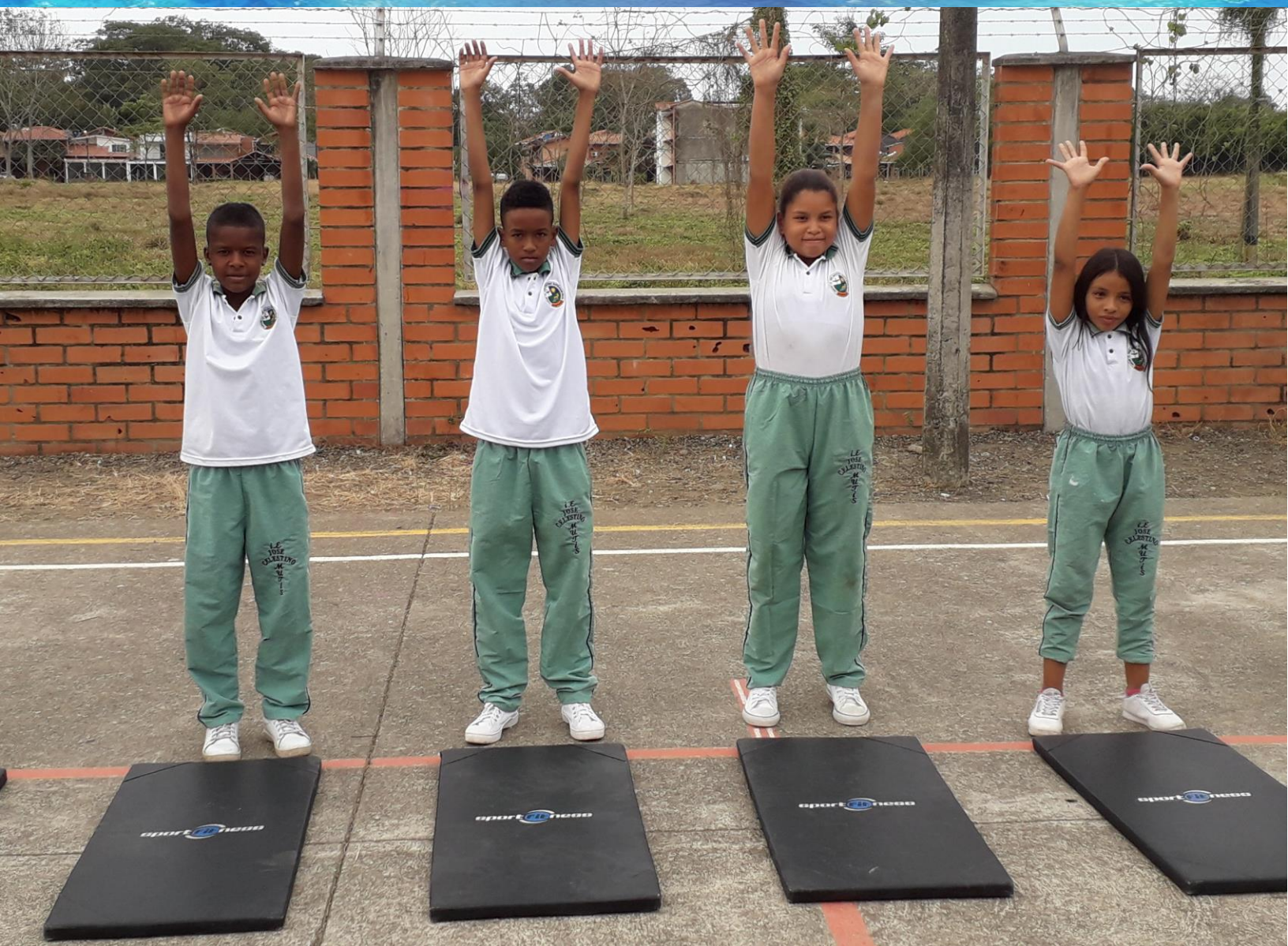


# EDUCACIÓN FÍSICA

## *Recreación y deportes*

## Plan de área



ROBINSON PALACIOS  
JAIRO SERNA  
MARIO BORJA  
REINALDO ZAPATA

**Institución educativa  
José Celestino Mutis**





# PLAN DE AREA DE EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES

**Institución educativa José Celestino Mutis**



# 2021

# Tabla de contenido

|                                                                    |           |
|--------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>TABLA DE CONTENIDO</b>                                          | <b>3</b>  |
| <b>1. INTRODUCCIÓN</b>                                             | <b>4</b>  |
| <b>2. OBJETIVOS</b>                                                | <b>4</b>  |
| <b>3. DOCUMENTOS DE APOYO PARA LA ELABORACIÓN DEL PLAN DE AREA</b> | <b>7</b>  |
| 3.1 Orientaciones pedagógicas para la educación física             | 7         |
| <b>4. LOGROS ESPERADOS POR GRADOS</b>                              | <b>8</b>  |
| <b>5. ENFOQUE Y ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS</b>                      | <b>14</b> |
| 5.1 Vivencial                                                      | 14        |
| 5.2 Experimental                                                   | 15        |
| 5.3 Fundamentadora                                                 | 15        |
| <b>6. RECURSOS</b>                                                 | <b>15</b> |
| <b>7. LA EVALUACIÓN</b>                                            | <b>17</b> |
| 7.1 Fundamentos de la evaluación del área                          | 17        |
| 7.2 Competencias motrices por grupos de grados                     | 18        |
| 7.3 Estrategias de recuperación y/o profundización                 | 25        |
| <b>8. ESTANDARES BÁSICOS DE COMPETENCIAS Y ÁMBITOS</b>             | <b>26</b> |
| <b>9. ESTRUCTURA POR GRADOS</b>                                    | <b>27</b> |
| 9.1 Preescolar                                                     | 27        |
| 9.2 Grado primero                                                  | 31        |
| 9.3 Grado segundo                                                  | 35        |
| 9.4 Grado tercero                                                  | 39        |
| 9.5 Grado cuarto                                                   | 42        |
| 9.6 Grado quinto                                                   | 45        |
| 9.7 Grado sexto                                                    | 49        |
| 9.8 Grado séptimo                                                  | 52        |
| 9.9 Grado octavo                                                   | 56        |
| 9.10 Grado noveno                                                  | 59        |
| 9.11 Grado décimo                                                  | 62        |
| 9.12 Grado once                                                    | 66        |

## 1. INTRODUCCIÓN

El programa de educación física para el nivel de la enseñanza preescolar, básica y media, se ha estructurado, de tal forma que los contenidos son secuenciales y sistemáticos respecto al desarrollo físico-motriz, socio motriz y perceptivo motriz, garantizando niveles progresivos de exigencias. La ejecución y planeación de la educación física se centra en el movimiento humano para contribuir a la formación, capacidad y mejoramiento integral del individuo, considerado como una unidad funcional que comprende aspectos de procesos físicos, de pensamiento crítico y creativo, de personalidad e interacción con el contexto social.

El enfoque pedagógico de esta área conlleva procedimientos de tal manera que sus contenidos sirven como ejes transversales en otras áreas del conocimiento; que tienen como fin aportar principios teóricos y prácticos que sirvan de referente en la búsqueda de solución a los problemas presentados en el proceso de enseñanza y aprendizaje que se utiliza como mediador en la formación del individuo.

En tal sentido la educación física deberá propender por el mejoramiento de la capacidad física, de la salud, de la capacidad psicomotora por la promoción de valores y actitud para la convivencia social, como para la actualización del conocimiento específico del área, sus avances tecnológicos, su uso y su transformación para el beneficio de la sociedad. En este sentido la recreación y el deporte deben ser retomados como medio de formación, por cuanto se concretan en actividades de carácter lúdico que permiten el desarrollo de las diferentes dimensiones (corporal, cognitiva, comunicativa, ética y afectiva) del ser humano.

## 2. OBJETIVOS

### 2.1. GENERAL

Formar 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.

### 2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Lograr el mejoramiento psico-biológico, socio-afectivo y motor mediante actividades físicas, deportivas, recreativas y lúdicas que permitan el equilibrio funcional del educando en su desarrollo integral, tendiente al mejoramiento de su calidad de vida.<sup>1</sup>
- Adquirir hábitos de movimiento que respondan a las necesidades del trabajo físico requeridas para el mantenimiento y mejoramiento de la salud y superación de las tensiones de la vida moderna, con el fin de que el educando desarrolle una cultura física dentro de su contexto.
- Participar en actividades físicas, deportivas y recreativas en forma individual y comunitaria, utilizando positivamente, el tiempo libre, para contribuir al desarrollo social, resaltando valores que afiancen la identidad cultural, el sentido de pertenencia, donde el educando sea autocreativo en dichos procesos.
- Identificar las aptitudes en el ámbito de la educación física para un mejor desempeño motor o para la orientación vocacional

### 3. DOCUMENTOS DE APOYO PARA LA ELABORACIÓN DEL PLAN DE ÁREA

El plan de área de educación física de la institución educativa José Celestino Mutis de Apartadó, se apoya en documentos publicados por el ministerio de educación nacional ajustados al contexto de la comunidad educativa de nuestra institución

#### 3.1. ORIENTACIONES PEDAGÓGICAS PARA LA EDUCACIÓN FÍSICA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE; DOCUMENTO 15

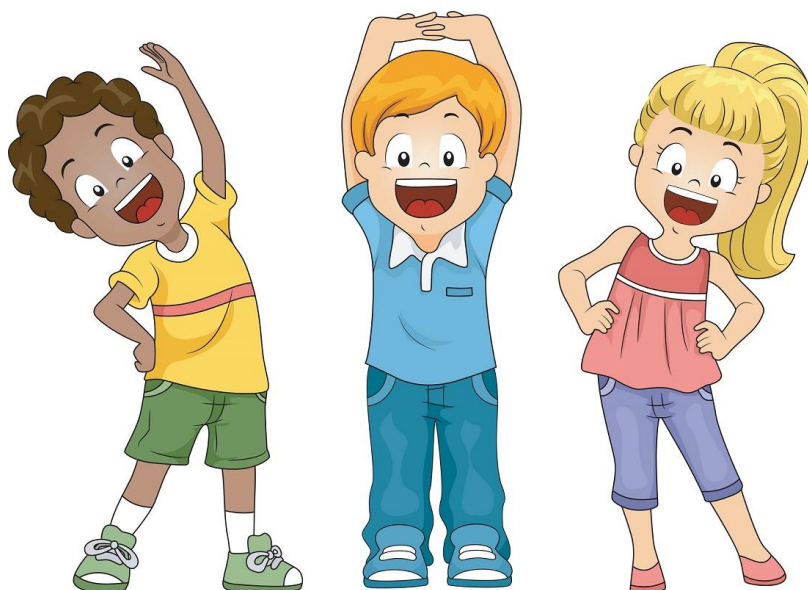
Las Orientaciones para la enseñanza y el aprendizaje de la Educación Física, Recreación y Deporte ofrecen una fundamentación conceptual, pedagógica y didáctica de las competencias específicas que posibilitan los procesos formativos en esta área obligatoria y fundamental del currículo. A su vez, contribuyen al desarrollo de las competencias básicas. Al área de Educación Física, Recreación y Deporte corresponde la formación de estudiantes competentes para vivir humanamente, teniendo como referente las dimensiones antropológicas del cuerpo, el movimiento y el juego. En esta concepción formativa, lo corporal<sup>1</sup> es la condición de posibilidad de ser, estar y actuar en el mundo. El juego es la condición de posibilidad de lo lúdico como ejercicio de la libertad y de la creatividad humana. La actuación humana en el mundo, mediada por lo corporal, implica ser competente en lo motriz, en procesos de adaptación y transformación; en lo expresivo, en procesos de autocontrol y comunicación; y en lo axiológico, para el cuidado y la preservación de las condiciones vitales del individuo, en concordancia con el entorno social y natural. Desde esta perspectiva, el desarrollo de competencias supone realizar prácticas físicas, deportivas, gimnásticas, expresivas o atléticas, como medios para alcanzar fines educativos.

Esta perspectiva exige un replanteamiento didáctico que prioriza la intención formativa de estructurar métodos, procedimientos y modos de enseñanza y evaluación, que permitan alcanzar grados óptimos de desempeño en las competencias básicas y específicas, en cualquier contexto y con los múltiples medios propios de la diversidad del país. Abordar el área de Educación Física, Recreación y Deporte, desde esta perspectiva pedagógica, facilita comprender por qué en la enseñanza y el aprendizaje no es suficiente la adquisición de destrezas o el perfeccionamiento de nuevas formas de movimiento, sino que se requiere integrar a la formación del estudiante diversos conocimientos que lo hagan competente para actuar de manera apropiada y flexible en contextos variados y cambiantes. Este planteamiento representa un giro fundamental que recoge las realizaciones históricas en la enseñanza de la disciplina y posibilita nuevos cambios con respecto a los aspectos y relaciones señalados en los Lineamientos curriculares de Educación Física, Recreación y Deporte. La tarea formativa del área se concentra en la formulación de grandes metas, cuya función orientadora es indispensable para dotar de sentido a la diversidad de prácticas y tradiciones culturales que ella abarca

EDICIÓN 2010

## COMPETENCIAS Y DESEMPEÑOS EN EDUCACIÓN FÍSICA DE PRIMERO A TERCERO DOCUMENTO 15

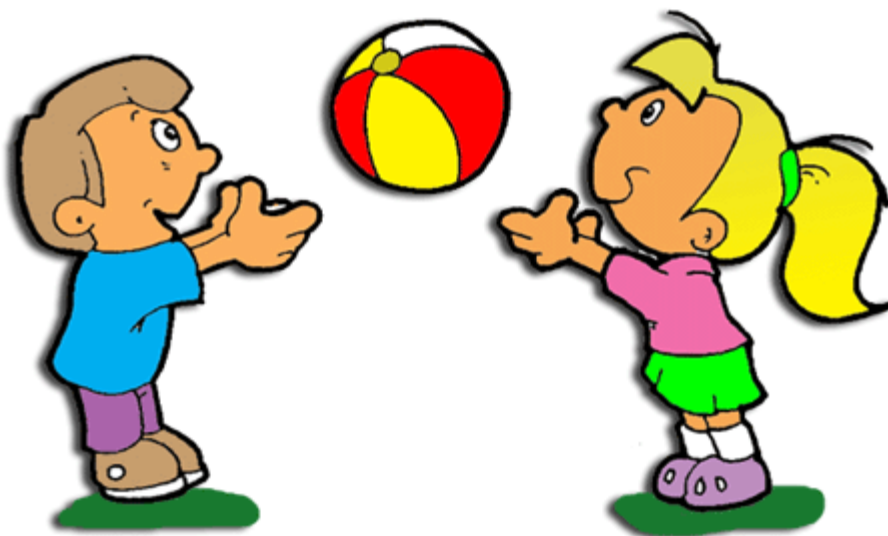
| Competencia motriz                                                                              |                                                                                       |                                                                                                                     |                                                                           | Competencia expresiva corporal                                                                                                                    | Competencia axiológica corporal                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Explora formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos |                                                                                       |                                                                                                                     |                                                                           | Exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal.                                                                                  | Identifico las normas y principios establecidos para la realización de las prácticas propias de la actividad física. |
| Desarrollo motor                                                                                | Técnicas del cuerpo                                                                   | Condición física                                                                                                    | Lúdica motriz                                                             | Lenguajes corporales                                                                                                                              | Cuidado de sí mismo                                                                                                  |
| Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario.                  | Exploro formas básicas de movimiento y combinaciones con elementos y sin ellos.       | Exploro pruebas de medición de mis capacidades físicas y llevo registro de ellas.                                   | Resuelvo las diversas situaciones que el juego me presenta.               | Exploro manifestaciones expresivas para comunicar mis emociones (tristeza, alegría, ira, entre otras) en situaciones de juego y actividad física. | Aplico las recomendaciones sobre higiene corporal antes, durante y después de la actividad física.                   |
| Ubico mi cuerpo en el espacio y en relación con objetos.                                        | Exploro formas básicas de movimiento aplicados a formas y modalidades gimnásticas.    | Exploro mis capacidades físicas en diversidad de juegos y actividades.                                              | Juego siguiendo las orientaciones que se me dan.                          | Exploro prácticas de tradición de danza y lúdicas de la familia.                                                                                  | Atiendo las orientaciones sobre mi tiempo para jugar y realizar actividad física.                                    |
| Exploro posibilidades de movimiento siguiendo ritmos de percusión y musicales diversos.         | Exploro técnicas corporales de tensión, relajación y control del cuerpo.              | Atiendo las indicaciones para realizar el calentamiento al iniciar y recuperación al finalizar la actividad física. | Participo en los juegos individuales y colectivos propuestos en la clase. | Exploro movimientos con diferentes ritmos musicales.                                                                                              | Exploro juegos y actividad física de acuerdo con mi edad y mis posibilidades.                                        |
| Identifico variaciones en mi respiración en diferentes actividades físicas.                     | Exploro la práctica de diferentes juegos deportivos individuales y grupales.          | Sigo orientaciones sobre hidratación, nutrición e higiene para el adecuado desarrollo de la actividad física.       | Juego de acuerdo con mis preferencias en el contexto escolar.             | Exploro gestos, representaciones y bailes.                                                                                                        | Identifico mis capacidades cuando me esfuerzo en la actividad física.                                                |
| Realizo distintas posturas en estado de quietud y en movimiento.                                | Exploro diversidad de actividades físicas que estén de acuerdo con mis posibilidades. | Exploro cambios fisiológicos que se presentan entre actividad física-pausa-actividad física.                        | Exploro el juego como un momento especial en la escuela.                  | Expreso entusiasmo en las actividades propuestas en la clase.                                                                                     | Atiendo las indicaciones del profesor sobre la forma correcta de realizar los ejercicios.                            |





COMPETENCIAS Y DESEMPEÑOS EN EDUCACIÓN FÍSICA DE CUARTO Y QUINTO DOCUMENTO 15

| Competencia motriz                                                                                   |                                                                                           |                                                                                                     |                                                                         | Competencia expresiva corporal                                                                                                                                   | Competencia axiológica corporal                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reconozco los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos. |                                                                                           |                                                                                                     |                                                                         | Identifico diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional.                                                                                       | Reflexiono acerca del valor de la actividad física para la formación personal.              |
| Desarrollo motor                                                                                     | Técnicas del cuerpo                                                                       | Condición física                                                                                    | Lúdica motriz                                                           | Lenguajes corporales                                                                                                                                             | Cuidado de sí mismo                                                                         |
| Controlo de forma global y segmentaria la realización de movimientos técnicos.                       | Aplico formas básicas de movimiento en la realización de diferentes prácticas deportivas. | Identifico pruebas que me indiquen el estado de mis capacidades físicas y registro los resultados.  | Analizo diversas situaciones de juego y doy respuesta a ellas.          | Identifico técnicas de expresión corporal que lleven a la regulación emocional en situaciones de juego y actividad física.                                       | Reflexiono sobre la importancia de la actividad física para mi salud.                       |
| Ajusto los movimientos de mi cuerpo en la manipulación de objetos.                                   | Cuido mi postura en la realización de diferentes prácticas y modalidades gimnásticas.     | Identifico mis capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos y juegos.                | Acepto y pongo en práctica las reglas de juego.                         | Reconozco y ejecuto danzas y prácticas lúdicas de tradición regional con lenguaje verbal y no verbal.                                                            | Decido mi tiempo de juego y actividad física.                                               |
| Controlo formas y duración de movimientos en rutinas rítmicas sencillas.                             | Aplico técnicas de tensión, relajación y control del cuerpo.                              | Identifico movimientos y actividades de calentamiento y recuperación en la actividad física.        | Reconozco a mis compañeros como co-constructores del juego.             | Reconozco movimientos que se ajusten al ritmo musical.                                                                                                           | Valoro mi capacidad para realizar actividad física adecuada con mis condiciones personales. |
| Relaciono variaciones en mi respiración en la actividad física y relajación.                         | Aplico reglas sencillas en diferentes prácticas deportivas individuales y de grupo.       | Identifico hábitos de comportamiento saludable para el adecuado desarrollo de la actividad física.  | Propongo momentos de juego en el espacio escolar.                       | Realizo secuencias de movimientos con música, aplicando los tres ejes del cuerpo: adelante-atrás, arriba-abajo, izquierda-derecha, de forma individual y grupal. | Realizo actividad física actuando con respeto a mi cuerpo.                                  |
| Realizo posturas corporales propias de las técnicas de movimiento.                                   | Propongo la realización de juegos y actividades físicas que practico en mi comunidad.     | Identifico los cambios fisiológicos que se presentan entre actividad física-pausa-actividad física. | Tomo el tiempo de juego como momento independiente de tareas escolares. | Identifico cómo las emociones afectan mi cuerpo cuando estoy alegre, triste, deprimido, decaído u ofuscado.                                                      | Identifico el valor de la condición física y su importancia para mi salud.                  |



