1. JUSTIFICACIÓN

La Educación Física es parte fundamental en el proceso educativo de los estudiantes, desde preescolar hasta el grado once, no puede faltar en la vida del ser humano, ya que de ella depende en gran parte una buena salud y una buena calidad de vida.

Con el plan de estudios se pretende llevar a cabo un proceso donde sea el alumno el artífice de la materia, donde él mismo solucione sus problemas en el movimiento, con base en las experiencias que él mismo ha tenido anteriormente y en las experiencias de sus compañeros hasta llegar a tener una nueva manifestación del movimiento; es decir, que él mismo eduque su movimiento, teniendo en cuenta sus necesidades, debilidades y fortalezas de acuerdo a su condición física y a su proceso de desarrollo.

El plan de estudios del área de educación física es importante ya que plantea alternativas de solución ante problemas de manejo del espacio, de la coordinación, del ritmo, de la utilización del tiempo libre y en general del manejo de las diferentes posibilidades de movimiento del cuerpo. Por tal razón, si se le enseña al estudiante a conocer su cuerpo, a cuidarlo, a quererlo y a respetarlo, se le enseña una nueva forma de comunicación y de relación con el otro. Además al enseñar a utilizar el tiempo libre en la práctica de actividades deportivas, recreativas y culturales estamos apartándolo de otras prácticas poco saludables como el sedentarismo, la drogadicción y el alcoholismo.

A través de la aplicación del plan de estudios de educación física, recreación y deporte del Centro Educativo Luis Felipe Restrepo, se quiere que la comunidad educativa sea partícipe del proceso pedagógico que se da en el área, en busca de un mejoramiento de la calidad de vida de la misma; ya que la Educación Física, la Recreación, el deporte y la Cultura son programas que desarrollan el espíritu de convivencia, superación, cooperación y autoestima. Además enseñan a los estudiantes a interactuar socialmente, lo cual es un factor bastante importante para lograr un desarrollo integral.

1.1 OBJETIVO GENERAL

Aportar a los actores del proceso educativo, en el contexto de sus intereses, necesidades de salud, derechos, deberes y responsabilidades individuales y sociales, a través del conocimiento, valoración, expresión y desarrollo de la dimensión corporal, la dimensión lúdica y la enseñanza de la diversidad de prácticas culturales de la actividad física.

1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1.2.1 Participar con autonomía en la práctica de juegos, actividades motrices y deportes colectivos asumiendo con entusiasmo los roles o papeles de cooperación y oposición como una forma natural que se presenta en estas actividades y que ayudan al autocontrol y a la formación del carácter y la personalidad.

1.2.2 La valoración de la higiene y la salud del propio cuerpo y la formación para la protección de la naturaleza y el ambiente.

1.2.3 El conocimiento y la ejercitación del propio cuerpo, mediante la práctica de la educación física, la recreación y los deportes adecuados a la edad y conducentes a un desarrollo físico y armónico.

1.2.4 Orientar para que se asuma la investigación como actitud y proceso cotidianos y permanentes del trabajo curricular, como estrategia pedagógica para que los estudiantes respondan a las necesidades actuales del desarrollo pleno de la personalidad.

2. MARCO CONCEPTUAL

Desde un punto de vista integrador del área se concibe, como unidad, como proceso permanente de formación personal y social, cuya esencia es el sentido pedagógico en función del desarrollo humano. No se trata de un currículo que comprenda de manera aislada el deporte y la recreación pues desde el punto de vista educativo, ellos son pilares y se integran en la educación física. A ella corresponde ubicarlos unas veces como medios, otras como fines, otras como prácticas culturales. Por lo tanto cuando se habla de educación física, desde la perspectiva de formación humana y social, están contenidos el deporte y la recreación, si bien cada uno puede jugar funciones distintas en el proceso de formación. Mientras que la recreación es un principio esencial, permanente y fundante de la educación física, el deporte es una práctica cultural que puede caracterizarse como medio o como fin, de acuerdo con el contexto y el significado educativo que se le asigne.
El énfasis en los procesos de formación y el desarrollo de competencias, asigna al deporte, la recreación, el juego, la gimnasia y otras manifestaciones de la cultura física el carácter de prácticas culturales que pueden ser medios, objetos, actividades o fines de la acción educativa en donde la multiplicidad y la interrelación son constantes.

