÓN

El aprendizaje al que se refiere un determinado criterio de evaluación debe graduarse de forma progresiva, para poder así determinar, en cada momento, cuál es la situación real del alumno en función de las capacidades que se pretenden desarrollar y, en su caso, poder acceder a niveles de aprendizaje superiores. En este sentido, en los criterios de evaluación se recogen, de manera inequívoca, indicadores de grado que ayudan a fijar el nivel básico de aprendizaje que se pretende que el alumno alcance. Por otra parte, y aun cuando se hayan alcanzado los contenidos básicos contemplados en un determinado criterio, la gradación de los criterios de evaluación permite contemplar los diferentes niveles de aprendizaje de los alumnos, lo que sin duda facilita la asignación de calificaciones (y, si fuera necesario, el establecimiento del nivel de apoyo aconsejable para alumnos con dificultades de aprendizaje). Y, desde luego, un criterio básico de gradación es ir de lo general a lo específico.

a) Matizar, en un determinado criterio de evaluación, qué capacidades se esperan desarrollar, así como en qué tipos de contenidos se concretan dichas capacidades.

b) Especificar con toda claridad el tipo y grado de aprendizaje que se pretende que el alumno alcance.

c) Determinar los aprendizajes considerados mínimos y, a partir de ellos, fijar diferentes niveles, a fin de poder atender a la diversidad de ritmos de aprendizaje de los alumnos

RECURSOS

HUMANOS: Alumnos, profesores, padres de familia

DIDACTICO: Canchas, patio del colegio, aulas, balones, aros, colchonetas, cuerdas etc.

TECNICOS Y TECNOLOGICOS: La página web, video Been, correo electrónico.

MARCO LEGAL

Decreto No. 088 de Enero de 1976.

De este Decreto destacamos el Artículo 6º., que hace referencia a los objetivos de la Educación Preescolar; de los cuales resaltamos los siguientes apartes:

".....Promover y estimular el desarrollo físico..."
".....Su percepción sensible y el aprestamiento para las actividades escolares....."

Decreto No 1419 de Julio de 1978.

Destacamos, del Artículo 3º, que hace referencia a los fines del Sistema Educativo, los siguientes numerales:

2. Estimular la formación de actitudes y hábitos que favorezcan la conservación

de la salud física y mental de la persona y el uso racional del tiempo libre.

5. Fomentar en la persona el espíritu de la defensa, conservación, recuperación y utilización racional de los recursos naturales y de los bienes y servicios de la sociedad.

8. Fomentar el desarrollo de actitudes y hábitos permanentes de superación que motiven a la persona a continuar la educación a través de su vida

.Decreto 1002 de Abril de 1984.

Destacamos el Artículo 2º., que hace referencia a los objetivos que deben lograr los alumnos en Preescolar, el siguiente aparte:

"Desarrollar integral y armónicamente sus aspectos biológico sensomotor, cognoscitivo y socio-afectivo,..."

Ley General de Educación (Ley 115 de Febrero 8 de 1994)

Destacamos del Artículo 5º. "Fines de la Educación", los siguientes numerales:

1. 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, intelectual, moral, espiritual, social, afectiva, ética, cívica y demás valores humanos.

1.2. La formación para la promoción y preservación de la salud y la higiene, la prevención integral de problema socialmente relevante, la educación física, la recreación, el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre.

Artículo 14. Literal b. "El aprovechamiento del tiempo libre, el fomento de diversas culturas, la práctica de la educación física, la recreación y el deporte formativo, para lo cual el gobierno promoverá y estimulará su difusión y desarrollo.

Artículo 15º. Destacamos los siguientes literales:

b. El crecimiento armónico y equilibrado del niño, de tal manera que facilite la motricidad, el aprestamiento y la motivación para la lecto-escritura y para la solución de problemas que impliquen relaciones y operaciones matemáticas.

c. El desarrollo de la creatividad, las habilidades y destrezas propias de la edad, como también como también su capacidad de aprendizaje.

d. La ubicación espacio-temporal y el ejercicio de la memoria.

e. El desarrollo de la capacidad para adquirir formas de expresión, relación y comunicación y para establecer relaciones de reciprocidad y participación, con normas de respeto, solidaridad y convivencia.

f. La participación en actividades lúdicas con otros niños y adultos.

g. El estímulo a la curiosidad para observar y explorar el medio natural, familiar y social.

j. La formación de hábitos de alimentación, higiene personal, aseo y orden que genere conciencia sobre el valor y la necesidad de la salud.

Artículo 21. Destacamos los siguientes literales.

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 practica de la educación física la recreación y los deportes adecuados a su edad y conducente a un desarrollo físico y armónico

Artículo 36 del decreto 1860 del 94 que reglamenta los proyectos pedagógicos. Artículo

67 de la Constitución Política.

BIBLIOGRAFÍA

BONILLA, Carlos Bolívar y CAMACHO GOY, Hipólito. Educación Física Básica Primaria. Armenia, Colombia, 2002.

EQUIPO DE INVESTIGACIÓN. Alternativa Curricular de Educación Física Para Secundaria. Editorial Kinesis, 1997.

FRANCO C, Gonzalo N. Consideraciones Teóricas sobre la Terminología en Educación Física.
Alba Dos Mil Ediciones, Medellín, Colombia, 2002.

GRAN ENCICLOPEDIA DE LOS DEPORTES. Cultural de Ediciones, S.A., Madrid, España.

GUTIERREZ BETANCOURT, Juan Francisco. Fundamentos de Administración Deportiva. Editorial Kinesis, 2003.

MANUAL DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES. Editorial Océano, Barcelona, España.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL. Ley General de Educación. Edición 2004

MINISTERO DE EDUCACIÓNNACIONAL. Lineamientos Curriculares. Educación Física, Recreación y Deportes, Bogotá, 2000