## COMPETENCIAS Y DESEMPEÑOS EN EDUCACIÓN FÍSICA DE SEXTO Y SÉPTIMO DOCUMENTO 15

| Competencia motriz                                                                              |                                                                                       |                                                                                                                     |                                                                           | Competencia expresiva corporal                                                                                                                    | Competencia axiológica corporal                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Explora formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos |                                                                                       |                                                                                                                     |                                                                           | Exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal.                                                                                  | Identifico las normas y principios establecidos para la realización de las prácticas propias de la actividad física. |
| Desarrollo motor                                                                                | Técnicas del cuerpo                                                                   | Condición física                                                                                                    | Lúdica motriz                                                             | Lenguajes corporales                                                                                                                              | Cuidado de sí mismo                                                                                                  |
| Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario.                  | Exploro formas básicas de movimiento y combinaciones con elementos y sin ellos.       | Exploro pruebas de medición de mis capacidades físicas y llevo registro de ellas.                                   | Resuelvo las diversas situaciones que el juego me presenta.               | Exploro manifestaciones expresivas para comunicar mis emociones (tristeza, alegría, ira, entre otras) en situaciones de juego y actividad física. | Aplico las recomendaciones sobre higiene corporal antes, durante y después de la actividad física.                   |
| Ubico mi cuerpo en el espacio y en relación con objetos.                                        | Exploro formas básicas de movimiento aplicados a formas y modalidades gimnásticas.    | Exploro mis capacidades físicas en diversidad de juegos y actividades.                                              | Juego siguiendo las orientaciones que se me dan.                          | Exploro prácticas de tradición de danza y lúdicas de la familia.                                                                                  | Atiendo las orientaciones sobre mi tiempo para jugar y realizar actividad física.                                    |
| Exploro posibilidades de movimiento siguiendo ritmos de percusión y musicales diversos.         | Exploro técnicas corporales de tensión, relajación y control del cuerpo.              | Atiendo las indicaciones para realizar el calentamiento al iniciar y recuperación al finalizar la actividad física. | Participo en los juegos individuales y colectivos propuestos en la clase. | Exploro movimientos con diferentes ritmos musicales.                                                                                              | Exploro juegos y actividad física de acuerdo con mi edad y mis posibilidades.                                        |
| Identifico variaciones en mi respiración en diferentes actividades físicas.                     | Exploro la práctica de diferentes juegos deportivos individuales y grupales.          | Sigo orientaciones sobre hidratación, nutrición e higiene para el adecuado desarrollo de la actividad física.       | Juego de acuerdo con mis preferencias en el contexto escolar.             | Exploro gestos, representaciones y bailes.                                                                                                        | Identifico mis capacidades cuando me esfuerzo en la actividad física.                                                |
| Realizo distintas posturas en estado de quietud y en movimiento.                                | Exploro diversidad de actividades físicas que estén de acuerdo con mis posibilidades. | Exploro cambios fisiológicos que se presentan entre actividad física-pausa-actividad física.                        | Exploro el juego como un momento especial en la escuela.                  | Expreso entusiasmo en las actividades propuestas en la clase.                                                                                     | Atiendo las indicaciones del profesor sobre la forma correcta de realizar los ejercicios.                            |





## COMPETENCIAS Y DESEMPEÑOS EN EDUCACIÓN FÍSICA DE OCTAVO Y NOVENO DOCUMENTO 15

| Competencia motriz                                                                      |                                                                                                     |                                                                                                                                   |                                                                                         | Competencia expresiva corporal                                                                                                             | Competencia axiológica corporal                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Selecciono técnicas de movimiento para perfeccionar mi ejecución.                       |                                                                                                     |                                                                                                                                   |                                                                                         | Selecciono las técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos en diferentes contextos.                   | 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 sí 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 pruebas físicas 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 actividad física. | Selecciono actividades físicas para la conservación de mi salud.                                           |
| Selecciono movimientos de desplazamiento y manipulación.                                | Selecciono modalidades gimnásticas para la realización de esquemas de movimiento.                   | 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 movimientos 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 recuperación y las aplico.                                                   | Establezco relaciones de empatía con los compañeros para preservar el momento de juego. | Propongo secuencias de movimiento con mis compañeros, que se ajusten a la música.                                                          | Reconozco mis potencialidades para realizar actividad física orientada hacia mi salud.                     |
| Controlo la respiración y la relajación en situaciones de actividad física.             | Comprendo las exigencias técnicas y tácticas en la práctica de deportes individuales y de conjunto. | 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 y planimetrías.                                                                   | Reconozco el estado de mi condición física, interpretando los resultados de pruebas específicas para ello. |
| 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 actividad 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 manejar los estados de ansiedad, usando técnicas de respiración y relajación.                                                        | Me preocupo por la formación de hábitos de postura e higiene corporal.                                     |



## COMPETENCIAS Y DESEMPEÑOS EN EDUCACIÓN FÍSICA DE DÉCIMO Y ONCE DOCUMENTO 15

| Competencia Motriz                                                                                                      |                                                                                                             |                                                                                                                     |                                                                                                          | Competencia expresiva corporal                                                                                                            | Competencia axiológica corporal                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Aplico a mi proyecto de actividad física fundamentos técnicos y tácticos.                                               |                                                                                                             |                                                                                                                     |                                                                                                          | Elaboro diferentes estructuras de movimiento 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 sí mismo.              |
| Desarrollo motor                                                                                                        | Técnicas del cuerpo                                                                                         | Condición física                                                                                                    | Lúdica motriz                                                                                            | Lenguajes corporales                                                                                                                      | Cuidado de sí mismo                                                                                            |
| Selecciono técnicas de movimiento para mi proyecto de actividad física.                                                 | Perfecciono la calidad de ejecución de formas técnicas en diferentes prácticas deportivas y motrices.       | Planifico el mejoramiento de mi condición física a partir de la actualización de mi ficha de evaluación.            | 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 movimiento con elementos y obstáculos.                                                | Presento composiciones gimnásticas, aplicando técnicas de sus diferentes modalidades.                       | 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. | Realizo montajes de danzas y prácticas 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 prácticas corporales alternativas.                                               | Decido sobre los procedimientos y actividades de calentamiento y recuperación y los aplico.                         | Conformo equipos de juego para participar en diversos eventos y contextos.                               | Realizo coreografías individuales y colectivas 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, determinando coreografía y planimetría.                                              | Comprendo la relación entre salud y actividad física y desde ella realizo mi práctica.                         |
| Aplico técnicas de movimiento para mejorar mi postura corporal.                                                         | 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. | Asumo con autonomía y compromiso propio, o con los compañeros, las decisiones sobre el momento de juego. | Uso técnicas de expresión corporal y relajación para controlar y expresar mis emociones.                                                  | Cultivo hábitos de higiene postural, recogiendo y trasladando objeto.                                          |



Las competencias específicas de la Educación Física, Recreación y Deporte, planteadas en el documento 15, desde un enfoque integral del ser humano, están referidas a:

- **La competencia motriz**, entendida como la construcción de una corporeidad autónoma que otorga sentido al desarrollo de habilidades motrices, capacidades físicas y técnicas de movimiento reflejadas en saberes y destrezas útiles para atender el cultivo personal y las exigencias siempre cambiantes del entorno con creatividad y eficiencia. No sobra advertir que lo motriz es una unidad, pero para efectos de claridad y de orientación didáctica es necesario utilizar un enfoque analítico, aunque en la vida real la motricidad se expresa mediante acciones unitarias.
- **La competencia expresiva corporal**, debe entenderse como el conjunto de conocimientos acerca de sí mismo (ideas, sentimientos, emociones), de técnicas para canalizar la emocionalidad (liberar tensiones, superar miedos, aceptar su cuerpo), de disponibilidad corporal y comunicativa con los otros, a través de la expresión y la representación posible, flexible, eficiente y creativa, de gestos, posturas, espacio, tiempo e intensidades.
- **La competencia axiológica corporal**, entendida como el conjunto de valores culturalmente determinados como vitales, conocimientos y técnicas adquiridos a través de actividades físicas y lúdicas, para construir un estilo de vida orientado a su cuidado y preservación, como condición necesaria para la comprensión de los valores sociales y el respeto por el medio ambiente.

## 4. LOGROS ESPERADOS POR GRADO

### 4.1 Nivel preescolar.

-  Controla a voluntad los movimientos de su cuerpo y de las partes del mismo y realiza actividades que implican motricidad fina y gruesa
-  Muestra armonía corporal en la ejecución de las formas básicas de movimientos y tareas motrices y las refleja en su participación dinámica en las actividades de grupo.
-  Se orienta en el espacio y ubica diferentes objetos relacionándolos entre si y consigo mismo; aplica esa orientación a situaciones de la vida diaria.
-  Expresa y representa corporalmente emociones, situaciones escolares y experiencias de su entorno.
-  Participa, se integra y coopera en actividades lúdicas en forma creativa de acuerdo a su edad.
-  Tiene hábitos adecuados de aseo, orden, presentación personal y alimentación.

### 4.2 Grado primero

-  Establece relaciones dinámicas entre su movimiento corporal y el uso de implementos; coordina sus movimientos de acuerdo con diferentes ritmos y posiciones
-  Realiza actividades motrices en tiempos distintos y diferentes espacios, utilizando patrones básicos de movimientos como caminar, correr, saltar, lanzar en diferentes direcciones niveles y ritmos.
-  Realiza movimientos a partir de instrucciones y demostraciones, como expresión de actividades imaginativas o por su propia necesidad de expresión lúdica.
-  Desarrolla de manera creativa actitudes lúdicas en grupo, asume roles y responsabilidades en las practicas recreativas.
-  Practica libremente ejercicios rítmicos con o sin implementos dentro y fuera de la Institución escolar.



- Comprende la importancia de la práctica deportiva y recreativa al aire libre; acepta y aplica las normas en la práctica de los juegos predeportivos.

#### 4.3 Grado segundo

- Identifica las potencialidades de su cuerpo para ejecutar movimientos con pequeños elementos en diferentes posiciones y ritmos
- Utiliza las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad para realizar actividades diferentes actividades físicas
- Expresa la lúdica a través de actividades físicas de su propia creación utilizando diferentes elementos.
- Desarrolla de manera creativa actitudes lúdicas en grupo, asume roles y responsabilidades en las practicas recreativas.
- Ejecuta movimientos utilizando diferentes ritmos musicales
- Comprende la importancia de la práctica deportiva y recreativa al aire libre; acepta y aplica las normas en la práctica de los juegos predeportivos

#### 4.4 Grado tercero

- Realiza movimientos básicos de coordinación general y especial, utilizando pequeños elementos.
- Utiliza todas las potencialidades de su cuerpo para desarrollar actividades predeportivas.
- Expresa la lúdica a través de actividades físicas de su propia creación utilizando diferentes elementos.
- Realiza movimientos básicos siguiendo diferentes ritmos musicales nacionales

#### 4.5 Grado cuarto

- Ejecuta con agrado las actividades programadas en el área
- Ejecuta movimientos conservando su equilibrio estático y dinámico
- Relaciona sus capacidades y habilidades con los movimientos que ejecuta en las actividades (identifica sus potencialidades)
- Asume una actitud positiva en el desarrollo de las actividades predeportivas.
- Presenta bien y en forma oportuna las consultas sobre temas desarrollados.

#### 4.6 Grado quinto

- Usa el tiempo extraescolar en las actividades deportivas, recreativas, culturales, artísticas en general en la percepción y aprovechamiento en un entorno más amplio.
- Demuestra interés por las actividades específicas de tipo recreativo, deportivo y cultural
- Coordina patrones básicos de movimientos y conserva su equilibrio en la ejecución de ellos.
- Asocia los patrones de movimientos con los fundamentos de las prácticas deportivas.
- Asume el juego como espacio para la creación y expresión de sus ideas, sentimientos, valores y ejecuta actividades de ocio para descansar.
- Muestra disciplina cuando participa en actividades físicas, deportivas y recreativas.
- Consulta temas relacionados con la educación física, la recreación y el deporte y los valora en función de su práctica y el uso creativo del tiempo libre.
- Fomenta la practica de valores individuales, sociales y religiosos en el deporte, la recreación y la utilización del tiempo libre

#### 4.7 Grado sexto

-  Conoce la historia y la importancia del **atletismo, la gimnasia y el baloncesto**
-  Mejora las cualidades físicas condicionales y coordinativas como base para la aplicación deportiva
-  Identifica en el miniatletismo, la gimnasia y el baloncesto los elementos de trabajo, movimientos específicos, mantenimiento y normas de seguridad
-  Practica el deporte como medio de desarrollo integral
-  Identifica en las pruebas de miniatletismo las capacidades físicas condicionales
-  Interpreta las reglas de juego para lograr un sentido crítico que contribuya al mejoramiento de las relaciones interpersonales
-  Utiliza el movimiento como medio para la formación de valores individuales, sociales y cristianos

#### 4.8 Grado séptimo

-  Conoce la historia y la importancia del **atletismo, la gimnasia y el voleibol**
-  Mejora las cualidades físicas condicionales y coordinativas como base para la aplicación deportiva
-  Identifica en el atletismo, la gimnasia y el voleibol los elementos de trabajo, movimientos específicos, mantenimiento y normas de seguridad
-  Practica el deporte como medio de desarrollo integral y de interacción social dentro y fuera de la institución
-  Identifica en las pruebas atléticas de carrera y salto las capacidades físicas condicionales
-  Interpreta las reglas de juego y las aplica para lograr un sentido crítico que contribuya al mejoramiento de las relaciones interpersonales

#### 4.9 grado octavo

-  Utiliza el movimiento como medio para la formación de valores de carácter psíquico, socioafectivo y motor
-  Mejora las cualidades físicas condicionales y coordinativas en forma secuenciada y articulada para aplicarlas al deporte y a las actividades ritmicodanzarias
-  Afianza habilidades específicas y destrezas para el aprendizaje de la fundamentación técnico-deportiva
-  Interpreta y aplica los reglamentos básicos y específicos para lograr un sentido crítico que contribuya al mejoramiento de las relaciones interpersonales
-  Reconoce la importancia de la practica de actividades físicas, deportivas y recreativas como medio de preservación de la buena salud
-  Identifica el calentamiento físico como medio de prevención de lesiones musculares y articulares.

#### 4.10 grado noveno

-  Utiliza el movimiento como medio para la formación de valores de carácter psíquico, socioafectivo y motor
-  Reconoce la importancia de la practica de actividades físicas, deportivas y recreativas como medio de preservación de la buena salud
-  Refuerza y profundiza sus potencialidades para la práctica de las pruebas de lanzamiento en el atletismo, el baloncesto, y el voleibol
-  Elabora y aplica esquemas tácticos ofensivos y defensivos en disciplinas deportivas de conjunto
-  Reconoce la importancia de la practica de actividades físicas, deportivas y recreativas como medio de preservación de la buena salud
-  Identifica y diferencia las partes del calentamiento y su aplicación a la prevención de lesiones musculares y articulares

#### 4.11 grado décimo

- Adquiere conocimientos básicos para la organización de eventos deportivos y recreativos
- Adquiere conocimientos básicos para el desarrollo físico y motriz de niños en edades de 0 a 5 años
- Aplica test y pruebas físicas a deportistas y no deportistas y analiza con eficiencia los datos obtenidos
- Reconoce la práctica deportiva, el ejercicio físico y la sana alimentación como medio de prevención de enfermedades cardiovasculares.
- Elabora y ejecuta un calentamiento completo para una disciplina deportiva específica.
- Identifica los elementos básicos de la biomecánica del ser humano

#### 4.12 grado once

- Lidera grupos deportivos, recreativos y promueve la organización de **eventos**
- Entiende la actividad física como agente determinante y hábito diario para el mejoramiento de sus funciones orgánicas y corporales
- Relaciona su tiempo libre con actividades que implican trabajos creativos y comprende que el trabajo debe satisfacer su necesidad lúdica.
- Mantiene y respeta las normas del juego y contribuye a la creación de otras; asume con actitudes positivas la victoria o la derrota en el juego, y valora sus consecuencias.
- Aplica los conocimientos básicos sobre el desarrollo físico y motriz de niños en edades de 0 a 5 años evaluando alumnos del grado preescolar
- Asume la educación física como práctica diaria para contrarrestar la influencia nociva de la vida sedentaria y el estrés.

## 5. ENFOQUE Y ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

Las prácticas de la educación física exigen, en la realización misma, la comprensión de los procedimientos conforme a la naturaleza, propósitos y contextos de la acción motriz.

Los procesos metodológicos se encargan de organizar, dosificar y valorar la enseñanza de la educación física con orientaciones pedagógicas que permitan el desarrollo de la dimensión corporal y la lúdica.

Por lo tanto, el diseño de la clase será dinámico, flexible y creativo. Corresponde a los aspectos particulares de los procesos que tienen lugar en el estudiante, a sus características, al ambiente educativo, y al carácter de las actividades.

El desarrollo de procesos determina procedimientos metodológicos basados en la asignación de tareas, solución de problemas, descubrimiento guiado y creatividad. En el contexto de los múltiples procesos que se desarrollan en el estudiante la enseñanza asume las siguientes características las cuales implican un conjunto correspondiente a procedimientos y métodos tanto en los espacios de la clase como fuera de ellos.

#### 5.1 Vivencial

Las actividades son globales en cuanto comprometen a todo el cuerpo, variadas en los sentidos y capacidades motrices que intervienen e integrales por la amplitud de relaciones con las distintas dimensiones del desarrollo del ser humano.

Lo vivencial significa que se siente el ser corporal como hecho presente, se cultiva la capacidad del estudiante de actuar espontáneamente en actividades lo mas globales o totales, se juega la posibilidad



que se tiene para la actuación espontánea y la participación activa de los diferentes procesos de la dimensión corporal.

### **5.2 Experimental**

Lleva al descubrimiento a través de la exploración del entorno. Requiere de exploración y comparación, de observación y análisis. El considerar la experimentación como el fundamento de toda práctica o acción corporal, implica que esta es una condición para todo aprendizaje motor. La experimentación surge de la curiosidad y exploración de las capacidades corporales y de los sentidos.

### **5.3 Fundamentadora:**

En la labor de fundamentación el movimiento corporal adquiere un sentido y el estudiante realiza su trabajo de apropiación conforme a las exigencias de la **técnica** y a sus propios gustos e intereses.

La fundamentación tiene como característica el proceso de conversión de las capacidades en habilidades y destrezas para ejecutar una acción motriz determinada, en un contexto definido por las características de la actividad y del propio estudiante.

