



# PLAN MUNICIPAL DE AREA

## EDUCACIÓN FÍSICA

**MESA PEDAGÓGICA DE EDUCACIÓN FÍSICA  
COPACABANA  
2018 - 2022**

## TABLA DE CONTENIDO

1. DATOS GENERALES
  - 1.1. NIVEL
  - 1.2. GRADOS
  - 1.3. GRUPOS
  - 1.4. EJES DE FORMACION O ENFASIS
  - 1.5. AÑO LECTIVO
  - 1.6. INTENSIDAD
  - 1.7. HORARIO
  - 1.8. DOCENTES
2. INTRODUCCION
3. DIAGNOSTICO
4. JUSTIFICACION
5. PROPOSITOS
6. FINES DE LA EDUCACION FISICA MAS PERTINENTES CON EL AREA (LEY 115/94)
7. OBJETIVOS DEL NIVEL Y EL CICLO (LEY 115/94)
8. COMPETENCIAS A LAS CUALES SE APUNTA EN EL ÁREA Y LOS GRADOS
9. LINEAMIENTOS CURRICULARES PARA EL AREA
10. LOGROS PROGRAMADOS PARA EL AÑO LECTIVO
11. MARCO TEORICO
  - 11.1. EJES DE FORMACION
  - 11.2. CONCEPTOS BASICOS DEL AREA
  - 11.3. CONCEPTOS BASICOS PARA TODOS LOS GRADOS
12. CONTENIDOS BASICOS
  - 12.1. Grado preescolar.
  - 12.2. Grado primero
  - 12.3. Grado segundo
  - 12.4. Grado tercero
  - 12.5. Grado cuarto
  - 12.6. Grado quinto
  - 12.7. Grado sexto
  - 12.8. Grado séptimo
  - 12.9. Grado octavo y noveno
  - 12.10. Grado décimo
  - 12.11. Grado undécimo.
13. PROPUESTA DE ARTICULACION DE SABERES
14. ESTRATEGIAS METODOLOGICAS
15. RECURSOS
16. POTENCIAL HUMANO
17. BIBLIOGRAFICOS
18. TECNOLOGICOS
19. INDICADORES Y ESTRATEGIAS DE EVALUACION
20. BIBLIOGRAFIA

## 1. DATOS GENERALES

- 1.1. NIVEL: Preescolar, media básica y media técnica.
- 1.2. GRADOS: Desde preescolar hasta el grado undécimo.
- 1.3. EJES DE FORMACION O ENFASIS:
  - 1.3.1. Las capacidades perceptivo motrices
  - 1.3.2. Las capacidades físico motrices
  - 1.3.3. Las capacidades socio motrices
  - 1.3.4. Cultura física
- 1.4. AÑO LECTIVO: 2018 - 2022
- 1.5. INTENSIDAD: 2 horas semanales
- 1.6. HORARIO: diurno
- 1.7. DOCENTES: todos los docentes y monitores que sirven el área de educación física recreación y deportes.

## 2. INTRODUCCION

Este proyecto es una propuesta curricular que presenta la mesa de trabajo de profesores de educación física del municipio de Copacabana. Mesa pedagógica que es reconocida y avalada tanto por la secretaria de educación municipal como la Secretaria de Educación Departamental. El proyecto está elaborado específicamente para el municipio de Copacabana, teniendo como referencia unas condiciones específicas que se encontraron en un diagnóstico que se hizo, en donde se analizaron diferentes elementos de tipo legal, social, económico y cultural.

El nuevo plan de educación física ha sido estructurado acogiendo las normas y orientaciones de una nueva propuesta de diseño curricular que tiene como fin aportar principios teóricos 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 esencia, lo que se quiere apuntar es a formar un hombre físico-motriz e intelectualmente capaz de intercalarse en la sociedad para así formar nuevos ciudadanos, más productivos, más social, más participativos, más tolerantes y respetuosos.

Para elaborar el PLAN MUNICIPAL DE ÁREA el grupo de profesores tomo como base las directrices emanadas del ministerio de Educación Nacional y contenidas en la ley 115, en el decreto 1860, en la resolución 2343, en los lineamientos generales y particulares del área de Educación Física; que desarrolla el enfoque biosicosocial para el aprendizaje de la misma; en las orientaciones y acuerdos que se dan en las mesas departamentales y subregionales y en las propuestas de la guía curricular y los estudios de Luis Enrique Portela.

El PLAN DE AREA MUNICIPAL de educación física, recreación y deportes contiene los siguientes ejes generadores: capacidades perceptivo-motrices, capacidades socio-motrices, capacidades físico-motrices, cultura física. Cada uno de estos ejes se han secuenciado de manera coherente grado a grado.

El objeto de conocimiento del área es la motricidad humana. Para lo cual se asume el modelo social con sus diferentes enfoques teóricos.

La metodología para la enseñanza y el aprendizaje del área se basa en la teoría del aprendizaje significativo de Ausubel y el aprendizaje cooperativo o en equipo.

Los criterios de evaluación del área están contruidos sobre la base de los procesos de las competencias desde sus ámbitos cognitivos, procedimental, actitudinal y comportamental.

### **3. DIAGNÓSTICO**

Observando el desempeño de los niños en las clases y en los diferentes eventos deportivos locales y regionales, podemos asegurar, sin temor a equivocarnos, que nuestra población estudiantil adolece de un desarrollo motriz adecuado para enfrentar retos de esta categoría.

Entre las causas podemos enumerar la falta de planes actualizados en el área, la carencia de educadores licenciados en el área y la desmotivación de muchos profesores para ofrecer el área con calidad.

Por lo tanto, se hace necesario plantear un plan municipal que unifique criterios para cada grado. Probablemente, esta sea parte de la solución, pero contamos con un sector del profesorado que quiere trabajar con estas premisas y esto es lo más importante. También es necesario el compromiso del sector administrativo del municipio, para que con su voluntad se busquen estrategias para mejorar las competencias motrices en nuestra niñez.

### **4. JUSTIFICACIÓN**

Con la conformación de las mesas de trabajo de educación física a nivel municipal y departamental y las diversas capacitaciones que se ofrecieron, se evidenciaron grandes vacíos en la construcción de los planes institucionales del área de educación física. Ya que no fueron hechos teniendo como referencia unas características sociales, biológicas, fisiológicas específicas de los estudiantes de nuestro municipio.

Esto generó, la inquietud de construir un plan de área municipal realmente adaptado a nuestro medio, en el cual, se generarán verdaderas acciones motrices y cognitivas que conllevarán a la formación de un estudiante motrizmente competente para enfrentar una sociedad altamente exigente.

### **5. PROPÓSITOS**

Con el PLAN DE AREA MUNICIPAL DE EDUCACION FISICA se pretende:

1. Aportar en solución los problemas y necesidades en el ámbito de la motricidad humana.
2. Generar condiciones para la consolidación de una cultura de hábitos saludables que mejoren la calidad de vida.
3. formar a un ciudadano competente y transformador de las condiciones sociales en los que le toca desempeñarse.
4. Potenciar y desarrollar la competencia motriz en Introyección corporal, extensión corporal y proyección corporal.

### **6. FINES DE LA EDUCACION FISICA MAS PERTINENTES CON EL AREA ( LEY 115/94)**

#### **6.1. CONSTITUCION POLITICA DE COLOMBIA**

ARTICULO 44. Son derechos fundamentales de los niños: la vida, la integridad física, la salud y la seguridad social, la alimentación equilibrada, su nombre y nacionalidad, tener una familia y no ser separados de ella, el cuidado y amor, la educación y la cultura, la recreación y la libre expresión de su opinión. ... ..

ARTICULO 52. Se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre. El Estado fomentará estas actividades e inspeccionará las organizaciones deportivas, cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas.

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

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

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

La educación será gratuita en las instituciones del Estado, sin perjuicio del cobro de derechos académicos a quienes puedan sufragarlos.

Corresponde al Estado regular y ejercer la suprema inspección y vigilancia de la educación con el fin de velar por su calidad, por el cumplimiento de sus fines y por la mejor formación moral, intelectual y física de los educandos; garantizar el adecuado cubrimiento del servicio y asegurar a los menores las condiciones necesarias para su acceso y permanencia en el sistema educativo.

La Nación y las entidades territoriales participarán en la dirección, financiación y administración de los servicios educativos estatales, en los términos que señalen la Constitución y la ley.

## **6.2. LEY GENERAL DE EDUCACION. LEY 115**

### **FINES DE LA EDUCACIÓN**

ARTÍCULO 5. Fines de la educación. De conformidad con el artículo 67 de la Constitución Política, la educación se desarrollará atendiendo a los siguientes fines:

- El pleno desarrollo de la personalidad sin más limitaciones que las que le imponen los derechos de los demás y el orden jurídico, dentro de un proceso de formación integral, física, psíquica, intelectual, moral, espiritual, social, afectiva, ética, cívica y demás valores humanos.
- La formación en el respeto a la vida y a los demás derechos humanos, a la paz, a los principios democráticos, de convivencia, pluralismo, justicia, solidaridad y equidad, así como en el ejercicio de la tolerancia y de la libertad.
- El acceso al conocimiento, la ciencia, la técnica y demás bienes y valores de la cultura, el fomento de la investigación y el estímulo a la creación artística en sus diferentes manifestaciones;
- La adquisición de una conciencia para la conservación, protección y mejoramiento del medio ambiente, de la calidad de la vida, del uso racional de los recursos naturales, de la prevención de desastres, dentro de una cultura ecológica y del riesgo y la defensa del patrimonio cultural de la Nación;
- La formación para la promoción y preservación de la salud y la higiene, la prevención integral de problemas socialmente relevantes, la educación física, la recreación, el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre, y

## **7. OBJETIVOS DEL NIVEL Y EL CICLO ( LEY 115/94)**

### **7.1. OBJETIVOS COMUNES DE TODOS LOS NIVELES. (LEY 115)**

ARTÍCULO 13. Objetivos comunes de todos los niveles. Es objetivo primordial de todos y cada uno de los niveles educativos el desarrollo integral de los educandos mediante acciones estructuradas encaminadas a:

- ➔ Formar la personalidad y la capacidad de asumir con responsabilidad y autonomía sus derechos y deberes.
- ➔ Proporcionar una sólida formación ética y moral, y fomentar la práctica del respeto a los derechos humanos;
- ➔ Fomentar en la institución educativa, prácticas democráticas para el aprendizaje de los principios y valores de la participación y organización ciudadana y estimular la autonomía y la responsabilidad;
- ➔ Desarrollar una sana sexualidad que promueva el conocimiento de sí mismo y la autoestima, la construcción de la identidad sexual dentro del respeto por la equidad de los sexos, la afectividad, el respeto mutuo y prepararse para una vida familiar armónica y responsable.

### **7.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL NIVEL PREESCOLAR:**

ARTÍCULO 15. Definición de educación preescolar. La educación preescolar corresponde a la ofrecida al niño para su desarrollo integral en los aspectos biológico, cognoscitivo, sicomotriz, socio-afectivo y espiritual, a través de experiencias de socialización pedagógicas y recreativas.

ARTÍCULO 16. Objetivos específicos de la educación preescolar. Son objetivos específicos del nivel preescolar:

- ➔ El conocimiento del propio cuerpo y de sus posibilidades de acción, así como la adquisición de su identidad y autonomía;
- ➔ El crecimiento armónico y equilibrado del niño, de tal manera que facilite la motricidad, el aprestamiento y la motivación para la lecto-escritura y para las soluciones de problemas que impliquen relaciones y operaciones matemáticas;
- ➔ El desarrollo de la creatividad, las habilidades y destrezas propias de la edad, como también de su capacidad de aprendizaje;
- ➔ La ubicación espaciotemporal y el ejercicio de la memoria;
- ➔ El desarrollo de la capacidad para adquirir formas de expresión, relación y comunicación y para establecer relaciones de reciprocidad y participación, de acuerdo con normas de respeto, solidaridad y convivencia;
- ➔ La participación en actividades lúdicas con otros niños y adultos;
- ➔ El estímulo a la curiosidad para observar y explorar el medio natural, familiar y social;
- ➔ El reconocimiento de su dimensión espiritual para fundamentar criterios de comportamiento.
- ➔ La vinculación de la familia y la comunidad al proceso educativo para mejorar la calidad de vida de los niños en su medio, y
- ➔ La formación de hábitos de alimentación, higiene personal, aseo y orden que generen conciencia sobre el valor y la necesidad de la salud.

### **7.3. OBJETIVOS GENERALES DE LA EDUCACIÓN BÁSICA:**

ARTÍCULO 19. Definición y duración. La educación básica obligatoria corresponde a la identificada en el artículo 356 de la Constitución Política como educación primaria y

secundaria; comprende nueve (9) grados y se estructurará en torno a un currículo común, conformado por las áreas fundamentales del conocimiento y de la actividad humana.

**ARTÍCULO 20.** Objetivos generales de la educación básica. Son objetivos generales de la educación básica:

- ➔ Propiciar una formación general mediante el acceso, de manera crítica y creativa, al conocimiento científico, tecnológico, artístico y humanístico y de sus relaciones con la vida social y con la naturaleza, de manera tal que prepare al educando para los niveles superiores del proceso educativo y para su vinculación con la sociedad y el trabajo;
- ➔ Desarrollar las habilidades comunicativas para leer, comprender, escribir, escuchar, hablar y expresarse correctamente;
- ➔ Ampliar y profundizar en el razonamiento lógico y analítico para la interpretación y solución de los problemas de la ciencia, la tecnología y de la vida cotidiana;
- ➔ Propiciar el conocimiento y comprensión de la realidad nacional para consolidar los valores propios de la nacionalidad colombiana tales como la solidaridad, la tolerancia, la democracia, la justicia, la convivencia social, la cooperación y la ayuda mutua;
- ➔ Fomentar el interés y el desarrollo de actitudes hacia la práctica investigativa, y
- ➔ Propiciar la formación social, ética, moral y demás valores del desarrollo humano.

#### **7.4. OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LA EDUCACIÓN BÁSICA EN EL CICLO DE PRIMARIA**

**ARTÍCULO 21.** Objetivos específicos de la educación básica en el ciclo de primaria. Los cinco (5) primeros grados de la educación básica que constituyen el ciclo de primaria, tendrán como objetivos específicos los siguientes:

- ➔ La formación de los valores fundamentales para la convivencia en una sociedad democrática, participativa y pluralista;
- ➔ La valoración de la higiene y la salud del propio cuerpo y la formación para la protección de la naturaleza y el ambiente;
- ➔ El conocimiento y ejercitación del propio cuerpo, mediante la práctica de la educación física, la recreación y los deportes adecuados a su edad y conducentes a un desarrollo físico y armónico;
- ➔ La formación para la participación y organización infantil y la utilización adecuada del tiempo libre;
- ➔ El desarrollo de valores civiles, éticos y morales, de organización social y de convivencia humana;
- ➔ La formación artística mediante la expresión corporal, la representación, la música, la plástica y la literatura.

#### **7.5. OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LA EDUCACIÓN BÁSICA EN EL CICLO DE SECUNDARIA**

**ARTÍCULO 22.** Objetivos específicos de la educación básica en el ciclo de secundaria. Los cuatro (4) grados subsiguientes de la educación básica que constituyen el ciclo de secundaria, tendrán como objetivos específicos los siguientes:

- ➔ El desarrollo de actitudes favorables al conocimiento, valoración y conservación de la naturaleza y el ambiente;

- ↳ La comprensión de la dimensión práctica de los conocimientos teóricos, así como la dimensión teórica del conocimiento práctico y la capacidad para utilizarla en la solución de problemas;
- ↳ La apreciación artística, la comprensión estética, la creatividad, la familiarización con los diferentes medios de expresión artística y el conocimiento, valoración y respeto por los bienes artísticos y culturales;
- ↳ La valoración de la salud y de los hábitos relacionados con ella;
- ↳ La utilización con sentido crítico de los distintos contenidos y formas de información y la búsqueda de nuevos conocimientos con su propio esfuerzo, y
- ↳ La educación física y la práctica de la recreación y los deportes, la participación y organización juvenil y la utilización adecuada del tiempo libre.

## **8. COMPETENCIAS A LAS CUALES SE APUNTA EN EL ÁREA Y LOS GRADOS**

La competencia en su relación con el desempeño consiste en llevar a la práctica con eficiencia y eficacia el conocimiento teórico adquirido, es trascender el saber, hasta llevarlo al saber hacer, es la traducción del aprender a conocer en el aprender a hacer, y preferiblemente en el aprender a hacer en compañía de otros. La competencia en su relación con el desempeño se preocupa por formar a los y las estudiantes para que apliquen sus conocimientos éticamente en el mundo de la vida, en el mundo del trabajo.

Partiendo de los aspectos desarrollados hasta el momento, la escuela en los procesos de evaluación de competencias debe procurar que el desarrollo de los y las estudiantes sea observable por medio del desempeño en las actividades que desarrolla en los diferentes contextos (en el aula y en la vida cotidiana).

### **LA COMPETENCIA MOTRIZ EN PREESCOLAR Y EDUCACIÓN FÍSICA BÁSICA.**

De ahí que el concepto de competencia motriz hace referencia "al conjunto de conocimientos, procedimientos, actitudes y sentimientos que intervienen en las múltiples interacciones que realiza en su medio y con los demás, y que permiten que los escolares superen los diferentes problemas motrices planteados, tanto en las sesiones de educación física como en su vida cotidiana". Ruiz (1995:19)

Esto significa que ser competente en el campo de la motricidad requiere el desarrollo de las experiencias y capacidades necesarias que permitan al sujeto aprender y apropiarse de un conjunto o repertorio de habilidades motrices, para emitir respuestas adecuadas y pertinentes ante situaciones motrices que frecuentemente son nuevas. Para lograr esto es necesario adquirir los conocimientos, procedimientos y las actitudes indispensables, que permitan desarrollar las prácticas motrices con autonomía.

Estos elementos en el contexto de la Educación Física o las actividades físicas y deportivas implican que los seres humanos durante la realización de una tarea motriz determinada se encuentran en situaciones motrices, en las cuales se presentan permanentemente interacciones con el medio; medio cambiante en el que la persona debe moverse y desempeñarse de manera eficiente y eficaz y tiene intención de lograr metas determinadas en cada momento de la vida.

Partiendo de referentes descritos, en los escenarios de la práctica en Educación Física es necesario plantear estímulos adecuados que motiven a los niños (as) a aprender, a desarrollar capacidades para interpretar y comprender las diferentes situaciones motrices que se presentan y actuar desde el componente motriz de manera eficaz.



Para la educación preescolar básica desde referentes de organización escolar, las competencias son agrupadas por grados para cada área, y se desagregan en logros de desempeño esperados.

La evaluación escolar es un componente intencionado para dar cuenta del aprendizaje y el desarrollo de los estudiantes y para ello se ha estructurado la planeación con criterios e indicadores de logro acordes con unos propósitos, contenidos, métodos y medios determinados, y ahora se está planteando la evaluación con relación al desarrollo de competencias.

En este contexto, en la evaluación en Educación Física como componente formativo se deben definir con precisión que competencias motrices y desempeños se espera que los estudiantes alcancen en cada grado, aspecto que está relacionado directamente con los procesos y las etapas de crecimiento, maduración y desarrollo cognitivo, social y afectivo de los niños y las niñas.

"Los procesos de desarrollo motriz del niño y la niña, se logran a través de la adquisición, aprendizaje y perfeccionamiento de las habilidades básicas y específicas, como resultado de la interacción de todas sus capacidades perceptivomotrices, físicomotrices, sociomotrices, cognitivas y volitivas. A su vez, las habilidades como tales se constituyen en el fundamento del desarrollo de las capacidades, todo esto como el producto de la relación entre el desarrollo natural, de la especie, desarrollo filogenético, potenciado por medio de la ontogénesis a través de la educación y la acción que ejercen la cultura y la sociedad en el ser humano". Uribe y otros. Guía curricular para la educación física (2003).