2. 1 Conceptos.

Para hacer una reflexión didáctica sobre un saber disciplinar es necesario iniciar con un marco referencial con el cual se fundamenta conceptualmente la Educación Física en el CER Luis Felipe Restrepo. Este marco obedece a las siguientes corrientes de la Educación Física: la psicomotricidad, el deporte educativo, la expresión corporal y la tendencia de la actividad física y la salud·

La ***psicomotricidad*** se originó en Francia a partir de 1950-60 y surgió en oposición a la concepción exclusivamente biologista y mecanicista del cuerpo, sustentada en los estudios provenientes de la neurofisiología, la psiquiatría, la psicología cognitiva e incluso la fenomenología y la sociología. Entre los fundamentos teóricos de esta corriente se encuentra que la educación psicomotriz se concibe como una educación dirigida no ya al cuerpo como entidad meramente biológica, sino a una entidad psicosomática en la cual las estructuras motrices se desarrollan en interacción constante entre el "yo" y el medio, ya sea físico o social. Con la psicomotricidad se pasa de la Educación Física, dominada por la gimnasia correctiva y la gimnasia rítmica, al trabajo sobre la imagen corporal, la lateralidad, la coordinación, la especialidad, la temporalidad, entre otras.

CENTRO EDUCATIVO LUIS FELIPE RESTREPO
HERRERA- MALLA DE EDUCACIÓN FISICA

*El **Deporte Educativo*** se originó en Inglaterra con Thomas Arnold y en Francia con Pierre de Coubertain en el siglo XIX. Son dos hechos fundamentales, uno del siglo XIX y otro de principios del siglo XX los determinantes de la utilización del Dichas corrientes se pueden rastrear en los diferentes planes de estudios del Área de Educación Física, Recreación y Deporte.
deporte en la educación. El primero, obra de Thomas Arnold al introducir los juegos deportivos en los colegios ingleses, y el segundo debido a la obra del Barón de Coubertín y su instauración de los Juegos Olímpicos contemporáneos, que han hecho del deporte, nacido en un marco aristocrático, una actividad social que incluye como actores o espectadores a grandes masas de la población y que invade también la institución escolar.

Los objetivos del deporte educativo se centran en educar para el deporte, educar a través del deporte y como forma de socialización.
Uno de los autores que más influenció para introducir el deporte educativo en la Educación Física fue el español José María Cagigal, el cual denominó como 'deporte praxis o deporte práctica'. Este autor considera que el deporte tiene una función educativa en la medida en que pone sobre el deporte valores y funciones como autocontrol, autoexpresión, juego limpio, perseverancia, esfuerzo, equilibrio, entrega, superación, norma, disciplina, los cuales constituyen un fundamento educativo.
Desde esta perspectiva teórica, en la Educación Física se habla del deporte como un medio para educar en la formación de valores, actitudes y normas. Esta intención tiene gran influencia en los procesos educativos, pues incide sobre aspectos tales como el proceso de socialización en general, la adquisición de competencias sociales, el control de los impulsos agresivos, el grado de adaptación a las normas establecidas, la superación del egocentrismo, la relativización progresiva del punto de vista propio, el nivel de aspiración e incluso el rendimiento escolar.

*La **Expresión corporal*** surge en Francia y aunque aparece inicialmente como el conjunto de actividades relacionadas con la danza y la gimnasia rítmica que se impartían a las niñas y las jóvenes en las instituciones educativas, suele señalarse la década de los años sesenta como el momento clave de emergencia de esta corriente del movimiento humano, que a través del movimiento integra la danza, el teatro, la psicomotricidad, la psicocinética, entre otras. La expresión corporal posibilita, creatividad, liberación, sensibilización, el autoconocimiento, la expresión, es decir, con es un lenguaje corporal expresivo.
Tendencia de la actividad física y la salud. Desde los orígenes de la Educación Física con John Locke en 1693 con el libro 'Pensamientos sobre Educación' y con Ballesxerd en 1762, la atención de la Educación Física estuvo dirigida al cuidado de la salud. "Para John Locke la Educación Física se puede organizar en tres grandes disposiciones: *en el cuidado del cuerpo para conservar la salud, en que ayuda a mantener recto el espíritu y en la recreación del espíritu*. Locke resalta a la Educación Física como base para una adecuada educación moral e intelectual (Gallo, 2006: 105).
La tendencia de una Educación Física para la salud ha estado anclada al modelo biomédico, y se orienta por medio del conocimiento del cuerpo y su funcionamiento como también por medio del desarrollo de las capacidades físicas como fuerza, flexibilidad y resistencia, donde se espera contribuir al proceso de la prevención de las enfermedades, al mantenimiento de la salud y generar efectos benéficos para el organismo.