La fundamentación es esencial en las practicas motrices y de ella dependen niveles de calidad y de posibilidades de relación, aplicación y producción. La Fundamentación implica vivencia y experimentación.

### **5.4 Aplicativa**

La aplicación se realiza en un determinado proceso. Requiere de la experimentación a partir de problemas y oportunidades diversos que corresponden al desarrollo evolutivo y niveles de aprendizaje del ser humano.

Supone un repertorio de fundamentos generales de los procesos de la dimensión corporal y la lúdica y su uso con determinados fines técnicos, estéticos o del uso en la vida cotidiana; por ejemplo en el uso de fundamentos de manejo de orientación espacial en una táctica deportiva, o de la experiencia lúdica en una práctica de rendimiento deportivo.

### **5.5. Productiva:**

En la producción se sintetiza el proceso formativo en el que los estudiantes alcanzan autonomía para regular sus actuaciones y manifestar en forma creativa la experiencia adquirida durante el proceso educativo y la capacidad de organización y participación para lograr el fin previsto. Se expresan en composiciones, construcciones tácticas, coreografías, creación de juegos, experiencias organizativas, nuevos reglamentos, etc.

## **6. RECURSOS**

**6.1 HUMANOS:** Nuestra institución educativa cuenta con 4 docentes de educación física, JAIRO SERNA atiende la básica primaria los grados 4 y 5, los grados de preescolar a tercero, el área la atiende cada docente por proyecto de aula con el apoyo y la orientación del equipo, los grados 6° y 7°, el docente ROBINSON PALACIOS, los grados 8° y 9°, el docente REINALDO ZAPATA y la media, el docente MARIO BORJA. Los alumnos atendidos comprenden edades entre los 5 y los 18 años desde el grado preescolar hasta el grado 11°

## 6.2 FÍSICOS

Nuestra institución educativa cuenta con 2 placas polideportivas descubiertas, corredores que a veces se utilizan como espacios para actividades atléticas, eventualmente y de acuerdo a las necesidades por el desarrollo de contenidos, utilizamos en la unidad deportiva la pista de atletismo, las zonas de lanzamiento de disco, bola y jabalina, el coliseo y otros espacios, también se utiliza en los grados 10 y 11 el gimnasio que está en el parque principal de Laureles. En el ejercicio de la educación remota, las actividades se programan para que los estudiantes trabajen en casa en espacios amplios, ventilados

## 6.3 DIDÁCTICOS

### 6.3.1 Específicos:

-  **Materiales de tipo tradicional:** bastones, colchonetas, cuerdas, picas o clavos, pelotas didácticas, aros, cajones suecos, conos, platos, domos
-  **Materiales deportivos:** balones de baloncesto, voleibol, medicinales, fútbol y futsal, pelotas de fundamentación, discos de atletismo, pesos(balas) atletismo, raquetas de tenis de mesa, tableros de ajedrez, pelotas de tenis de mesa, canastas de baloncesto, postes de voleibol, mallas de voleibol, mesas de tenis de mesa, colchonetas de salto alto
-  **Material alternativo:** conos, zancos, bates de béisbol, bastones de madera, pelotas pequeñas, pelotas gigantes, discos voladores, cama elástica,
-  **Materiales complementarios:** básculas, pitos, cronómetros, cintas métricas, bombas de aire, agujas de inflar, petos, botiquines de primeros auxilios, tablas para anotar

### 6.3.2 Materiales no específicos:

-  **Material de desecho o reciclable:** , periódicos, trapos viejos, neumáticos, sacos, balones chuzados, botellas lastradas etc.
-  **Material de construcción propia:** zancos, bastones, cuerdas, pelotas, máscaras, trajes y sombreros de papel, balones medicinales, **Material casero:** Pelotas de trapo, Balas de trapo, jabalinas de madera, pelotas de cometa, vasos de plástico, vallas de cartón, tarros de gaseosa con arena (peso adicional)
-  **Material tomado de la vida cotidiana:** gomas y bandas elásticas, toallas, cintas aislantes, rollos de papel, telas, pañuelos, escobas, antifaz, escaleras, rampas, bancos, muros, sillas.

### 6.3.3 De apoyo:

-  **Material audiovisual:** videos, cadena de música, DVD, proyectores de acetatos, presentaciones digitales con programas de computación, megáfono, micrófono, grabadoras, CD ROM, discos compactos, etc.
-  **Material impreso:** folletos, libros, unidades didácticas, hojas de tareas, carteles afiches.

## 6.4 INTENSIDAD HORARIA

- **Preescolar:** 2 horas manuales
- **Básica:** 2 hora semanales
- **Media:** 2 horas semanales

Para el año 2021, debido a la educación virtual y la presencialidad con alternancia, se trabaja por módulos con 2 asesorías virtuales al mes y el resto del trabajo se hace de manera remota para que los estudiantes trabajen en casa

## 7. LA EVALUACIÓN

### 7.1 FUNDAMENTOS DE LA EVALUACIÓN EN EL ÀREA

Las transformaciones sociales y culturales obligan a tener en cuenta las diferentes maneras de comprender y realizar la evaluación que han de ser coherentes con los cambios de la educación, la participación social, el significado del conocimiento y la concepción multidimensional de la educación física.

El nuevo milenio plantea los desafíos como la formación de nuevas competencias en el ser humano: *aprender a aprender, aprender a conocer, y aprender a ser*. Ello ha conducido a transformaciones en la política educativa y concretamente en materia curricular, organización de las instituciones, políticas de participación y autonomía y exámenes de estado. Actualmente están orientados a la evaluación de competencias entendidas como “aquellas acciones que expresan el desempeño del hombre en su interacción con los contextos socioculturales y disciplinares específicos”

Plantea cambios de fondo referidos al conocimiento a la enseñanza, al aprendizaje, la participación del estudiante, la organización de la educación, y a criterios y prácticas de evaluación y promoción y la atención a procesos del desarrollo humano.

Desde esta perspectiva se produce un giro en la enseñanza y el aprendizaje de la educación física y en los procesos de evaluación, caracterizados por la relación entre comprensión y práctica en el contexto social en el cual, a demás de la realización de las prácticas de la educación física se requiere la comprensión de su significado en sí misma y en la relación con las diferentes dimensiones de la cultura y su incidencia social.

El objetivo de la evaluación es informar y orientar sobre el ritmo de aprendizaje de cada estudiante mediante la valoración de los logros alcanzados y hasta que punto se ha llegado. En este sentido, se reconoce que la evaluación se realiza a través de un proceso que tiene en cuenta los logros esperados, el programa sobre el cual se realiza el aprendizaje; aprendizaje que se valora a través de **los indicadores de logro**, para finalmente apreciar los logros alcanzados y no alcanzados y realizar los ajustes correspondientes en la dirección de la enseñanza y en el aprendizaje mismo.

De acuerdo con lo anterior la evaluación del aprendizaje, no puede reducirse a la evaluación destrezas, principal estimular al hombre para superara los retos que la vida a través del movimiento humano le impone ya sea como individuo en desarrollo ser social.

Toda evaluación debe reportar información sobre tres aspectos:

#### ✓ El estudiante

La evaluación tiene en cuenta los aspectos práctico, teórico y actitudinal. Desde el punto de vista práctico, se aplica en el ámbito motor. En lo teórico hace referencia a los conocimientos que el estudiante debe adquirir. El aspecto actitudinal se refiere a la disposición del estudiante hacia las actividades de clase, su aceptación de valores y las normas establecidas etc.

Con los objetivos se indica que aprendizajes se pretende que consigan los estudiantes al finalizar la unidad didáctica, mientras que en la evaluación se verifica que objetivos se han alcanzado y hasta que punto.



✓ **El profesor**

En este caso se evalúa concretamente la planificación, la instrucción, el tipo y el nivel de formación, etc. Se realiza al final del proceso y con ella el profesor se dará cuenta de la eficacia de su intervención. Si no ha sido eficaz, tiene que tomar las medidas oportunas y necesarias.

✓ **El proceso**

Se evalúa el contexto educativo (características del centro, del grupo, los recursos materiales), las entradas (los contenidos, los objetivos, la temporalización) y el proceso en sí mismas (son las distintas evaluaciones que se realizan para procurar el ajuste pedagógico). Sirve para determinar los ajustes necesarios con el fin de incentivar los aprendizajes de los estudiantes.

La educación física es una asignatura básicamente procedimental y este hecho, que la evaluación tendrá en cuenta, indica que son los contenidos relacionados con la práctica los de mayor importancia. La evaluación presenta tres momentos o fases bien diferenciadas

- ✓ **Evaluación inicial:** Una vez recabada la información sobre el contexto y la madurez de los estudiantes, la evaluación inicial permite enlazar las capacidades conseguidas con los objetivos diseñados para la siguiente etapa.
- ✓ **Evaluación formativa:** Detecta las dificultades comportamentales cuando aparecen, y permite al profesor tomar las medidas oportunas en el momento más adecuado.
- ✓ **Evaluación sumativa:** Determina si se han logrado o no los objetivos educativos propuestos. Se realizan al final de la unidad didáctica e informa sobre el grado y las capacidades que ha conseguido cada estudiante

## 7.2 COMPETENCIAS MOTRICES POR GRUPOS DE GRADOS

### preescolar

#### PERCEPTIVOMOTRIZ

-  Identifico las diferentes partes de mi cuerpo por medio de actividades lúdicas y recreativas
-  Experimento diferentes juegos de equilibrio en diferentes superficies
-  Exploro e identifico a través de los sentidos, los espacios, texturas, peso y temperatura
-  Propongo e imagino diferentes posibilidades de ritmo y movimiento en los juegos y actividades de la clase
-  Reconozco la diferencia de género por medio de actividades grupales
-  Utilizo mi motricidad fina con diferentes materiales para desarrollar mis creaciones artísticas
-  Potencio mi imaginación y creatividad por medio de la construcción de juguetes.
-  Reconozco los juegos tradicionales propios de mi región y los practico con mis amigos.
-  Identifico y práctico los roles de mi papa y mamá por medio de juegos que me ayudan a fortalecer mi relación con ellos

### FÍSICOMOTRIZ

-  Ejecuto e identifico patrones básicos de movimiento, tales como: Caminar, saltar, correr, en diferentes espacios que me permiten actuar en mi entorno
-  Realizo lanzamientos y recepciones con diferentes objetos y a varias distancias para mejorar mi orientación y fuerza
-  Me esfuerzo en la ejecución de las habilidades motrices básicas en los juegos y actividades cotidianas
-  Ejecuto actividades de desplazamiento con diferentes elementos, objetos y móviles para desarrollar mis habilidades motrices básicas
-  Me desplazo con seguridad en diferentes terrenos a través de actividades de búsqueda y juegos en la naturaleza.
-  Me desplazo a diferentes ritmos y en variadas direcciones
-  Participo activamente de diferentes actividades que impliquen la ejecución de habilidades motrices básicas.

### SOCIOMOTRIZ

-  Valoro y cuido los juguetes y materiales cuando participo en las actividades de clase y en el recreo
-  Respeto las normas, reglas de seguridad y comportamiento en la clase, la escuela y el hogar
-  Participo y me integro en actividades grupales procurando generar un mejor ambiente
-  Ejecuto diferentes juegos de forma responsable y solidaria para mejorar mi comunicación con los demás compañeros
-  Reconozco mi entorno y a quienes me rodean, para interactuar según el contexto
-  Me expreso con mi cuerpo para relacionarme con los compañeros y compañeras, utilizando el movimiento para comunicar sensaciones, sentimientos, ideas y estados de ánimo
-  Pongo en acción mi imaginación y creatividad en el juego individual y colectivo que me permitan la toma de decisiones.
-  Socializo mis ideas y opiniones en las actividades que realizo con mis compañeros y compañeras.
-  Reconozco la importancia de la naturaleza y el medioambiente para mi vida
-  Practico hábitos saludables en las clases, la escuela y en mi hogar

## Primero, segundo y tercero

### PERCEPTIVOMOTRIZ

-  Utilizo mis segmentos corporales por medio de las expresiones rítmicas y reconozco mi cuerpo como un medio para generar sonidos
-  Manipulo diferentes materiales de forma creativa y espontánea
-  Identifico la importancia de los sentidos a través de los juegos para ubicarme en el entorno y relacionarme con los demás.
-  Valoro los recursos naturales en la construcción de implementos lúdicos
-  Identifico y ejecuto actividades en diferentes superficies
-  Mantengo el equilibrio estático y dinámico con y sin objetos, en diferentes superficies y con varios apoyos
-  Utilizo mis segmentos corporales (derecha-izquierda) para realizar las diferentes tareas motrices
-  Realizo actividades acuáticas que me permiten experimentar otras formas de movimiento
-  Realizo juegos en el medio natural que potencien mis habilidades motrices

- Realizo actividades de motricidad fina como rasgado, recortado, pulsado y moldeado
- Me muevo a diferentes ritmos a través de la música e instrumentos
- Valoro las diferentes actividades motrices realizadas en la naturaleza y cuido el entorno

### FÍSICOMOTRIZ

- Afianzo y combino las diferentes habilidades motrices básicas de manipulación, locomoción y estabilización
- Exploro diferentes formas y estilos de manipular los móviles y lo practico con mis compañeros
- Nombro las partes de mi cuerpo y sus respectivas funciones
- Participo en juegos y ejercicios que implican cambios de velocidad y de dirección
- Realizo tareas individuales y colectivas que implican el dominio de mi peso corporal con o sin desplazamiento
- Propongo diferentes juegos, ejercicios y actividades que impliquen la utilización y combinación de las habilidades motrices básicas
- Experimento diferentes formas de lanzar y atrapar variando direcciones, alturas, velocidades y distancias
- Exploro las posibilidades de movimiento de mi cuerpo utilizando diferentes elementos

### SOCIOMOTRIZ

- Valoro y protejo el medioambiente donde desarrollo las diferentes actividades lúdico- recreativas
- Experimento y utilizo mis habilidades motrices básicas para relacionarme con los compañeros en diferentes situaciones
- Trabajo en forma colectiva en la búsqueda de soluciones de tareas motrices
- Colaboro a los compañeros que tienen dificultades con las actividades.
- Construyo con mis compañeros nuevas reglas de juego y respeto las establecidas
- Reconozco las debilidades y fortalezas de mis compañeros a través de juegos
- Manifiesto mi creatividad cuando ejecuto actividades motrices grupales
- Participo en juegos colectivos que me permitan afianzar las relaciones de amistad.
- Acepto y respeto las opiniones y sugerencias de los compañeros
- Cuido mi cuerpo y el de mis compañeros evitando accidentes durante las actividades
- Potencio valores como la comunicación, la cooperación, el compañerismo y la participación, entre otros, por medio de juegos colectivos
- Asumo con responsabilidad las tareas motrices individuales y colectivas
- Acepto la victoria y la derrota como elementos propios del juego

## Cuarto y quinto

### PERCEPTIVOMOTRIZ

- Consolido el concepto de imagen corporal en mi cuerpo y en el otro en diferentes actividades, identificando su beneficio para el desarrollo físico y mental
- Propongo acciones para la construcción de un medio ambiente favorable en nuestra comunidad, a través de la práctica de las habilidades motrices específicas según la expresión motriz.
- Conservo y protejo los ambientes naturales en los cuales realizo diferentes expresiones motrices adquiriendo una conciencia ecológica en mi entorno

- Adopto posturas corporales que me permiten cuidar y mantener una buena salud, cuando practico hábitos de higiene que favorecen mi bienestar.
- Refuerzo los conceptos de lateralidad, ubicación espacio temporal, equilibrio, esquema corporal, ritmo y coordinación, entre otros a través de la práctica de formas jugadas de las expresiones motrices
- Me ubico en el espacio y el tiempo durante las diferentes actividades que realizo, teniendo como referencia los puntos cardinales reforzando las habilidades presentes en las expresiones motrices practicadas.
- Participo en actividades grupales que implican movimientos de conciencia corporal dinámicos y estáticos, realizando juegos recreativos, lúdicos y deportivos, entre otros, mientras estimo mi creatividad y mi capacidad intelectual.

### FÍSICOMOTRIZ

- Reconozco mis fortalezas y debilidades de desempeño motor para mantenerlas y/o mejorarlas en el diario vivir, respetando a mis compañeros cuando practicamos expresiones motrices
- Valoro la actividad motriz como eje fundamental en mi desarrollo corporal, practicando las expresiones motrices como medio para el desarrollo de mis capacidades físicas
- Identifico y reconozco los conceptos de fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad, y los aplico adecuadamente en las expresiones motrices favoreciendo mi salud
- Utilizo las capacidades físicas en la ejecución de las expresiones motrices, empleando una adecuada respiración en la ejecución de diferentes tareas
- Me adapto a los diferentes procesos de trabajo teniendo como base las capacidades físicas en la realización de las actividades, siendo creativo e innovador en su aplicación
- Realizo en forma secuencial ejercicios para adquirir potencialidad en el desarrollo de mis capacidades físicas, mientras interactúo con mis compañeros y compañeras.
- Reconozco los cambios físicos presentados durante mi desarrollo corporal teniendo en cuenta la relación con el otro para el aumento gradual de las exigencias durante la práctica de expresiones motrices.
- Demuestro interés y motivación cuando realizo actividades que generan trabajo individual y grupal, fortaleciendo mis capacidades físicas y mis hábitos de vida saludable.

### SOCIOMOTRIZ

- Me integro a través del juego, relacionándome con los otros, respetando las normas y empleando el cuerpo como eje de comunicación cuando interactúo con mis compañeros.
- Acepto las sugerencias dadas por el profesor y mis compañeros como valor de sana convivencia, cuando participo en juegos de cooperación y oposición.
- Comprendo las normas de seguridad en la práctica de las capacidades condicionales que permiten el desarrollo de mi cuerpo y el de mis compañeros
- Respeto la identidad y sexualidad de mis compañeros y compañeras en cada uno de los espacios y actividades integradoras que buscan estimular el desarrollo de las capacidades condicionales.
- Respeto las diferencias individuales y colectivas en la realización y el rendimiento de las capacidades condicionales, concertando con mis compañeros las reglas de juego para un sano esparcimiento.
- Identifico las relaciones interpersonales, los valores de equidad y tolerancia que se presentan en las actividades motrices que fomentan el desarrollo deportivo en el individuo y la sociedad
- Realizo prácticas motrices que estimulan mi rendimiento dentro de los ámbitos sociales y culturales de la comunidad, utilizando eficientemente los recursos y elementos que nos ofrece el entorno.



-  Acepto el triunfo o la derrota, asumiendo e interpretando con responsabilidad los roles que se generan con mis compañeros y compañeras en la práctica de las expresiones motrices orientadas al mejoramiento de mi desempeño.

## Sexto y séptimo

### PERCEPTIVOMOTRIZ

-  Práctico juegos y actividades relacionados con la postura, el ajuste postural en interacción con otras personas
-  Identifico y aplico elementos relacionados con la coordinación y el equilibrio que contribuyen a mejorar mi salud y la de la sociedad.
-  Utilizo, experimento y domino las habilidades motrices en la resolución de los problemas que surgen en el juego y las actividades.
-  Aplico las habilidades motrices en la manipulación de diferentes móviles durante los juegos, actividades y dinámicas de clase.
-  Práctico diferentes posiciones, posturas y recomendaciones para realizar tareas en mi vida diaria.
-  Comprendo el significado y el sentido de las habilidades motrices dentro de la estructura del juego colectivo.