## **9. LINEAMIENTOS CURRICULARES PARA EL AREA**

### **ENFOQUE CURRICULAR**

El enfoque curricular plantea un giro hacia una educación física que exprese lo multidimensional y lo heterogéneo, en función de una acción educativa que corresponda a las exigencias de un nuevo mundo y un nuevo sujeto. Que replantee sus conceptos, prácticas y metodologías y los reubique en una perspectiva que atienda los procesos de formación personal y social potencie hacia nuevas significaciones la dimensionalidad corporal y lúdica del ser humano.

Retomar significativamente la dimensionalidad lúdica y corporal del ser humano plantea una crítica a la forma como se han venido asumiendo estas dimensiones de manera instrumental y parcial, para desarrollarlas en sus relaciones con el mundo de la naturaleza y el mundo de la cultura.

Desde este contexto heterogéneo la educación física se reorienta en la perspectiva de superar los dualismos y las separaciones entre lo escolar y lo social, entre las diferentes dimensiones del desarrollo humano, entre las prácticas como medios y las prácticas como fines, para plantear un currículo sobre la dinámica misma, esto es, desde procesos de formación, a través de los cuales se expresa y educa el ser humano y se constituye cultura.

### **EJES DE CONSTRUCCION DEL CURRICULO**

- ↳ PROCESOS DE FORMACIÓN
- ↳ PRÁCTICAS CULTURALES

## ↳ COMPETENCIAS

### 1. PROCESOS DE FORMACIÓN

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

La educación física ha tenido en el proceso su principal fundamento en la formación del estudiante, aunque en muchas ocasiones, en especial a la hora de evaluar, se haga el énfasis sólo en los resultados finales, descuidando el procedimiento que permitió su obtención o fracaso.

La nueva perspectiva curricular se fundamenta en la necesidad de atender los procesos de formación del estudiante desde una visión más amplia que la estrictamente motriz, relacionándola con las diferentes dimensiones del desenvolvimiento del ser humano que siempre han estado presentes en la enseñanza de la educación física pero que ahora se ubica en un primer plano de atención.

Es posible identificar procesos centrados en sí mismo, en el ser cuerpo que cubren el ámbito del conocimiento, cuidado, desarrollo, mantenimiento, expresión y valoración del cuerpo. Procesos relacionados con la interacción social del ser humano a través de su cuerpo como las relacionadas con el uso social del cuerpo, las concepciones y prácticas éticas, comunicativas y de comprensión social del cuerpo. Procesos que se relacionan con la ubicación y organización del ser humano en el espacio, el tiempo y el medio ambiente. Procesos de carácter técnico y tecnológico de las prácticas corporales, lúdicas, artísticas, deportivas o de trabajo que hacen uso de habilidades y destrezas especializadas. Proceso de lenguajes y expresión corporal; y procesos de recreación que se relacionan con la creatividad y la lúdica.

Al tender el desarrollo de tales procesos, las acciones pedagógicas se relazan a partir de los conocimientos fundamentales vistos anteriormente, y se encaminan a la formación de competencias en el alumno para su desenvolvimiento en un contexto determinado.

Los procesos que se desarrollan en el alumno son interdependientes, pero en la práctica pedagógica de la educación física se pueden asumir de manera particular a la manera como una imagen se coloca en el primer plano de atención, para que el conjunto de las actividades pedagógicas se generen las actividades formativas específicas.

Es importante tener en cuenta que el desarrollo de uno de los procesos requiere de los demás pero que se deben establecer un plan para el desarrollo específico en el marco de las prácticas culturales de la educación física.

<b>PROCESOS</b>	<b>COMPONENTES</b>	<b>PERSPECTIVAS DE LOGRO</b>
Desarrollo físico motriz	Biológico Físico Biosíquico	Valoración de la potencialidad de sí mismo como humano y como especie.
Organización del tiempo y el espacio	Construcción personal de tiempo y el espacio. Construcción social de tiempo y el espacio	Ubicación en la acción inmediata y próxima en la perspectiva individual y colectiva.
Formación y realización técnica	Técnica del cuerpo Acciones básicas Acciones complejas	Apropiación cultural y creación en la multiplicidad de prácticas de la cultura
Interacción social	Hábitos Usos Valores	Construcción y proyección personal y social de una ética
Expresión Corporal	Lenguaje Emoción Ambiente Sensibilidad	Comunicación y elaboración estética.
Recreación Lúdica	Vivencia Actitud	Reencuentro consigo mismo y con los demás en ambiente libres.

### **1.1 DESARROLLO FISICO MOTRIZ**

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

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

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

### **1.2. ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO Y EL ESPACIO**

El hombre se mueve en un tiempo y un espacio y las nociones de este tiempo y espacio se constituyen culturalmente en la propia experiencia. Estas experiencias se dan en la relación con el medio en donde el hombre percibe y adquiere conceptos sobre las relaciones (espaciales y temporales) existentes entre los objetos del medio ambiente, los sucesos y él mismo y entre los sucesos mismos.

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

La construcción espacial comprende, entre otros aspectos, el desarrollo de los dispositivos sensoriales para la percepción del espacio y el aprendizaje de sus componentes y dimensiones y su uso en determinada cultura de acuerdo con las necesidades sociales.

Se trata de asumir la especialidad de tal manera que se ponga en relación las acciones motrices con los factores ambientales y socioculturales.

En igual forma son de interés específico de la educación física procesos de organización espacial relacionados con la táctica deportiva, las coreografías, las composiciones, el diseño de escenarios de juego, trayectorias de implementos deportivos que se plantean como temas y problemas propios para el conocimiento y la investigación pertinente a la cultura física y otros campos de la actividad humana.

### **1.3. INTERACCIÓN SOCIO CULTURAL**

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

En la interacción social las actividades corporales y lúdicas juegan un papel fundamental como campo propio de la actividad de aprendizaje social y como objetos de interpretación de intereses y prácticas sociales donde se aprende una ética, una política y una determinada percepción, usos y hábitos sociales del cuerpo.

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

### **1.4. FORMACION Y REALIZACIÓN TÉCNICA.**

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

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

### **1.5. EXPRESION CORPORAL**

A través de los procesos de expresión corporal se busca el desarrollo de las potencialidades comunicativas del movimiento corporal. Se trata de explorar la actitud

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

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

La expresión corporal parte de la dimensión de lo sensible y su desarrollo práctico se basa en la experiencia sensorial.

## **1.6. RECREACIÓN Y EXPERIENCIA LÚDICA**

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

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

## **10. METAS DE CALIDAD Y LOGROS PROGRAMADOS PARA EL AÑO LECTIVO**

### **1. NIVEL PREESCOLAR**

#### **1.1 META DE CALIDAD**

El 100% de los alumnos del nivel preescolar serán competentes en el reconocimiento de su cuerpo en todas sus dimensiones de acuerdo a sus funciones.

#### **1.2 LOGROS ANUALES**

1. Identifico las partes del cuerpo en mi mismo y en mis compañeros.
2. Diferencio mi lado derecho e izquierdo en mi mismo y en los demás, ejecutando acciones motrices por ambos lados.
3. Controló mi cuerpo en carreras, saltos, detenciones y giros.
4. Asumo, creo y respeto reglas de juego.
5. Muestro una actitud positiva y de cooperación en las tareas motrices propuestas en las clases.
6. Permito el desarrollo normal de las actividades de clase con mi buen comportamiento.
7. Conduzco, driblo, lanzo, pateo y recibo diferentes elementos en posición estática y en movimiento.
8. Participo activa y colaborativamente en un grupo de juego dedicando tiempo y esfuerzo hasta alcanzar la ejecución de una tarea motriz propuesta.
9. Participo con agrado en actividades de conservación y mejoramiento del ambiente y del ecosistema institucional

### **2. GRADOS 1º, 2º Y 3º**

## **2.1. META DE CALIDAD**

El 100% de los alumnos de los grados 1º, 2º y 3º serán competentes en el manejo de relaciones, direcciones y configuraciones temporales y espaciales básicas.

## **2.2. LOGROS ANUALES**

1. Identifico las partes del cuerpo en mi mismo y en mis compañeros.
2. Diferencio mi lado derecho e izquierdo en mi mismo y en los demás, ejecutando acciones motrices por ambos lados.
3. Controlo mi cuerpo en carreras, saltos, detenciones y giros.
4. Asumo, creo y respeto reglas de juego.
5. Muestro una actitud positiva y de cooperación en las tareas motrices propuestas en las clases.
6. Permito el desarrollo normal de las actividades de clase con su buen comportamiento.
7. Conduzco, driblo, lanzo, pateo y recibo diferentes elementos en posición estática y en movimiento.
8. Participo activa y colaborativamente en un grupo de juego dedicando tiempo y esfuerzo hasta alcanzar la ejecución de una tarea motriz propuesta.
9. Participo con agrado en actividades de conservación y mejoramiento del ambiente y del ecosistema institucional

## **3. GRADOS 4º Y 5º**

### **3.1 META DE CALIDAD**

El 100% de los alumnos de los grados 4º y 5º serán competentes en el conocimiento y aplicación de las reglas básicas y de los gestos técnicos fundamentales de los mini deportes como el triatlón escolar, el mini voleibol, el mini baloncesto, el mini fútbol y el mini fútbol sala y de otras acciones motrices propuestas.

### **3.2 LOGROS ANUALES**

1. Diferencio y Aplico las reglas básicas de los minideportes y de otras actividades motrices propuestas
2. Realizo diferentes gestos técnicos deportivos propios de los minideportes.
3. Respeto las reglas deportivas establecidas y las normas de seguridad acordadas.
4. Muestro una actitud positiva y de cooperación en las tareas motrices propuestas en las clases.
5. Con mi buen comportamiento, permito el desarrollo normal de las actividades de clase.
6. Participo activa y colaborativamente en un grupo de juego dedicando tiempo y esfuerzo hasta alcanzar la ejecución de una tarea motriz propuesta.
7. Participo con agrado en actividades de conservación y mejoramiento del ambiente y del ecosistema institucional.
8. Consulto, expongo y sustento de manera crítica temas relacionados con la cultura física.

## **4. GRADOS 6º Y 7º**

### **4.1 META DE CALIDAD**

El 100% de los alumnos de los grados 6º y 7º serán competentes en la asociación de los patrones de locomoción, manipulación y de equilibrio con las prácticas de actividades deportivas.

#### **4.2 LOGROS ANUALES**

1. Coordino los patrones básicos de locomoción, manipulación y de equilibrio asociándolos con actividades motrices.
2. Asocio los patrones de movimiento con los fundamentos de las prácticas deportivas.
3. Asumo, creo y respeto las reglas de juego y normas de convivencia.
4. Muestro una actitud positiva y de cooperación en las tareas motrices propuestas en las clases.
5. Permito el desarrollo normal de las actividades de clase con mi buen comportamiento.
6. Conduzco, driblo, lanzo, pateo y recibo diferentes elementos en posición estática y en movimiento.
7. Participo activa y colaborativamente en un grupo de juego dedicando tiempo y esfuerzo hasta alcanzar la ejecución de una tarea motriz propuesta.
8. Participo con agrado en actividades de conservación y mejoramiento del ambiente y del ecosistema institucional.
9. Muestro capacidad para la toma de decisiones y la participación constante en la solución de problemas durante las diferentes tareas motrices.
10. Consulto, expongo y sustento de manera crítica temas relacionados con la cultura física.

### **5. GRADOS 8º Y 9º**

#### **5.1 META DE CALIDAD**

El 100% de los alumnos de los grados 8º y 9º serán competentes en la identificación y ejecución de los fundamentos técnicos básicos de las diferentes disciplinas deportivas como el baloncesto, el voleibol, el fútbol, el fútbol sala, la gimnasia y otras elegidas como medio de formación integral.

#### **5.2 LOGROS ANUALES**

1. Ejecuto adecuadamente los gestos técnicos básicos de los diferentes deportes elegidos para su formación integral.
2. Asocio los patrones de movimiento con los fundamentos de las prácticas deportivas.
3. Asumo, creo y respeto reglas de juego.
4. Muestro una actitud positiva y de cooperación en las tareas motrices propuestas en las clases.
5. Permito el desarrollo normal de las actividades de clase con mi buen comportamiento.
6. Conduzco, driblo, lanzo, pateo y recibo diferentes elementos en posición estática y en movimiento.
7. Participo activa y colaborativamente en un grupo de juego dedicando tiempo y esfuerzo hasta alcanzar la ejecución de una tarea motriz propuesta.
8. Participo con agrado en actividades de conservación y mejoramiento del ambiente y del ecosistema institucional.
9. Muestro capacidad para la toma de decisiones y la participación constante en la solución de problemas durante las diferentes tareas motrices.

10. Consulto, expongo y sustento de manera crítica temas relacionados con la cultura física.

## **6. GRADO 10º**

### **6.1 META DE CALIDAD**

El 100% de los alumnos del grado 10º serán competentes en el manejo y aplicación de los fundamentos básicos sobre organización deportiva, reglamentación, estrategias de juegos, recreación y primeros auxilios.

### **6.2 LOGROS ANUALES**

1. Ejecuto adecuadamente los gestos técnicos básicos de los diferentes deportes elegidos para su formación integral.
2. Asocio los patrones de movimiento con los fundamentos de las prácticas deportivas.
3. Asumo, creo y respeto reglas de juego.
4. Muestro una actitud positiva y de cooperación en las tareas motrices propuestas en las clases.
5. Permito el desarrollo normal de las actividades de clase con mi buen comportamiento.
6. Conduzco, driblo, lanzo, pateo y recibo diferentes elementos en posición estática y en movimiento.
7. Participo activa y colaborativamente en un grupo de juego dedicando tiempo y esfuerzo hasta alcanzar la ejecución de una tarea motriz propuesta.
8. Participo con agrado en actividades de conservación y mejoramiento del ambiente y del ecosistema institucional.
9. Muestro capacidad para la toma de decisiones y la participación constante en la solución de problemas durante las diferentes tareas motrices.
10. Consulto, expongo y sustento de manera crítica temas relacionados con la cultura física.
11. Identifico los elementos básicos sobre organización deportiva y primeros auxilios aplicándolos en la comunidad educativa en la realización de eventos deportivos y culturales.
12. Reconozco el ejercicio físico y la buena alimentación como un medio de mantenimiento de la salud y del mejoramiento de la capacidad orgánica para el trabajo.
13. Aplico en forma teórica y práctica las diferentes reglas de los deportes y actividades recreativas.

## **7. GRADO 11º**

### **7.1 META DE CALIDAD**

El 100% de los alumnos del grado 11º serán competentes en el manejo y aplicación de la planificación y organización de eventos culturales y deportivos y en el conocimiento del ejercicio físico y de la nutrición como medio para el mantenimiento y mejoramiento de la salud.

### **7.2 LOGROS ANUALES**

1. Ejecuto adecuadamente los gestos técnicos básicos de los diferentes deportes elegidos para su formación integral.



2. Asocio los patrones de movimiento con los fundamentos de las prácticas deportivas.
3. Asumo, creo y respeto reglas de juego.
4. Muestro una actitud positiva y de cooperación en las tareas motrices propuestas en las clases.
5. Permite el desarrollo normal de las actividades de clase con mi buen comportamiento.
6. Conduzco, driblo, lanzo, pateo y recibo diferentes elementos en posición estática y en movimiento.
7. Participo activa y colaborativamente en un grupo de juego dedicando tiempo y esfuerzo hasta alcanzar la ejecución de una tarea motriz propuesta.
8. Participo con agrado en actividades de conservación y mejoramiento del ambiente y del ecosistema institucional.
9. Muestro capacidad para la toma de decisiones y la participación constante en la solución de problemas durante las diferentes tareas motrices.
10. Consulto, expongo y sustento de manera crítica temas relacionados con la cultura física.
11. Identifico los elementos básicos sobre organización deportiva y primeros auxilios aplicándolos en la comunidad educativa en la realización de eventos deportivos y culturales.
12. Reconozco el ejercicio físico y la buena alimentación como un medio de mantenimiento de la salud y del mejoramiento de la capacidad orgánica para el trabajo.
13. Aplico en forma teórica y práctica las diferentes reglas de los deportes y actividades recreativas.

## **11. MARCO TEORICO**

### **1. EJES DE FORMACION**

#### **1.1. LAS CAPACIDADES PERCEPTIVOMOTRICES**

Las capacidades perceptivomotrices son derivadas directamente de la estructura neurológica, específicamente dependientes del funcionamiento del sistema nervioso central, a saber: la equilibración y los diversos tipos de coordinación. La base de Las capacidades perceptivomotrices se encuentra en los siguientes aspectos:

Por un lado, el desarrollo de la diferenciación sensorial, de las funciones propioceptivas, (fundamentales en el reconocimiento del propio cuerpo) y la actividad tónico postural ortoestática (A.T.P.O.)

Por otra parte, la identificación y conocimiento del mundo exterior (funciones exteroceptivas), aspecto en el que concluyen con el mundo objetual (los objetos) y la relación con los otros, dentro de las coordenadas espacio-temporales.

La percepción en sí constituye un proceso complejo e integrador, en el cual los órganos de los sentidos (sistema táctil, sistema de orientación básica (gravedad, dirección, aceleración), sistema auditivo, sistema olfativo y del gusto y sistema visual), captan los estímulos y transmiten la información a las áreas respectivas del cortex cerebral, donde se desencadenan los procesos de organización, procesamiento, análisis e interpretación de las sensaciones.

En síntesis, el individuo capta información de los estímulos presentes en su propio cuerpo y en el medio externo a través de los órganos sensoriales, información que es transmitida del córtex cerebral, donde es procesada, organizada, analizada e

interpretada, para luego, según el caso, por medio del mecanismo efector desencadenar una respuesta determinada.

En educación física es importante motivar a los estudiantes hacia la práctica amplia, continua y sistemática de variadas experiencias motrices, ya que por medio de las habilidades motrices se aprenden los contenidos de tipo perceptivo, y a su vez el desarrollo perceptivo en interacción con las capacidades físico-motrices y socio motrices, potencian la posibilidad de mayor eficiencia y eficacia en el aprendizaje y desarrollo de las habilidades motrices.

Las acciones motrices para su ejecución adecuada requieren del desarrollo de la conciencia corporal, siendo un medio básico para ello, el de procesos de adquisición y control del tono muscular (tensión-relajación), la respiración, la lateralidad, el dominio y control de tiempo y espacio, en síntesis, del desarrollo del equilibrio y la coordinación, como componentes básicos del desarrollo perceptivo-motriz, manifiestos y expresados en la interacción somatognosia-exterognosia.

## **1.2. LAS CAPACIDADES FISICOMOTRICES**

El desarrollo de las capacidades condicionales, es de carácter predominantemente cuantitativo, motivo por el cual su desarrollo y evolución es más fácilmente evaluable y observable (crecimiento y desarrollo de masa y/o funciones de algunos órganos y sistemas del cuerpo, como el muscular, óseo, respiratorio, eficiencia y eficacia en las relaciones espacio-tiempo durante la ejecución de tareas motrices, medición de cargas en Kg., etc.) que el desarrollo de las capacidades coordinativas, perceptivo motrices, cognitivas y volitivas, razón por la cual en muchas ocasiones, la fuerza, la velocidad, la resistencia y la movilidad se constituyen en el medio más utilizado por los profesores para la elaboración y ejecución de los programas de Educación Física, olvidándose de la necesidad de un trabajo integral que considere la interacción permanente de todas las capacidades, como lo requiere el estudiante para su adecuado desarrollo.

Desde esta perspectiva, el educador debe considerar que para el desarrollo de la competencia motriz del individuo, es fundamental en mejoramiento de las capacidades físicas, ya que estas influyen interactivamente en el desarrollo de las capacidades perceptivo motrices, de las capacidades coordinativas, en el aprendizaje de habilidades motrices básicas y en el perfeccionamiento de habilidades específicas requeridas en la práctica de diversas actividades de carácter deportivo, artístico, lúdico y laboral; aspectos que hacen parte de la vida del ser humano; sin embargo, para desarrollar efectivamente la Competencia Motriz, un programa de Educación Física especialmente en la educación básica, sus objetivos y contenidos, deben establecer una relación coherente entre todas las capacidades necesarias para el desarrollo de la motricidad.