C.E.R. LUIS FELIPE RESTREPO HERRERA

2.2. Fundamentos Teleológicos.

Los fines aquí planteados están orientados a contribuir desde la Educación Física, con el logro de los fines de la Educación Colombiana establecidos en la Ley general de Educación. Ellos son:

Desarrollo equilibrado, equitativo y sostenible del ser humano para la convivencia social.
Mejoramiento de la capacidad crítica, creativa, laboral y la producción colectiva
Mejoramiento de las competencias comunicativa
Conservación y mejoramiento de la salud física y mental.
Orientación del espíritu de superación frente a la solución de problemas.
Mejoramiento de la capacidad de interacción con el entorno a través del movimiento.
Promoción del desarrollo científico y tecnológico.
Desarrollo de la conciencia para la conservación, protección y mejoramiento del medio ambiente.
Contribuir con el desarrollo de los procesos del pensamiento.
Ayudar a descubrir y desarrollar el placer por la actividad física.

2.3. Fundamentos Legales.

De acuerdo con la Ley 115 de 1994, el área de educación física, recreación y deportes origina uno de los fines de la educación colombiana, una de las áreas fundamentales del currículo (artículo 23) y además constituye un proyecto pedagógico transversal (artículo 14). La Educación Preescolar (Art. 15; Literal d), como uno de los objetivos de la Educación Básica tanto para el ciclo de primaria (Art. 21; Literales h, i, j) como del Ciclo Secundario (Art. 22; Literal ñ); igualmente le establece los objetivos (Art. 16, 20, 21 y 22), su carácter de proyecto pedagógico transversal obligatorio (Art. 14), la define como área fundamental en general del currículo (Art. 23) y de la Educación Media (Art. 32).
Dicha Ley igualmente proyecta la educación física hacia segmentos poblacionales específicos como la Educación para personas con limitaciones (Art. 46), las instituciones dedicadas a la educación especial (Art. 47), la Educación para adultos (Art. 50) y sus objetivos específicos (Art. 51, literal d.), la educación para grupos étnicos (Art. 55) y la educación campesina y rural (Art. 64).Adicionalmente, la Ley General de Educación en su Artículo 141 determina los requisitos de infraestructura para la práctica escolar. Así mismo son pertinentes, el decreto 1860 de 1996 –que establece las horas lúdicas y orienta la

Organización y evaluación del currículo- y la resolución 2343 de Junio 5 de 1997, que dicta orientaciones sobre lineamientos curriculares e indicadores de logros para las diferentes Áreas Curriculares, entre ellas la educación física.

En referencia al PLAN DECENAL DE EDUCACIÓN en sus objetivos y metas se destacan los Numerales 3, 4, 7, 8 y 9 que hacen referencia al papel del conocimiento científico, la identidad nacional en su diversidad étnica y la promoción extraescolar de la ciudad educadora con calidad.

Marco normativo del sistema nacional del deporte, la educación física, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, la Ley 181 regula el derecho a la práctica de la educación física, el deporte, la recreación y aprovechamiento del tiempo libre y establece la implantación, el fomento, patrocinio, masificación, planificación, coordinación, ejecución, asesoramiento y práctica de la educación física (Art. 1); la recreación del sistema nacional de deporte, educación física y recreación (Art. 2); los objetivos rectores del Estado para garantizar su práctica (Art. 3); la definición de la educación física como una disciplina científica (Art. 10); reitera la responsabilidad del currículo por el Ministerio de Educación Nacional (Art. 11); el desarrollo de la educación física extraescolar como campo de intervención del sistema (Art. 12); la investigación científica y la producción intelectual (Art. 13); los programas de iniciación y formación deportiva, los festivales escolares, los centros de educación física y los juegos Inter colegiados (Art. 14)

Establece además en la creación del Sistema Nacional del Deporte la articulación de organismos para permitir el acceso de la comunidad al deporte, la educación física, la recreación, la educación extraescolar y el aprovechamiento del tiempo libre (Art. 46); los objetivos del sistema (Arts. 47 y 48); la elaboración del Plan Nacional, sus objetivos, instituciones, contenidos, convocatoria, organización y plan de inversiones (Arts. 52, 53, 54, 55, 56 y 57).