### FÍSICOMOTRIZ

-  Aplico y utilizo hábitos relacionados con las expresiones motrices y el cuidado responsable del cuerpo como el calentamiento y la relajación.
-  Experimento juegos, ejercicios y actividades con las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad.
-  Identifico las expresiones motrices jugadas como una oportunidad para construir espacios de comunicación y relaciones personales,
-  Comprendo la importancia de las habilidades motrices dentro de la estructura del juego colectivo como un elemento que contribuye al aprendizaje deportivo.
-  Interpreto y aplico el principio de salud desde un enfoque de bienestar individual y colectivo en sus interacciones con la educación física, la recreación y el deporte.
-  Mejoro las capacidades físicas motrices mediante la práctica de las habilidades motrices en las actividades deportivas y recreativas.

### SOCIOMOTRIZ

-  Valoro mi propia habilidad motriz como punto de partida para alcanzar una superación personal y de equipo.
-  Valoro las capacidades y habilidades que poseo en las diferentes expresiones motrices y la de mis compañeros.
-  Adquiero compromisos personales y colectivos en las diferentes prácticas, actividades y juegos que realizo con mis compañeros de clase.
-  Comprendo y aplico hábitos saludables antes y después de las prácticas de los juegos, el deporte y la recreación.
-  Demuestro responsabilidad en el desarrollo de cada una de las prácticas y en el cuidado del material y de los compañeros.
-  Manifiesto respeto y afecto hacia mis compañeros, valorando su creatividad y opinión en las actividades y los juegos.

- Comparto mis conocimientos y habilidades con las personas de mi entorno: familia, escuela y barrio.
- Valoro y práctico los juegos tradicionales como medio de formación personal, cultural y por su aporte al aprendizaje y desarrollo de las habilidades motrices.

## Octavo y noveno

### PERCEPTIVOMOTRIZ

- Identifico la coordinación y el equilibrio, como elementos esenciales en el aprendizaje de los deportes y otras manifestaciones de las expresiones motrices que me permitan desempeñarse en la vida diaria.
- Vivencio y propongo esquemas motrices a partir de diferentes ritmos y acompañamiento musical.
- Percibo los cambios que produce la actividad física en el organismo desde lo propioceptivo, interoceptivo y exteroceptivo que me permitan la regulación de la práctica de las expresiones motrices
- Comprendo e interpreto conceptos en la reglamentación relacionados con el manejo del tiempo y el espacio de las expresiones motrices.
- Comprendo y aplico la lógica interna (tiempo, espacio, técnica, reglamento y comunicación del juego y el deporte permitan desempeñarme en un contexto.

### FÍSICOMOTRIZ

- Realizo juegos y ejercicios para el desarrollo de las capacidades físicas motrices que contribuyen al mejoramiento de mi salud
- Reconozco y aplico las habilidades motrices específicas en las expresiones motrices deportivas y recreativas.
- Adquiero dominio en la ejecución de las habilidades específicas de las expresiones motrices de autoconocimiento, recreativa y deportiva.
- Practico las expresiones motrices para mejorar mi autoestima: autoimagen, autoconocimiento Reconozco test de preparación física que me permitan evidenciar mi condición física
- Reconozco y valoro las capacidades y habilidades físicas de mis compañeros, respetando las diferencias de género.
- Practico diferentes expresiones motrices en medio natural, demostrando cuidado para su conservación
- Reconozco que la práctica constante y sistemática de las expresiones motrices favorecen el aprendizaje de habilidades y el desarrollo de capacidades.

### SOCIOMOTRIZ

- Comprendo que las expresiones motrices son un medio de comunicación y manifestación del ser humano que le permite interactuar con los demás.
- Utilizo mis capacidades y habilidades como medios para trabajar en equipo.
- Reconozco y cuido el medio ambiente como un espacio propicio para práctica de las expresiones motrices que me permitan interactuar en el contexto.
- Practico valores como la cooperación, la solidaridad, la tolerancia y el respeto durante la práctica de las expresiones motrices que me permitan convivir con mis semejantes.
- Reconozco y respeto las fortalezas y debilidades de mis compañeros durante la práctica de las expresiones motrices
- Me integro a los grupos deportivos recreativos y juveniles de mi ambiente social y escolar.

-  Asumo responsablemente en la práctica de la educación física, el deporte y la recreación como medios para la conservación y mejoramiento de la salud.
-  Hago buen uso de los implementos deportivos y material didáctico que me permitan practicar y disfrutar de la educación física, la recreación y el deporte.
-  Reconozco los espacios naturales y artificiales con los que cuenta nuestro entorno inmediato que me permitan cuidarlo y utilizarlo como medio de la educación física, recreación y deporte.
-  Reconozco y respeto las reglas de los juegos y las expresiones motrices como posibilidad de entender las normas que rigen la sociedad y me permitan vivir en comunidad.
-  Asumo la competencia deportiva desde el triunfo y la derrota como un espacio de aprendizaje para mi vida cotidiana.
-  Asumo una posición crítica frente a situaciones de violencia, discriminación, irrespeto, intolerancia, que se presente durante las prácticas deportivas y otras manifestaciones de las expresiones motrices.
-  Practico juegos tradicionales que permiten valorar la cultural.

## Décimo y once

### PERCEPTIVOMOTRIZ

-  Valoro la importancia de las capacidades coordinativas para la práctica de las expresiones motrices.
-  Soy consciente de la importancia de la actividad física como aspecto fundamental de mi desarrollo psicosexual.
-  Reconozco la importancia de la actividad física como un aspecto fundamental en mi proyecto de vida saludable.
-  Tengo una actitud positiva para participar en actividades rítmico-danzarias
-  Valoro las actividades físicas que se relacionen con la expresión corporal.
-  Participo en juegos recreativos, lúdicos y deportivos, mientras estimo mi creatividad y mi capacidad intelectual.
-  Ejecuto motrizmente los principales ritmos modernos y tradicionales como medio de comunicarme con el otro sexo y como expresión de mi sexualidad.
-  Demuestro habilidad rítmica y argumento su importancia como elemento de la expresión corporal.
-  Promuevo la práctica de actividades físicas como un elemento fundamental en las relaciones interpersonales.

### FÍSICOMOTRIZ

-  Valoro el desarrollo de las capacidades Físicomotrices como elementos fundamentales de la práctica de Educación Física, la recreación y el deporte.
-  Promuevo la posibilidad de un medioambiente sano para el desarrollo de mi condición físicomotriz.
-  Reconozco las capacidades físicomotrices como expresiones de una buena salud.
-  Valoro la estética corporal y las capacidades físicomotrices como elementos del desarrollo humano.
-  Respeto en la práctica de las expresiones motrices la condición y la orientación sexual, religiosa o política.
-  Soy consciente de la importancia de una práctica motriz con enfoque científico
-  Practico diferentes ejercicios y juegos para el desarrollo de las capacidades físicomotrices.
-  Valoro la preparación previa para la práctica de las expresiones motrices deportivas individuales y colectivas.

-  Participo en actividades competitivas de acuerdo a mis posibilidades Físicomotrices con sentido ético y moral.
-  Reconozco la actividad física, el deporte y la recreación, como aspectos fundamentales para un estilo de vida saludable.
-  Identifico conceptos relacionados con las capacidades físicomotrices.
-  Valoro y comprendo la importancia de la educación corporal como fundamento de la salud.

#### **SOCIOMOTRIZ**

-  Participo en los programas de educación física, recreación y deporte que se promueven en mi comunidad.
-  Apoyo las iniciativas comunitarias que involucren la motricidad como elemento de desarrollo biopsicosocial.
-  Reconozco que el cuidado del medioambiente favorece las condiciones para la práctica de una actividad física saludable.
-  Involucro las expresiones motrices como elemento de desarrollo del proyecto de educación sexual en mi comunidad.
-  Me comprometo con la difusión de creación de ambientes favorables para el desarrollo de una sexualidad sana entre mis congéneres
-  Respeto las prácticas deportivas y recreativas de los demás y cuido los espacios públicos deportivos de mi comunidad.
-  Elaboro y propongo a mi comunidad proyectos de actividad física, ocio, tiempo libre y salud con los elementos adquiridos en mi proceso educativo.
-  Utilizo el deporte, la educación física y la recreación como medios para el cuidado de mi salud.
-  Practico los juegos tradicionales de mi entorno y promuevo en los demás la defensa del Medioambiente como posibilidad de una buena salud.
-  Interpreto y aplico adecuadamente los reglamentos de los deportes individuales y de conjunto.
-  Comprendo y reconozco la organización de la actividad física, la educación física, la recreación y el deporte, local regional, nacional y universal.
-  Valoro la participación ciudadana en los diferentes programas para el desarrollo de las prácticas corporales relacionadas con la educación física, el deporte y la recreación.

#### **7.3 ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN Y/O PROFUNDIZACION:**

Aquellos niños que presenten serias dificultades en su comportamiento y conducta y que son reincidentes en ello y afecten el ambiente y el normal desarrollo de las clases como niños violentos, agresivos bastante indisciplinados, irrespetuosos, altaneros y llevados de su parecer es decir que durante la clase no cumple en gran parte con las normas y compromisos básicos, se estará dando una debida atención primero buscando donde radican las causas de su comportamiento, dialogando constantemente con el estudiante tratando de manejar un lenguaje apropiado para su edad donde el niño logre percibir que es un llamado a una actitud de cambio por su propio bien, también se estará en contacto con la directora de grupo para llevar un seguimiento mas garantizado tomando por escrito lo sucedido y poder tener un registro mas evidente, si el niño no muestra mejoría en su comportamiento se llamara a los padres de familia a que entre ellos y el colegio se apropien de la situación.

En cuanto al aspecto motor aquellos estudiantes que presentan dificultades en su motricidad pueden ser por problemas fisiológicos, biológicos y morfológicos o dificultad para el aprendizaje del gesto motor



(torpeza motriz) de acuerdo a su edad, se le estará tratando de prestar la debida atención a escala individual y consultar con sus padres de familia para concertar las actividades de validación.

Aquellos niños que en comparación a otros son más habilidosos en sus capacidades básicas de locomoción y que asimilan rápidamente el gesto motriz de la mayoría de las actividades especialmente específicas de acuerdo a su edad y que manejan gran motivación y dinamismo por la clase, para evitar la tentación de la indisciplina después de haber terminado con la tarea motriz asignada, se le asignaran prontamente otras actividades motrices de su agrado que los mantenga ocupados mientras se termina con los demás, cuando las tareas sean colectivas se les estará tratando de dar liderazgo en la participación aquellos niños que sobre salen en su desenvolviendo personal para que sirvan de espejo o ejemplo en aquellos niños que son mas rezagados y tímidos frente a la participación e integración colectiva de las actividades.

Las estrategias de recuperación y profundización, serán aplicadas en gran parte de la misma manera en los demás grados, en forma generalizada, haciendo paréntesis en los grados de segundo y tercero en las estrategias de recuperación se tendrá en cuenta la realización de talleres sencillos de fácil aplicación encaminados a fortalecer su comportamiento ejemplo talleres sobre los valores, cuentos motores que le dejen mensajes reflexivos, entre otros; estos serán enviados a la biblioteca y en otras ocasiones se pedirá ayuda otros profesores del mismo grado que los tenga en su salón realizando el taller o tarea asignada prestándole la debida atención. Mientras estoy con el grupo.

Aquellos niños que sobresalgan en sus habilidades y capacidades físicas innatas o donde su ritmo de aprendizaje motriz es mas rápido que el de los otros compañeros se tendrá en cuenta para que ayuden y asistan a los compañeros que requieren apoyo y presenten dificultades en el aprendizaje motriz, haciéndoles tomar conciencia de la importancia que tiene el papel que desempeñaran, se estará observando dicho trabajo con el fin de que no vayan a caer en la burla y ridiculez hacia los compañeros que presentan las dificultades.

En el caso de los estudiantes de la educación básica secundaria y media que presenten dificultades en el desarrollo de cada actividad se les ira reforzando en el transcurso de ellas asignándoles tareas que les facilite al alcanzar los logro previstos.

Los estudiantes avanzados se les asignarán tareas de monitorias para que puedan ayudar a los compañeros con dificultades en el proceso; además se les motivará para que aplique sus capacidades en la práctica de actividades físicas, deportivas y recreativas.

## 8. ESTÁNDARES BASICOS DE CONTENIDOS Y AMBITOS

### Estándares de Contenidos nivel preescolar:

1. Esquema corporal
2. Ajuste postural
3. Coordinación dinámica general
4. Expresión corporal

**Estándares de contenidos grados 1°, 2° y 3° del nivel de la educación básica.**

1. Integración de experiencias motrices y conceptos básicos
2. Conductas psicomotoras elementales y proyección espacial.
3. Conductas psicomotoras e iniciación a las destrezas elementales

**Estándares de contenido grados 4°, 5° y 6° del nivel de la educación básica.**

1. Formas jugadas y juegos predeportivos
2. Experiencias gimnásticas
3. Experiencias atléticas
4. Expresión rítmica.

**Estándares de contenidos grados 7°, 8° y 9° del nivel de la educación básica.**

1. Categorías de movimiento.
2. Capacidades físicas y capacidades coordinativas.
3. Fundamentación técnico deportiva

**8.5 estándares de contenidos grados de 10° y 11° de la educación media:**

1. Preparación física
2. actividades deportivas
3. Actividades recreativas

## 9. ESTRUCTURA POR GRADOS

### 9.1 NIVEL PREESCOLAR

#### 9.1.1 ESTRUCTURA POR UNIDADES

##### UNIDAD N° 1.

**Nombre de la unidad:** Esquema corporal

**Estándares de contenidos:**

1. Conocimiento y funcionamiento de las partes del cuerpo.
2. Imagen concepto corporal
3. Control corporal
4. Educación respiratoria
5. Deberes del niño (comportamiento y conducta)

**Estándares de evaluación o logros esperados.**

1. Reconocer e identificar las partes del cuerpo, su uso y funcionalidad básica de acuerdo a su edad.
2. Contribuir en la construcción de la autoimagen del niño con el fin de que vaya adquiriendo su propia identidad y autonomía.
3. Desarrollar en el niño y en el entorno y control de los segmentos corporales para que en forma global mejore su eficiencia motriz
4. Adquirir conciencia en el niño acerca del manejo de la respiración y su importancia

### Niveles de desempeño o Indicadores de logro

- ☐ Reconoce las partes del cuerpo y las funciones elementales de cada una.
- ☐ Posee hábitos de higiene aseo, orden y presentación personal demostrándolos tanto dentro como fuera del aula.
- ☐ Controla a voluntad los movimientos de su cuerpo y de las partes del mismo adquiriendo mayor dominio sobre este.
- ☐ Relaciona su corporalidad con la del compañero y lo acepta en sus semejanzas y diferencias.
- ☐ Controla voluntariamente su respiración en forma adecuada identificando los diferentes ritmos respiratorios.

### UNIDAD N° 2

**Nombre de la unidad:** Ajuste postural

#### Estándares de contenidos:

1. Equilibrio en posiciones básicas
2. Equilibrio dinámico
3. Equilibrio estático.

#### Estándares de evaluación o logros esperados:

Mejorar la capacidad para adoptar y mantener una postura corporal correcta en cualquiera de las diferentes posiciones básicas.

Desarrollar en los estudiantes habilidades para mantener el equilibrio en diferentes posiciones y movimientos.

Realizar diferentes juegos y actividades específicas donde se evidencie el equilibrio tanto estático como dinámico y se ponga de manifiesto del trabajo en equipo.

Inculcar en los estudiantes la importancia sobre el ajuste postural en las diferentes posiciones básicas para el equilibrio y control de su cuerpo.

#### Niveles de desempeño o indicadores de logro:

Adopta con facilidad las diferentes posiciones básicas de su ajuste postural.

Se preocupa por realizarse correctamente la adopción de posiciones y posturas con soltura y seguridad.

Identifica la mayoría de posturas y posiciones, diferenciando en cada una de ellas los aspectos correctos de los incorrectos.

Se adapta y motiva con facilidad frente a las diferentes clases.

Trabaja en equipo y entusiasmo, cooperando positivamente en el desarrollo de tareas colectivas.

### UNIDAD N° 3.

**Nombre de la unidad:** Coordinación Dinámica General

**Estándares de contenido:**

1. Coordinación óculo manual
2. Coordinación óculo pédica
3. Coordinación gruesa y fina
4. Capacidades coordinativas básicas.

**Estándares de evaluación o logros esperados:**

Contribuir al desarrollo de la capacidad de llevar organizadamente actos motores en forma económica, seguro y armónico de acuerdo a su edad.

Vivenciar y ejercitar las capacidades coordinativas básicas como caminar, correr, saltar, lanzar y trepar

Adquirir y mejorar la coordinación óculo manual y óculo pédica mediante el manejo de pequeños elementos.

**Niveles de desempeño o indicadores de logro:**

Muestra armonía corporal en la ejecución de las formas básicas de movimientos y las refleja en su participación dinámica.

Manipula con facilidad y seguridad pequeños elementos que evidencian la coordinación óculo manual y óculo pédica.

Se esfuerza por ejecutar movimientos coordinados que le representan dificultad, pero que están a su alcance.

Desarrolla con facilidad la coordinación gruesa a través de sus capacidades básicas motrices.

Mejora su interés y motivación durante el proceso de los logros.

Se destaca por su buen comportamiento y trato hacia sus compañeros.

**UNIDAD N° 4**

**Nombre de la unidad:** Expresión corporal

**Estándares de contenido:**

1. Ritmo
2. Expresión artística
3. Comunicación gestual

**Estándares de evaluación o logros esperados:**

Vivenciar y experimentar diferentes ritmos aplicados en diversas formas de trabajarlos.

Fomentar el descubrimiento y el desarrollo de potencialidades artísticas en los niños con el fin de mejorar la participación y romper con la barrera de la timidez en muchos.

Brindar espacios donde los niños puedan expresar libre y espontáneamente sus emociones, sentimientos y necesidades de comunicación por medio de la expresión corporal.

Fomentar el dialogo y la comunicación gestual como fuente expresión y proyección en su entorno.



**Niveles de desempeño o indicadores de logro:**

Expresa y representa corporalmente emociones, situaciones y experiencias en su entorno.  
Se integra y coopera con facilidad en la realización de trabajos o actividades en grupo.  
Expresa libre y espontáneamente sus aptitudes corporales y artísticas de acuerdo a su edad.  
Disfruta emotivamente de todas las actividades desarrolladas en clase.  
Comprende el valor de la colaboración, estimulando y entusiasmando a sus compañeros en la realización de las actividades propias de la unidad.  
Desarrolla creativamente y con facilidad su propio sentido rítmico a través del movimiento.

**9.1.2 ESTRATEGIAS METODOLOGICAS:**

Como conducta de entrada en el desarrollo de estas primeras unidades, se hace necesario como punto de partida conocer los grupos, por lo tanto es importante crear un ambiente ameno, entusiasta y de confianza, fomentando una relación de profesor - estudiante de forma motivante y positiva que permita una adecuada adaptación de las partes especialmente de aquellos niños que ingresan por primera vez a la institución.

Se realizarán actividades propias de la unidad dentro y fuera del aula con el fin de tratar de cumplir con los objetivos propuestos a dichas actividades se le dedicará la mitad del tiempo destinado para la educación física (1 hora) en el resto del tiempo se le permitirá a los niños desarrollar sus posibilidades de movimiento, descubrir nuevas formas motrices jugadas, relacionarse espontáneamente con los demás a través del juego libre e imitativo propio de esta edad, pero de una forma orientada y supervisada por el profesor proporcionándoles los materiales didácticos necesarios que les permita satisfacer y canalizar su derroche de energía ya que son de gran atracción para los niños.

Durante el tiempo que este en contacto con los niños se estará al cuidado de su formación integral (físico - afectivo - psicológico y social) tratando de desempeñarme lo mejor posible en mi quehacer pedagógico.