## **1.3. LAS CAPACIDADES SOCIOMOTRICES**

Como la manifiestan Castañer y Camerino (1993,116), “La expresión es el resultado “visible” de la actividad consciente que conjuga el mundo interior con el exterior”

La expresión y la comunicación son capacidades y necesidades propias del ser humano, ambas fundamentales para su socialización. “Las distintas formas de comunicación y expresión sirven de nexo entre el mundo interior y el exterior, al ser instrumentos que posibilitan las interacciones, la representación y la expresión de pensamientos, sentimientos, vivencias, etc...” (Espinosa y Vidanes, 1991, cit. por Conde y Viciano, 1997, 30, en trigo, 2000, 278”).

La motricidad se constituye en el lenguaje y medio de expresión a través de la cual el niño se comunica, se relaciona con los demás; es por medio de la acción motriz que el niño vivencia sus capacidades corpóreas, y establece los primeros contactos con el mundo exterior, se conoce así mismo y conoce las características de los objetos, el medio y otros seres humanos.

De este modo, por medio de la motricidad el niño se comunica, llega al deseo y/o a la necesidad de colaboración con otros, comprendiendo, asimilando y sosteniendo reglas comunes y buscando el placer en su expresión a través del juego.

En la educación física, la socio motricidad se constituye en un medio que el maestro pueda usar para la formación de los niños, el juego como elemento didáctico básico, contribuye a que el niño se pueda expresar en una integración global como unidad, a partir de las relaciones que establece con su propio cuerpo, con los objetos y con otras personas.

El maestro puede encontrar en el movimiento un lenguaje corporal, un medio de comunicación, que, a través de las acciones motrices, se puede disponer para que el niño resuelva problemas de naturaleza cognitiva y motriz, y al mismo tiempo adquiera habilidades y desarrolle sus capacidades.

En la escuela primaria se deben propiciar espacios para el desarrollo y la vivencia de experiencia, en las cuales el niño por medio de la motricidad, de salida a su imaginación, exprese ideas creativas, se relacione con el mundo de los objetos y con los demás; estos elementos de igual forma contribuyen significativamente al desarrollo de la personalidad del ser humano.

## **1.4 CULTURA FISICA**

## **2. CONCEPTOS BASICOS DEL AREA**

### **2.1. OBJETO DE CONOCIMIENTO**

En educación física tenemos como objeto del conocimiento la Motricidad humana. Al abordar el campo del desarrollo motriz en el ser, se encuentra un complejo mundo cuyas dimensiones deben considerarse en forma global, organizada y sistemática. Es decir, cuando se pretende brindar estímulos con el propósito de buscar el desarrollo motriz, debe tenerse en cuenta que se va a realizar una actividad con un ser que tiene unas características generales propias de la especie, y de orden biológico, psicológico, social y cultural que cualquier tipo de intervención debe tener presentes aspectos internos y externos del ser, ya que esto incide directamente o indirectamente en todas las dimensiones del desarrollo humano

Estas consideraciones conducen a sugerir que el maestro, y en especial el educador físico, que pretenden incidir en el desarrollo físico motriz del niño deben hacerlo desde una visión dinámica, evolutiva y prospectiva del ser humano para que ese niño llegue a convertirse en un adulto sano y feliz.

### **2.2. OBJETO DE APRENDIZAJE**

Los objetos de aprendizaje son las capacidades perceptivo motriz, socio motriz, físico motriz y cultura física. Los procesos de la competencia perceptiva motriz son: la temporalidad, la especialidad, el ritmo, la coordinación y el equilibrio. Los procesos de la competencia socio motriz son: la comunicación, la interacción, la imaginación, la introyección de normas y reglas, la expresión y la creatividad. En la competencia física

motriz tenemos entre los procesos: la velocidad, agilidad, flexibilidad, resistencia y fuerza. y por último el eje de cultura física esta constituido por las diferentes prácticas culturales orientadas a lograr estilos de vida saludable.

Se denomina desarrollo motriz una serie de cambios en las competencias motrices; es decir, en la capacidad para realizar progresiva y eficientemente diversas y nuevas acciones motrices que se producen fundamentalmente desde el nacimiento hasta la edad adulta. Por medio de este desarrollo se logran procesos de adaptación orgánica y social que ayudan al dominio propio y del medio ambiente, hechos que posibilitan a su vez usar las capacidades motrices como un medio que contribuya a los procesos de interacción con los demás.

El desarrollo motriz conduce a cambios en la estructura del individuo que se presenta progresivamente, dando lugar al aprendizaje de diferentes habilidades motrices, que contribuyen a sus procesos de desarrollo biológico, del pensamiento y de integración social, todos estos procesos se producen en interrelación continua, de manera que generan espacios para lograr la autonomía en el ser, propósito fundamental en la formación de las personas.

Haciendo énfasis en la motricidad, es necesario tener conocimientos claros sobre la evolución biológica, psicológica y social del ser, y conocimientos específicos sobre pedagogía de la motricidad para formar procesos de desarrollo en la formación del ser, contener conocimientos de una serie de actividades físicas, juegos y técnicas motrices, ya que se requiere aplicar los estímulos físico motrices con cuidado y en el momento y la forma adecuada para no cometer errores que puedan incidir negativamente en el desarrollo de la salud del ser.

Es necesario partir del hecho de que el trabajo se va a realizar con personas y como tal, la complejidad de la tarea que se propone es significativa y la magnitud del compromiso bastante grande, lo que exige un alto grado de responsabilidad, capacidad, amor por parte de las personas que orientan el proceso.

En el área de Educación Física, además de conocimientos básicos de biología, fisiología, psicología y sociología se debe tener, entre otros, conocimientos específicos sobre pedagogía motriz, teoría y metodología de la educación física, y concretamente sobre todos los aspectos implicados en el desarrollo desde el prenatal hasta la madurez plena, para así lograr que se lleve a feliz término la transferencia de las tareas propuestas y que efectivamente se presenten los beneficios que supuestamente se esperan.

Fundamentalmente el maestro debe desarrollar la capacidad para plantear los estímulos en el momento oportuno según el periodo de desarrollo en que se encuentre el ser, para así aprovechar al máximo el potencial de todas las posibilidades y lograr personas más competentes en todas sus facetas y específicamente en la motricidad, con el propósito central de contribuir a la formación de personas sanas, felices, sociables y socializadas que aporten a la construcción de una sociedad que centre sus intereses en el bien común.

### **2.3. OBJETO DE ENSEÑANZA**

Los contenidos del área propuestos para este proyecto derivan de los ejes generadores nombrados como capacidades perceptivo motrices, físico motrices, socio motrices y cultura física.

En las unidades didácticas de los diferentes grados se desarrollan de manera integrada teniendo en cuenta que a medida que se va avanzando en edad y escolaridad, las exigencias se hacen mayores y el tratamiento más complejo.

Con excepción de algunos elementos relacionados con la danza y la gimnasia, donde los alumnos aprenderán un baile de la región y algunas destrezas elementales concretas, en todas las otras unidades la preocupación está concentrada en la participación activa y permanente de los estudiantes durante los juegos y actividades de grupo derivadas de los deportes mencionados o de uno de sus elementos constructivos; la preocupación del maestro no será entonces la de lograr con los niños una ejecución técnica. Lo que realmente preocupa es el desarrollo de las competencias praxeológicas, el fomento de una actividad favorable hacia la actividad física, el esfuerzo del alumno por superarse y la construcción de valores sociales.

En la educación básica secundaria y media se continúa con el desarrollo de los ejes generadores alrededor de los ejes temáticos de: capacidades perceptivas motrices, capacidades socio motrices, capacidades físico-motrices y cultura física. Para desarrollar los contenidos se recurre a un ordenamiento secuencial y sistemático de los aspectos a tratar en los diferentes grados, en concordancia con el desarrollo motor, cognoscitivo y socio afectivo del estudiante, garantizando niveles progresivos de exigencia, los cuales se han agrupado así:

- Niveles de categoría de movimientos.
- Mejoramiento y combinación de categorías de movimiento.
- Socialización y aplicación de experiencias.
- Perfeccionamiento de los fundamentos técnicos del movimiento.

### **3. CONCEPTOS BASICOS PARA TODOS LOS GRADOS**

La competencia motriz engloba la interacción del desarrollo de las capacidades físicas, perceptivas, cognitivas, sociales, afectivas, y volitivas, constituyéndose en soporte fundamental para la adaptación del niño al medio ambiente; motivo por el cual, durante las edades de formación del individuo, es tarea básica de la educación, procurar a través de la Educación Física que este desarrollo se logre en la forma más adecuada posible. Uribe y otros. Guía curricular para la educación física (2003).

Todo programa de Pedagogía Motriz orientado a desarrollar las potencialidades de niños y niñas, debe considerar estímulos en los que interactúan de manera sistemática las habilidades y capacidades motrices con habilidades cognitivas y el desarrollo de valores educativos relacionados con el respeto a sí mismo y a los demás, la conciencia ecológica y social, y el del trabajo individual y colectivo, para así formar ciudadanos idóneos para el mundo de la vida real, fomentando actitudes críticas y la competencia para la toma de decisiones responsables y autónomas. Uribe y otros. Guía curricular para la educación física (2003).

Concretamente en la Educación preescolar, se deben propiciar experiencias significativas para los niños (as), orientadas al desarrollo de procesos que conduzcan según su desarrollo a la toma de conciencia sobre la acción motriz sin olvidar que en los primeros años para el niño (a), el pensar es actuar, que realmente en sus actividades el niño no se interesa mucho por la comprensión de las acciones y no requiere de explicaciones detalladas, sin embargo, es necesario plantear tareas motrices que impliquen la descripción, el desarrollo de un pensamiento operativo que induzca a plantear inquietudes y preguntas significativas que ayuden al logro de la meta y por tanto al desarrollo de la competencia.

Posteriormente y según los niveles de competencia motriz logrados, se debe proceder a incrementar la dificultad en las tareas y los problemas motrices que se proponen, en preescolar y primer grado se pueden presentar algunos estímulos sencillos en los cuales se requieran procesos simples de evaluación y luego presentar con la ayuda pertinente situaciones motrices que impliquen ejercicios de abstracción y reflexión por corto tiempo.

Es importante tener en cuenta que en esta etapa se presentan dificultades para mantener la concentración por períodos prolongados y para trabajar en parejas y grupos, por lo tanto, se debe procurar el desarrollo de acciones de corta duración y predominantemente psicomotrices con algunas tareas lúdicas y socio motrices por parejas y pequeños grupos.

En segundo y sobre todo en tercer grado deben incrementarse gradualmente estímulos que requieran el desarrollo del pensamiento, la capacidad de abstracción y concentración e igualmente se puede empezar de manera más sistemática a combinar el desarrollo de las capacidades perceptivo motrices con las socio motrices a través del juego colectivo.

Es importante considerar que a los 9 y 10 años se deben proponer tareas motrices que comprometan el desarrollo del pensamiento estratégico, en este momento del desarrollo un niño con un adecuado repertorio de experiencias motrices esta en capacidad de interpretar y comprender acciones tácticas individuales, de parejas e incluso de grupo y equipo con significativos niveles de eficacia, sin embargo, no se debe olvidar que la prioridad y lo fundamental es el goce, la lúdica y en ningún momento se puede sacrificar la satisfacción y la alegría por la búsqueda de resultados que no dejan de tener un significado meramente efímero.

En la educación básica secundaria es fundamental mantener el sentido lúdico de la clase de Educación Física, desde el punto de vista cognitivo y motriz, sobre todo desde el octavo grado se debe considerar que la población escolar esta en plenas condiciones para resolver problemas motores que implican poner en ejercicio el desarrollo de habilidades y meta habilidades.

Las meta-habilidades cognitivas y motrices requieren el desarrollo de propuestas y juegos que incluyan tareas que desde las dimensiones cognitiva, afectiva, motriz, ética y estética exijan altos niveles de compromiso.

La clase debe proponerse en términos de problemas motrices que impliquen el desarrollo de habilidades como la anticipación, la evaluación de la situación, la verificación de resultados y de situaciones y la clasificación de posibilidades, además de la innovación de propuestas que conduzcan a resolver las tareas adecuadamente.

Con un buen proceso en la clase de Educación Física en los grados siete y ocho, el niño (a) conoce los elementos básicos de la motricidad y algunos específicos, sobre todo los correspondientes las expresiones motrices de su preferencia, en una clase debe aparecer la capacidad de plantear problemas, resolverlos, presentar diversas alternativas pertinentes de solución para una situación motriz determinada, se debe poseer la sensibilidad, el conocimiento y la capacidad de análisis para anticipar problemas oportunamente, además se debe potenciar la flexibilidad para cambiar las respuestas ante situaciones imprevistas.

A manera de síntesis, y estando de acuerdo con los planteamientos de (Griffth y Keogh, 1982 y Ruiz, 1980). Según Ruiz (1995:20), y citados por Uribe y otros. Guía curricular para la Educación Física (2003), la noción y el significado de la competencia

motriz, pueden entenderse desde una visión de complejidad, en la que, con las dimensiones cognitiva, comunicativa, social y motriz, interactúan otras esferas del ser humano como son la motivacional y afectiva. Dimensiones que son fundamentales en todos los procesos en los cuales el ser humano debe tomar decisiones y específicamente en las edades infantiles, se influye notablemente en la elección de las actividades y las tareas, en la perseverancia para el desarrollo de las prácticas y en el rendimiento durante la ejecución de estas.

## **12. CONTENIDOS BASICOS**

### **GRADO PREESCOLAR**

#### **1. PRESENTACION**

La importancia que reviste la formación del niño en la etapa preescolar, la cual se reconoce como una edad con características propias vinculadas a todo el desarrollo posterior de su personalidad, parte del conocimiento de sus enormes reservas de desarrollo y de que en condiciones adecuadas de vida y de educación en ellos se forman distintos tipos de capacidades, representaciones, sentimientos y normas morales y se perfilan sus rasgos del carácter.

El desarrollo intelectual tiene lugar en el proceso general del desarrollo de la actividad del niño y consiste en la formación y perfeccionamiento de todas las acciones intelectuales. El principio fundamental de la formación de las acciones intelectuales consiste en que estas acciones internas se forman a través de la interiorización de las acciones materiales externas que juegan una función orientadora: función de reconocimiento de la situación (condiciones que le plantea la tarea al sujeto) y de determinación de la vía de la conducta práctica consecuente.

#### **2. COMPETENCIAS MOTRICES**

##### **1. En la dimensión corporal**

1. Reconoce las partes de su cuerpo y las funciones elementales de cada una.
2. Relaciona su corporalidad con la del otro y lo acepta en sus semejanzas y diferencias.
3. Controla a voluntad los movimientos de su cuerpo y de las partes del mismo y realiza actividades que implican coordinación motriz fina y gruesa.
4. Muestra armonía corporal en la ejecución de las formas básicas de movimiento y tareas motrices y la refleja en su participación dinámica en las actividades de grupo.
5. Se orienta en el espacio y ubica diferentes objetos relacionándolos entre sí y consigo mismo. Aplica esa orientación a situaciones de la vida diaria.
6. Expresa y representa corporalmente emociones, situaciones escolares y experiencias de su entorno.
7. Participa, se integra y coopera en actividades lúdicas en forma creativa, de acuerdo con su edad.
8. Tiene hábitos adecuados de aseo, orden, presentación personal y alimentación.

##### **2. En la dimensión comunicativa**

1. Formula y responde preguntas según sus necesidades de comunicación.
2. -Incorpora nuevas palabras a su vocabulario y entiende su significado.
3. Comunica sus emociones y vivencias a través de lenguajes y medios gestuales, verbales, gráficos, plásticos.

4. Participa en diálogos y otras interacciones asumiendo e intercambiando diferentes roles.
5. Utiliza el lenguaje para establecer diferentes relaciones con los demás.

### **3. En la dimensión cognitiva**

1. Identifica características de objetos, los clasifica y los ordena de acuerdo con distintos criterios.
2. Establece relaciones con el medio ambiente, con los objetos de su realidad y con las actividades que desarrollan personas de su entorno.
3. Muestra curiosidad por comprender el mundo físico, el natural y el social a través de la observación, la exploración, la comparación, la confrontación y la reflexión.
4. Utiliza de manera creativa sus experiencias, nociones y competencias para encontrar caminos de resolución de problemas y situaciones de la vida cotidiana y satisfacer sus necesidades.
5. Relaciona conceptos nuevos con otros conocidos.

### **4. En la dimensión ética, actitudes y valores**

1. Muestra a través de sus acciones y decisiones un proceso de construcción de una imagen de sí mismo y disfruta el hecho de ser tenido en cuenta como sujeto, en ambientes de afecto y comprensión.
2. Participa, se integra y coopera en juegos y actividades grupales que permiten reafirmar su yo.
3. Manifiesta en su actividad cotidiana el reconocimiento y la aceptación de diferencia entre las personas.
4. Disfruta de pertenecer a un grupo, manifiesta respeto por sus integrantes y goza de aceptación.
5. Toma decisiones a su alcance por iniciativa propia y asume responsabilidades que llevan al bienestar en el aula.
6. Participa en la elaboración de normas para la convivencia y se adhiere a ellas.
7. Expresa y vive sus sentimientos y conflictos de manera libre y espontánea, exteriorizándolos a través de narraciones de historietas personales, proyectándolos en personajes reales e imaginarios, dramatizaciones, pinturas o similares.
8. Colabora con los otros en la solución de un conflicto que se presente en situaciones de juego y valora la colaboración como posibilidad para que todas las partes ganen.

### **5. En la dimensión estética**

1. Demuestra sensibilidad e imaginación en su relación espontánea y cotidiana con los demás, con la naturaleza y con su entorno.
2. Explora diferentes lenguajes artísticos para comunicar su visión particular del mundo, utilizando materiales variados.
3. Muestra interés y participa gozosamente en las actividades grupales.
4. Participa, valora y disfruta de las fiestas, tradiciones, narraciones, costumbres y experiencias culturales propias de su comunidad.

## **3. NUCLEOS TEMATICOS**

### **1. EL ESQUEMA CORPORAL**



## AMBITOS CONCEPTUALES

1. El cuerpo humano y sus partes
2. Funciones de las partes del cuerpo humano
3. Movimientos de mi cuerpo
4. Formas de movimiento
5. Posiciones de mi cuerpo

## INDICADORES DE DESEMPEÑO

1. Se el nombre de algunas partes de mi cuerpo
2. Dibujo de muestra la figura del cuerpo humano.
3. Realizo movimientos con mi cuerpo conservando el equilibrio.
4. Muestro seguridad en mis movimientos al correr, brincar, caminar y saltar.
5. Participo con alegría en las actividades lúdicas.

## ACTIVIDADES

1. Observación directa de su cuerpo en el espejo.
2. Descripción física de compañeros (color, estatura, gordo, flaco)
3. Desplazamientos por las zonas de descanso y recreación.
4. Moldear con plastilina la figura del cuerpo humano
5. Movimientos de musculatura gruesa.
6. Desarrollo de actividades lúdicas.

## **2. UBICACIÓN ESPACIO TEMPORAL**

### AMBITOS CONCEPTUALES

1. Desarrollo de la lateralidad
2. Desarrollo de la direccionalidad
3. Ubicación en el espacio
4. Ubicación en el tiempo
5. Ubicación de su cuerpo en relación con el del otro y con los objetos.

### INDICADORES DE DESEMPEÑO

1. Reconozco cual es mi lado derecho e izquierdo
2. Identifico mi mano derecha e izquierda.
3. Dibujo de muestra la figura del cuerpo humano
4. Conservo el espacio en el cuaderno.
5. Sigo instrucciones de secuencias cortas.
6. Reconozco los lugares que son peligrosos para mi integridad física.
7. Participo con agrado en los juegos y rondas.

### ACTIVIDADES

1. Recortado de la figura humana.
2. Trazado de la silueta del cuerpo de cada niño en colombiano.
3. Observación directa del lado izquierdo y derecho.
4. Juego con el colombiano, descripciones de posiciones y movimientos.
5. Colorear mano derecha e izquierda.
6. Preescritura -garabateo de líneas en todas las direcciones.
7. Elaboración fichas de apoyo izquierda-derecha-arriba-abajo
8. Mosaico sobre expresiones de la cara.