2.4. Fundamentos Epistemológicos.

Los orígenes de la educación física inician con la evolución del mismo hombre, cuando este se desplazaba de un sitio a otro para conseguir alimentación y protegerse de las inclemencias del clima y los diferentes peligros a los que estaban expuestos recorriendo grandes distancias en las cuales aprendieron a distribuir y racionalizar sus características físicas y así obtener algún resultado.

Más adelante en la historia se pueden encontrar diferentes registros de actividades que podían ser reconocidas como deporte teñidas por características físicas excepcionales que exigían a los individuos unas condiciones apropiadas para desempeñarse apropiadamente.

Es a partir de estas evoluciones sumadas a las del conocimiento del área de la Educación Física, donde el hombre pretende interpretar las concepciones filosóficas que se han dado con relación a esta a partir de la epistemología, teniendo como base la investigación científica, la metodología, la ontología, axiología y la ética, entre otras. .

Así mismo la epistemología de la educación Física, Recreación y Deporte pretende profundizar en cada una de las ciencias que alimentan esta área sean estas sociales o naturales, así como los diferentes autores que fortalecen estas áreas

La educación física, la recreación y los deportes apoyan dos núcleos de la inteligencia corporal: el control de los movimientos físicos propios y la capacidad para manejar objetos con habilidad. La atracción que sienten los jóvenes por conquistar metas de velocidad, agilidad, coordinación, fuerza y creatividad contribuye al desarrollo de una disposición física y mental favorable a la educación física de calidad. El juego abre ventanas del ser para el cultivo de emociones fundamentales en el aprendizaje de la convivencia como la confianza y la aceptación del otro en su legitimidad.

La recreación y los deportes también ofrecen múltiples oportunidades para aprender a compartir, proceder de acuerdo con normas, valorar el hecho de participar, disfrutar los triunfos y aprender las lecciones que encierran las derrotas, pero ante todo, para descubrir las bondades y las exigencias del trabajo en equipo que conduce a crecer juntos y a lograr metas comunes.
El conocimiento del cuerpo fomenta la autoestima, los criterios éticos y estéticos del proyecto de vida, van cimentando las bases de una formación integral que trasciende los tiempos y los espacios de la educación formal y abre caminos hacia el cultivo de otras inteligencias como la lógica –matemática y la lingüística.
En ese sentido es necesario indagar por la Educación Física, desde sus distintos estudios, sus principios metodológicos, sus desarrollos teóricos y sobre todo su razón de ser como ciencia, como disciplina.

2.5. Fundamentos Pedagógicos.

Desde la pedagogía, entendida ésta en su sentido moderno, como disciplina o campo de saber en el que se realizan investigaciones en el orden de la teoría y la practica sobre la educación y la formación humana, es posible que los maestros del Área de Educación Física, Recreación y Deportes se acerquen a una reflexión didáctica en torno a ***¿qué enseñamos?, ¿cómo enseñamos?, ¿cómo evaluamos? y ¿para qué enseñamos?***

¿Qué enseñamos?, alude a la categoría didáctica sobre los **contenidos**, estos se seleccionan del saber disciplinar y se extraen del legado cultural. El contenido es lo que va a ser enseñado, lo que necesita dominar el estudiante para poder alcanzar el objetivo tanto del saber que se enseña como aquello que le ayuda a su formación humana; "en el contenido habitan tanto las habilidades como los conocimientos que el estudiante asimilará en su proceso de aprendizaje" (Álvarez y González, 2002: 49).

Aunque los contenidos se clasifican en 'contenidos conceptuales', 'contenidos procedimentales' y 'contenidos actitudinales', este proceso investigativo se detiene, fundamentalmente, en los contenidos conceptuales, como aquellos que están en relación con los temas, conceptos y habilidades que los maestros seleccionan para estructurar tanto los planes de estudios del Área de Educación Física, Recreación y Deportes, como también, para orientar la clase de Educación Física.