**9.1.3 CRITERIOS DE EVALUACIÓN:**

Como criterio de la evaluación a tener cuenta el área de educación física con el nivel preescolar, se dará como base el método de observación directa en cuanto a la participación, creatividad, imaginación e iniciativa propia de los niños así como su comportamiento y conducta con respeto a sus deberes, compromisos y valores que serán los aspectos a evaluar al igual que grado de asimilación de su aprendizaje el cual se evaluará en forma espontánea y no intencionada.

El interés, la disciplina, creatividad, imaginación, motivación e iniciativa, al igual que la apatía el desinterés, la indisciplina y otros aspectos que interfieran en el normal desarrollo de la clase, serán tomados como parámetros de evaluación en cuanto a la parte actitudinal, Comportamental y aptitudinal.

## 9.2 GRADO PRIMERO

### 9.2.1 ESTRUCTURA POR UNIDADES

- **UNIDAD N° 1**

**Nombre de la unidad:** Integración de experiencias y conceptos básicos

**Estándares de contenidos:**

1. Coordinación dinámica general (continuidad y secuencia de movimientos)
2. Lateralidad (dominancia lateral identificada)
3. Coordinación fina y gruesa (óculo manual y óculo pédica)
4. Equilibrio dinámico y estático.

**Estándares de evaluación o logros esperados:**

Fomentar la integración del grupo, mediante el estímulo del diálogo entre estudiantes y profesores. Mejorar y enriquecer en los estudiantes su repertorio de experiencias motrices coordinativas de mayor superación.

Posibilitar la definición y aplicación de la dominancia lateral en la solución de tareas escolares y en la aplicación de la vida diaria.

Favorecer el dominio del equilibrio dinámico y estático.

Contribuir en el desarrollo de la coordinación fina, gruesa, óculo-manual y pédica.

Promover e interiorizar constantemente en los niños la importancia de la disciplina, los valores, normas, y compromisos adquiridos.

**Niveles de desempeño o indicadores de logro:**

Establece relaciones dinámicas y entre sus movimientos corporales y el uso de elementos, coordinándolos de acuerdo a ellos.

Identifica su dominancia lateral independizando derecha e izquierda, mejorando su capacidad de control.

Aplica dominio y control en la motricidad de sus manos en trabajos de pequeñas manualidades.

Propone de manera creativa, actividades recreativas y juegos imitativos de aplicación a la vida diaria.

Comprende la importancia del cumplimiento de las normas y la práctica de los valores básicos de convivencia.

Se desenvuelve con seguridad en trabajos de equilibrio tanto estático como dinámico.

### UNIDAD N° 2

**Nombre de la unidad:** Conductas Psicomotoras Elementales y Proyección Espacial

**Estándares de contenidos:**

1. Independencia segmentaria (brazos y piernas)
2. Coordinación óculo-manual y óculo-pédica (afianzamiento)
3. Equilibrio (altura y profundidad)
4. Concepto temporo-espacial.

**Estándares de evaluación o logros esperados:**

Favorecer en los estudiantes el desarrollo de la coordinación óculo-manual y óculo-pédica en asociación a referencias temporo-espaciales.

Contribuir con actividades motrices que conlleven desarrollo del equilibrio sobre alturas permitidas.

Relacionar y destacar la importancia de la coordinación en la vida tanto deportiva como cotidiana. Incrementar el control corporal de los estudiantes mediante el trabajo disociado de los segmentos corporales.

Posibilitar experiencias motrices que conlleven a la adquisición de conductas temporo-espaciales.

**Niveles de desempeño:**

Controla sus segmentos corporales en la ejecución de movimientos diferenciados a un mismo tiempo.

Establece relaciones dinámicas entre sus movimientos y el uso de implementos, coordinándolos de acuerdo a estos.

Maneja sin temor y con seguridad la mayoría de trabajos de equilibrio sobre alturas de acuerdo a su edad,

Combina juegos y ejercicios apoyándose en su creatividad e imaginación.

Interioriza las normas y compromisos establecidos dentro de la clase, dándole su debido cumplimiento.

Se proyecta con seguridad en tiempo y el espacio a través del desenvolvimiento de tareas motrices.

**UNIDAD N° 3**

**Nombre de la unidad:** Conductas Psicomotoras e iniciación a destrezas elementales.

**Estándares de contenidos:**

1. Capacidad temporo-espacial y distancias
2. Control respiratorio- tensión y relajación
3. Equilibrio (afianzamiento)

**Estándares de evaluación o logros esperados:**

Establecer relaciones elementales entre espacio - tiempo y distancias, sobre pruebas prácticas. Reconocer y saber aplicar el control respiratorio, la tensión y relajación en tareas motrices que lo exijan.

Afianzar el trabajo del equilibrio como capacidad determinante en el ajuste y dominio corporal.

Brindar la atención necesaria a los niños que presentan dificultades de torpeza motriz marcada.

**Niveles de desempeño o indicadores de logro:**

Se desenvuelve dentro y fuera de la clase con seguridad en la realización de sus habilidades básicas de locomoción.

Realiza actividades motrices en tiempos distintos y diversos espacios utilizando patrones básicos de movimiento en diferentes direcciones y distancias

Reconoce los diferentes ritmos respiratorios y controla a voluntad su respiración.

Posee capacidad de decisión para enfrentarse a tareas motrices de habilidad que representan cierto grado de dificultad, como ejercicios de equilibrio sobre alturas

Vivencia voluntariamente la tensión y la relajación en diferentes posiciones dadas, de acuerdo a tareas motrices determinadas.

**Reconocen los logros de los deportistas afrocolombianos mas destacados a nivel local**

**UNIDAD N° 4**

**Nombre de la unidad:** Expresión corporal

**Estándares de contenidos:**

Expresión rítmica

Comunicación gestual

Expresiones artísticas

**Estándares de evaluación o logros esperados**

Mejorar la percepción rítmica y la interpretación de melodías a través de rondas y melodías infantiles.

Favorecer la expresión corporal individual y colectiva de los estudiantes.

Fomentar la comunicación gestual como fuente de comunicación a través de mimos e imitaciones que la representen.

Vivenciar y experimentar en forma lúdica expresiones artísticas que fomenten la participación espontánea de los estudiantes.

Inculcar en los niños la trascendencia e importancia que tiene la expresión corporal como fuente de comunicación, socialización y expresión de sentimiento y emociones.

**Niveles de desempeño o indicadores de logro:**

Desarrolla de manera creativa juegos lúdicos donde se evidencia la expresión corporal.

Expresa y proyecta en tareas asignadas de expresión corporal tendencias que corresponden a su realidad interior.

Desarrolla sus propias potencialidades de expresión corporal y artísticas en otros espacios proyectándose positivamente en su medio.

Relaciona con iniciativa propia diferentes ritmos y melodías interpretándolos espontáneamente hacia los demás.

**9.2.2 ESTRATEGIAS METODOLOGICAS**

Se inicia con una conducta de entrada de ambientación y familiarización con los estudiantes especialmente con los niños nuevos mediante juegos y rondas que lo permitan. Durante esta conducta de entrada se tomaran los datos antropométricos con el fin de conocer mejor la condición física de los niños.

En el grado primero se trabajara la coordinación dinámica general con actividades sobre las formas básicas de locomoción (caminar, correr, lanzar, saltar trepar) paralelo al trabajo realizado con ejercicios, juegos, rondas y demás tareas motrices seleccionadas.

En el grado segundo se trabajara sobre estas mismas formas pero exigiendo elementos trabajados de mayor profundización variando en forma graduada la secuencia y continuidad de los movimientos.

La coordinación fina se trabajara seleccionando tareas específicas que permitan su desarrollo. La lateralidad y el equilibrio serán trabajados combinando diferentes tareas motrices que los desarrolle de forma integrada.

Se les otorgará a los estudiantes clases libres donde estos puedan desarrollar sus necesidades e intereses de movimientos de manera libre y espontánea brindándoles materiales didácticos de su agrado.

### **9.2.3 CRITERIOS DE EVALUACIÓN:**

Se utilizara el método de observación como el principal instrumento de evaluación dentro del área de educación física acompañado de un registro de observación que ayude en forma mas confiada, emitir juicios valorativos, teniendo en cuenta todos los aspectos de la evaluación integral: participación, grado de esfuerzo, motivación, capacidad para trabajar en grupo, interés y afectividad por el área, compañerismo, sentido de pertenencia ( aseo, cuidado de enceres de la institución), comportamiento disciplinario y valores que lo identifiquen.

Como criterios de evaluación se tendrá en cuenta los aspectos tanto Psicomotores como los aspectos sociales y afectivos, mediante la observación directa del trabajo demostrado o enseñado, una vez los estudiantes hallan pasado por la primera fase del aprendizaje motriz (ensayo- error) y luego de realizar la corrección, se confrontara especialmente aquellos estudiantes que presenten dificultades en la

Ejecución correcta del gesto motriz a quienes se les dedicara el tiempo necesario para su aprendizaje con la ayuda de aquellos estudiantes que son más habilidosos en su ritmo de aprendizaje.

Los criterios de evaluación se basaran esencialmente en los aspectos sociales y afectivos ya que en esta unidad la exigencia desde el punto de vista fisicomotriz será poca puesto que se calificara mas que todo en esta unidad, la actitud y disposición del estudiante sobre los temas es decir la capacidad de expresión, su creatividad, el grado de participación, la capacidad de riesgo especialmente en aquellos niños tímidos, e inseguros para desenvolverse con respecto a su personalidad ya que esta unidad tiene que ver mucho con ella y contribuye de manera positiva en la formación integral del estudiante si se desarrolla adecuadamente importante



### 9.3 GRADO SEGUNDO

- 9.3.1 ESTRUCTURA POR UNIDADES

- UNIDAD N° 1

**Nombre de la unidad:** Integración de experiencias y conceptos básicos

**Estándares de contenidos:**

1. Coordinación dinámica general (continuidad y secuencia de movimientos)
2. Lateralidad (dominancia lateral identificada)
3. Coordinación fina y gruesa (óculo manual y óculo pédica)
4. Equilibrio dinámico y estático.

**Estándares de evaluación o logros esperados:**

Fomentar la integración del grupo, mediante el estímulo del diálogo entre estudiantes y profesores. Mejorar y enriquecer en los estudiantes su repertorio de experiencias motrices coordinativas de mayor superación, con un grado de dificultad mayor.

Posibilitar la definición y aplicación de la dominancia lateral en la solución de tareas escolares y en la aplicación de la vida diaria.

Favorecer el dominio del equilibrio dinámico y estático.

Contribuir en el desarrollo de la coordinación fina, gruesa general y segmentaria, óculo-manual y pédica.

Promover e interiorizar constantemente en los niños la importancia de la disciplina, los valores, normas, y compromisos adquiridos.

- Niveles de desempeño o indicadores de logro:

Establece relaciones dinámicas y entre sus movimientos corporales y el uso de elementos, coordinándolos de acuerdo a ellos.

Identifica su dominancia lateral independizando derecha e izquierda, mejorando su capacidad de control.

Aplica dominio y control en la motricidad de sus manos en trabajos de pequeñas manualidades.

Propone de manera creativa, actividades recreativas y juegos imitativos de aplicación a la vida diaria.

Comprende la importancia del cumplimiento de las normas y la práctica de los valores básicos de convivencia.

Se desenvuelve con seguridad en trabajos de equilibrio tanto estático como dinámicos.

#### UNIDAD N° 2

**Nombre de la unidad:** Conductas Psicomotoras Elementales y Proyección Espacial

**Estándares de contenidos:**

1. Independencia segmentaria (brazos y piernas)
2. Coordinación óculo-manual y óculo-pédica (afianzamiento)
3. Equilibrio (altura y profundidad)
4. Concepto temporo-espacial.

**Estándares de evaluación o logros esperados:**

Favorecer en los estudiantes el desarrollo de la coordinación óculo-manual y óculo pédica en asocio a referencias temporo-espaciales.

Contribuir con actividades motrices que conlleven al desarrollo del equilibrio sobre alturas permitidas, partiendo de la base de altura del grado primero.

Relacionar y destacar la importancia de la coordinación en la vida tanto deportiva como cotidiana.

Incrementar el control corporal de los estudiantes mediante el trabajo de disociación de los segmentos corporales inferiores, superiores.

Posibilitar experiencias motrices que conlleven a la adquisición de conductas temporo-espaciales, aplicadas a juegos

**Niveles de desempeño:**

Controla sus segmentos corporales en la ejecución de movimientos diferenciados a un mismo tiempo.

Establece relaciones dinámicas entre sus movimientos y el uso de implementos, coordinándolos de acuerdo a estos.

Maneja sin temor y con seguridad la mayoría de trabajos de equilibrio sobre alturas de acuerdo a su edad,

Combina juegos y ejercicios apoyándose en su creatividad e imaginación.

Interioriza las normas y compromisos establecidos dentro de la clase, dándole su debido cumplimiento.

Se proyecta con seguridad en tiempo y el espacio a través del desenvolvimiento de tareas motrices.

**UNIDAD N° 3**

**Nombre de la unidad:** Conductas Psicomotoras e iniciación a destrezas especiales.

**Estándares de contenidos:**

1. Capacidad temporo-espacial y distancias
2. Control respiratorio- tensión y relajación
3. Equilibrio (afianzamiento)

**Estándares de evaluación o logros esperados:**

Establecer relaciones elementales entre espacio - tiempo y distancias, sobre pruebas practicas.

Reconocer y saber aplicar el control respiratorio, la tensión y relajación en tareas motrices que lo exijan.

Afianzar el trabajo del equilibrio como capacidad determinante en el ajuste y dominio corporal.

Brindar la atención necesaria a los niños que presentan dificultades de torpeza motriz marcada.

**Niveles de desempeño o indicadores de logro:**

Se desenvuelve dentro y fuera de la clase con seguridad en la realización de sus habilidades básicas de locomoción.

Realiza actividades motrices en tiempos distintos y diversos espacios utilizando patrones básicos de movimiento en diferentes direcciones y distancias

Reconoce los diferentes ritmos respiratorios y controla a voluntad su respiración.

Posee capacidad de decisión para enfrentarse a tareas motrices de habilidad que representan cierto grado de dificultad, como ejercicios de equilibrio sobre alturas

Vivencia voluntariamente la tensión y la relajación en diferentes posiciones dadas, de acuerdo a tareas motrices determinadas.

**Reconocen los logros de los deportistas afrocolombianos mas destacados a nivel local**

**UNIDAD N° 4**

**Nombre de la unidad:** Expresión corporal

**Estándares de contenidos:**

Expresión rítmica

Comunicación gestual

Expresiones artísticas

**Estándares de evaluación o logros esperados**

Mejorar la percepción rítmica y la interpretación de melodías a través de rondas y melodías infantiles.

Favorecer la expresión corporal individual y colectiva de los estudiantes.

Fomentar la comunicación gestual como fuente de comunicación a través de mimos e imitaciones que la representen.

Vivenciar y experimentar en forma lúdica expresiones artísticas que fomenten la participación espontánea de los estudiantes.

Inculcar en los niños la trascendencia e importancia que tiene la expresión corporal como fuente de comunicación, socialización y expresión de sentimiento y emociones.

**Niveles de desempeño o indicadores de logro:**

Desarrolla de manera creativa juegos lúdicos donde se evidencia la expresión corporal.

Expresa y proyecta en tareas asignadas de expresión corporal tendencias que corresponden a su realidad interior.

Desarrolla sus propias potencialidades de expresión corporal y artísticas en otros espacios proyectándose positivamente en su medio.

Relaciona con iniciativa propia diferentes ritmos y melodías interpretándolos espontáneamente hacia los demás.

### 9.3.2 ESTRATEGIAS METODOLOGICAS

Se inicia con una conducta de entrada de ambientación y familiarización con los estudiantes especialmente con los niños nuevos mediante juegos y rondas que lo permitan. Durante esta conducta de entrada se tomaran los datos antropométricos con el fin de conocer mejor la condición física de los niños.

En el grado primero se trabajara la coordinación dinámica general con actividades sobre las formas básicas de locomoción (caminar, correr, lanzar, saltar trepar) paralelo al trabajo realizado con ejercicios, juegos, rondas y demás tareas motrices seleccionadas.

En el grado segundo se trabajara sobre estas mismas formas pero exigiendo elementos trabajados de mayor profundización variando en forma graduada la secuencia y continuidad de los movimientos.

La coordinación fina se trabajara seleccionando tareas específicas que permitan su desarrollo. La lateralidad y el equilibrio serán trabajados combinando diferentes tareas motrices que los desarrolle de forma integrada.

Se les otorgará a los estudiantes clases libres donde estos puedan desarrollar sus necesidades e intereses de movimientos de manera libre y espontánea brindándoles materiales didácticos de su agrado.

### 9.3.3 CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

Se utilizara el método de observación como el principal instrumento de evaluación dentro del área de educación física acompañado de un registro de observación que ayude en forma mas confiada, emitir juicios valorativos, teniendo en cuenta todos los aspectos de la evaluación integral: participación, grado de esfuerzo, motivación, capacidad para trabajar en grupo, interés y afectividad por el área, compañerismo, sentido de pertenencia (aseo, cuidado de enceres de la institución), comportamiento disciplinario y valores que lo identifiquen.

Como criterios de evaluación se tendrá en cuenta los aspectos tanto Psicomotores como los aspectos sociales y afectivos, mediante la observación directa del trabajo demostrado o enseñado, una vez los estudiantes hallan pasado por la primera fase del aprendizaje motriz (ensayo- error) y luego de realizar la corrección, se confrontara especialmente aquellos estudiantes que presenten dificultades en la

Ejecución correcta del gesto motriz a quienes se les dedicara el tiempo necesario para su aprendizaje con la ayuda de aquellos estudiantes que son más habilidosos en su ritmo de aprendizaje.

Los criterios de evaluación se basaran esencialmente en los aspectos sociales y afectivos ya que en esta unidad la exigencia desde el punto de vista fisicomotriz será poca puesto que se calificara mas que todo en esta unidad, la actitud y disposición del estudiante sobre los temas es decir la capacidad de expresión, su creatividad, el grado de participación, la capacidad de riesgo especialmente en aquellos niños tímidos, e inseguros para desenvolverse con respecto a su personalidad ya que esta

unidad tiene que ver mucho con ella y contribuye de manera positiva en la formación integral del estudiante si se desarrolla adecuadamente importante

#### **9.4 GRADO TERCERO.**

##### **9.4.1 ESTRUCTURA POR UNIDADES**

##### **UNIDAD N° 1**

**Nombre de la unidad:** Coordinación y juegos con elementos.

##### **Estándares de contenidos:**

1. Coordinación dinámica general y manejo de la sogá
2. Coordinación óculo-manual y óculo-pédica
3. Actividades con pequeños elementos.

##### **Estándares de evaluación o logros esperados:**

Contribuir a la calificación de la coordinación dinámica general, mediante combinadas y seleccionadas actividades con diferentes materiales didácticos.

Desarrollar habilidades para el desplazamiento y salto continuo con la sogá.

Cualificar la precisión en la coordinación oculto manual y pédica en el trabajo con diferentes implementos didácticos propio para su desarrollo.

Desarrollar habilidades y destrezas para la conducción, pase y recepción de la pelota en juegos sencillos de conjunto.

Fomentar la ayuda mutua y destacar la importancia de la autonomía personal mediante juegos de conjunto.

##### **Niveles de desempeño o indicadores de logro:**

Ejecuta ejercicios y actividades (juegos) que requieren de coordinación dinámica general en forma segura y precisa.

Con la ayuda de elementos (pelotas, aros, lazos, balones) controla en forma coordinada trayectorias y distancias en diferentes direcciones.

Comprueba sus habilidades y destrezas en forma segura con respecto a la de sus compañeros.