### **3. DESARROLLO DE LA MUSCULATURA FINA**

#### AMBITOS CONCEPTUALES

1. Coordinación óculo manual sobre rasgado, picado y pegado de papel
2. Las maravillas de la arcilla y la plastilina
3. Descubrimiento de las técnicas de la pintura.
4. El sombreado de figuras
5. Desarrollo creativo con el punzón.
6. Los colores primarios y utilización.

#### INDICADORES DE DESEMPEÑO

1. Pico y rasgo papel según instrucciones dadas.
2. Coloreo las fichas de apoyo conservando el espacio.
3. Reconozco los colores primarios.
4. Utilizo correctamente los materiales de trabajo.
5. Disfruto de los talleres de pintura con agrado.
6. Construyo follajes y mosaicos con la ayuda de la profesora.
7. Recorto figuras geométricas, siguiendo el contorno.
8. Moldeo en plastilina y papel figuras y objetos sencillos.

#### ACTIVIDADES

1. Rasgado- pegado y picado de papel
2. Moldeado con arcilla y plastilina
3. Coloreado de fichas de apoyo
4. Punzado de figuras geométricas
5. Talleres de pintura.
6. Utilización de materiales de desecho.
7. Plegado de diferentes elementos.
8. Elaboración de Follajes y mosaicos (recortado)
9. El garabateo preescritura

### **4. DESARROLLO DE LA MUSCULATURA GRUESA**

#### AMBITOS CONCEPTUALES

1. Equilibrio en las posturas básicas
2. Postura corporal
3. Ejercitación muscular de las extremidades superiores e inferiores.
4. Los desplazamientos.
5. La coordinación en los movimientos.
6. Juegos individuales
7. Juegos colectivos grupales
8. Juegos callejeros
9. Competencias recreativas
10. Carruseles infantiles

#### INDICADORES DE DESEMPEÑO

1. Realizo ejercicios de equilibrio acordes a su edad.
2. Corro, salto, brinco y camino sin dificultad.
3. Asumo una posición correcta al sentarme y al escribir.

4. Lanzo el balón en diferentes direcciones, siguiendo instrucciones cortas
5. Participo en los juegos grupales con alegría.
6. Soy creativo en las actividades de juego libre.
7. Disfruto de la realización de carruseles infantiles.
8. Identifico cuales son mis limitaciones como niña y niño con respecto a los juegos de los adultos.

## ACTIVIDADES

1. Juegos de atención.
2. Utilización de loterías, dominós, catapis.
3. Danzar al ritmo musical.
4. Saltos cortos, largos. Carreras con obstáculos en menor grado de dificultad.
5. Carreras individuales y colectivas.
6. Competencias grupales.
7. Realización del carrusel infantil.
8. Jornadas recreativas con juegos callejeros.
9. Jornada recreativa con integración de padres de familia.

## GRADO PRIMERO

### 1. PRESENTACION

#### Presentación

Dándole continuidad a las competencias motrices abordadas desde las dimensiones del ser humano en el grado preescolar; Se considera prioritario iniciar el programa con una dedicación a las cualidades sicomotoras básicas, lo cual nos permitirá potenciar las habilidades motoras tan necesarias para la resolución de tareas motrices presentadas en la vida diaria. Como lo plantea Manno " Las capacidades motoras son las condiciones motoras de tipo endógeno que permiten la formación de habilidades motrices; potencialidades motrices fundamentales que hacen posible el desarrollo de habilidades motrices. Estas capacidades son la condición previa o requisito motor básico a partir de los cuales el hombre desarrollo sus propias habilidades técnicas" 1991.

Más exactamente, se aborda la temática de: Identificación, localización y movimientos controlados de los grandes segmentos corporales. El equilibrio dinámico sobre planos y alturas pequeñas. La coordinación general, la coordinación óculo-pédica, óculo-manual, y fina. La vivencia y control de experiencias rítmicas y el conocimiento y control de las características más elementales del espacio y del tiempo.

Se recomiendan algunas sesiones iniciales de familiarización con el grupo y de valoración de los niños. También unas sesiones finales para evaluar competencias y logros. Esta recomendación es válida para todos los grados.

### 2. OBJETIVOS GENERALES

1. Orientar el desarrollo sicomotor del niño de manera acorde con las etapas evolutivas correspondientes y en forma integrada con las demás áreas.
2. Preservar en equilibrio entre las actividades motoras libres y dirigidas, previamente planeadas y contempladas en el proyecto Educativo Institucional.
3. Contribuir al desarrollo cognoscitivo y socio afectivo del niño a través del movimiento humano.

### **3. COMPETENCIAS MOTRICES**

#### **COMPETENCIA PARA EL DESARROLLO PERSONAL**

Maneja direcciones espaciales básicas como arriba, abajo, derecha, izquierda, adelante y atrás.

#### **ESTANDARES DE COMPETENCIA PARA EL DESARROLLO PERSONAL**

1. Señala las partes de su cuerpo que se le indiquen, reconociendo tanto las del lado derecho como las de su izquierdo.
2. Se desplaza a su derecha ya su izquierda, según las instrucciones dadas.

#### **COMPETENCIA PARA LA INTEGRACION SOCIAL**

Trabaja eficientemente en parejas o en grupos, sin mostrar rebeldía e inconformidad extrema.

#### **ESTANDARES DE COMPETENCIA PARA LA INTEGRACION SOCIAL**

1. Realiza acciones motrices con un compañero y cambia de amiguito sin demostrar resistencia.
2. Modifica las reglas de un juego para mejorar el trabajo

#### **COMPETENCIA PARA LA PRODUCTIVIDAD**

Realiza acciones como pasar, recibir, patear y golpear, con dirección y en busca de un objetivo.

#### **ESTANDARES DE COMPETENCIA PARA LA PRODUCTIVIDAD**

1. Patea, golpea, y lanza una pelota a un sitio predeterminado con precisión.
2. Camina y corre a diferentes ritmos por superficies variadas.

### **4. PRESENTACION DE CONTENIDOS**

#### **4.1 NUCLEO TEMÁTICO 1: EXPERIENCIAS Y CONCEPTOS BÁSICOS**

##### **AMBITO CONCEPTUAL**

1. Conocimiento corporal.
2. Tensión y relajación global segmentaria
3. Equilibrio en las posiciones básicas.
4. Coordinación dinámica general. Formas básicas de locomoción.
5. Orientación espacial. Identificación de direcciones básicas.
6. Percepción temporal. Concepto de duración y orden.

##### **INDICADORES DE DESEMPEÑO**

1. Contribuyo a la identificación y conceptualización del esquema corporal.
2. Mejoro y enriquezco su postura y posición básica corporal.
3. Me adapto y adquiero conceptos témporo-espacial.
4. Trabajo en grupo, fomentando el diálogo y ofreciendo buenos aportes a los compañeros.

5. Comprendo que todos los niños y niñas tienen derecho a recibir buen trato, cuidado y amor.
6. Participo en las tareas motrices mostrando interés y una actitud positiva.

## **4.2 NÚCLEO TEMÁTICO 2: CONDUCTAS SICOMOTORAS ELEMENTALES**

### **AMBITO CONCEPTUAL**

1. Lateralidad.
2. Coordinación óculo-manual. Coordinación fina y óculo-pédica.
3. Ajuste postural. Control corporal y equilibrio en altura.
4. Percepción rítmica básica.

### **INDICADORES DE DESEMPEÑO**

1. Favorezco el diálogo en grupo y la integración social de los niños mediante las actividades colectivas.
2. Mejoro y defino mi literalidad.
3. Coordino el equilibrio y los desplazamientos mediante juegos con y sin elementos.
4. Reconozco que las acciones se relacionan con las emociones y que puede aprender a manejar sus emociones para no hacer daño a otras personas.
5. Muestro un comportamiento organizado en las actividades motrices.

## **4.3 NÚCLEO TEMÁTICO 3: HACIA LA PROYECCION ESPACIAL**

### **AMBITO CONCEPTUAL**

1. Posibilidad de movimiento e independencia funcional de segmentos
2. Coordinación, trayectorias y distancias. Altura y profundidad.
3. Direcciones espaciales. Direcciones temporales

### **INDICADORES DE DESEMPEÑO**

1. Presento movimientos de los segmentos corporales e independientes.
2. Discrimino distancias, direcciones y trayectorias a través de juegos y rondas.
3. Discrimino diferentes momentos de tiempo con precisión en la coordinación óculo-manual.
4. Respeto y colabora en trabajo mutuo y colectivo.
5. Comprendo que nada justifica el maltrato de niñas y niños y que todo maltrato se puede evitar.
6. Rechazo las actitudes negativas y de indisciplina que no permiten disfrutar de la clase y de los juegos.

## **GRADO SEGUNDO**

### **1. PRESENTACION**

El programa para el grado segundo guarda una estrecha relación con el de primero. Es básicamente la continuación y culminación de una fase de exploración socio-psicomotriz donde se trabaja con el niño una amplia gama de actividades tendientes a la calificación de su modicidad e integración grupal, permitiéndole un mejor desenvolvimiento en la vida escolar y una base de experiencia para una posterior iniciación en la vida deportiva.

Se aspira que los niños afiancen en los primeros grados, su esquema corporal, su coordinación y equilibrio y su percepción témporo-espacial.

## **2. OBJETIVOS GENERALES**

1. Mejorar el desarrollo sicomotor del niño.
2. Posibilitar experiencias comunitarias orientadas a la participación y ubicación del niño en la sociedad.
3. Proporcionar al niño una alternativa de recreación y expresión lúdica.
4. Contribuir a la adquisición de los aprendizajes escolares.
5. Posibilitar al niño la iniciación y la vivencia de habilidades y destrezas motoras elementales desde sus patrones básicos de movimiento.

## **3. COMPETENCIAS MOTRICES**

### COMPETENCIA PARA EL DESARROLLO PERSONAL

Realiza tareas motrices alternas tanto por la derecha como por la izquierda

### ESTANDARES DE COMPETENCIA PARA EL DESARROLLO PERSONAL

1. Conduce un balón con la mano y con el pie, derecho e izquierdo, alternándolos según indicaciones dadas.
2. Se desplaza con naturalidad a diferentes velocidades en superficies variadas, sin perder el equilibrio

### COMPETENCIA PARA LA INTEGRACION SOCIAL

Realiza acciones motrices eficientemente en grupos, compartiendo elementos de trabajo con sus compañeros.

### ESTANDARES DE COMPETENCIA PARA LA INTEGRACION SOCIAL

1. Presta materiales a sus compañeros cuando la dinámica de trabajo lo requiera.
2. Mantiene limpio el sitio de trabajo para desarrollar las clases.

### COMPETENCIA PARA LA PRODUCTIVIDAD

Identifica formas, figuras, tamaños y colores para realizar un juego.

### ESTANDARES DE COMPETENCIA PARA LA PRODUCTIVIDAD

1. Escucha las indicaciones de un juego y las aplica sin contratiempos.
2. Realiza juegos utilizando figuras y colores variados según requerimientos.

## **4. PRESENTACION DE CONTENIDOS**

### **4.1 NÚCLEO TEMÁTICO 1: INTEGRACION DE EXPERIENCIAS**

#### AMBITO CONCEPTUAL

1. Coordinación dinámica general. (Continuidad y secuencia de movimiento).
2. Lateralidad.
3. Coordinación fina.

4. Coordinación óculo-manual.
5. Equilibrio dinámico.
6. Conceptos témporo-espaciales. (simetría y simultaneidad).

#### INDICADORES DE DESEMPEÑO

1. Me integro al grupo mediante el diálogo y actividades lúdicas
2. Mejoro mi dominio del equilibrio dinámico, la coordinación dinámica general, la coordinación fina y la óculo manual.
3. Aplico y domino mi lateralidad en solución de actividades escolares.
4. Exploro nuevas experiencias que conllevan a la adquisición de conductas témporo-espacial.
5. Comprendo que las normas ayudan a promover el buen trato y evitar el maltrato en el juego y en la vida escolar.
6. Participo en las tareas motrices mostrando interés y una actitud positiva.

### **4.2 NÚCLEO TEMÁTICO 2: CONDUCTAS SICOMOTORAS Y PROYECCION ESPACIAL**

#### AMBITO CONCEPTUAL

1. Independencia segmentaria. (brazos- piernas)
2. Coordinación óculo-manual, óculo-pédica (direcciones, distancias y alturas).
3. Equilibrio (altura y profundidad).
4. Perspectiva rítmica.

#### INDICADORES DE DESEMPEÑO

1. Invento nuevas formas de movimiento.
2. Mejoro mi coordinación óculo-manual y óculo-pédica en asocio con mi ubicación témporo-espaciales
3. Afianzo el desarrollo de mi equilibrio y de mi independencia segmentaria.
4. Conozco y respeto las reglas básicas del diálogo, como el uso de la palabra y el respeto por la palabra de la otra persona.
5. Muestro un comportamiento organizado en las actividades motrices.

### **4.3 NÚCLEO TEMÁTICO 3: CONDUCTAS SICOMOTORAS E INICIACION A DESTREZAS ELEMENTALES**

#### AMBITO CONCEPTUAL

1. Control respiratorio, tensión y relajación.
2. Coordinación segmentaria, equilibrio dinámico y estático.
3. Iniciación a la expresión rítmica.
4. Conceptos témporo-espaciales. La velocidad

#### INDICADORES DE DESEMPEÑO

1. Favorezco mi creatividad mediante la asociación de formas de expresión corporal a melodías infantiles.
2. Incremento el control de la tensión, la relajación y la respiración en el niño mediante la ejecución de tareas específicas.
3. Conozco y uso estrategias sencillas de resolución pacífica de conflictos.
4. Rechazo las actitudes negativas y de indisciplina que no permiten disfrutar de la clase o de los juegos.

## **GRADO TERCERO**

### **1. PRESENTACION**

El programa del grado tercero debe ser considerado como un curso puente o transición entre la exploración y la fundamentación netamente sicomotriz que se llevó a cabo los dos primeros grados y la vida predeportiva (más exactamente minideportes) que deberá iniciarse en los grados cuarto y quinto. Por esta razón, el programa combina en forma equilibrada elementos sicomotores especiales y tareas predeportivas concretas sin descuidar la preocupación por el logro de valores de tipo social.

### **2. OBJETIVOS GENERALES**

1. Mejorar el desarrollo sicomotor del niño.
2. Posibilitar experiencias comunitarias orientadas a la participación y ubicación del niño en la sociedad.
3. Proporcionar al niño una alternativa de recreación y expresión lúdica.
4. Contribuir a la adquisición de los aprendizajes escolares.
5. Posibilitar al niño la adquisición de habilidades y destrezas predeportivas elementales.

### **3. COMPETENCIAS MOTRICES**

#### COMPETENCIA PARA EL DESARROLLO PERSONAL

Realiza diferentes tareas motrices tanto con los segmentos corporales del lado derecho como del izquierdo.

#### ESTANDARES DE COMPETENCIA PARA EL DESARROLLO PERSONAL

1. Pasa, recibe, dribla, lanza y conduce diferentes elementos como balones, bastones, aros, con las manos y los pies.
2. Realiza carreras y detenciones sin perder el equilibrio y variando la base de sustentación.
3. Ejecuta posiciones invertidas modificando la ubicación de las piernas.

#### COMPETENCIA PARA LA INTEGRACION SOCIAL

Participa activamente en un grupo, dedicando tiempo y esfuerzo hasta lograr la ejecución de una tarea compleja.

#### ESTANDARES DE COMPETENCIA PARA LA INTEGRACION SOCIAL

1. Muestra disciplina y perseverancia en un trabajo asignado.
2. Colabora con sus compañeros en la realización de ejercicios gimnásticos.

#### COMPETENCIA PARA LA PRODUCTIVIDAD

Diferencia y aplica teorías y conceptos en las tareas asignadas

#### ESTANDARES DE COMPETENCIA PARA LA PRODUCTIVIDAD



1. Diferencia los conceptos de diagonal, transversal y lateral y los aplica en juegos colectivos.
2. Diferencia ritmos musicales y los aplica en una ronda o danza.
3. Asocia los conceptos de centro de gravedad y base de sustentación con el trabajo de equilibrio.

#### **4. PRESENTACION DE CONTENIDOS**

##### **4.1 NÚCLEO TEMÁTICO 1: COORDINACION Y JUEGOS CON ELEMENTOS**

###### AMBITO CONCEPTUAL

1. Coordinación dinámica general y manejo del lazo
2. Coordinación óculo-manual y juegos con pelota.
3. Coordinación óculo-pédica con pelota.

###### INDICADORES DE DESEMPEÑO

1. Perfecciono mi precisión en la coordinación general, óculo-manual, óculo-pédica en el trabajo con soga y pelota.
2. Fomento la ayuda mutua y destaco la importancia de la autonomía personal mediante juegos de conjunto.
3. Desarrollo habilidades y destrezas para el salto sucesivo con lazo.
4. Desarrollo habilidades y destrezas para la conducción, pase y recepción de la pelota en juegos sencillos de conjunto.
5. Me preocupo porque los animales, las plantas y los recursos del medio ambiente reciban buen trato.
6. Participo en las tareas motrices mostrando interés y una actitud positiva.

##### **4.2 NÚCLEO TEMÁTICO 2: EQUILIBRIO Y EXPERIENCIAS GIMNÁSTICAS**

###### AMBITO CONCEPTUAL

1. Control corporal en rollos y giros
2. Independencia segmentaria en el reloj y la tijera.
3. Equilibrio en posiciones invertidas.

###### INDICADORES DE DESEMPEÑO

1. Incremento mi control corporal, el equilibrio y el control de la independencia segmentaria
2. Destaco la importancia de la disciplina en las actividades gimnásticas.
3. mejoro mi habilidad y destreza para la ejecución de rollos, giros y otras posiciones invertidas.
4. Expreso mis ideas, sentimientos e intereses en el salón y escucho respetuosamente los de los demás miembros del grupo.
5. Muestro un comportamiento organizado en las actividades motrices.

##### **4.3 NÚCLEO TEMÁTICO 3: ALTURA Y PROFUNDIDAD EN EXPERIENCIA ATLETICAS**

###### AMBITO CONCEPTUAL

1. Carrera con y sin obstáculos.

2. Salto a distancia y de altura.
3. Lanzamiento del bastón y la pelota.

#### INDICADORES DE DESEPEÑO

1. Incremento mi control corporal para el trabajo sobre alturas y profundidades
2. Participo en las nuevas experiencias básicas y elementales en el atletismo
3. Promuevo la crítica y la autocrítica mediante observación y análisis del desempeño en mis trabajos.
4. Reconozco que emociones como el temor o la rabia pueden afectar mi participación en clase.
5. Rechazo las actitudes negativas y de indisciplina que no permiten disfrutar de la clase o de los juegos.

#### **4.4 NÚCLEO TEMÁTICO 4: EXPRESION RITMICA E INICIACION A LA DANZA**

##### AMBITO CONCEPTUAL

1. Expresión rítmica.
2. El bambuco

##### INDICADORES DE DESEMPEÑO

1. Contribuyo al mejoramiento de la expresión rítmica a través de la danza
2. Practico los bailes enseñados
3. Me integro con facilidad a los grupos de trabajo mediante el baile.
4. Colaboro activamente para el alcance de metas comunes en su salón y reconozco la importancia que tienen las normas para lograr esas metas.
5. Muestro respeto y tolerancia hacia las propuestas y realizaciones de los demás.

#### **GRADO CUARTO**

##### 1. PRESENTACION

Los programas de los grados cuarto y quinto fueron diseñados en forma paralela, dos razones fundamentan este hecho: en primer lugar, las características tanto de desarrollo sicomotor del niño, Como los intereses y objetivos previstos para estos dos grados, que en esencia no difieren. En segundo lugar, la visión que como estructura curricular del conjunto de la primaria ha permitido formar el proceso investigativo de los tres primeros grados.