El **¿cómo enseñamos?** se refiere a la categoría didáctica del **método o metódica,** que "es la organización interna del proceso docente educativo" (Álvarez y González, 2002: 52). El método es el proceso dinámico que da cuenta de la organización interna de la clase, de las variadas formas en que se realiza la clase, sus procedimientos, es la construcción propia e intima que se establece entre saber-maestro-estudiante. Desde el método, también es posible analizar la forma de la clase para dar cuenta de los aspectos organizativos, los medios o los objetos que se utilizan en el proceso docente educativo; a través del método, el maestro orienta a los estudiantes a la apropiación de los contenidos, las habilidades y los valores que pretende la clase.

¿Cómo evaluamos? hace referencia específicamente a la categoría de **evaluación**, esta se entiende como el proceso

'complejo' de valoración sobre los contenidos, habilidades y actitudes con base en unos criterios que enjuician, valoran, determinan, aprecian tanto cada parte del proceso educativo como su totalidad.

En esta reflexión investigativa interesan los aspectos y criterios que tienen en cuenta los maestros para evaluar la clase de Educación Física desde una perspectiva formativa que busca determinar el grado de adquisición de los conocimientos, habilidades y valores de los estudiantes. "La evaluación se estipula como todo un sistema de acompañamiento al proceso docente educativo como totalidad y en cada una de sus partes (Álvarez y González, 2002: 64). La evaluación está íntimamente ligada con el objetivo, los contenidos, la metódica y la idea de formación.

¿Para qué enseñamos? tiende hacia la categoría de **formación** (*Bildung).* La formación "procede del verbo *bilden*, que significa formar o conformar; habitualmente se utiliza con el sentido de 'construcción humana': dotar a los hombres de habilidades o conocimientos" (Valverde y otros, 2006: 26). Algunos de los significados atribuidos a la formación (*Bildung)* son: desarrollo interior, desarrollo de dentro hacia fuera, es el fin de la educación, es el proceso de formación de la personalidad, representa la participación en la cultura, la asimilación de ésta y es un proceso de desarrollo del ser humano. Para Kant, "únicamente por la educación el hombre llega a ser hombre"; para Herbart "el concepto fundamental de la Pedagogía es la educabilidad del alumno". Por educabilidad se entiende la posibilidad de educar, es decir, formar, modificar o dirigir la vida humana.

2.6. Competencias propias del área.

La enseñanza aprendizaje será orientada a desarrollar en nuestros estudiantes las competencias que necesitan para desenvolverse de manera exitosa, tanto a nivel personal como social; proponiendo comprender para aprender, mediante la cual el estudiante se apropie de la información de los contenidos, los interprete, reflexione sobre ellos y aplique en otros contextos su propia experiencia.

Existen muchos métodos de trabajo en el aula; Antonijevic y Chadwick (1981) desarrollan el concepto de meta cognición, a la cual le asignan tres funciones: **la planificación del aprendizaje**, su s**upervisión sobre la marcha (o monitoreo)** y la **evaluación del éxito del aprendizaje** y de la aplicación de las diferentes estrategias.

Qué son las estrategias de aprendizaje?

Son procedimientos que incluyen técnicas, operaciones o actividades, persiguen un propósito determinado "Son más que habilidades de estudio".
La ejecución de las estrategias de aprendizaje ocurre asociada con otros tipos de recursos y procesos cognitivos de que dispone cualquier aprendizaje. Ejemplo:
Procesos cognitivos básicos: se refiere a todo el procesamiento de la información (atención, percepción, almacenaje, etc.).

- **Bases de conocimiento**: se refiere a hechos, conceptos y principios que tiene el cual está organizado en forma de esquema jerárquico llamado **conocimientos previos**.
- **Conocimiento estratégico**: son las llamadas estrategias de aprendizaje "Saber cómo conocer".
- **Conocimiento meta cognitivo**: conocimiento que poseemos sobre qué y cómo lo sabemos, así como el conocimiento que tenemos sobre nuestros procesos y operaciones cognitivas cuando aprendemos recordamos o seleccionamos problemas. Consiste en ese saber que desarrollamos sobre nuestros propios procesos y productos de conocimientos.

Las estrategias de aprendizaje pueden clasificarse en función de que tres generales o específicas son: del dominio del conocimiento al que se aplican, del tipo de aprendizaje que favorecen, de su finalidad, del tipo de técnicas particulares que conjuntan.