Demuestra coordinación y continuidad en los saltos en forma rítmica mediante la sogá.

Manifiesta entusiasmo y dinamismo para la ejecución de actividades.

Destacar la importancia de la disciplina y la perseverancia para el aprendizaje adecuado de los ejercicios gimnásticos.

Mejorar el desarrollo de habilidades y destrezas para la ejecución de ejercicios gimnásticos con cierto grado de dificultad.

Resaltar la importancia de la ayuda mutua, el respeto y la cooperación entre compañeros especialmente en los trabajos de mayor esfuerzo.

Mejorar el equilibrio y dominio corporal mediante la ejecución de posiciones invertidas.



**Niveles de desempeño o indicadores de logro:**

Controla con eficiencia ejercicios gimnásticos de base de acuerdo a su edad.

Ejecuta con seguridad ejercicios gimnásticos desarrollados con cierto grado de dificultad pero al alcance de sus capacidades.

Participa con entusiasmo, dinamismo e enteres en la mayoría de las clases.

Se esfuerza por realizar correctamente los ejercicios gimnásticos que le representan dificultad.

Acepta con agrado a la mayoría de sus compañeros y se muestra dispuesto (a) a colaborar y demostrarle su apoyo.

**UNIDAD N° 2**

**Nombre de la unidad:** Experiencias atléticas básicas y juegos predeportivos

**Estándares de contenidos:**

1. Predeportivos al atletismo
2. Predeportivos al fútbol
3. Predeportivos al baloncesto
4. Predeportivos al voleibol

**Estándares de evaluación o logros esperados:**

Iniciar de manera lúdica y simple la fundamentación de las reglas y técnicas de las disciplinas deportivas

Encaminar de manera metódica el aprendizaje específico de habilidades y destrezas de las diferentes disciplinas

Estimular motivar y orientar en los estudiantes la práctica de un deporte específico de acuerdo a sus intereses.

Cooperar en la formación física, mental y social a partir de la práctica adecuada y la reglamentación simple de los juegos predeportivos.

**Niveles de desempeño o indicadores de logro:**

Ejecuta con destreza y dominio gestos técnicos básicos de la fundamentación deportiva, especialmente en la disciplina que más le llama la atención.

Identifica la mayoría de las reglas básicas de las diferentes disciplinas en los juegos predeportivos.

Desarrolla y aplica su tendencia lúdico-deportiva a nivel externo e interno, mediante la participación activa en encuentros deportivos.

Maneja liderazgo e iniciativa en la toma de decisiones en diferentes juegos.

Asume roles y responsabilidades en la práctica de los diferentes juegos y trabajos colectivos.

Se adapta y motiva con facilidad en la asignación de tareas específicas colectivas.

**9.4.2 ESTRATEGIAS METODOLOGICAS:**

Se comenzara con una conducta de entrada mediada por el diálogo a través de dinámicas de

conocimiento y juegos lúdicos que permitan en forma agradable el reencuentro escolar y una mejor adaptación al ambiente.

Los temas propios de la unidad serán desarrollados mediante combinadas actividades motrices específicas y espontáneas, juegos y ejercicios previamente seleccionados, utilizando todo el material didáctico necesario para el desarrollo de dichos temas y el cumplimiento de los objetivos.

Se fortalecerá mucho el trabajo en equipo mediante la asignación de tareas motrices colectivas donde se tratara de evitar al máximo la discriminación, resaltando el valor del respeto la aceptación y cooperación entre compañeros.

El desarrollo de las unidades se dará básicamente mediante diversas formas jugadas y combinadas, relevos en los diferentes predeportivos que contribuyan al desarrollo de la capacidad de reacción y de habilidades básicas y específicas.

Se trabajara sobre la importancia del calentamiento y el manejo de la respiración, de cómo inciden negativa y positivamente en el cuerpo si se hace o deja de hacer antes de iniciar un trabajo relativamente prolongado de exigencia física, teniendo en cuenta las características individuales del grupo.

Se indicaran y realizaran que ejercicios específicos son para cada disciplina que contribuyan a desarrollarlas más habilidosamente.

El desarrollo de las unidades se trataran de desenvolver dentro de un ambiente lúdico y motivante para los estudiantes. Por la edad, es un grado donde se evidencia y favorece mucho el trabajo en equipo.

#### **9.4.3 CRITERIOS DE EVALUACIÓN:**

Se evaluara el proceso de los objetivos tanto sociales como actitudinales paralelo a los objetivos psicomotores propios del grado. Estos últimos se evaluaran finalmente mediante la aplicación de test psicomotores que ayuden a determinar el grado de asimilación durante el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Se tendrá muy en cuenta la observación directa del control y seguimiento de su comportamiento y actitud general frente a la clase.

El principal método de evaluación a tener en cuenta es el de la observación directa del trabajo realizado, se calificara el desempeño motriz de los trabajos especificados después de haber pasado por la demostración, ejecución, corrección y cualificación en la enseñanza del gesto motriz.

Se llevara un registro de seguimiento de cada uno de los estudiantes en la mayoría de las clases donde se pueda garantizar el avance del desempeño motriz durante el desarrollo de las unidades y el comportamiento, teniendo en cuenta los aspectos sociales y afectivos que terminan de conformar la evaluación integral.

#### **Unidad No 3**

**Nombre de la unidad: Expresión rítmica e iniciación a la danza**

**Estándares de contenidos**

1. iniciación a las danzas afrocolombianas
2. iniciación a las danzas Andinas

**Estándares de evaluación o logros esperados**

1. demuestra buena expresión rítmica
2. participa activamente en todo lo relacionado con el baile

**Niveles de desempeño o indicadores de logros**

1. valora la importancia de las danzas afrocolombianas
2. realiza con facilidad los movimientos básicos de las danzas afrocolombiana y andina

**9.5 GRADO CUARTO**

**9.5.1 ESTRUCTURA POR UNIDADES**

**UNIDAD N°1**

**Nombre de la unidad: Actividades atléticas**

**Estándares de contenidos:**

1. Experiencias básicas sobre la carrera de relevos y obstáculos
2. Experiencias básicas sobre los saltos horizontales y verticales.
3. Experiencias básicas sobre lanzamientos (pelota de béisbol y bastones)

**Estándares de evaluación o logros esperados:**

Posibilitar a los estudiantes experiencias sobre carreras, saltos y lanzamientos que le permitan vivenciar las carreras de relevos y obstáculos.

Fomentar en los estudiantes la capacidad de Autoevaluación mediante los comentarios y el análisis crítico a la actividad práctica desarrollada por él y sus compañeros durante la clase.

**Niveles de desempeño o indicadores de logro:**

Entiende las prácticas de las actividades atléticas como medio de integración social y su incidencia en la vida del hombre y del medio ambiente.

Fomenta la capacidad de Autoevaluación mediante el análisis de las tareas desarrolladas en

clases

Propone opciones de trabajo, creando variantes a los juegos y ejercicios propuestos en las actividades atléticas

Ejecuta los patrones básicos de movimiento a nivel maduro, manteniendo el control corporal en ejercicios y juegos.

Conserva y mejora su medio ambiente institucional, utilizando en forma adecuada los recursos naturales.

Valora la educación física como espacio para la crítica, la comunicación y la creación.

## **UNIDAD N° 2**

**Nombre de la unidad:** experiencias Gimnásticas.

### **Estándares de contenidos:**

1. Experiencias gimnásticas en grupo
2. Experiencias gimnásticas individuales.
3. Experiencias gimnásticas con y sin elementos.

### **Estándares de evaluación o logros esperados**

Posibilitar a los estudiantes experiencias gimnásticas de grupo que le permitan destacar la importancia de la colaboración y la cooperación.

Permitir a los estudiantes la experimentación de destrezas gimnásticas individuales y colectivas

### **Niveles de desempeño:**

Promueve mediante las actividades gimnásticas la práctica de los valores relacionados con la responsabilidad, participación y solidaridad.

Valora la importancia de las actividades gimnásticas como medio de integración social, conservación de la salud y del medio ambiente.

Realiza tareas gimnásticas de equilibrio y lateralidad, volteos, giros y saltos en forma individual y colectiva.

## **UNIDAD N° 3**

**Nombre de la unidad:** Formas, jugadas y juegos predeportivos derivados de baloncesto y voleibol.

### **Estándares de contenidos:**

1. formas jugadas derivadas del baloncesto
2. formas jugadas derivadas del voleibol
3. formas jugadas derivadas del fútbol.

### **Estándares de evaluación o logros esperados:**

Fomentar una actitud positiva y un desarrollo psicomotriz básico que favorezcan una futura

práctica deportiva en los estudiantes.

Permitir a los estudiantes experiencias colectivas y estimular la colaboración y la autonomía personal mediante la fundamentación básica y formas jugadas derivadas de los diferentes deportes.

Propiciar y estimular en los estudiantes el diálogo y la creatividad mediante la variación y modificación a los juegos colectivos derivados de los diferentes deportes.

#### **Niveles de desempeño o indicadores de logro:**

Demuestra afición por las actividades y juegos predeportivos, valorando su práctica como medio para su desarrollo y crecimiento personal.

Asocia y coordina los patrones básicos de movimientos con los fundamentos técnicos básicos de las prácticas deportivas.

Utiliza su tiempo libre en la práctica de actividades deportivas, recreativas y lo valora en función de sus ideas, sentimientos y valores.

Adopta una actitud crítica ante las actividades y prácticas sociales del deporte en función del uso creativo del tiempo libre.

#### **9.5.2. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS:**

Se pretende posibilitarle a los estudiantes un conjunto de experiencias prácticas y dinámicas en forma de juegos colectivos y juegos predeportivos aplicados a los fundamentos técnicos básicos de los diferentes deportes **sin exigir una manera específicamente técnica de realizarlo**, posibilitando que los estudiantes creen múltiples opciones con el ánimo de favorecer actitudes y aptitudes básicas para una posterior práctica deportiva; estas actividades se realizarán combinando tareas aplicadas al desarrollo de las habilidades básicas.

El profesor creará un conjunto de juegos y actividades orientadas hacia la experimentación y praxis de las unidades.

Las disposiciones expresadas en el desarrollo de las unidades es la de crear una actitud favorable en la cual se le permita a los estudiantes que jueguen, se diviertan, participen y puedan expresarse durante las clases, lo cual le permitirá desarrollar una aptitud básica muy general para la práctica de actividades posteriores

#### **9.5.3 CRITERIOS DE EVALUACIÓN:**

Las actitudes y aptitudes de los estudiantes frente al desarrollo de las actividades y su proceso de adaptación serán evaluadas individualmente, teniendo en cuenta la observación directa del comportamiento en las tareas individuales y colectivas.

La Observación de los logros y/o dificultades que va alcanzando progresivamente el estudiante en el afianzamiento y aplicación de las actividades seleccionadas de acuerdo a sus posibilidades, habilidades y destrezas aplicados a su desarrollo psicomotor.



Las disposiciones expresadas en el desarrollo de las unidades es la de crear una actitud favorable en la cual se le permita al estudiante que jueguen, se diviertan, participen y puedan expresarse durante las clases, lo cual le permitirá desarrollar una aptitud básica muy general para la práctica de actividades posteriores

En esta unidad el profesor deberá crear un conjunto de actividades y juegos orientados hacia la experimentación de las actividades físico-deportivas; estos juegos y actividades se desarrollarán independientemente y después se crearán actividades que los combinen para una mayor contextualización y aplicación.

#### **Unidad No 4**

**Nombre de la unidad: Expresión rítmica e iniciación a la danza**

##### **Estándares de contenidos**

1. iniciación a las danzas modernas y folklóricas
2. organización de danzas Andinas

##### **Estándares de evaluación o logros esperados**

1. demuestra buena expresión rítmica
2. participa activamente en todo lo relacionado con el baile

##### **Niveles de desempeño o indicadores de logros**

1. valora la importancia de las danzas afrocolombianas
2. realiza con facilidad los movimientos básicos de las danzas afrocolombiana y andina

#### **9.6. GRADO QUINTO**

##### **9.6.1 ESTRUCTURA POR UNIDADES**

##### **UNIDAD N°1**

**Nombre de la unidad:** Actividades atléticas

##### **Estándares de contenidos:**

1. Experiencias básicas sobre la carrera de relevos y obstáculos
2. Experiencias básicas sobre los saltos horizontales y verticales.
4. Experiencias básicas sobre lanzamientos (pelota de béisbol y bastones)

##### **Estándares de evaluación o logros esperados:**

Posibilitar a los estudiantes experiencias sobre carreras, saltos y lanzamientos que le permitan vivenciar las carreras de relevos y obstáculos.

Fomentar en los estudiantes la capacidad de Autoevaluación mediante los comentarios y el análisis crítico a la actividad práctica desarrollada por él y sus compañeros durante la clase.

**5. Niveles de desempeño o indicadores de logro:**

Entiende las prácticas de las actividades atléticas como medio de integración social y su incidencia en la vida del hombre y del medio ambiente.

Fomenta la capacidad de Autoevaluación mediante el análisis de las tareas desarrolladas en clases

Propone opciones de trabajo, creando variantes a los juegos y ejercicios propuestos en las actividades atléticas

Ejecuta los patrones básicos de movimiento a nivel maduro, manteniendo el control corporal en ejercicios y juegos.

Conserva y mejora su medio ambiente institucional, utilizando en forma adecuada los recursos naturales.

Valora la educación física como espacio para la crítica, la comunicación y la creación.

**UNIDAD N° 2**

**Nombre de la unidad:** Actividades Gimnásticas.

**Estándares de contenidos:**

- 1.Experiencias gimnásticas en grupo
2. Experiencias gimnásticas individuales.
3. Experiencias en la gimnasia de piso y con pequeños elementos.

**Estándares de evaluación o logros esperados**

Posibilitar a los estudiantes experiencias gimnásticas de grupo que le permitan destacar la importancia de la colaboración y la cooperación.

Permitir a los estudiantes la experimentación de destrezas gimnásticas individuales y colectivas

**Niveles de desempeño:**

Promueve mediante las actividades gimnásticas la práctica de los valores relacionados con la responsabilidad, participación y solidaridad.

Valora la importancia de las actividades gimnásticas como medio de integración social, conservación de la salud y del medio ambiente.

Realiza tareas gimnásticas de equilibrio y lateralidad, volteos, giros y saltos en forma individual y colectiva.

**6. UNIDAD N° 3**

**Nombre de la unidad:** Formas, jugadas y minideporte.

**Estándares de contenidos:**

1. formas jugadas aplicadas al minibaloncesto
2. formas jugadas aplicadas al minivoleibol
3. formas jugadas aplicadas al minifútbol.

**Estándares de evaluación o logros esperados:**

Fomentar una actitud positiva y un desarrollo psicomotriz básico que favorezcan una futura práctica deportiva en los estudiantes.

Permitir a los estudiantes experiencias colectivas y estimular la colaboración y la autonomía personal mediante la fundamentación básica y formas jugadas derivadas de los diferentes deportes.

Propiciar y estimular en los estudiantes el diálogo y la creatividad mediante la variación y modificación a los juegos colectivos derivados de los diferentes deportes.

**Niveles de desempeño o indicadores de logro:**

Demuestra afición por las actividades y juegos predeportivos, valorando su práctica como medio para su desarrollo y crecimiento personal.

Asocia y coordina los patrones básicos de movimientos con los fundamentos técnicos básicos de las prácticas deportivas.

Utiliza su tiempo libre en la práctica de actividades deportivas, recreativas y lo valora en función de sus ideas, sentimientos y valores.

Adopta una actitud crítica ante las actividades y prácticas sociales del deporte en función del uso creativo del tiempo libre.

#### **9.6.2. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS:**

Se pretende posibilitarle a los estudiantes un conjunto de experiencias prácticas y dinámicas en forma de juegos colectivos y juegos predeportivos aplicados a los fundamentos técnicos básicos de los diferentes deporte sin exigir una manera específicamente técnica de realizarlo, posibilitando que los estudiantes creen múltiples opciones con el ánimo de favorecer actitudes y aptitudes básicas para una posterior práctica deportiva; estas actividades se realizarán combinando tareas aplicados al desarrollo de las habilidades básicas.

El profesor creará un conjunto de juegos y actividades orientadas hacia la experimentación y praxis de la unidad.

Las disposiciones expresadas en el desarrollo de esta unidad es la de crear una actitud favorable en la cual se le permita al estudiante que jueguen, se diviertan, participen y puedan expresarse durante las clases. Lo cual le permitirá desarrollar una aptitud básica muy general para la práctica de actividades posteriores

**9.6.3 CRITERIOS DE EVALUACIÓN:**

Las actitudes y aptitudes de los estudiantes frente al desarrollo de las actividades y su proceso de adaptación serán evaluadas individualmente, teniendo en cuenta la observación directa del comportamiento en las tareas individuales y colectivas.

La Observación de los logros y/o dificultades que va alcanzando progresivamente el estudiante en el afianzamiento y aplicación de las actividades seleccionadas de acuerdo a sus posibilidades, habilidades y destrezas aplicados a su desarrollo psicomotor.

Las disposiciones expresadas en el desarrollo de esta unidad es la de crear una actitud favorable en la cual se le permita al estudiante que jueguen, se diviertan, participen y puedan expresarse durante las clases. Lo cual le permitirá desarrollar una aptitud básica muy general para la práctica de actividades posteriores

En esta unidad el profesor deberá crear un conjunto de actividades y juegos orientados hacia la experimentación de las actividades físico-deportivas; estos juegos y actividades se desarrollarán independientemente y después se crearán actividades que los combinen para una mayor contextualización y aplicación.

**Unidad No 4****Nombre de la unidad: Expresión rítmica e iniciación a la danza****Estándares de contenidos**

3. iniciación a las danzas modernas y folklóricas
4. organización de danzas Andinas

**Estándares de evaluación o logros esperados**

3. demuestra buena expresión rítmica
4. participa activamente en todo lo relacionado con el baile

**Niveles de desempeño o indicadores de logros**

3. valora la importancia de las danzas afrocolombianas
4. realiza con facilidad los movimientos básicos de las danzas afrocolombiana y andina

## 9.7 GRADO SEXTO.

### 9.7.1 ESTRUCTURA POR UNIDADES

#### UNIDAD No 1

**Nombre de la unidad.** MINIATLETISMO

##### **Estándares de contenidos:**

1. reseña histórica del atletismo
2. la pista
3. Test conducta de entrada
4. Acondicionamiento físico específico
5. Capacidades físicas condicionales (velocidad cíclica, resistencia aeróbica, anaeróbica láctica y aláctica.
6. pruebas de miniatletismo

##### **Estándares de evaluación o logros esperados:**

Mejorar las capacidades físicas condicionales para aplicarlas a las actividades atléticas.  
Realizar actividades fisicomotrices como medio para conservar la estética corporal.  
Determinar a través de tests y pruebas físicas la capacidad psicomotriz individual de los estudiantes para su desempeño en actividades atléticas

##### **Niveles de desempeño o indicadores de logro:**

Aplica las capacidades físicas a los movimientos culturalmente determinados.  
Reconoce en la práctica de las capacidades físicas un medio para el mejoramiento y conservación de la salud.  
Promueve la formación de valores relacionados con la ayuda mutua, la responsabilidad y la participación a través de las capacidades físicas.  
Entiende la importancia de las capacidades físicas y su aplicación en las actividades físico-deportivas y recreativas.  
Ordena adecuadamente los registros de las diferentes pruebas y apuntes en general.

#### UNIDAD N° 2

**Nombre de la unidad:** gimnasia.

##### **Estándares de contenidos:**

1. generalidades: instalaciones, uso y mantenimiento, normas de seguridad

2. gimnasia básica: funciones perceptivo-motrices, formas básicas de la locomoción

3. gimnasia a manos libre o de piso.-

**Estándares de evaluación o logros esperados:**

Analizar las características funcionales de la gimnasia.