La estructura curricular planteada para la escuela primaria contempla para los grados cuarto y quinto la vivencia y la experimentación por parte de los niños de un conjunto de juegos derivados y extractados de los deportes tradicionales y comunes en nuestro medio; juegos que pretenden combatir la rigidez de las normas y de las técnicas deportivas, así como la supervaloración que el deporte hace del triunfo, para rescatar valores de participación democrática, de fraternidad y libertad que tiene el juego.

En estos dos grados se contemplan juegos derivados del atletismo a partir del triatlón escolar, carrera de obstáculos y de relevos, experiencias gimnásticas en grupo, a partir de algunas destrezas elementales, juegos derivados del minifútbol, minibaloncesto, minivoleibol. Y como unidad final una dedicada a la recreación y a la lúdica. En esta unidad se retoman los juegos propios de sus edades y la organización de coreografías bailables con bailes típicos de su región y ritmos musicales modernos.

## **2. OBJETIVOS GENERALES:**

1. Fomentar una actitud positiva y una aptitud sicomotriz básica que favorezca una futura práctica deportiva en los niños.
2. Resolver tareas motrices que implican ejercitación de combinaciones de formas básicas de movimiento y del sentido rítmico.
3. Desarrollar habilidades motoras básicas que contribuyen a fortalecer el sentido de espacio-tiempo en el desempeño físico y a responder en forma adecuada a requerimientos de manejo corporal en diferentes entornos.
4. Desarrollar el sentido de equipo y de actitud de trabajo colaborativo y de respeto por las reglas de juego.

## **3. COMPETENCIAS MOTRICES**

### COMPETENCIA PARA EL DESARROLLO PERSONAL

Realiza trabajos con independencia segmentaria de brazos y piernas.

### ESTANDARES DE COMPETENCIA PARA EL DESARROLLO PERSONAL

1. Dribla con una mano desplazándose en diferentes direcciones, cambiando de ritmo, mientras que con la otra realiza movimientos de protección.
2. Dribla o conduce un balón con los pies mientras mantiene su visión periférica.

### COMPETENCIA PARA LA INTEGRACION SOCIAL

Ejecuta actividades lúdicas de integración grupal, asumiendo liderazgo de grupo.

### ESTANDARES DE COMPETENCIA PARA LA INTEGRACION SOCIAL

1. Se integra con facilidad en diferentes grupos de trabajo.
2. Discute y concreta con sus compañeros reglas de juego.
3. Dirige y orienta juegos durante el desarrollo de las clases.

### COMPETENCIA PARA LA PRODUCTIVIDAD

Es capaz de ejecutar lanzamientos, pases y recepciones mostrando un patrón maduro.

### ESTANDARES DE COMPETENCIA PARA LA PRODUCTIVIDAD

1. Realiza pases, lanzamientos, recepciones y conducciones en situaciones de juego con seguridad y eficiencia.
2. Mantiene el equilibrio durante la ejecución de figuras gimnásticas por parejas, tríos y grupos de cuatro.

## **4. PRESENTACION DE CONTENIDOS**

### **4.1 NÚCLEO TEMÁTICO 1: MI PRIMERA EXPERIENCIA CON EL TRIATLON ESCOLAR.**

#### FUNDAMENTOS TECNICOS BASICOS

1. Ambientación y adaptación: juegos y ejercicios, conducta de entrada.
2. Carreras: velocidad, semifondo, fondo, obstáculos, relevos

3. Saltos: de altura, de longitud, juegos y concursos
4. Lanzamientos: de pelota, de balón medicinal, de bala, juegos y concursos

#### INDICADORES DE LOGRO

1. Analiza y discute aspectos relacionados con la importancia del atletismo, su incidencia en la vida del hombre y su desarrollo histórico.
2. Participa activamente en las pruebas atléticas de velocidad, fondo, aplicando los gestos técnicos adecuados.
3. Realiza la prueba atlética del lanzamiento pelota aplicando los gestos técnicos adecuados.
4. Realiza la prueba atlética del salto largo aplicando los gestos técnicos adecuados.

### **4.2. NÚCLEO TEMÁTICO 2: ME DIVIERTO CON EL MINIVOLEIBOL**

#### AMBITO CONCEPTUAL

#### FUNDAMENTOS TECNICOS BASICOS

1. Ambientación y adaptación: Juegos y ejercicios, conducta de entrada
2. Saque o servicio: formas jugadas para sacar por encima y por debajo.
3. Golpe de dedos: formas jugadas para el golpe de dedos en forma estática, en movimiento, por parejas y en grupo
4. Golpe de antebrazos y recepción: formas jugadas para el golpe de antebrazos en forma estática, en movimiento, por parejas y en grupo.
5. El ataque: formas jugadas para el ataque.

#### INDICADORES DE DESEMPEÑO

1. Analiza y discute aspectos relacionados con el voleibol, su desarrollo histórico, sus objetivos y reglas básicas.
2. Ejecuta adecuadamente los gestos técnicos básicos del voleibol como lo son: el saque, golpe de antebrazos, golpe de dedos, remate y bloqueo.
3. Aplica correctamente los gestos técnicos básicos del voleibol en los ejercicios y partidos programados.
4. Reconoce la forma y dimensiones de una cancha de voleibol.
5. Diferencia los nombres, las posiciones y funciones de los jugadores de voleibol.
6. Ejecuta correctamente el gesto técnico de toque de dedos.
7. Realiza correctamente el gesto técnico de golpe de antebrazos en la recepción.
8. Realiza correctamente el saque por abajo o por encima del hombro.
9. Realiza correctamente el gesto técnico del remate.
10. Realiza correctamente el gesto técnico del bloqueo
11. Identifica e interpreta las reglas básicas del voleibol.
12. Participa con entusiasmo del torneo interclases de voleibol.
13. Es diligente al entregar consultas sobre el tema del voleibol.

### **4.3. NÚCLEO TEMÁTICO 3: SOMOS UN GRAN EQUIPO DE MINIBALONCESTO.**

#### AMBITO CONCEPTUAL

#### FUNDAMENTOS TECNICOS BASICOS

1. Ambientación y adaptación: Juegos y ejercicios. Conducta de entrada

2. Dribling: Posiciones básicas. Con desplazamiento: adelante, atrás, lateral, con cambio de manos. Formas jugadas
3. Pases: Posiciones básica. Con una y dos manos. Formas jugadas.
4. Lanzamientos: Posición básica. Estático con dos manos. Estático con una mano. En movimiento. Formas jugadas.
5. Doble ritmo: Ejercicios sin balón. Por la derecha. Por la izquierda. De frente. Formas jugadas.

#### INDICADORES DE DESEMPEÑO

1. Analiza y discute aspectos relacionados con el baloncesto, su desarrollo histórico, sus objetivos y reglas básicas.
2. Reconoce la forma y dimensiones de una cancha de baloncesto.
3. Diferencia los nombres, las posiciones y las funciones de los jugadores de baloncesto.
4. Muestra una adecuada ejecución de los gestos técnicos básicos del baloncesto como lo son: el dribling, los pases, los lanzamientos y el doble ritmo.
5. Participa con entusiasmo en el torneo interclases de baloncesto.
6. Aplica correctamente los gestos técnicos básicos del baloncesto en ejercicios y partidos programados.
7. Realiza correctamente los pases de pecho, picado, por encima de la cabeza, desde el hombro y de gancho.
8. Realiza paradas en uno y dos tiempos.
9. Ejecuta el dribling con cambio de dirección y velocidad.
10. Realiza paradas en baloncesto en uno y dos tiempos
11. Realiza entradas al aro en doble ritmo.
12. Realiza tiros al aro con salto en suspensión.
13. Realiza con efectividad lanzamientos de tiro libre.
14. Es diligente al entregar consultas sobre el tema de baloncesto.

#### **4.4 NÚCLEO TEMÁTICO 4: IMITO A LOS GRANDES DEL FÚTBOL.**

##### AMBITO CONCEPTUAL

##### FUNDAMENTOS TECNICOS BASICOS

1. Ambientación y adaptación: Juegos y ejercicios. conducta de entrada
2. Conducción dribling: Según la superficie de contacto: borde interno, externo y empeine total. Según la forma: con finta, amague, esquivé. Formas jugadas.
3. Pases y remate: Según la superficie: empeine interno y externo; total: punta y talón. Según la forma: volea, semivolea, cabeza. Según la distancia: rasante, media altura y elevado. Formas jugadas.
4. Dominio del balón: Con empeine. Con muslo. Con cabeza. Formas jugadas.
5. Maniobras técnicas: Trabajo de los pies. Toque lateral. Carga legal. Formas jugadas

#### INDICADORES DE DESEMPEÑO

1. Participa con entusiasmo en el torneo Interclases de fútbol.
2. Aplica correctamente los gestos técnicos básicos del fútbol en los ejercicios y partidos programados.
3. Analiza y discute aspectos relacionados con el fútbol, sus objetivos, su desarrollo histórico y las reglas básicas.
4. Identifica e Interpreta las reglas básicas del fútbol.
5. Reconoce la forma y dimensiones de una cancha de Fútbol.

6. Diferencia los nombres, las posiciones y funciones de los jugadores de fútbol.
7. Muestra una adecuada ejecución de los gestos técnicos básicos del fútbol como lo son: el dribling y la conducción, los pases y el remate, y el dominio del balón.
8. Muestra coordinación al patear balones quietos y en movimiento.
9. Realiza correctamente los gestos técnicos de conducción y dribling en el fútbol.
10. Ejecuta correctamente los gestos técnicos de pase y remate en el fútbol.

#### **4.5. NÚCLEO TEMÁTICO 5: MI CUERPO EXPRESA**

##### **AMBITO CONCEPTUAL**

1. Experiencias gimnásticas individuales y grupales: figuras individuales. Figuras por parejas. Pirámides por grupos.
2. Tareas motrices con elementos: Con bastones, lazos, pelotas, aros, clavav, bastones, y otros más.
3. Coreografías rítmicas: Baile tradicional colombiano. Ritmos musicales modernos. Porrismo.
4. juegos tradicionales de la calle: Bate. Yeimis. Stop. Cero contra pulsero. Chucha. Escondidijo. Rondas, Y otros más.

##### **INDICADORES DE DESEMPEÑO**

1. Organiza y ejecuta coreografías bailables con ritmos musicales modernos.
2. Participa en actividades culturales y artísticas relacionadas con la danza.
3. Se muestra arrítmico y descoordinado al presentar los diferentes bailes.
4. Rechaza las actitudes negativas y de indisciplina que no permiten disfrutar de la clase o de los juegos, más allá de los resultados.
5. Valora el juego cooperativo y tradicional como elemento favorecedor de las relaciones interpersonales.
6. Reconoce el juego como una manera placentera de emplear el tiempo libre.
7. Realiza el rollo hacia delante y hacia atrás.
8. Ejecuta parada de manos con o sin ayuda.
9. Realiza el calentamiento general y específico en cada clase.
10. Participa activamente en las manifestaciones lúdicas mostrando respeto y tolerancia hacia las propuestas y realizaciones de los demás.

#### **GRADO QUINTO**

##### **PRESENTACIÓN**

En el grado cuarto se contemplaron juegos derivados del atletismo a partir del triatlón escolar, experiencias gimnásticas en grupo a partir de algunas destrezas elementales, juegos derivados del minifútbol, juegos derivados del minibaloncesto y como unidad final una dedicada a la enseñanza de un baile típico de la región.

Para el grado quinto se trabajan nuevamente juegos derivados del atletismo, pero esta vez a partir de la carrera de obstáculos y de relevos, experiencias gimnásticas en grupo a partir del trabajo con bastones: juegos derivados del minivoleibol: juegos derivados del balonmano y finalmente un baile típico colombiano de una región diferente a la nuestra.

Se cree que si los cinco programas son aplicados de manera secuencial con los mismos niños se fortalece significativamente su desarrollo socio-psicomotriz, su nivel académico y su calidad de vida.

## **OBJETIVOS GENERALES**

1. Fomentar una actitud positiva y una aptitud psicomotriz básica que favorezca una futura práctica deportiva en los niños.
2. Proporcionar a los niños una alternativa de integración grupal y de expresión lúdica.
3. Enriquecer y ampliar las posibilidades de expresión psicomotriz en los niños.

## **COMPETENCIAS MOTRICES**

### COMPETENCIA PARA EL DESARROLLO PERSONAL

1. Ejecuta destrezas variadas que implican independencia segmentaria.
2. Participa en juegos colectivos donde se aplica la coordinación manual y oculo-pédica.

### ESTANDARES DE COMPETENCIA PARA EL DESARROLLO PERSONAL

1. Lanza objetos al aire, en posición estática y en movimiento, y luego los atrapa o los golpea.
2. Realiza movimientos gimnásticos variados, tijera, reloj, saltos, rollos y giros, ubicándolos en un esquema sencillo.

### COMPETENCIA PARA LA INTEGRACION SOCIAL

Asume con seguridad y responsabilidad liderazgo en situaciones de juego.

### ESTANDARES DE COMPETENCIA PARA LA INTEGRACION SOCIAL

1. Asume las funciones de capitán en un juego colectivo.
2. Muestra responsabilidad ante una situación de apremio (accidente).

### COMPETENCIA PARA LA PRODUCTIVIDAD

1. Distingue de manera eficiente aspectos relacionados con direcciones relaciones y configuraciones.
2. Valora la importancia de la higiene personal.

### ESTANDARES DE COMPETENCIA PARA LA PRODUCTIVIDAD

1. Diferencia y aplica los conceptos de simultaneidad, alternancia, transversal, diagonal y lateral.
2. Diferencia y aplica los conceptos de cerca, lejos, adelante, atrás y al lado.
3. Enumera elementos positivos del ejercicio con referencia a la salud.

## **4. PRESENTACION DE CONTENIDOS**

### **4.1 NÚCLEO TEMÁTICO 1: MI PRIMERA EXPERIENCIA CON EL TRIATLON ESCOLAR.**

#### FUNDAMENTOS TECNICOS BASICOS

1. Ambientación y adaptación: juegos y ejercicios, conducta de entrada.
2. Carreras: velocidad, semifondo, fondo, obstáculos, relevos

3. Saltos: de altura, de longitud, juegos y concursos
4. Lanzamientos: de pelota, de balón medicinal, de bala, juegos y concursos

#### INDICADORES DE LOGRO

1. Analiza y discute aspectos relacionados con la importancia del atletismo, su incidencia en la vida del hombre y su desarrollo histórico.
2. Participa activamente en las pruebas atléticas de velocidad, fondo, aplicando los gestos técnicos adecuados.
3. Realiza la prueba atlética del lanzamiento pelota aplicando los gestos técnicos adecuados.
4. Realiza la prueba atlética del salto largo aplicando los gestos técnicos adecuados.

### **4.2. NÚCLEO TEMÁTICO 2: ME DIVIERTO CON EL MINIVOLEIBOL**

#### AMBITO CONCEPTUAL

#### FUNDAMENTOS TECNICOS BASICOS

1. Ambientación y adaptación: Juegos y ejercicios, conducta de entrada
2. Saque o servicio: formas jugadas para sacar por encima y por debajo.
3. Golpe de dedos: formas jugadas para el golpe de dedos en forma estática, en movimiento, por parejas y en grupo
4. Golpe de antebrazos y recepción: formas jugadas para el golpe de antebrazos en forma estática, en movimiento, por parejas y en grupo.
5. El ataque: formas jugadas para el ataque.

#### INDICADORES DE DESEMPEÑO

1. Analiza y discute aspectos relacionados con el voleibol, su desarrollo histórico, sus objetivos y reglas básicas.
2. Ejecuta adecuadamente los gestos técnicos básicos del voleibol como lo son: el saque, golpe de antebrazos, golpe de dedos, remate y bloqueo.
3. Aplica correctamente los gestos técnicos básicos del voleibol en los ejercicios y partidos programados.
4. Reconoce la forma y dimensiones de una cancha de voleibol.
5. Diferencia los nombres, las posiciones y funciones de los jugadores de voleibol.
6. Ejecuta correctamente el gesto técnico de toque de dedos.
7. Realiza correctamente el gesto técnico de golpe de antebrazos en la recepción.
8. Realiza correctamente el saque por abajo o por encima del hombro.
9. Realiza correctamente el gesto técnico del remate.
10. Realiza correctamente el gesto técnico del bloqueo
11. Identifica e interpreta las reglas básicas del voleibol.
12. Participa con entusiasmo del torneo interclases de voleibol.
13. Es diligente al entregar consultas sobre el tema del voleibol.

### **4.3. NÚCLEO TEMÁTICO 3: SOMOS UN GRAN EQUIPO DE MINIBALONCESTO.**

#### AMBITO CONCEPTUAL

#### FUNDAMENTOS TECNICOS BASICOS

1. Ambientación y adaptación: Juegos y ejercicios. Conducta de entrada



2. Dribling: Posiciones básicas. Con desplazamiento: adelante, atrás, lateral, con cambio de manos. Formas jugadas
3. Pases: Posiciones básica. Con una y dos manos. Formas jugadas.
4. Lanzamientos: Posición básica. Estático con dos manos. Estático con una mano. En movimiento. Formas jugadas.
5. Doble ritmo: Ejercicios sin balón. Por la derecha. Por la izquierda. De frente. Formas jugadas.

#### INDICADORES DE DESEMPEÑO

1. Analiza y discute aspectos relacionados con el baloncesto, su desarrollo histórico, sus objetivos y reglas básicas.
2. Reconoce la forma y dimensiones de una cancha de baloncesto.
3. Diferencia los nombres, las posiciones y las funciones de los jugadores de baloncesto.
4. Muestra una adecuada ejecución de los gestos técnicos básicos del baloncesto como lo son: el dribling, los pases, los lanzamientos y el doble ritmo.
5. Participa con entusiasmo en el torneo interclases de baloncesto.
6. Aplica correctamente los gestos técnicos básicos del baloncesto en ejercicios y partidos programados.
7. Realiza correctamente los pases de pecho, picado, por encima de la cabeza, desde el hombro y de gancho.
8. Realiza paradas en uno y dos tiempos.
9. Ejecuta el dribling con cambio de dirección y velocidad.
10. Realiza paradas en baloncesto en uno y dos tiempos
11. Realiza entradas al aro en doble ritmo.
12. Realiza tiros al aro con salto en suspensión.
13. Realiza con efectividad lanzamientos de tiro libre.
14. Es diligente al entregar consultas sobre el tema de baloncesto.

#### **4.4 NÚCLEO TEMÁTICO 4: IMITO A LOS GRANDES DEL FÚTBOL.**

##### AMBITO CONCEPTUAL

##### FUNDAMENTOS TECNICOS BASICOS

1. Ambientación y adaptación: Juegos y ejercicios. conducta de entrada
2. Conducción dribling: Según la superficie de contacto: borde interno, externo y empeine total. Según la forma: con finta, amague, esquivé. Formas jugadas.
3. Pases y remate: Según la superficie: empeine interno y externo; total: punta y talón. Según la forma: volea, semivolea, cabeza. Según la distancia: rasante, media altura y elevado. Formas jugadas.
4. Dominio del balón: Con empeine. Con muslo. Con cabeza. Formas jugadas.
5. Maniobras técnicas: Trabajo de los pies. Toque lateral. Carga legal. Formas jugadas

#### INDICADORES DE DESEMPEÑO

1. Participa con entusiasmo en el torneo Interclases de fútbol.
2. Aplica correctamente los gestos técnicos básicos del fútbol en los ejercicios y partidos programados.
3. Analiza y discute aspectos relacionados con el fútbol, sus objetivos, su desarrollo histórico y las reglas básicas.
4. Identifica e Interpreta las reglas básicas del fútbol.
5. Reconoce la forma y dimensiones de una cancha de Fútbol.

6. Diferencia los nombres, las posiciones y funciones de los jugadores de fútbol.
7. Muestra una adecuada ejecución de los gestos técnicos básicos del fútbol como lo son: el dribling y la conducción, los pases y el remate, y el dominio del balón.
8. Muestra coordinación al patear balones quietos y en movimiento.
9. Realiza correctamente los gestos técnicos de conducción y dribling en el fútbol.
10. Ejecuta correctamente los gestos técnicos de pase y remate en el fútbol.