CENTRO EDUCATIVO LUIS FELIPE RESTREPO
HERRERA- MALLA DE EDUCACIÓN FISICA

Contenidos para la Educación Física del Centro Educativo Luis Felipe Restrepo: actualización

El contenido es lo que va a ser enseñado, lo que necesita dominar el estudiante para poder alcanzar el objetivo y resolver el problema, lo que necesita dominar el estudiante del área de la Educación Física en perspectiva pedagógica.

Los contenidos conforman la base sobre la cual se programan las actividades de enseñanza – aprendizaje con el fin de alcanzar lo expresado en los objetivos. En el contenido habitan tanto las habilidades como los conocimientos que el estudiante asimilará en su proceso de aprendizaje. Las habilidades recogen el modo en que se relacione el hombre con dicho objeto

El contenido durante el desarrollo del proceso docente educativo va en relación de los intereses y necesidades del alumno, de esta manera está inmerso el afecto, los efectos, la sensibilidad, lo ético y estético que es lo que hace vivir en interacción social y lo hace creativo para la comunidad.

Clasificación de los contenidos

Contenidos conceptuales. Se corresponde con temas o conceptos mínimos que deben ser exigidos en cada uno de los estudiantes de acuerdo con el grado de enseñanza. Se componen de manejo de conceptos del área.

Contenidos procedimentales. Se definen como un conjunto de acciones ordenadas y orientadas a la consecución de una meta. Requieren de reiteración, de acciones que lleven a los alumnos a dominar la técnica, habilidad o estrategia del objeto de aprendizaje. Son una relación de pautas o criterios de ejecución relativas a actividades concretas que han de ser conseguidas al finalizar el modulo Profesional en el que se encuentran englobadas.

Contenidos actitudinales. Son una relación de temas que se tratan en cada unidad con respecto a una serie de actitudes o valores a desarrollar.

Propuesta de contenidos

Los contenidos para el área de Educación Física se hallan en las corrientes de la Educación Física anteriormente planteadas. Sin embargo, para efectos de presentación de dichos contenidos, nos situamos en la propuesta que hacen Martha Castañer y Oleguer Camerino (2006) en las capacidades perceptivo-motrices, las capacidades socio-motrices, las capacidades físico-motrices y las habilidades motrices, como una propuesta que permite organizar los contenidos de la enseñanza de la Educación Física a partir de las cuatro corrientes: la psicomotricidad, el deporte educativo, la expresión corporal y la actividad física y la salud.

CENTRO EDUCATIVO LUIS FELIPE RESTREPO HERRERA- MALLA DE EDUCACIÓN FISICA

Capacidades perceptivo-motrices



- Exploremos nuestro cuerpo
- Esquema corporal (segmentos corporales específicos, Identificación y sus funciones).
- Ajuste postural: Formas y figuras, niveles, posiciones básicas y desplazamientos.
- Expresión oral, facial y corporal
- Equilibrio
- Higiene corporal
- Hábitos alimenticios
- Coordinación dinámica (coordinación viso-manual, viso-pédica, trabajo con elementos rítmicos y gimnásticos, desplazamientos, formas básicas de locomoción
- Estímulos coordinativos
- Capacidad de orientación (espacio, tiempo, direccionalidad, lateralidad)

- Educación rítmica
- Capacidad de orientación

Capacidades físico-motrices

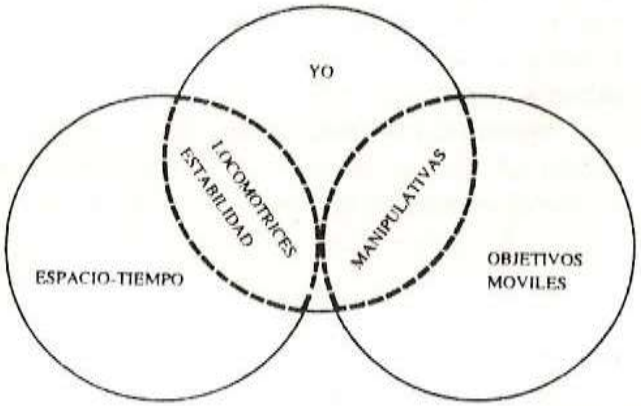


- Calentamiento: activación dinámica general, estiramientos y activación dinámica especifica
- Test físicos
- Elementos de anatomía Básica
- Capacidades condicionales – resistencia, fuerza flexibilidad y velocidad
- Nociones de Primeros Auxilios.
- Métodos de entrenamiento de la Resistencia, la fuerza y la flexibilidad
- Elementos de nutrición: carbohidratos, proteínas, vitaminas, minerales y lípidos.