Incrementar la responsabilidad, la participación y la socialización mediante la realización de trabajos gimnásticos grupales e individuales.

Estimular el desarrollo de las capacidades físicas aplicadas a la gimnasia en concordancia con las características de los estudiantes.

Estimular el desarrollo de la capacidad de comunicación, la acción y la organización individual y colectiva que le permitan al estudiante interactuar en un medio ambiente natural y social.

Identificar y aplicar las normas básicas de higiene y seguridad de la gimnasia

**Niveles de desempeño o indicadores de logro:**

Valora la importancia de la utilización y aplicación de las normas de seguridad e higiene de la gimnasia

Identifica las capacidades físicas condicionales que se deben aumentar para la práctica de la gimnasia.

Promueve la utilización del tiempo libre mediante la práctica de actividades lúdicas relacionadas con las categorías de movimiento.

Realiza movimientos básicos de la gimnasia y los aplica a situaciones de su vida diaria

**UNIDAD N° 3**

**Nombre de la unidad:** bailes folklóricos; cumbia

**Estándares de contenidos:**

1. reseña histórica de la cumbia colombiana

2. vestuario

3. planimetría de la cumbia

**Estándares de evaluación o logros esperados:**

Conocer la reseña histórica de la cumbia y hace un uso adecuado y efectivo de ella en la historia de Colombia

Realizar los movimientos básicos de la cumbia colombiana y los aplica a ritmos musicales propios de la zona.

Hacer uso adecuado del vestuario que se utiliza para bailar cumbia

.

**Niveles de desempeño o indicadores de logro:**

Exponen y hacen narraciones sobre la historia de la cumbia colombiana

Realiza con facilidad y fluidez los movimientos básicos de la cumbia



Organizan en grupo bailes de cumbia

#### **UNIDAD N° 4**

**Nombre de la unidad:** Fundamentación técnico deportiva: **baloncesto**

##### **Estándares de contenidos:**

1. reseña histórica, del baloncesto
2. la cancha: dimensiones y funciones de líneas y áreas
3. capacidades físicas; preparación física específica
4. reglamento básico
5. fundamentación técnica
6. valores individuales y sociales aplicados al baloncesto

##### **Estándares de evaluación o logros esperados:**

Conocer la historia de baloncesto

Conocer la cancha de baloncesto, los tableros, aros y el balón

Aplicar el reglamento básico de baloncesto

Asimilar los fundamentos técnicos y tácticos básicos

Resaltar la importancia de los valores en la práctica deportiva

##### **Niveles de desempeño o indicadores de logro:**

Mediante exposiciones narra y resalta la importancia de la reseña histórica de baloncesto y su divulgación por el mundo.

Conoce las dimensiones y funciones de la cancha de baloncesto y utiliza adecuadamente el escenario deportivo

Aplica las normas establecidas en el reglamento durante el juego.

Asimila los fundamentos técnicos; botar, pasar, recibir lanzar, posiciones básicas.

Practica los valores individuales y sociales; respeto, tolerancia, cooperación, honestidad

Iniciar a los estudiantes en la práctica de los fundamentos técnicos básicos de las actividades deportivas seleccionadas y en la identificación y aplicación de sus reglas básicas.

#### **9.5.2. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS:**

Se harán prácticas en grupos pequeños y con situaciones reales de juego, las actividades se combinarán mediante formas jugadas de manera paralela con la enseñanza de los fundamentos técnicos y situaciones de mayor y menor dificultad.

En cada actividad se tendrá en cuenta la constante observación, orientación y cuidado en el proceso de la práctica de los fundamentos técnicos y tácticos básicos, estimulando la participación individual y grupal.

Las estrategias metodológicas estarán orientadas a la ejecución correcta de los movimientos acorde con las actividades seleccionadas, donde se enfatizará en las relaciones motrices de cooperación y los circuitos abiertos de trabajo. El proceso metodológico del desarrollo, aplicación y evaluación de las capacidades físicas permitirán la ejecución de movimientos armónicos y fluidos.

El trabajo en grupo a partir de los juegos colectivos, constituirá un medio ideal para que los estudiantes accedan al nivel maduro de ejecución; resultará conveniente incentivar el trabajo en equipo.

En cada actividad se tendrá muy en cuenta la disponibilidad, la participación, el interés y el desempeño individual y colectivo de los estudiantes, al igual que su motivación frente al desarrollo de las tareas realizadas.

### **9.5.3 CRITERIOS DE EVALUACIÓN:**

Los criterios de evaluación de esta unidad estarán basados en los aspectos relacionados con la práctica de los fundamentos técnicos básicos de las actividades físicas seleccionadas como medio de trabajo (clave para el aprendizaje progresivo de cada fundamento específico), donde la participación activa y dinámica de los estudiantes al igual que el esfuerzo e interés individual y grupal en cada una de las actividades serán evaluados a través de la observación directa en cada una de las clases.

Para ello las actividades se realizarán en concordancia con las características de desarrollo y expectativas del estudiante, donde el volumen de trabajo y el nivel de dificultad estarán acordes al desarrollo psicomotor, buscando que implique un reto que lo motive a superar sus limitaciones y lo lleve a lograr niveles superiores de ejecución.

El profesor y los estudiantes desarrollarán actividades con una visión crítica y creativa donde el juego y los ejercicios individuales y colectivos constituirán el factor evaluativo del desempeño en cada una de las actividades a realizar; teniendo en cuenta los logros y/o dificultades de cada estudiante.

se evaluarán las actitudes y aptitudes de los estudiantes frente al grupo y al desarrollo de las actividades y su proceso de adaptación en cada una de ellas; teniendo en cuenta la observación directa del comportamiento en el trabajo individual y grupal.

## **9.8 GRADO SEPTIMO**

### **9.8.1 ESTRUCTURA POR UNIDADES**

#### **UNIDAD No 1**

**Nombre de la unidad.** ATLETISMO; velocidad con obstáculos y saltos

**Estándares de contenidos:**

1. espacios físicos e implementos para pruebas de velocidad con obstáculos, salto largo y salto alto.
2. Tests conducta de entrada
3. Capacidades y cualidades físicas; acondicionamiento físico específico
4. pruebas de velocidad con vallas, lanzamientos.

**Estándares de evaluación o logros esperados:**

Reconocer los espacios físicos de las pruebas de velocidad con obstáculos y lanzamientos

Mejorar las capacidades físicas para aplicarlas a las actividades físico deportivas y recreativas y en la vida diaria.

Determinar a través de algunas pruebas la capacidad psicomotriz individual de los estudiantes

Realizar test de eficiencia física como conducta de entrada que permita detectar las condiciones, capacidades y cualidades del estudiante al iniciar el año lectivo

**Niveles de desempeño o indicadores de logro:**

Aplica las capacidades físicas a las pruebas de velocidad con obstáculos y lanzamientos

Reconoce sus potencialidades para desempeñarse en las pruebas atléticas.

Reconoce en la práctica de las capacidades físicas un medio para el mejoramiento y conservación de la salud.

Promueve la formación de valores relacionados con la ayuda mutua, la responsabilidad y la participación a través de las capacidades físicas.

Entiende la importancia de las capacidades físicas y su aplicación en las actividades físico-deportivas y recreativas.

Ordena adecuadamente los registros de las diferentes pruebas y apuntes en general.

**UNIDAD N° 2**

**Nombre de la unidad:** Capacidades físicas condicionales y coordinativas

**Estándares de contenidos:**

1. Capacidades físicas condicionales
2. Capacidades coordinativas generales.
3. Capacidades coordinativas especiales
4. Capacidades coordinativas complejas

**Estándares de evaluación o logros esperados:**

Mejorar las capacidades físicas y coordinativas como base para el desarrollo integral del individuo aplicándola en la vida diaria.

Realizar actividades para el desarrollo de las capacidades físicas y coordinativas con base a ejercicios de aplicación de cada una de ellas

Incrementar el desarrollo de las capacidades físicas y coordinativas en concordancia con las características de los estudiantes.

#### **Niveles de desempeño o indicadores de logro:**

Comprende la importancia del desarrollo de las capacidades físicas y coordinativas como hábito diario para el mejoramiento de sus funciones orgánicas y corporales.

Desarrolla las capacidades físicas y coordinativas, como base fundamental para la ejecución de los patrones básicos de movimiento.

Realiza actividades de acondicionamiento físico para el mejoramiento de sus capacidades físicas y coordinativas en función de su propia condición física.

Valora su cuerpo realizando actividades físicas para conservar su estética corporal y contrarrestar la influencia nociva de la vida sedentaria y el estrés.

Promueve la formación de valores relacionados con la ayuda mutua, la participación y la democracia.

### **UNIDAD N° 3**

**Nombre de la unidad:** Fundamentación técnico deportiva. VOLEIBOL

#### **Estándares de contenidos:**

1. fundamentos técnicos básicos para la práctica del voleibol
2. fundamentos tácticos básicos para la práctica del voleibol
3. reglamento básico de voleibol.

#### **Estándares de evaluación o logros esperados:**

Valorar la practica del voleibol como medio de conservación y mejoramiento de la salud y de las relaciones interpersonales.

Mejorar las capacidades físicas en general y en particular las relacionadas con la práctica de las actividades deportivas.

Emplear las actividades deportivas como medio para la formación de valores y para la solución de problemas de manera eficiente y oportuna que conlleve a una sana convivencia.

Iniciar a los estudiantes en la práctica de los fundamentos técnicos básicos de las actividades deportivas seleccionadas y en la identificación y aplicación de sus reglas básicas.

#### **Niveles de desempeño o indicadores de logro:**

Valora las prácticas deportivas como medio de conservación y mejoramiento de la salud.

Identifica y aplica las reglas básicas del voleibol en el desarrollo del juego.

Posee habilidades y destrezas específicas para la práctica de actividades deportivas seleccionadas.

Promueve mediante las actividades deportivas la práctica de los valores relacionados con la ayuda, la responsabilidad, participación y solidaridad.  
Se preocupa por mejorar el medio ambiente donde se desarrolla la práctica de actividades deportivas.

### **9.8.2. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS:**

Se harán prácticas en grupos pequeños y con situaciones reales de juego, las actividades se combinarán mediante formas jugadas de manera paralela con la enseñanza de los fundamentos técnicos y situaciones de mayor y menor dificultad.

En cada actividad se tendrá en cuenta la constante observación, orientación y cuidado en el proceso de la práctica de los fundamentos técnicos básicos, estimulando la participación individual y grupal.

Las estrategias metodológicas estarán orientadas a la ejecución correcta de los movimientos acorde con las actividades seleccionadas, donde se enfatizará en las relaciones motrices de cooperación y los circuitos abiertos de trabajo. El proceso metodológico del desarrollo y aplicación de las capacidades físicas permitirán la ejecución de movimientos armónicos y fluidos.

El trabajo en grupo a partir de los juegos colectivos, constituirá un medio ideal para que los estudiantes accedan al nivel maduro de ejecución; resultará conveniente incentivar el trabajo.

.

En cada actividad se tendrá muy en cuenta la disponibilidad, la participación, el interés y el desempeño individual y colectivo de los estudiantes, al igual que su motivación frente al desarrollo de las tareas realizadas.

### **9.8.3 CRITERIOS DE EVALUACIÓN:**

Los criterios de evaluación de esta unidad estarán basados en los aspectos relacionados con la práctica de los fundamentos técnicos básicos de las actividades físicas seleccionadas como medio de trabajo(clave para el aprendizaje progresivo de cada fundamento específico), donde la participación activa y dinámica de los estudiantes al igual que el esfuerzo e interés individual y grupal en cada una de las actividades serán evaluados a través de la observación directa en cada una de las clases.

Para ello las actividades se realizarán en concordancia con las características de desarrollo y expectativas del estudiante, donde el volumen de trabajo y el nivel de dificultad estarán acordes al desarrollo psicomotor, buscando que implique un reto que lo motive a superar sus limitaciones y lo lleve a lograr niveles superiores de ejecución.

El profesor y los estudiantes desarrollarán actividades con una visión crítica y creativa donde el juego y los ejercicios individuales y colectivos constituirán el factor evaluativo del desempeño en cada una de las actividades a realizar; teniendo en cuenta los logros y/o dificultades de cada estudiante.

Las actitudes y aptitudes de los estudiantes frente al grupo y al desarrollo de las actividades y su proceso de adaptación en cada una de ellas; teniendo en cuenta la observación directa del comportamiento en el trabajo individual y grupal.

## **9.9. GRADO OCTAVO**

### **9.9.1 ESTRUCTURA POR UNIDADES**

#### **UNIDAD No 1**

**Nombre de la unidad.** ATLETISMO: SALTOS Y VELOCIDAD CON VALLAS

##### **Estándares de contenidos:**

1. Test conducta de entrada
2. Acondicionamiento físico
3. Capacidades y cualidades físicas.

##### **Estándares de evaluación o logros esperados:**

Mejorar las capacidades físicas para aplicarlas a las actividades físico deportivas y recreativas y en la vida diaria.

Realizar actividades fisicomotrices como medio para conservar la estética corporal.

Determinar a través de algunas pruebas la capacidad psicomotriz individual de los estudiantes

Realizar test de eficiencia física como conducta de entrada que permita detectar las condiciones, capacidades y cualidades del estudiante al iniciar el año lectivo

##### **Niveles de desempeño o indicadores de logro:**

Aplica las capacidades físicas a los movimientos culturalmente determinados.

Reconoce en la práctica de las capacidades físicas un medio para el mejoramiento y conservación de la salud.

Promueve la formación de valores relacionados con la ayuda mutua, la responsabilidad y la participación a través de las capacidades físicas.

Entiende la importancia de las capacidades físicas y su aplicación en las actividades físico-deportivas y recreativas.

Ordena adecuadamente los registros de las diferentes pruebas y apuntes en general.

#### **UNIDAD N° 2**

**Nombre de la unidad:** Capacidades físicas y capacidades coordinativas



**Estándares de contenidos:**

1. Capacidades físicas condicionales
2. Capacidades coordinativas generales.
3. Capacidades coordinativas especiales
4. Capacidades coordinativas complejas

**Estándares de evaluación o logros esperados:**

Mejorar las capacidades físicas y coordinativas como base para el desarrollo integral del individuo aplicándola en la vida diaria.

Realizar actividades para el desarrollo de las capacidades físicas y coordinativas con base a ejercicios de aplicación de cada una de ellas

Incrementar el desarrollo de las capacidades físicas y coordinativas en concordancia con las características de los estudiantes.

**Niveles de desempeño o indicadores de logro:**

Comprende la importancia del desarrollo de las capacidades físicas y coordinativas como hábito diario para el mejoramiento de sus funciones orgánicas y corporales.

Desarrolla las capacidades físicas y coordinativas, como base fundamental para la ejecución de los patrones básicos de movimiento.

Realiza actividades de acondicionamiento físico para el mejoramiento de sus capacidades físicas y coordinativas en función de su propia condición física.

Valora su cuerpo realizando actividades físicas para conservar su estética corporal y contrarrestar la influencia nociva de la vida sedentaria y el estrés.

Promueve la formación de valores relacionados con la ayuda mutua, la participación y la democracia.

**UNIDAD N° 3**

**Nombre de la unidad: FÚTBOL DE SALON**

**Estándares de contenidos:**

1. fundamentos técnicos básicos de fútbol de salón
2. fundamentos tácticos básicos para la práctica de fútbol de salón
3. reglamento básico del fútbol de salón.

**Estándares de evaluación o logros esperados:**

Valorar la practica del fútbol de salón como medio de conservación y mejoramiento de la salud y de las relaciones interpersonales.

Mejorar las capacidades físicas en general y en particular las relacionadas con la práctica de las actividades deportivas.

Emplear las actividades deportivas como medio para la formación de valores y para la solución de

problemas de manera eficiente y oportuna que conlleve a una sana convivencia. Iniciar a los estudiantes en la práctica de los fundamentos técnicos básicos de las actividades deportivas seleccionadas y en la identificación y aplicación de sus reglas básicas.

**Niveles de desempeño o indicadores de logro:**

Valora las prácticas deportivas como medio de conservación y mejoramiento de la salud.

Identifica y aplica las reglas básicas de las actividades deportivas seleccionadas en el desarrollo del juego.

Posee habilidades y destrezas específicas para la práctica de actividades deportivas seleccionadas.

Promueve mediante las actividades deportivas la práctica de los valores relacionados con la ayuda, la responsabilidad, participación y solidaridad.

Se preocupa por mejorar el medio ambiente donde se desarrolla la práctica de actividades deportivas.

**9.9.2. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS:**

Se harán prácticas en grupos pequeños y con situaciones reales de juego, las actividades se combinarán mediante formas jugadas de manera paralela con la enseñanza de los fundamentos técnicos y situaciones de mayor y menor dificultad.

En cada actividad se tendrá en cuenta la constante observación, orientación y cuidado en el proceso de la práctica de los fundamentos técnicos básicos, estimulando la participación individual y grupal.

Las estrategias metodológicas estarán orientadas a la ejecución correcta de los movimientos acorde con las actividades seleccionadas, donde se enfatizará en las relaciones motrices de cooperación y los circuitos abiertos de trabajo. El proceso metodológico del desarrollo y aplicación de las capacidades físicas permitirán la ejecución de movimientos armónicos y fluidos.

El trabajo en grupo a partir de los juegos colectivos, constituirá un medio ideal para que los estudiantes accedan al nivel maduro de ejecución; resultará conveniente incentivar el trabajo.

En cada actividad se tendrá muy en cuenta la disponibilidad, la participación, el interés y el desempeño individual y colectivo de los estudiantes, al igual que su motivación frente al desarrollo de las tareas realizadas.

**9.9.3 CRITERIOS DE EVALUACIÓN:**

Los criterios de evaluación de esta unidad estarán basados en los aspectos relacionados con la práctica de los fundamentos técnicos básicos de las actividades físicas seleccionadas como medio de trabajo (clave para el aprendizaje progresivo de cada fundamento específico), donde la participación

activa y dinámica de los estudiantes al igual que el esfuerzo e interés individual y grupal en cada una de las actividades serán evaluados a través de la observación directa en cada una de las clases.

Para ello las actividades se realizarán en concordancia con las características de desarrollo y expectativas del estudiante, donde el volumen de trabajo y el nivel de dificultad estarán acordes al desarrollo psicomotor, buscando que implique un reto que lo motive a superar sus limitaciones y lo lleve a lograr niveles superiores de ejecución.

El profesor y los estudiantes desarrollarán actividades con una visión crítica y creativa donde el juego y los ejercicios individuales y colectivos constituirán el factor evaluativo del desempeño en cada una de las actividades a realizar; teniendo en cuenta los logros y/o dificultades de cada estudiante.

Las actitudes y aptitudes de los estudiantes frente al grupo y al desarrollo de las actividades y su proceso de adaptación en cada una de ellas; teniendo en cuenta la observación directa del comportamiento en el trabajo individual y grupal.

## **9.10. GRADO NOVENO**

### **9.10.1 ESTRUCTURA POR UNIDADES**

#### **UNIDAD No 1**

**Nombre de la unidad.** ATLETISMO – PRUEBAS DE LANZAMIENTO

#### **Estándares de contenidos:**

1. Test conducta de entrada
2. Acondicionamiento físico
3. Pruebas

#### **Estándares de evaluación o logros esperados:**

Mejorar las capacidades físicas para aplicarlas a las actividades físico deportivas y recreativas y en la vida diaria.

Realizar actividades fisicomotrices como medio para conservar la estética corporal.