#### **4.5. NÚCLEO TEMÁTICO 5: MI CUERPO EXPRESA**

##### **AMBITO CONCEPTUAL**

1. Experiencias gimnásticas individuales y grupales: figuras individuales. Figuras por parejas. Pirámides por grupos.
2. Tareas motrices con elementos: Con bastones, lazos, pelotas, aros, clavav, bastones, y otros más.
3. Coreografías rítmicas: Baile tradicional colombiano. Ritmos musicales modernos. Porrismo.
4. juegos tradicionales de la calle: Bate. Yeimis. Stop. Cero contra pulsero. Chucha. Escondidijo. Rondas, Y otros más.

##### **INDICADORES DE DESEMPÑO**

1. Organiza y ejecuta coreografías bailables con ritmos musicales modernos.
2. Participa en actividades culturales y artísticas relacionadas con la danza.
3. Se muestra arrítmico y descoordinado al presentar los diferentes bailes.
4. Rechaza las actitudes negativas y de indisciplina que no permiten disfrutar de la clase o de los juegos, más allá de los resultados.
5. Valora el juego cooperativo y tradicional como elemento favorecedor de las relaciones interpersonales.
6. Reconoce el juego como una manera placentera de emplear el tiempo libre.
7. Realiza el rollo hacia delante y hacia atrás.
8. Ejecuta parada de manos con o sin ayuda.
9. Realiza el calentamiento general y específico en cada clase.
10. Participa activamente en las manifestaciones lúdicas mostrando respeto y tolerancia hacia las propuestas y realizaciones de los demás.

#### **GRADO SEXTO**

##### **1. PRESENTACION**

En el grado sexto se continúa con la misma estructura pedagógica y conceptual de los grados anteriores, teniendo como referencia los cuatro ejes generadores: el perceptivo motriz, el socio motriz, el físico motriz y el de cultura física.

Sin embargo, sabemos que los alumnos que se reúnen en el grado sexto provienen de diferentes sedes e instituciones educativas presentando diferentes niveles de desarrollo motriz. Por lo tanto, se proponen unos contenidos específicos para los grados sextos y séptimos basados en las habilidades motrices básicas y específicas con lo cual se pretende nivelar y cualificar motrizmente a los niños.

Los contenidos se formulan a partir de los patrones de locomoción, manipulación y de equilibrio, agrupándolos bajo el principio de los cuatro ejes generadores ya establecidos con anterioridad.

Todas las pautas que se dan para el desarrollo de los contenidos tienen un carácter orientador y constituyen una guía para que el profesor las desarrolle con una visión crítica y creativa.

## **2. OBJETIVOS GENERALES**

1. Mejorar las capacidades físicas como base para el desarrollo integral del individuo.
2. Propender por que el estudiante acceda a la ejecución de patrones maduros en la locomoción, la manipulación y el equilibrio.
3. Integrar las actividades de la Educación Física con temas afines de otras áreas.
4. Analizar individual y colectivamente las características de los patrones maduros, detectar las desviaciones en los estudiantes y crear alternativas de trabajo para corregirlas.
5. Promover la formación de valores relacionados con la ayuda mutua, responsabilidad y la participación; a través de la realización de actividades lúdicas.
6. Fomentar la conformación de grupos de recreación, deportivo y de organizaciones juveniles; orientados a la utilización adecuada del tiempo libre.
7. Promover actividades que conlleven a mejorar el medio ambiente donde se desarrolla la clase de educación física.

## **3. COMPETENCIAS MOTRICES**

### COMPETENCIA PARA EL DESARROLLO PERSONAL

Poseo autonomía y responsabilidad en la práctica de juegos, ejercicios y actividades predeportivas

### ESTANDARES DE COMPETENCIA PARA EL DESARROLLO PERSONAL

1. Reconozco y valoro mi potencial biológico y psicológico para realizar tareas motrices.
2. mantengo vigente mis habilidades motrices que me permiten explorar y adaptarme al medio.
3. incremento mis capacidades físicas en un contexto de respeto y valorización de la vida y cuerpo humano, cumpliendo normas de prevención de riesgos
4. valoro la contribución de la práctica regular y sistemática de un programa de ejercicios de actividad física y mental.

### COMPETENCIA PARA LA INTEGRACION SOCIAL

Lidero la organización informal de actividades lúdicas, deportivas y recreativas en mi ambiente familiar y escolar.

### ESTANDARES DE COMPETENCIA PARA LA INTEGRACION SOCIAL

1. Reconozco las diferencias personales y el carácter único del ser humano y los respeto.
2. Acepto y comprendo las limitaciones físicas y sensoriales de mis compañeros.
3. Interactuó motriz mente con mis compañeros para el logro de las metas colectivas.
4. Atiendo consejos y críticas de mis profesores y compañeros

### COMPETENCIA PARA LA PRODUCTIVIDAD

Realizo actividades deportivas, recreativas y de la vida cotidiana que requiere de la aplicación de habilidades y destrezas motrices.

## ESTANDARES DE COMPETENCIA PARA LA PRODUCTIVIDAD

1. Ejecuto tareas domésticas propias del contexto familiar y laboral de manera eficiente.
2. Aplico conceptos de seguridad personal y ambiental en la ejecución de tareas motrices.
3. Aplico y relaciono, en juegos colectivos y predeportivos, fundamentados técnicos básicos de al menos dos modalidades deportivas.

### **4. PRESENTACION DE CONTENIDOS**

#### **4.1. NÚCLEO TEMÁTICO 1: PATRONES DE LOCOMOCIÓN:**

##### AMBITOS CONCEPTUALES

1. Caminar.
2. Correr.
3. Saltar.
4. Golpear.
5. Trepar.

##### INDICADORES DE DESEMPEÑO

1. Camino libremente en forma individual, por parejas y en grupos siguiendo las características del patrón maduro de ejecución.
2. Camino transportando elementos de diferente pesos y tamaños con diferentes segmentos corporales sobre diferentes superficies.
3. Corro sobre diferentes superficies a distintas velocidades y direcciones siguiendo las características del patrón maduro de ejecución.
4. Ejecuto saltos con y sin impulso asociados a diferentes gestos deportivos de las disciplinas deportivas como el atletismo, baloncesto voleibol y fútbol.
5. Realizo diferentes formas de rodar asociadas a destrezas deportivas.
6. Ejecuto ejercicios de trepar asociados al trabajo de la fuerza, la flexibilidad y el equilibrio.
7. Permito la ejercitación y el aprendizaje de los fundamentos técnicos básicos del atletismo.
8. Participo en las tareas motrices de locomoción mostrando interés y una actitud positiva.

#### **4.2. NUCLEO TEMATICO 2: PATRONES DE MANIPULACIÓN:**

##### AMBITO CONCEPTUAL

1. Lanzar
2. Pasar
3. Recibir
4. Atrapar
5. Golpear
6. Driblar
7. Rebotar
8. Patear
9. Batear

##### INDICADORES DE DESEMPEÑO

1. Paso elementos variados combinando diferentes distancias, alturas y velocidades.
2. Realizo pases asociados con los deportes más comunes del medio.
3. Recibo elementos pasados a diferentes velocidades, alturas y distancias.
4. Ejecuto recepciones asociadas a destrezas deportivas y laborales.
5. Golpeo elementos de diferentes pesos, formas y tamaños con diferentes segmentos corporales controlando la direccionalidad.
6. Realizo golpes asociadas con los deportes mas comunes: fútbol (patear, cabecear), sóftbol (batear), voleibol (sacar).
7. Combino el dribling con el control corporal, cambios de dirección y cambios de velocidad.
8. Combino trabajo de coordinación dinámica general, equilibrio y velocidad con la habilidad motriz de patear.
9. Manifiesto gusto por la realización de las actividades motrices de manipulación.
10. Rechazo las actitudes negativas y de indisciplina que no permiten disfrutar de la clase o de los juegos.

### **4.3. NUCLEO TEMATICO 3: PATRONES DE EQUILIBRIO Y ESTABILIDAD**

#### **AMBITO CONCEPTUAL**

1. Posturas básicas
2. Giros
3. Posiciones invertidas
4. Empujar
5. Colgarse
6. Levantarse

#### **INDICADORES DE DESEMPEÑO**

1. Realizo pirámides utilizando diferentes posiciones básicas.
2. Ejecuto el rollo hacia delante siguiendo el gesto técnico adecuado.
3. Ejecuto el arco siguiendo el gesto técnico adecuado.
4. Ejecuto la media luna siguiendo el gesto técnico adecuado.
5. Ejecuto el rollo hacia delante siguiendo el gesto técnico adecuado.
6. Ejecuto la parada de manos siguiendo el gesto técnico adecuado
7. Respeto las normas de seguridad establecidas para la realización de los ejercicios gimnásticos.
8. Participo activamente en las manifestaciones lúdicas mostrando respeto y tolerancia hacia las propuestas y realizaciones de los demás.

### **GRADO SÉPTIMO**

#### **1. PRESENTACION**

La programación para el grado séptimo es la continuidad de la que se tiene para el grado sexto. Se continúa con la misma estructura pedagógica y conceptual; teniendo como referencia los cuatro ejes generadores: el perceptivo motriz, el socio motriz, el físico motriz y el de cultura física.

Sin embargo, se proyecta una profundización de las diferentes habilidades básicas orientadas hacia el gesto técnico deportivo de los deportes más significativos para los niños. Con lo cual se busca el mejoramiento cualitativo del movimiento humano, lo cual es nuestra mayor preocupación en el área motriz.

Todas las pautas que se dan para el desarrollo de los contenidos tienen un carácter orientador y constituyen una guía para que el profesor las desarrolle con una visión crítica y creativa.

## **2. OBJETIVOS GENERALES**

1. Contribuir con el desarrollo de las capacidades físicas como base fundamental para la ejecución eficiente de los patrones básicos de movimiento.
2. Afianzar las categorías de movimiento para articularlas a los fundamentos básicos del deporte, la danza, el teatro, ritmos musicales modernos y otras manifestaciones culturales.
3. Fomentar la formación de valores principalmente los relacionados con la autonomía, la participación y la democracia.
4. Promover la discusión para aclarar los conceptos referentes a la aplicación de patrones de movimiento en la ejecución de fundamentos técnicos básicos de los deportes u otras manifestaciones culturales.
5. Valorar la importancia de la conservación, recuperación y mejoramiento del medio ambiente, para la práctica de la actividad física organizada y metódica.

## **3. COMPETENCIAS MOTRICES**

### COMPETENCIA PARA EL DESARROLLO PERSONAL

Poseo autonomía y responsabilidad en la práctica de juegos, ejercicios y actividades predeportivas

### ESTANDARES DE COMPETENCIA PARA EL DESARROLLO PERSONAL

1. Reconozco y valoro mi potencial biológico y psicológico para realizar tareas motrices.
2. mantengo vigente mis habilidades motrices que me permiten explorar y adaptarme al medio.
3. incremento mis capacidades físicas en un contexto de respeto y valorización de la vida y cuerpo humano, cumpliendo normas de prevención de riesgos
4. valoro la contribución de la práctica regular y sistemática de un programa de ejercicios de actividad física y mental.

### COMPETENCIA PARA LA INTEGRACION SOCIAL

Lidero la organización informal de actividades lúdicas, deportivas y recreativas en mi ambiente familiar y escolar.

### ESTANDARES DE COMPETENCIA PARA LA INTEGRACION SOCIAL

1. Reconozco las diferencias personales y el carácter único del ser humano y los respeto.
2. Acepto y comprendo las limitaciones físicas y sensoriales de mis compañeros.
3. Interactuó motriz mente con mis compañeros para el logro de las metas colectivas.
4. Atiendo consejos y críticas de mis profesores y compañeros

### COMPETENCIA PARA LA PRODUCTIVIDAD

Realizo actividades deportivas, recreativas y de la vida cotidiana que requiere de la aplicación de habilidades y destrezas motrices.

## ESTANDARES DE COMPETENCIA PARA LA PRODUCTIVIDAD

1. Ejecuto tareas domésticas propias del contexto familiar y laboral de manera eficiente.
2. Aplico conceptos de seguridad personal y ambiental en la ejecución de tareas motrices.
3. Aplico y relaciono, en juegos colectivos y predeportivos, fundamentados técnicos básicos de al menos dos modalidades deportivas.

### **4. PRESENTACION DE CONTENIDOS**

#### **4.1. NUCLEO TEMATICO 1: PATRONES DE LOCOMOCIÓN Y MOVIMIENTOS CULTURALMENTE DETERMINADOS**

##### AMBITO CONCEPTUAL

1. Marchar
2. Correr
3. Saltar

##### INDICADORES DE DESEMPEÑO

1. Organizo coreografías sencillas acompañadas por diferentes ritmos musicales.
2. Ejecuto carreras y desplazamientos relacionados con el baloncesto.
3. Ejecuto carreras y desplazamientos relacionados con el sóftbol.
4. Ejecuto carreras y desplazamientos relacionados con el voleibol.
5. Ejecuto carreras y desplazamientos relacionados con el fútbol y el fútbol sala
6. Ejecuto saltos asociados al atletismo.
7. Ejecuto saltos asociados al baloncesto.
8. Ejecuto saltos asociados al voleibol.
9. Ejecuto saltos asociados al fútbol y al fútbol.
10. Ejecuto carreras, desplazamientos y saltos asociadas a otras modalidades deportivas.
11. Organizo coreografías sencillas acompañadas por diferentes ritmos musicales.
12. Permito la ejercitación y el aprendizaje de tareas motrices propias de los patrones de locomoción.
13. Participo en las tareas motrices de locomoción mostrando interés y una actitud positiva.

#### **4.2. NUCLEO TEMATICO 2: PATRONES DE MANIPULACION Y DESTREZAS BÁSICAS.**

##### AMBITO CONCEPTUAL

1. Pasar y recibir
2. Lanzar
3. Conducir y driblar

##### INDICADORES DE DESEMPEÑO

1. Ejecuto pases y recepciones asociados al voleibol.
2. Ejecuto pases y recepciones asociados al baloncesto.
3. Ejecuto pases y recepciones asociados al fútbol y fútbol sala

4. Aplico los patrones de pasar, recibir, conducir y driblar a la ejecución técnica básica de los fundamentos de las disciplinas elegidas como medio educativo.
5. Manifiesto gusto por la realización de las actividades motrices de manipulación.
6. Rechazo las actitudes negativas y de indisciplina que no permiten disfrutar de la clase o de los juegos.

### **4.3. NUCLEO TEMATICO 3: PATRONES DE EQUILIBRIO Y SU ARTICULACION A FUNDAMENTOS TECNICOS BASICOS.**

#### **AMBITO CONCEPTUAL**

1. Fintas, amagues, detenciones y cambio de dirección
2. Posiciones invertidas.

#### **INDICADORES DE DESEMPEÑO**

1. Articulo los patrones básicos de equilibrio con actividades de manipulación, locomoción y con destrezas artísticas.
2. Aplico fintas, amagues y detenciones a gestos técnicos específicos de cada deporte escogido.
3. Realizo pirámides utilizando diferentes posiciones básicas.
4. Ejecuto el rollo hacia delante siguiendo el gesto técnico adecuado.
5. Ejecuto el arco siguiendo el gesto técnico adecuado.
6. Ejecuto la media luna siguiendo el gesto técnico adecuado.
7. Ejecuto el rollo hacia delante siguiendo el gesto técnico adecuado.
8. Ejecuto la parada de manos siguiendo el gesto técnico adecuado
9. Respeto las normas de seguridad establecidas para la realización de los ejercicios gimnásticos.
10. Participo activamente en las manifestaciones lúdicas mostrando respeto y tolerancia hacia las propuestas y realizaciones de los demás.

### **GRADO OCTAVO Y NOVENO**

#### **1. PRESENTACION**

Los estudiantes de estos grados se encuentran generalmente entre los 13 y 15 años, época en la cual se inicia el periodo considerado como el de la adolescencia, caracterizado por una serie de transformaciones aceleradas en los ámbitos motriz, psicológico y socioafectivo.

Desde el punto de vista motriz, el crecimiento acelerado de las extremidades en relación con el tronco causa pérdida de la relación peso corporal fuerza; afectando negativamente la coordinación, el control corporal y el equilibrio. Todo esto incide en la calidad de los aprendizajes motores; razón por la cual se debe trabajar con los estudiantes los fundamentos técnicos básicos a partir de los patrones motrices ya potenciados en los grados anteriores.

En cuanto al desarrollo psicológico, los alumnos en esta etapa presentan características como la toma de conciencia del yo, mayor capacidad de reflexión, espíritu crítico e inconformidad.

En el ámbito socioafectivo, existe una tendencia hacia las actividades independientes organizadas y ejecutadas por ellos mismos, necesidad de liderazgo, preferencias por



el trabajo de grupo. Situaciones que deben ser tenidas en cuenta para proponer metodologías de trabajo dinámicas, flexibles y que privilegien el trabajo de grupo y la competencia.

Por lo tanto, se recomienda que se aborden tres o cuatro disciplinas deportivas en cada grado, ya que así se permiten mayor variedad en la programación y mayores opciones de exploración motriz.

## **2. OBJETIVOS GENERALES**

1. Afianzar en los estudiantes las categorías de locomoción, manipulación y equilibrio a partir del trabajo asociado con los movimientos culturalmente determinados.
2. Proporcionar la discusión y la aclaración de conceptos en torno a aspectos relacionados con elementos técnicos y reglamentarios de las disciplinas de la cultura física.
3. Valorar la actividad física como medio para la conservación de la salud, el medio ambiente y como elemento de socialización,
4. Propiciar la discusión y aclaración de conceptos en torno a la danza, la rítmica, los juegos colectivos y otras expresiones motrices utilizadas en las clases de Educación Física.
5. Identificar y ejecutar los fundamentos técnicos básicos de las diferentes disciplinas de la cultura física, elegidas como medio de formación integral.

## **3. COMPETENCIAS MOTRICES**

### **COMPETENCIA PARA EL DESARROLLO PERSONAL**

Poseo hábitos para la práctica organizada y responsable de actividades deportivas en mi tiempo libre

### **ESTANDARES DE COMPETENCIA PARA EL DESARROLLO PERSONAL**

1. Realizo de manera sistemática ejercicio físico para el mejoramiento de mis funciones orgánicas y corporales
2. Valoro la competencia deportiva como un escenario para mi desarrollo personal

### **COMPETENCIA PARA LA INTEGRACION SOCIAL**

Lidero la organización dirección de las actividades lúdicas, deportivas y recreativas en mi ambiente familiar interinstitucional

### **ESTANDARES DE COMPETENCIA PARA LA INTEGRACION SOCIAL**

1. Reconozco las diferencias individuales y el carácter único de cada persona y me integro con facilidad a través de actividades lúdicas y/o deportivas.
2. Mantengo y respeto las normas de juego y contribuyo a la creación de nuevas normas.
3. Participo en la creación de normas de juego y las tengo en cuenta en las actividades programadas.
4. Asumo la victoria o la derrota en el juego y valoro sus consecuencias.

### **COMPETENCIA PARA LA PRODUCTIVIDAD**

Ejecuto tareas motrices relacionadas con el mundo deportivo, laboral y cotidiano que requiere habilidades y destrezas complejas

## ESTANDARES DE COMPETENCIA PARA LA PRODUCTIVIDAD

1. Utilizo los pasatiempos como un aprestamiento creativo para las actividades productivas
2. Participo en equipos deportivos de por lo menos dos modalidades diferentes
3. Aplico los fundamentos técnicos básicos

### 4. PRESENTACION DE CONTENIDOS

#### 4.1. NUCLEO TEMATICO 1: VOLEIBOL

##### AMBITO CONCEPTUAL

##### 1. Ambientación y adaptación

1. El reglamento
2. El juego
3. La cancha
4. Desplazamientos, carreras, saltos, cambios de dirección.

##### 2. Posiciones básicas para pasar y recibir.

1. Golpe de dedos.
2. Técnica y reglamento.
3. Con y sin desplazamientos.
4. Individual, por parejas y en grupos.
5. Formas jugadas.