CENTRO EDUCATIVO LUIS FELIPE RESTREPO
HERRERA- MALLA DE EDUCACIÓN FISICA

- Elementos generales de fisiología Básica: sistemas: muscular, respiratorio, óseo y circulatorio
- Actividad física y salud (Conocimientos básicos de patologías: Obesidad, Hipertensión, Diabetes, IRA (Infecciones respiratorias agudas), anorexia, bulimia, entre otras.

Habilidades motrices



- Habilidades motrices de base: Correr, saltar, girar, rasgar, empujar, reptar, lanzar, marchar, atrapar, entre otras.
- Habilidades según su forma: estabilidad, de locomoción y de manipulación
- Movimientos y desplazamientos básicos
- Gimnasia básica.

CENTRO EDUCATIVO LUIS FELIPE RESTREPO HERRERA- MALLA DE EDUCACIÓN FISICA

Capacidades socio-motrices



Lúdica

- El juego
- Manipulación de elementos deportivos (pelotas, aros, bastones y cuerdas)
- Juegos tradicionales y recreativos.
- Festivales recreativos – deportivos

- Juegos pre deportivos: Atletismo, voleibol, baloncesto, fútbol, softbol, ajedrez, balonmano, fútbol de salón, natación, béisbol y gimnasia rítmica
  - Festivales deportivos
  - Formación ciudadana.

2.7. Fundamentos Sociológicos

El deporte se constituye para las sociedades modernas en un fin y un medio a la vez, a través del cual se articula y se llevan a cabo objetivos de orden social, algunos orientados a la salud, la educación, al desarrollo cultural y social y al cumplimiento de determinados fines económicos. La magnitud de su impacto se hace manifiesto de manera transversal en todas las actividades e instituciones del hombre. Por lo tanto la actividad de la práctica físico-deportiva se ha convertido en una de las principales ocupaciones del tiempo libre en las sociedades contemporáneas, por las posibilidades de intercambio social y cultural.

2.8. Fundamentos Psicológicos

El Currículo y la metodología deben organizarse alrededor del individuo. La búsqueda de maneras para individualizar el aprendizaje y la enseñanza es la fuerza innovadora más importante entre las que influyen en el desarrollo de los sistemas educativos modernos.

En el sentido operativo, cada estudiante sigue su propio rumbo y aprende según sus:

- Intereses
- Habilidades
- Antecedentes
- Se preocupa primero por sí mismo, luego por el grupo
- Es el punto focal de la enseñanza.

Requiere:

1. Contexto institucional flexible

2. Diversos medios para enseñar a aprender

3. Diversos patrones organizacionales

4. Diversas técnicas operacionales

5. La participación del estudiante

6. Diversas maneras de colaboración de profesores (asesoramiento)

EL INDIVIDUO DEBE:

1. Entrar en contacto con diversos Niveles y formas de aprendizaje grupal o individualmente.

2. Tener la oportunidad de trabajar en grupo para descubrir las relaciones existentes entre las diversas disciplinas. La fragmentación del conocimiento por materias debe ser remplazada por enfoques interdisciplinarios y multidisciplinarios.

La acción de los profesores debe ser acorde con los siguientes enfoques:

o Enseñanza por equipos

o Enseñanza Individualizada

o Enseñanza sin grados

La adolescencia es un tiempo de cambios en el cual se desarrolla la autoestima y la identidad, los jóvenes deben llegar a comprender quiénes son y trataran de diferenciarse del resto, es fundamental en esta etapa que logren conocer sus

Aspectos positivos y negativos para que así consigan sentirse valiosos. Gran tarea para los joven ya que comenzaran de esta forma lentamente su camino hacia la adultez.