Determinar a través de las pruebas atléticas la capacidad psicomotriz individual de los estudiantes

Realizar test de eficiencia física como conducta de entrada que permita detectar las condiciones, capacidades y cualidades del estudiante al iniciar el año lectivo

#### **Niveles de desempeño o indicadores de logro:**

Aplica las capacidades físicas a los movimientos culturalmente determinados.

Reconoce en la práctica de las capacidades físicas un medio para el mejoramiento y conservación de la salud.

Promueve la formación de valores relacionados con la ayuda mutua, la responsabilidad y la participación a través de las capacidades físicas.

Entiende la importancia de las capacidades físicas y su aplicación en las actividades físico-deportivas y recreativas.  
Ordena adecuadamente los registros de las diferentes pruebas y apuntes en general.

## **UNIDAD N° 2**

### **Nombre de la unidad: PROFUNDIZACIÓN EN EL BALONCESTO**

#### **Estándares de contenidos:**

1. Conceptos básicos
2. Fundamentación técnica
3. Fundamentación táctica
4. Actividades de competencia deportiva

#### **Estándares de evaluación o logros esperados:**

Analizar las características funcionales de las categorías de movimientos con miras a crear hábitos para su correcta utilización en actividades cotidianas.  
Incrementar la responsabilidad, la participación y la socialización mediante la realización de trabajos grupales e individuales.

Estimular el desarrollo de las capacidades físicas en concordancia con las características de los estudiantes.

Estimular el desarrollo de la capacidad de comunicación, la acción y la organización individual y colectiva que le permitan al estudiante en un medio ambiente natural y social.

Aplicar los patrones pasar, recibir, driblar, conducir y golpear a la ejecución técnica básica de los fundamentos de las disciplinas seleccionadas como medio educativo.

#### **Niveles de desempeño o indicadores de logro:**

Valora la importancia de la conservación, recuperación y mejoramiento del medio ambiente, para la práctica de actividades físicas organizadas y metódicas.

Promueve la utilización del tiempo libre mediante la práctica de actividades lúdicas relacionadas con las categorías de movimiento.

Realiza la práctica cotidiana de actividades físicas relacionadas con las categorías de movimientos en grupos y/o individualmente.

## **UNIDAD N° 3**

### **Nombre de la unidad: PROFUNDIZACIÓN EN EL VOLEIBOL**

#### **Estándares de contenidos:**

1. Conceptualización
2. Fundamentación técnica.

3. Fundamentación táctica
4. Actividades competitivas

**Estándares de evaluación o logros esperados:**

Mejorar las capacidades físicas y coordinativas como base para el desarrollo integral del individuo aplicándola en la vida diaria.

Realizar actividades para el desarrollo de las capacidades físicas y coordinativas con base a ejercicios de aplicación de cada una de ellas

Incrementar el desarrollo de las capacidades físicas y coordinativas en concordancia con las características de los estudiantes.

**Niveles de desempeño o indicadores de logro:**

Comprende la importancia del desarrollo de las capacidades físicas y coordinativas como hábito diario para el mejoramiento de sus funciones orgánicas y corporales.

Desarrolla las capacidades físicas y coordinativas, como base fundamental para la ejecución de los patrones básicos de movimiento.

Realiza actividades de acondicionamiento físico para el mejoramiento de sus capacidades físicas y coordinativas en función de su propia condición física.

Valora su cuerpo realizando actividades físicas para conservar su estética corporal y contrarrestar la influencia nociva de la vida sedentaria y el estrés.

Promueve la formación de valores relacionados con la ayuda mutua, la participación y la democracia.

**UNIDAD N° 4**

**Nombre de la unidad:** fútbol

**Estándares de contenidos:**

1. fundamentos técnicos básicos para la práctica del fútbol
2. fundamentos tácticos básicos para la práctica del fútbol
3. reglamento básico de fútbol

**Estándares de evaluación o logros esperados:**

Valorar la practica del futbol medio de conservación y mejoramiento de la salud y de las relaciones interpersonales.

Mejorar las capacidades físicas en general y en particular las relacionadas con la práctica de las actividades deportivas.

Emplear las actividades deportivas como medio para la formación de valores y para la solución de problemas de manera eficiente y oportuna que conlleve a una sana convivencia.

Iniciar a los estudiantes en la práctica de los fundamentos técnicos básicos de las actividades deportivas seleccionadas y en la identificación y aplicación de sus reglas básicas.

**Niveles de desempeño o indicadores de logro:**

Valora la práctica del fútbol como medio de conservación y mejoramiento de la salud.

Identifica y aplica las reglas básicas de las actividades deportivas seleccionadas en el desarrollo del juego.

Posee habilidades y destrezas específicas para la práctica de actividades deportivas seleccionadas. Promueve mediante el fútbol la práctica de los valores relacionados con la cooperación, la responsabilidad, la honestidad, la participación y la solidaridad.

Se preocupa por mejorar el medio ambiente donde se desarrolla la práctica de actividades deportivas.

#### **9.10.2. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS:**

Se harán prácticas en grupos pequeños y con situaciones reales de juego, las actividades se combinarán mediante formas jugadas de manera paralela con la enseñanza de los fundamentos técnicos y situaciones de mayor y menor dificultad.

En cada actividad se tendrá en cuenta la constante observación, orientación y cuidado en el proceso de la práctica de los fundamentos técnicos básicos, estimulando la participación individual y grupal.

Las estrategias metodológicas estarán orientadas a la ejecución correcta de los movimientos acorde con las actividades seleccionadas, donde se enfatizará en las relaciones motrices de cooperación y los circuitos abiertos de trabajo. El proceso metodológico del desarrollo y aplicación de las capacidades físicas permitirán la ejecución de movimientos armónicos y fluidos.

El trabajo en grupo a partir de los juegos colectivos, constituirá un medio ideal para que los estudiantes accedan al nivel maduro de ejecución; resultará conveniente incentivar el trabajo.

En cada actividad se tendrá muy en cuenta la disponibilidad, la participación, el interés y el desempeño individual y colectivo de los estudiantes, al igual que su motivación frente al desarrollo de las tareas realizadas.

#### **9.10.3 CRITERIOS DE EVALUACIÓN:**

Los criterios de evaluación de esta unidad estarán basados en los aspectos relacionados con la práctica de los fundamentos técnicos básicos de las actividades físicas seleccionadas como medio de trabajo (clave para el aprendizaje progresivo de cada fundamento específico), donde la participación activa y dinámica de los estudiantes al igual que el esfuerzo e interés individual y grupal en cada una de las actividades serán evaluados a través de la observación directa en cada una de las clases.

Para ello las actividades se realizarán en concordancia con las características de desarrollo y expectativas del estudiante, donde el volumen de trabajo y el nivel de dificultad estarán acordes al desarrollo psicomotor, buscando que implique un reto que lo motive a superar sus limitaciones y lo lleve a lograr niveles superiores de ejecución.

El profesor y los estudiantes desarrollarán actividades con una visión crítica y creativa donde el juego y los ejercicios individuales y colectivos constituirán el factor evaluativo del desempeño en cada una de las actividades a realizar; teniendo en cuenta los logros y/o dificultades de cada estudiante.

Las actitudes y aptitudes de los estudiantes frente al grupo y al desarrollo de las actividades y su proceso de adaptación en cada una de ellas; teniendo en cuenta la observación directa del comportamiento en el trabajo individual y grupal.



## **9.11 GRADO DÉCIMO**

### **9.11.1 ESTRUCTURA POR UNIDADES**

#### **UNIDAD N° 1**

**Nombre de la unidad:** Preparación física

**Estándares de contenidos:**

1. Test para medir la condición física
2. Capacidades y cualidades físicas
3. Gimnasia de mantenimiento.

**Estándares de evaluación o logros esperados:**

Reconocer en la preparación física un medio de mantenimiento a la salud y del mejoramiento de la capacidad orgánica para el trabajo.

Analizar diversas formas de trabajo programado que permita estructurar planes sencillos para el mejoramiento de la capacidad física en concordancia con las características individuales.

Fomentar la creatividad, autonomía y responsabilidad del estudiante mediante la práctica de actividades físicas.

Afianzar la formación de valores especialmente los relacionados con la colaboración, participación, dialogo e integración social, disciplina y hábitos de higiene.

**Niveles de desempeño o indicadores de logro:**

Valora la preparación física como espacio para la critica, la comunicación y la creación.

Realiza actividades físicas como medio para conservar su estética corporal y contrarrestar la influencia nociva de la vida sedentaria y el estrés.

Practica en su tiempo libre actividades de acondicionamiento físico como medio de conservación y mejoramiento de la salud.

#### **UNIDAD No 2.**

**Nombre de la unidad.** Actividades deportivas: táctica y planillaje

**Estándares de contenidos:**

1. Baloncesto
2. Voleibol
3. fútbol de salón
- 4.

**Estándares de evaluación o logros esperados:**

Afianzar los fundamentos técnicos y tácticos del baloncesto, voleibol, fútbol y fútbol de salón una modalidad deportiva seleccionada para aplicarlos en situaciones de juego  
Crear esquemas tácticos ofensivos y defensivos de baloncesto, fútbol. Voleibol y baloncesto  
Planillar y arbitrar encuentros deportivos de baloncesto, voleibol, fútbol y fútbol de salón  
Destacar la importancia de realizar prácticas deportivas metódicas y debidamente planeadas.  
Rescatar la practica deportiva como un medio de integración social y proyección comunitaria.  
Ofrecer al estudiante la posibilidad de escoger el deporte de su preferencia para aplicarlo en los aspectos teóricos y prácticos  
Dar a conocer a los estudiantes en forma teórico-práctica las reglas y la aplicación de las mismas en los deportes seleccionados.  
Fortalecer en el estudiante el espíritu de compañerismo y ayuda mutua.

**Niveles de desempeño o indicadores de logro:**

Otorga importancia a las prácticas deportivas, recreativas y de uso del tiempo libre en el desarrollo de la sociedad.  
Promueve la formación de valores relacionados con la ayuda mutua, el respeto, la responsabilidad y la participación a través de las actividades deportivas.  
Valora la práctica deportiva como medio para su desarrollo personal en función del uso de su tiempo libre  
Valora la práctica deportiva como medio de conservación y mejoramiento de la salud y de las relaciones interpersonales.

**UNIDAD N° 3**

**Nombre de la unidad:** Actividades recreativas y tiempo libre.

**Estándares de contenidos:**

1. Técnicas de recreación
2. Actividades recreativas en la naturaleza
3. Juegos colectivos
4. Actividades artísticas y culturales

**Estándares de evaluación o logros esperados:**

Desarrollar la creatividad, la ayuda mutua, la participación e integración a través de las actividades recreativas.  
Liderar y organizar encuentros recreativos y culturales con autonomía y en concordancia con las políticas institucionales.  
Brindar importancia a las prácticas recreativas y del uso del tiempo libre en el desarrollo de la sociedad.

**Niveles de desempeño o indicadores de logro**

Desarrolla su tendencia lúdica social mediante la participación activa en actividades recreativas, deportivas, culturales y artísticas en su tiempo libre de acuerdo a sus intereses y motivaciones.

Promueve la formación de valores relacionados con la ayuda mutua, el respeto, la responsabilidad y la participación a través de las actividades recreativas.

Realiza actividades lúdicas con frecuencia en el desarrollo de la sociedad, tendientes a satisfacer sus interés y necesidades recreacionales.

### **9.11.2 ESTRATEGIAS METODOLOGICAS**

Se tendrá en cuenta el test evaluativo de la condición física, teniendo en cuenta las capacidades individuales donde se determinaran la capacidad física inicial de cada estudiante a través de las pruebas de control. Los estudiantes desarrollaran actividades de evaluación de las habilidades motrices básicas de niños entre los 4 y 6 años(edad preescolar)

Se le permitirá a los estudiantes la alternativa de practicar varias actividades deportivas de acuerdo a sus intereses, motivaciones, habilidades y destrezas. Las disciplinas deportivas seleccionadas para este grado se abordaran desde lo táctico para que el estudiante sea capaz de crear y de proponer en situaciones reales de juego. También se el brindará al estudiante elementos básicos en el manejo de planillas de juego y arbitraje.

Las actividades se organizarán en pequeños y grandes grupos ante situaciones de juego donde se plantearán las correcciones, análisis y comentarios acerca del trabajo teórico y práctico.

Al finalizar el grado, el estudiante estará en capacidad de practicar y de arbitrar en forma satisfactoria uno o varios de los deportes seleccionados.

### **9.11.3 CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

Como los estudiantes presentan un bagaje motriz acumulado durante el proceso de su desarrollo psicomotor, se le realizarán test evaluativos de la condición física donde se tendrá en cuenta el desempeño y la participación en el desarrollo de las actividades y análisis teórico practico de sus logros y/o dificultades observados en ejecución de cada movimiento

La observación y el registro en el desarrollo de las actividades será el criterio de evaluación más directo que se debe tener en cuanta ya que de esta forma se pueden identificar las dificultades, habilidades y logros de los estudiantes en la práctica de los fundamentos técnico-tácticos de cada actividad deportiva seleccionada.

Los criterios a evaluar serán: La calidad y eficiencia del trabajo individual y grupal, la aplicación y respeto de las normas de juego, al igual que el interés, entusiasmo, participación activa en cada una de las actividades y el esfuerzo personal.

## **9.12 GRADO 11**

### **9.12.1 ESTRUCTURA POR UNIDADES**

## UNIDAD N° 1

**Nombre de la unidad:** Preparación física y formulación del proyecto social

### Estándares de contenidos:

1. Test para medir la condición física
2. Capacidades y cualidades físicas
3. Gimnasia de mantenimiento.
4. Elaboración del plan de preparación física.
5. formulación del proyecto

### Estándares de evaluación o logros esperados:

Reconocer en la preparación física un medio de mantenimiento a la salud y del mejoramiento de la capacidad orgánica para el trabajo.

Analizar diversas formas de trabajo programado que permita estructurar planes sencillos para el mejoramiento de la capacidad física en concordancia con las características individuales.

Fomentar la creatividad, autonomía y responsabilidad del estudiante mediante la práctica de actividades físicas.

Afianzar la formación de valores especialmente los relacionados con la colaboración, participación, dialogo e integración social, disciplina y hábitos de higiene.

### Niveles de desempeño o indicadores de logro:

Valora la preparación física como espacio para la crítica, la comunicación y la creación.

Realiza actividades físicas como medio para conservar su estética corporal y contrarrestar la influencia nociva de la vida sedentaria y el estrés.

Practica en su tiempo libre actividades de acondicionamiento físico como medio de conservación y mejoramiento de la salud.

## UNIDAD No 2.

**Nombre de la unidad.** Proyección social.

### Estándares de contenidos:

1. Arbitraje en (baloncesto, voleibol y fútbol de salón)
2. Organización de eventos
3. Ejecución del proyecto social de educación física
- 4.

### Estándares de evaluación o logros esperados:

Afianzar los fundamentos técnicos tácticos de una modalidad deportiva seleccionada para aplicarlos en situaciones de juego  
Destacar la importancia de realizar prácticas deportivas metódicas y debidamente planeadas.  
Rescatar la practica deportiva como un medio de integración social y proyección comunitaria.  
Ofrecer al estudiante la posibilidad de escoger el deporte de su preferencia para aplicarlo en los aspectos teóricos y prácticos  
Dar a conocer a los estudiantes en forma teórico-práctica las reglas y la aplicación de las mismas en los deportes seleccionados.  
Fortalecer en el estudiante el espíritu de compañerismo y ayuda mutua.

**Niveles de desempeño o indicadores de logro:**

Otorga importancia a las prácticas deportivas, recreativas y de uso del tiempo libre en el desarrollo de la sociedad.  
Promueve la formación de valores relacionados con la ayuda mutua, el respeto, la responsabilidad y la participación a través de la actividades deportivas.  
Valora la practica deportiva como medio para su desarrollo personal en función del uso de su tiempo libre  
Valora la práctica deportiva como medio de conservación y mejoramiento de la salud y de las relaciones interpersonales.

**UNIDAD N° 3**

**Nombre de la unidad:** Actividades recreativas y tiempo libre.

**Estándares de contenidos:**

1. Técnicas de recreación
2. Actividades recreativas en la naturaleza
3. Juegos colectivos
4. Actividades artísticas y culturales

**Estándares de evaluación o logros esperados:**

Desarrollar la creatividad, la ayuda mutua, la participación e integración a través de las actividades recreativas.  
Liderar y organizar encuentros recreativos y culturales con autonomía y en concordancia con las políticas institucionales.  
Brindar importancia a las prácticas recreativas y del uso del tiempo libre en el desarrollo de la sociedad.

**Niveles de desempeño o indicadores de logro**

Desarrolla su tendencia lúdica social mediante la participación activa en actividades recreativas, deportivas, culturales y artísticas en su tiempo libre de acuerdo a sus intereses y motivaciones.  
Promueve la formación de valores relacionados con la ayuda mutua, el respeto, la responsabilidad y la participación a través de las actividades recreativas.

Realiza actividades lúdicas con frecuencia en el desarrollo de la sociedad, tendientes a satisfacer sus intereses y necesidades recreacionales.

### **9.12.2 ESTRATEGIAS METODOLOGICAS**

Se tendrá en cuenta el test evaluativo de su condición física y la de otros, diseñando y utilizando formatos de registro de los resultados, teniendo en cuenta las capacidades individuales donde se determinarán la condición física inicial de cada estudiante a través de las pruebas de control. Los estudiantes desarrollarán actividades de evaluación de las habilidades motrices básicas de niños 0 a 5 años

Se le permitirá a los estudiantes la alternativa de organizar y participar en eventos de varias disciplinas deportivas de acuerdo a sus intereses, motivaciones, habilidades y destrezas. Identificando una población específica, formularán y ejecutarán proyectos de intervención a la comunidad, extendiendo sus experiencias y conocimientos al entorno social donde se desenvuelven,

Las disciplinas deportivas seleccionadas para este grado se abordarán desde lo táctico y estratégico para que el estudiante sea capaz de crear y de proponer en situaciones reales de juego. También se le brindará al estudiante elementos básicos en el manejo de planillas de juego y arbitraje de las disciplinas deportivas seleccionadas.

Las actividades se organizarán en pequeños y grandes grupos ante situaciones de juego donde se plantearán las correcciones, análisis y comentarios acerca del trabajo teórico y práctico.

Al finalizar el grado, el estudiante estará en capacidad de practicar y de arbitrar en forma satisfactoria uno o varios de los deportes seleccionados.

### **9.12.3 CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

Como los estudiantes presentan un bagaje motriz acumulado durante el proceso de su desarrollo psicomotor, se le realizarán y realizará a niños test evaluativos de la condición física donde se tendrá en cuenta el desempeño y la participación en el desarrollo de las actividades y análisis teórico práctico de sus logros y/o dificultades observados en la ejecución de cada movimiento.

La observación y el registro en el desarrollo de las actividades será el criterio de evaluación más directo que se debe tener en cuenta ya que de esta forma se pueden identificar las dificultades, habilidades y logros de los estudiantes en la práctica de los fundamentos técnico-tácticos de cada actividad deportiva seleccionada.

Los criterios a evaluar serán: La calidad y eficiencia del trabajo individual y grupal, la aplicación y respeto de las normas de juego, al igual que el interés, entusiasmo, participación activa en cada una de las actividades y el esfuerzo personal. Su capacidad creadora se manifestará en el diseño y ejecución de esquemas tácticos y estrategias de juego de los diferentes deportes.

En el desarrollo del proyecto de intervención, deberá presentar evidencias del diagnóstico y las actividades realizadas con la comunidad elegida como fotografías, videos registros, entre otros. Es



importante el seguimiento de control y evaluación por parte del docente y de ser necesario programar capacitaciones y talleres con los estudiantes para que el desarrollo del proyecto sea más efectivo.