##### 3. La recepción.

1. Técnica y reglamento.
2. Posiciones básicas.
3. Desplazamientos.
4. combinaciones de golpe de dedos y antebrazos.
5. Formas jugadas.

##### 4. El saque o servicio.

1. Técnica y reglamento.
2. Posiciones básicas.
3. Formas del servicio: por encima y por debajo.
4. Combinaciones del servicio y del saque.
5. Formas jugadas.

##### 5. El ataque.

1. posición de los segmentos corporales.
2. Carrera de impulso.
3. Salto.
4. Caída

##### 6. El bloqueo

1. posición de los segmentos corporales.
2. Carrera de impulso.
3. Salto.
4. Caída

## 7. Formas jugadas del voleibol

1. Rotaciones.
2. Cambios.
3. Anotaciones.

## INDICADORES DE DESEMPEÑO

1. Conceptualizo apropiadamente acerca del voleibol.
2. Ejecuto técnica y tácticamente el golpe de dedos.
3. Ejecuto técnica y tácticamente de golpe de antebrazos.
4. Ejecuto técnica y tácticamente el saque
5. Ejecuto técnica y tácticamente el remate.
6. ejecuto técnica y tácticamente el bloqueo
7. Ejecuto adecuadamente la rotación
8. Manifiesto una buena disciplina de trabajo durante la ejercitación y el aprendizaje de los fundamentos técnicos básicos del voleibol.
9. Muestro una actitud positiva frente a los ejercicios y actividades físico-motrices propuestas.

## 4.2 NUCLEO TEMATICO 2: BALONCESTO

### AMBITOS CONCEPTUALES

#### 1. Ambientación y adaptación

1. El reglamento
2. El juego
3. La cancha
4. Desplazamientos, carreras, saltos, cambios de dirección.

#### 2. Dribling

1. Posiciones básicas
2. Desplazamientos en diferentes direcciones.
3. Desplazamientos con cambio de velocidad.

#### 3. Pases

1. Posiciones básicas.
2. Agarre del balón
3. tipos de pases: de pecho, picado, a dos manos, y otros mas.

#### 4. Lanzamientos.

1. Posiciones.
2. Tipos de lanzamiento: estático, en movimiento, en suspensión y otros más.
3. Tiro libre.

#### 5. Doble ritmo

1. Ejercicios sin balón
2. Entradas por la derecha
3. Entradas por la izquierda
4. Entrada de frente

#### 6. Combinaciones.

1. Dribling, pases y lanzamientos.

7. Aplicación en el juego.

1. Practica en grupos reducidos.
2. Mini torneos en el curso.

INDICADORES DE DESEMPEÑO

1. Conceptualizo apropiadamente sobre los aspectos teóricos y tácticos del baloncesto.
2. Ejecuto adecuadamente los ejercicios de calentamiento siguiendo las etapas apropiadas.
3. Ejecuto técnica y tácticamente los pases.
4. Ejecuto técnica y tácticamente el doble ritmo.
5. Ejecuto técnica y tácticamente los lanzamientos.
6. Ejecuto técnica y tácticamente el drible
7. Ejecuto técnica y tácticamente acciones ofensivas y defensivas en un partido
8. Manifiesto una buena disciplina de trabajo durante la ejercitación y el aprendizaje de los fundamentos técnicos básicos del baloncesto.
9. Muestro una actitud positiva frente a los ejercicios y actividades físico-motrices propuestas.

**4.3. NUCLEO TEMATICO 3: ATLETISMO**

AMBITOS CONCEPTUALES

1. Ambientación y adaptación.

1. Juegos y ejercicios.
2. Test de conducta de entrada.

2. Carreras.

1. Velocidad.
2. Semifondo.
3. Fondo prolongado
4. Obstáculos.
5. Relevos

3. Salto.

1. De altura.
2. De Longitud: largo y triple.
3. Juegos y concursos.

4. Lanzamientos

1. De pelota y jabalina.
2. De bala.
3. De disco.
4. Juegos y concursos.

INDICADORES DE DESEMPEÑO

1. Conceptualizo apropiadamente sobre los aspectos teóricos y tácticos del atletismo.
2. Participo activamente en las pruebas atléticas de velocidad, fondo, lanzamientos y saltos aplicando los gestos técnicos adecuados.
3. Ejecuto técnicamente los ejercicios gimnásticos para el desarrollo de la musculatura anterior y posterior del tronco.

4. Ejecuto técnicamente los ejercicios gimnásticos para el desarrollo de la flexibilidad y fuerza del tronco.
5. Ejecuto adecuadamente los ejercicios de calentamiento siguiendo las etapas apropiadas.
6. Manifiesto una buena disciplina de trabajo durante la ejercitación y el aprendizaje de los fundamentos técnicos básicos del atletismo.

#### **4.4 NUCLEO TEMATICO 4: FUTBOL Y FUTBOL DE SALON**

##### **AMBITOS CONCEPTUALES**

##### **1. Ambientación y adaptación**

1. El reglamento
2. El juego
3. La cancha
4. Desplazamientos, carreras, saltos, cambios de dirección.

##### **2. Conducción y dribling**

1. Según la superficie de contacto: Borde interno, punta, borde externo y empeine
2. Según la forma: con finta, amague y esquite.
3. Juegos de aplicación

##### **3. Pase y remate**

1. Según la superficie: Borde interno y externo, punta, talón y empeine
2. según la forma: Volea, semivolea y cabeza.
3. Según la distancia: Rasante, media altura y elevado.
4. Combinaciones: Conducción, pase y remate.
5. juegos de aplicación.

##### **4. Dominio del balón.**

1. Con empeine.
2. Con muslo.
3. Con Cabeza.
4. Juegos de aplicación.

##### **5. Maniobras técnicas.**

1. Saque lateral.
2. Tiro de esquina.
3. Saque de meta.
4. Carga legal.

##### **6. Aplicación de los principios de juego.**

1. Pequeños grupos.
2. Grupos mayores.
3. Mini torneos de fútbol

##### **INDICADORES DE DESEMPEÑO**

1. Ejecuto adecuadamente los ejercicios de calentamiento siguiendo las etapas apropiadas.
2. Conceptualizo apropiadamente sobre los aspectos teóricos y tácticos del fútbol de salón y fútbol.
3. Ejecuto técnica y tácticamente el drible y los pases.

4. Ejecuto técnica y tácticamente la parada del balón con la planta del pie, el muslo, el pecho y otras partes del cuerpo.
5. Ejecuto técnica y tácticamente los desplazamientos, marcaciones, demarcaciones y golpes al balón con las diferentes partes del pie durante un partido o clase.
6. Manifiesto una buena disciplina de trabajo durante la ejercitación y el aprendizaje de los fundamentos técnicos básicos del fútbol sala y del fútbol.
7. Muestro una actitud positiva frente a los ejercicios y actividades físico-motrices propuestas.

## **GRADO DECIMO**

### **1. PRESENTACION**

Corresponde a este grado el nivel denominado “socialización y aplicación de experiencias”, donde las categorías de movimiento, manipulación, locomoción, equilibrio y las capacidades físicas trabajadas en los grados anteriores, se refuerzan a través de formas jugadas destacándose la inclusión integrada de elementos técnicos, reglamentarios y organizacionales que puedan ser proyectados a otros sectores de la población.

Uno de los problemas que tiene el profesor de educación Física, es el relacionado con la administración de eventos deportivos, entre ellos los campeonatos intramurales. Para llenar este vacío, los contenidos del grado décimo hacen referencia a la administración, organización deportiva y la recreación. El alumno aquí tiene posibilidades de poner en práctica con sus compañeros los elementos teóricos trabajados en clase.

Se sugiere como estrategia metodológica, alternar los elementos teóricos y prácticos, procurando incursionar en la proyección comunitaria para que el estudiante tenga la oportunidad de afianzar los conocimientos adquiridos contando para ello con la asesoría del profesor.

### **2. OBJETIVOS GENERALES**

1. Analizar elementos básicos sobre organización deportiva y permitir su aplicación en la realización de eventos intramurales.
2. Proporcionar al alumno conocimientos y vivencias sobre arbitraje y planillaje de los deportes más comunes del medio.
3. Fomentar el espíritu de colaboración, participación, dialogo e integración social de los alumnos.
4. Afianzar la formación de valores especialmente los relacionados con la autonomía, la disciplina y los hábitos de higiene.
5. Adquirir conocimientos técnico-administrativos para aplicarlos en la dirección de eventos.

### **4. COMPETENCIAS MOTRICES**

#### **COMPETENCIA PARA EL DESARROLLO PERSONAL**

Poseo autonomía y responsabilidad para el diseño y aplicación de programas de ejercicios que permiten la conservación de mi salud psíquica y física.

#### **ESTANDARES DE COMPETENCIA PARA EL DESARROLLO PERSONAL**

1. Incorporo en mis hábitos diarios la practica regular y sistemática de un programa de ejercicios para mantener mi salud física y mental.
2. Asumo la educación física como una practica diaria para contrarrestar la influencia nociva de la vida sedentaria y el estrés.
3. Utilizo procedimientos técnicos confiables para controlar y evaluar mis propios logros en el desarrollo de mi corporalidad

#### COMPETENCIA PARA LA INTEGRACION SOCIAL

Planifico y administro de manera concertada proyectos lúdicos, deportivos y recreativos en mi ambiente institucional y comunitario

#### ESTANDARES DE COMPETENCIA PARA LA INTEGRACION SOCIAL

1. Respeto y valoro las diferencias de cultura corporal en los distintos grupos étnicos y sociales.
2. Aprecio y aplico los valores de solidaridad, corporación, honestidad y lealtad a través de su vivencia en actividades lúdicas y/o deportivas.
3. Utilizo actividades deportivas como un medio eficaz para relacionarme con diferentes grupos sociales.

#### COMPETENCIA PARA LA PRODUCTIVIDAD

Domino los conceptos básicos de la organización y administración de eventos deportivos recreativos y de acondicionamiento físico y los aplico en comunidad.

#### ESTANDARES DE COMPETENCIA PARA LA PRODUCTIVIDAD

1. Promuevo la creación de grupos juveniles para el uso creativo del tiempo libre, como estrategia de prevención de consumo de sustancias psicoactivas.
2. Aplico en comunidad los conocimientos de recreación, deporte, uso del tiempo libre, salud.
3. Organizo y administro torneos en mi institución educativa y en la comunidad.
4. Poseo habilidades comunicativas y expongo ideas, opiniones, convicciones y sentimientos de manera coherente y fundamentada, usando varias formas de expresión.
5. Diseño y llevo a la práctica un programa sistemático de ejercicios de acuerdo con mis características personales.

### **4. PRESENTACION DE CONTENIDOS**

#### **4.1 NUCLEO TEMATICO 1: FUNDAMENTOS BASICOS SOBRE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA**

##### AMBITO CONCEPTUAL

1. Fundamentos básicos sobre organización deportiva
2. Generalidades: concepto e importancia.
3. Estructura básica del deporte colombiano.
4. Estructura campeonatos intramurales.

##### INDICADORES DE DESEMPEÑO

1. Manejo con propiedad los elementos básicos de la organización deportiva.

2. Identifico las teorías sobre el manejo del recurso humano y las adapta en el manejo y organización de eventos recreativos, deportivos y culturales.
3. Reconozco y maneja apropiadamente los conceptos contemporáneos de organización deportiva.
4. Identifico las etapas del proceso administrativo.
5. Aplico eficientemente los sistemas de competencia.
6. Participo activa y responsablemente en la planeación, organización y ejecución de los torneos interclases.
7. Manifiesto una buena disciplina de trabajo durante la ejercitación y el aprendizaje de los fundamentos básicos de la organización deportiva.
8. Muestro una actitud positiva frente a los ejercicios, juegos y otras actividades propuestas.

## **4.2 NUCLEO TEMATICO 2: ELEMENTOS BÁSICOS SOBRE REGLAMENTACION**

### **AMBITOS CONCEPTUALES**

1. Atletismo
2. Fútbol
3. Fútbol sala
4. Baloncesto
5. Voleibol
6. Gimnasia
7. Sóftbol
8. Deportes extremos
9. Otras modalidades deportivas

### **INDICADORES DE DESEMPEÑO**

1. Identifico con propiedad los aspectos más relevantes del deporte seleccionado y consultado.
2. Expongo claramente y con conocimiento a cerca del deporte consultado y hace buen uso de las ayudas didácticas.
3. Ejecuto el calentamiento siguiendo las etapas apropiadas.
4. Ejecuto técnica y tácticamente los pases, el drible, los golpes al balón, los lanzamientos, los saques, las rotaciones, las marcaciones, el doble ritmo, etc.; durante un partido o clase.
5. Manifiesto una buena disciplina de trabajo durante el aprendizaje y ejecución de las actividades propuestas.
6. Muestro una actitud positiva frente a los ejercicios, juegos y otras actividades propuestas.

## **4.3 NUCLEO TEMATICO 3: FUNDAMENTOS BÁSICOS DE RECREACION**

### 1. La recreación.

1. Concepto
2. Historia
3. Importancia
4. Objetivos y características

### 2. El juego

1. Concepto
2. Importancia



3. Clasificación
4. Función como elemento educativo

### 3. Actividades culturales

1. Títeres
2. Danzas
3. Chistes
4. Otros

### 4. Campismo

1. Concepto
2. Objetivo
3. Características
4. Organización
5. Vivencia y práctica

## INDICADORES DE DESEMPEÑO

1. Conceptualizo apropiadamente sobre recreación, tiempo libre, ocio y juego.
2. Presento planes para la organización, ejecución y evaluación de eventos recreativos y culturales.
3. Participo activa y responsablemente en la ejecución de las actividades recreativas y culturales propuestas por sus compañeros.
4. Realizo el calentamiento siguiendo las etapas apropiadas.
5. Ejecuto técnica y tácticamente los pases, el drible, los golpes al balón, los lanzamientos, los saques, las rotaciones, las marcaciones, el doble ritmo, etc.; durante un partido o clase.
6. Manifiesto una buena disciplina de trabajo durante el aprendizaje y ejecución de las actividades propuestas.
7. Muestro una actitud positiva frente a los ejercicios, juegos y otras actividades propuestas.

## **4.3 NUCLEO TEMATICO 4 FUNDAMENTOS BÁSICOS DE PRIMEROS AUXILIOS**

### AMBITO CONCEPTUAL

1. Primeros auxilios: conceptos generales.
2. Signos vitales
3. Shock
4. Alteraciones de la conciencia.
5. Intoxicaciones.
6. Lesiones musculoesqueléticas.
7. Vendajes e inmovilizaciones.
8. Picaduras y mordeduras.
9. Botiquín
10. Transporte y traslado de lesionados.

## INDICADORES DE DESEMPEÑO

1. Conceptualizo apropiadamente sobre los primeros auxilios, teniendo en cuenta los que son emergentes y no emergentes.
2. Reconozco los objetivos de los primeros auxilios, lo mismo que las precauciones, normas y procedimientos.
3. Reconozco los pasos necesarios para prestar atención a un paciente.
4. Identifico los signos vitales, síntomas y signos; y la manera de valorarlos.

5. Reconozco la manera de aplicar la reanimación cardio-cerebro-pulmonar; lo mismo que las medidas de prevención.
6. Reconozco los signos, síntomas y causas del shock, los auxilios que deben aplicarse; igualmente conceptualiza sobre las alteraciones de la conciencia, los niveles y estados de conciencia.
7. Conceptualizo apropiadamente sobre las intoxicaciones, las lesiones musculoesqueléticas y los tratamientos adecuados para cada caso.
8. Ejecuto técnica y tácticamente los pases, el drible, los golpes al balón, los lanzamientos, los saques, las rotaciones, las marcaciones, el doble ritmo, etc.; durante un partido o clase.
9. Manifiesto una buena disciplina de trabajo durante el aprendizaje y ejecución de las actividades propuestas.
10. Muestro una actitud positiva frente a los ejercicios, juegos y otras actividades propuestas.

## **GRADO UNDECIMO**

### **1. PRESENTACION**

De acuerdo con la estructura curricular de la propuesta, los contenidos para este grado están orientadas fundamentalmente a dar elementos teóricos y prácticos que permitan a los estudiantes adelantar experiencias en el campo comunitario; como una forma de aplicar en su vida práctica los conocimientos adquiridos en el área durante su formación académica.

En este sentido se ha previsto desarrollar cuatro unidades didácticas a saber:

La primera orientada a la planeación y organización de los juegos interclases, la segunda a capacitar al estudiante para que maneje los elementos científicos fundamentales relacionados con una preparación física de base; en la tercera, el alumno explorará los elementos teóricos que permitan desarrollar entrenamientos sin perjuicio de la salud; y por último, complementará sus conocimientos con algunos elementos básicos de nutrición y dietética esenciales para mejorar su calidad de vida.

### **2. OBJETIVOS**

1. Aplicar aspectos relacionados con la administración y organización deportiva en eventos al interior de la institución.
2. Analizar con los estudiantes la importancia e incidencia de la actividad física en la salud.
3. Destacar la necesidad de efectuar prácticas deportivas metódicas y debidamente planeadas.
4. Analizar y vivenciar principios básicos sobre entrenamiento deportivo.
5. Rescatar la practica deportiva como un medio de integración social y proyección comunitaria.
6. Identificar mejores hábitos alimenticios diseñando planes de nutrición y dietética.

### **3. COMPETENCIAS MOTRICES**

#### **COMPETENCIA PARA EL DESARROLLO PERSONAL**

Poseo autonomía y responsabilidad para el diseño y aplicación de programas de ejercicios que permiten la conservación de mi salud psíquica y física.

#### **ESTANDARES DE COMPETENCIA PARA EL DESARROLLO PERSONAL**

1. Incorporo en mis hábitos diarios la practica regular y sistemática de un programa de ejercicios para mantener mi salud física y mental.
2. Asumo la educación física como una practica diaria para contrarrestar la influencia nociva de la vida sedentaria y el estrés.
3. Utilizo procedimientos técnicos confiable para controlar y evaluar mis propios logros en el desarrollo de mi corporalidad

## COMPETENCIA PARA LA INTEGRACION SOCIAL

Planifico y administro de manera concertada proyectos lúdicos, deportivos y recreativos en mi ambiente institucional y comunitario

## ESTANDARES DE COMPETENCIA PARA LA INTEGRACION SOCIAL

1. Respeto y valoro las diferencias de cultura corporal en los distintos grupos étnicos y sociales
2. Aprecio y aplico los valores de solidaridad, corporación, honestidad y lealtad a través de su vivencia en actividades lúdicas y/o deportivas
3. Utilizo actividades deportivas como un medio eficaz para relacionarme con diferentes grupos sociales

## COMPETENCIA PARA LA PRODUCTIVIDAD

Domino los conceptos básicos de la organización y administración de eventos deportivos recreativos y de acondicionamiento físico y los aplico en comunidad.

## ESTANDARES DE COMPETENCIA PARA LA PRODUCTIVIDAD

1. Promuevo la creación de grupos juveniles para el uso creativo del tiempo libre, como estrategia de prevención de consumo de sustancias psicoactivas.
2. Aplico en comunidad los conocimientos de recreación, deporte, uso del tiempo libre, salud.
3. Organizo y administro torneos en mi institución educativa y en la comunidad.
4. Poseo habilidades comunicativas y expongo ideas, opiniones, convicciones y sentimientos de manera coherente y fundamentada, usando varias formas de expresión.
5. Diseño y llevo a la práctica un programa sistemático de ejercicios de acuerdo con mis características personales.

## **3. PRESENTACIÓN DE CONTENIDOS**

### **3.1. NUCLEO TEMATICO 1: PLANEACIÓN Y ORGANIZACIÓN DE EVENTOS**

#### AMBITO CONCEPTUAL

Planificación y organización de eventos.

Selección del evento

Justificación

Objetivos que se proponen.

Fase de divulgación y motivación.

Fase de inscripciones, definición de sistemas de competencia y participación.

Fase de ejecución.

Fase de evaluación

#### INDICADORES DE DESEMPEÑO

1. Conceptualizo apropiadamente sobre la planeación y organización de eventos.
2. Participo activa y responsablemente en la organización de campeonatos intramurales
3. Presento planes para lo organización y desarrollo de eventos recreativos, culturales y deportivos.
4. Elaboro programaciones, tablas de resultados, y planillas para el desarrollo de los eventos.
5. Manejo y aplico los sistemas de competencia.
6. Presento informes claros y a su debido tiempo de la comisión a la que pertenece.
7. Ejecuto técnica y tácticamente los pases, el drible, los golpes al balón, los lanzamientos, los saques, las rotaciones, las marcaciones, el doble ritmo, etc.; durante un partido o clase.
8. Manifiesto una buena disciplina de trabajo durante el aprendizaje y ejecución de las actividades propuestas.
9. Muestro una actitud positiva frente a los ejercicios, juegos y otras actividades propuestas.

### **3.2. NUCLEO TEMATICO 2: PREPARACIÓN FÍSICA Y EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

#### **AMBITO CONCEPTUAL**

1. La preparación física como parte fundamental para el rendimiento optimo de la actividad.
2. Conceptualización.
3. Efectos físicos y psicológicos
4. Principios fundamentales.
5. Objetivos de la preparación física de base.
6. Cualidades físicas, posibilidades, limitaciones.
7. Medios de la preparación física
8. Planeamiento de la preparación física.
9. Test para medir la condición física.

#### **INDICADORES DE DESEMPEÑO**

1. Conceptualizo apropiadamente acerca de la preparación física y el entrenamiento deportivo.
2. Reconozco los principios y objetivos de la preparación física y el entrenamiento deportivo.
3. Conceptualizo apropiadamente sobre intensidad, frecuencia, supercompensación, adaptación y fatiga.
4. Ejecuto el calentamiento adecuado siguiendo las etapas apropiadas.
5. Ejecuto técnica y tácticamente los pases, el drible, los golpes al balón, los lanzamientos, los saques, las rotaciones, las marcaciones, el doble ritmo, etc.; durante un partido o clase.
6. Manifiesto una buena disciplina de trabajo durante el aprendizaje y ejecución de las actividades propuestas.
7. Muestro una actitud positiva frente a los ejercicios, juegos y otras actividades propuestas.

### **3.3. NUCLEO TEMATICO 3: EJECUCION DEL PLAN DE PREPARACION FISICA DE BASE**

#### **AMBITO CONCEPTUAL**

1. Planificación deportiva:
  - 1.1. Fundamentos teóricos básicos.
2. Administración de planes
  - 2.1. Ejecución.
  - 2.2. Evaluación de resultados

#### INDICADORES DE DESEMPEÑO

1. Conceptualizo apropiadamente acerca de la preparación física, el entrenamiento y el buen uso del ejercicio físico para el mantenimiento y mejoramiento de la salud.
2. Presento a tiempo y de manera organizada su propio plan de preparación física y/o acondicionamiento físico. (el 5 de febrero de 2007).
3. Ejecuto responsablemente el plan de preparación física presentado y lo complementa adecuadamente durante el desarrollo de las clases de educación física.
4. Manejo y aplica adecuadamente los conceptos de: Entrenamiento, preparación física, carga, volumen, magnitud, principios de la preparación física, objetivos, duración y frecuencia.
5. Ejecuto el calentamiento adecuado siguiendo las etapas apropiadas.
6. Ejecuto técnica y tácticamente los pases, el drible, los golpes al balón, los lanzamientos, los saques, las rotaciones, las marcaciones, el doble ritmo, etc.; durante un partido o clase.
7. Manifiesto una buena disciplina de trabajo durante el aprendizaje y ejecución de las actividades propuestas.
8. Muestro una actitud positiva frente a los ejercicios, juegos y otras actividades propuestas.

#### **3.4. NUCLEO TEMATICO 4: ELEMENTOS BÁSICOS DE NUTRICION Y DIETETICA**

##### AMBITO CONCEPTUAL

1. Concepto.
2. Los alimentos.
3. Sustancias nutritivas.
  - 3.1. Proteínas
  - 3.2. Grasas.
  - 3.3. Carbohidratos
4. Función de las sustancias nutritivas.
  - 4.1. Función Formadora.
  - 4.2. Función Energética.
5. Función Reguladora
6. Los minerales
  - 6.1. El calcio
  - 6.2. El fósforo.
  - 6.3. El hierro
7. Otros minerales Necesarios.
8. las legumbres y frutas
9. Alimentos bajos en calorías (Light)

#### INDICADORES DE DESEMPEÑO

1. Conceptualizo apropiadamente sobre Nutrición y Dietética, reconociendo lo que es una buena dieta.

2. Reconozco las sustancias nutritivas de los alimentos y su función en el organismo.
3. Identifico los seis grupos de los alimentos, sus componentes y su papel en el organismo.
4. Conceptualizo apropiadamente sobre el proceso de la digestión.
5. Conceptualizo apropiadamente sobre el metabolismo de los carbohidratos, las proteínas, los lípidos, las vitaminas y los minerales.
6. Reconozco la necesidad de mejorar sus hábitos alimenticios, lo mismo que el consumo cuidadoso de algunos alimentos suplementarios.
7. Ejecuto el calentamiento adecuado siguiendo las etapas apropiadas.
8. Ejecuto técnica y tácticamente los pases, el drible, los golpes al balón, los lanzamientos, los saques, las rotaciones, las marcaciones, el doble ritmo, etc.; durante un partido o clase.
9. Manifiesto una buena disciplina de trabajo durante el aprendizaje y ejecución de las actividades propuestas.
10. Muestro una actitud positiva frente a los ejercicios, juegos y otras actividades propuestas.

### **13. ESTRATEGIAS METODOLOGICAS**

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.

Este punto de vista aclara sobre la necesidad de atender detalladamente los procedimientos de realización de las prácticas en Educación física y cuestionar los modelos de enseñanza para hacer una didáctica no lineal sino múltiple.

Los procesos didácticos tienen el encargo de organizar, dosificar y valorar la enseñanza de la educación física con orientaciones pedagógicas que permiten el desarrollo de la dimensión corporal y la lúdica.

El desarrollo de la metodología debe tener en cuenta unas condiciones y procedimientos que faciliten el aprendizaje, entendido como un proceso complejo que se produce bajo condiciones que están en permanente cambio de origen biológico, psicológico y sociocultural que deben tenerse en cuenta para la orientación de la enseñanza. Es decir, se debe partir de las características, la experiencia y las motivaciones del estudiante.

Las metodologías que utilizar en el área de educación física son:

#### **13.1 APRENDIZAJE EN EQUIPO:**

Esta propuesta implica un trabajo colectivo de discusión permanente, requiere de una apropiación seria de herramientas teóricas que se discuten en un grupo determinado de estudiantes, quienes desempeñarán diferentes roles siguiendo, el patrón indicado, esto implica un proceso continuo de retroalimentación entre teoría y práctica, lo que garantiza que estos dos aspectos tengan sentido.

Claramente podemos destacar esta metodología en el área de Educación Física en el desarrollo de un carrusel recreativo donde los participantes tendrán la oportunidad de pasar por distintas bases desempeñando diferentes roles y logrando todo el mismo fin.

### **13.2. APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO:**

Permite adquirir nuevos significados mediante:

14.2.1 Exploración de significados previos, haciendo un diagnóstico de saberes, habilidades y necesidades del estudiante.

El aprendizaje de los niños durante sus primeros años consiste en la interacción directa de su cuerpo con el entorno, las personas, los objetos y el espacio donde está. Durante esta interacción, el cuerpo cumple una función de punto de partida, indispensable para conocer todo aquello que nos rodea.

14.2.2. Profundización o transformación de significados, pasando de los conocimientos previos a los conocimientos nuevas, mediante el análisis, la reflexión, la comprensión, el uso de los procesos básicos de pensamiento, aplicación de los procesos inductivo-deductivo y la aplicación del pensamiento crítico.

La claridad respecto a estos conocimientos previos permitirá a los maestros plantear a los niños diversas situaciones de aprendizaje, en las cuales se favorezca notablemente la percepción y la posibilidad de experimentar con los objetos y con el propio cuerpo.

14.2.3. Verificación, evaluación, ordenación de nuevos significados: Comparación de las experiencias previas con las nuevas teniendo en cuenta el desempeño que medirá la calidad del aprendizaje, de esta manera el aprendizaje será significativo para los estudiantes y lo relacionarán con experiencias concretas de su vida cotidiana. Pues no es de ignorarse que a través del estímulo a la inteligencia se crean estímulos a la autonomía personal, al reconocimiento de la diferencia, la creatividad y se generan bases para el desarrollo de habilidades en lecto-escritura, del pensamiento lógico-matemático y de la estética en todas sus manifestaciones.

### **13.3. LA EXPERIMENTAL:**

Toda la evaluación de competencia se hace sobre el desempeño, éste mide la calidad del aprendizaje para evaluar el desempeño necesito métodos, técnicas e instrumentos. No todos los estudiantes pueden decir que alcanzarán el logro hasta tanto no lo demuestren.

### **14. RECURSOS**

los recursos materiales para el desarrollo del plan municipal deberán ser los mas adecuados tanto en calidad como en especificaciones técnicas. Por lo tanto, se requiere de la gestión del profesor del área con su rector y consejos directivos para que asignen el presupuesto necesario para la dotación anual.

### **15. POTENCIAL HUMANO**

Supervisores departamentales, dirigentes de INDEPORTES Antioquia, integrantes de las mesas de trabajo de educación física tanto departamental, subregional y municipal, secretaria municipal de educación, rectores, gerente municipal de la junta de deportes, Profesores del área, monitores de la rotación deportiva.

### **16. BIBLIOGRAFICOS**

Textos, Internet, fichas planes, proyectos y programas departamentales, municipales e institucionales. Videos, dvd. Cd. Y otros mas.

## 17. TECNOLOGICOS

Televisores, video beam. Dvd, vh, proyectores, grabadoras, y otros mas.

## 18. INDICADORES Y ESTRATEGIAS DE EVALUACION

El término evaluación despierta las más variadas reacciones de acuerdo a sus connotaciones. Puede ser asociado con "examen" y convertirse en "*ese oscuro objeto del temor*" como lo viven los alumnos de niveles terciarios, secundarios y porque no, primarios; puede recordarse además ligado al famoso "*saquen una hoja*" con el que cualquier colegial más de una vez se desayunó; puede significarle a un docente la reunión de evaluación de su rol a fin de año para ser felicitado por su desempeño, o correr la suerte opuesta y ser informado de que queda despedido, prescindiendo de sus servicios.

En todos estos casos la evaluación aparece estrechamente relacionada con una función de control.

Pero también evaluación en educación puede ser entendida como una instancia que permite observar, por ejemplo, la elaboración de una planificación docente, los aprendizajes de los alumnos, o el proyecto institucional, con vistas a tomar decisiones que permitan mejorar los distintos aspectos del proceso educativo en cuestión. En este sentido se evalúa para apreciar; para darle un valor a una realidad determinada, buscando comprenderla; hallar los errores y superarlos; o verificar los aciertos.

De un modo general podemos enunciar que: *evaluar significa valorar, establecer un criterio de valor acerca de algo.*

Al decir de Hadji, 1992: "*...implica tomar distancia de la realidad que se analiza, para poder pronunciarse sobre ella en un contexto decisional dominante...*".<sup>1</sup>

Los paradigmas en la evaluación

La intencionalidad de la evaluación nos conduce a dos paradigmas epistemológicamente opuestos. Desde uno de ellos se prioriza el enfoque cuantitativo y en el otro paradigma el enfoque es cualitativo. En el enfoque cuantitativo la intención es observar un fenómeno con la mayor objetividad posible. Para ello se construyen instrumentos de medición. Se considera al instrumento válido si permitió medir, y a la realidad, posible de ser cuantificada. Corresponde al paradigma del positivismo. Está fuertemente instalado en las prácticas educativas. Sigue el modelo de las ciencias naturales. Se considera la realidad social como relativamente estable, estática. Primero se elabora la teoría y de allí se mira la práctica. Se utilizan pruebas objetivas. El diseño curricular que refleja este enfoque es el tecnocrático.

En cambio, para el enfoque cualitativo, evaluar no es medir, es indagar sobre una realidad contextualizada, considerando los aspectos dinámicos, cambiantes, de dicha realidad.



Corresponde al paradigma de la pedagogía crítica. Es muy utilizado en ciencias sociales. Es situacional e importa el significado que los actores le dan a un fenómeno. El instrumento utilizado es válido si hay consenso racional al que se llega en un proceso (validez construida, consensuada). Se usan pruebas abiertas. Interesan las estrategias de resolución de los alumnos. En este modelo importa la devolución de lo evaluado, comunicarlo a los participantes.

<b>SIGNIFICADOS DE LA EVALUACION</b>		
	<b>PARADIGMA DEL POSITIVISMO</b>	<b>PARADIGMA CRITICO</b>
<b>Características principales</b>	<p>Sigue el modelo de las Ciencias Naturales. Primero está la teoría y de allí se mira la práctica. Se busca la <b>objetividad</b>. Se considera la realidad social como relativamente estable, <b>estática</b>.</p>	<p>Muy utilizado en Ciencias Sociales.</p> <p>Es <b>situacional</b>. Importa el significado que los actores le dan a un fenómeno. Se incluye la <b>subjetividad</b>. Aspectos <b>dinámicos</b> caracterizan la realidad social. La realidad social es un constructo y es cambiante.</p>
<b>Diseño Curricular</b>	Tecnocrático	Pedagogía Crítica (Pedagogía de los contenidos)
<b>Evaluación</b>	<p>Enfoque <b>cuantitativo</b>. Los técnicos que diseñaron el sistema parten de una teoría de la <b>medición</b> (consideran que los aprendizajes pueden ser medidos). Atribuir un número a las propiedades de aprendizaje. El <b>instrumento</b> es válido si me permitió medir.</p> <p>Se usan <b>pruebas objetivas</b>.</p> <p>El <b>referente</b> ya está a priori. Evaluador <b>externo</b>.</p>	<p>Enfoque <b>cualitativo</b>. Evaluar es <b>indagar</b>, no es medir. Es sobre el acto educativo completo, <b>contextualizado</b>.</p> <p>El instrumento es válido si hay consenso racional al que se llega en un proceso (validez construida, consensuada). Pruebas <b>abiertas</b>. Interesan las estrategias de los alumnos. El referente se construye. Evaluador <b>externo-interno (participativo)</b>. Importa la <b>devolución</b> de lo evaluado, la <b>comunicación</b>.</p>

Evaluación diagnóstica, sumativa o formativa

Las decisiones en torno a los resultados de la evaluación variarán también según se trate de una evaluación diagnóstica, sumativa o formativa. El siguiente cuadro explica estos conceptos.

EVALUACION		
DIAGNOSTICA	SUMATIVA	FORMATIVA
<ul style="list-style-type: none"> <li>Punto de partida de secuencias didácticas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sucedee al final de un período.</li> <li>Para comprobar en qué medida los alumnos han adquirido los conocimientos esperados.</li> <li>Orienta la decisión de promoverlos de grado, darles un certificado que acredite que terminó el nivel.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vinculada a la evaluación de un proceso.</li> <li>Se busca el conocimiento del alumno y de su proceso de aprendizaje.</li> <li>Requiere el conocimiento del papel del maestro en la facilitación o no del aprendizaje.</li> <li>La decisión está ligada a la selección y puesta en práctica de secuencias didácticas.</li> </ul> <p>Perrenoud: <i>"La evaluación formativa diagnostica de modo analítico los modos de funcionamiento, las dificultades específicas, los intereses, los ritmos de cada uno"</i>.</p>

¿Qué se evalúa en la escuela?

Se evalúa al alumno; se evalúa el desempeño de los distintos roles que forman parte de la escuela (el equipo docente, directivo, etc.); se evalúa el curriculum y su adaptación a la institución

## AMBITOS DE LA EVALUACION EN EDUCACION FISICA

PROCESOS	PROCESOS SUGERIDOS
<p style="text-align: center;">Dominio y comunicación corporal</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Acondicionamiento físico               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Desarrollar sus capacidades físicas.</li> <li>b. Adaptar su organismo a la actividad física.</li> <li>c. Modificar su frecuencia cardiaca.</li> <li>d. Mejorar sus habilidades específicas.</li> <li>e. Practicar actividades rítmicas.</li> <li>f. Analizar situaciones de juego.</li> <li>g. Reflexionar sobre su desarrollo e imagen corporal.</li> </ol> </li> <li>2. Coordinación motriz.               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Manejar apropiadamente el tiempo y el espacio.</li> <li>b. Practicar movimientos globales con soltura y fluidez.</li> <li>c. Realizar movimientos específicos con precisión.</li> <li>d. Dominar sus capacidades corporales en situaciones de equilibrio y ritmo.</li> <li>e. Resolver tareas y problemas motores con seguridad y fluidez.</li> </ol> </li> <li>3. Expresión corporal.               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Utilizar reflexivamente los segmentos corporales.</li> <li>b. Experimentar con actividades físicas variadas.</li> <li>c. Expresar estados emotivos.</li> <li>d. Vivenciar la relajación y la respiración.</li> <li>e. Aplicar creativamente sus capacidades coordinativas.</li> <li>f. Crear secuencias de movimientos.</li> </ol> </li> </ol>
<p style="text-align: center;">Resolución de situaciones lúdicas y deportivas</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Participación en actividades recreativas.               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Proponer de manera creativa juegos y deportes.</li> <li>b. Reconocer los juegos tradicionales de su comunidad.</li> <li>c. Organizar actividades para el tiempo libre.</li> <li>d. Seleccionar actividades recreativas.</li> <li>e. Tomar decisiones en la organización de juegos.</li> </ol> </li> <li>2. Selección de actividades deportivas.               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Conocer juegos variados.</li> <li>b. Dominar actividades físicas de diversa índole.</li> <li>c. Analizar su participación en juegos y deportes.</li> <li>d. Relacionar sus habilidades con sus conocimientos.</li> </ol> </li> </ol>
<p style="text-align: center;">Disposición para la educación física</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Participar activamente en las actividades programadas.</li> <li>2. Cooperar con el trabajo en equipo.</li> <li>3. Respetar a sus compañeros y las normas establecidas.</li> <li>4. Tener sentido crítico frente a las prácticas dañinas para la salud.</li> <li>5. Valorar su cuerpo y salud.</li> </ol> <p>Perseverar por alcanzar sus propias metas.</p>

## 19. BIBLIOGRAFIA

- BOLIVAR BONILLA, Carlos; Camacho Coy, Hipólito. (1996): Educación Física: Programas para la educación básica primaria. Kinesis. Armenia.
- CASTAÑER B., Marta; Camerino F. Oleguer. (1996): La educación Física en la enseñanza primaria. Inde. Barcelona.
- RUIZ PÉREZ, Luis Miguel. (1987). Desarrollo y actividades físicas. Madrid: Gymnos. Madrid.
- GUIA CURRICULAR PARA LA EDUCACION FÍSICA. Instituto Universitario de Educación Física. Indeportes Antioquia. Secretaria de educación de Antioquia. 2003.
- CONSTITUCION POLITICA DE COLOMBIA. (2002). Bogotá. Intermedio. P. 3
- PLAN DE DESARROLLO DEPARTAMENTALO PARA LA EDUCACION FÍSICA. (2002). "Un aporte para una cultura de la paz". Medellín. Imprenta Departamental de Antioquia.
- MINISTERIO DE EDUCACION NACIONAL. Grupo de investigación Pedagógica. (2002): lineamientos Curriculares. Educación Física, Recreación y Deportes. Bogotá. Cooperativa Editorial del Magisterio.
- LEY GENERAL DE LA EDUCACION. LEY 115 (1994).
- LEYES, DECRETOS Y CIRCULARES REGLAMENTARIAS EMANADAS DEL MINISTERIO DE EDUCACION NACIONAL Y DEPARTAMENTAL.