Un camino no exento de dificultades, pues se desencadenara lo que se denomina “Crisis de Identidad” donde además se presentaran los conflictos no resueltos de la infancia. El joven comienza a comparar la opinión de sí mismo, que ha adquirido en el pasado, con la cual puede revelarse o revalorarla en función de la opinión y aprendizaje proveniente de un otro (padres, amigos, profesores, etc.). Este sólo acto dará paso a la valoración e importancia de la opinión de sus pares. El adolescente reorganizara su nueva identidad en función de aquellas normas, valores, opiniones, etc. que le permitan apreciarse como sujeto. Esto producirá un cambio en su autoestima.

Es necesario tener presente que la autoestima es baja en la etapa de la adolescencia puesto que actúa como un reforzador negativo dando énfasis solo a los errores y fracasos en el ámbito personal, escolar y social del adolescente generando una gran inseguridad, la cual se focaliza en el área del aprendizaje fomentando un bajo rendimiento escolar. Es por esto que los fracasos académicos están relacionados con la poca aceptación de la familia, profesores y pares, esta desaprobación puede tomar formas inesperadas las cuales se cargan de sentimientos negativos.

Palabras como “eres un tonto”, “eres un flojo” fomentan una negatividad en sí mismo y al no existir reforzadores positivos el adolescente no es capaz de desarrollar un concepto positivo acerca de si mismo dando como resultado diversos problemas en el ámbito académico. Comunicarse con él o la adolescente sigue siendo la herramienta más efectiva para detectar cualquier problema conductual y/o psicológico, pues debemos tener en cuenta que existen agentes de riesgo como por ejemplo la ansiedad y la impulsividad que en diversas situaciones hace que el adolescente se muestre nervioso

y/o preocupado la mayor parte del tiempo. Es importante tener presente que cuando un o una adolescente deprimido(a) presenta los siguientes síntomas: parece triste o irritable perdiendo el interés por las actividades que antes le entretenían, come mucho o por el contrario muy poco, le cuesta pensar o concentrarse, le cuesta tomar decisiones y se siente inútil o con desesperanza debe ser derivado a un profesional de la salud mental, ya que sólo éste podrá entregar un diagnóstico adecuado.

3. METODOLOGIA Y EVALUACION

Para el desarrollo del área de educación física, recreación y deporte, se propone utilizar una metodología con un enfoque Histórico Hermenéutico, ya que esta permite identificar el mundo social que rodea al estudiante integrado con la relación sujeto – objeto, lo cual permitirá construir conocimiento a través de un referente histórico – practico. Esta afirmación permite considerar en un acontecimiento cualquiera dos perspectivas; la primera toma el acontecimiento objeto y material, y la segunda toma como un evento que puede comprenderse e interpretarse.

"Según Jaramillo (1999:72) lo que subraya el nombre histórico hermenéutico, es el carácter especifico de las acciones humanas, o sea su dotación de sentido social en el curso de un proceso de elaboración colectivo, donde el objeto genérico de comprensión es la experiencia humana".[i]

Cuando se habla de experiencia humana, se hace referencia a todo ese bagaje psicomotriz, perceptivo motriz, socio motriz y como contrapunto las habilidades motrices, que el estudiante posee para afrontará con éxito su praxis, y orientado de una manera clara y concisa, lo llevarán a obtener los logros, competencias, y estándares establecidos en la unidad didáctica de una manera significativa.

Otras de la finalidades que se busca con la praxis, es la comprensión del individuo con relación a los demás, es decir, la relación con el entorno que lo rodea. Y es aquí donde la educación física a través de la motricidad, expresiones motrices, los fundamentos del goce, la lúdica, las formas jugadas y los juegos pre deportivos, permitirán la potencialización integral del individuo dotándolo de personalidad, seguridad y valores para proyectar y enfrentar a una sociedad.

De todas formas, lo más importante hasta aquí es reconocer que el conocimiento y desarrollo integral está mediado por la historia, por un antecedente que se debe estudiar y aclarar para poder planificar e identificar que tipo de estudiante estamos enfrentando y de igual forma poder planear sesiones de clases acordes a los procesos de crecimiento, desarrollo y maduración que cada uno de ellos posee.

Luego de haber aclarado la visión del enfoque histórico – hermenéutico, es importante aclarar, que esta metodología no está basada simplemente en una recolección de datos de estudiantes en forma análoga. Si no, en la articulación de la realidad institucional con las capacidades y habilidades que los estudiantes de hoy poseen. Por eso se hace necesario profundizar un poco en cuanto a su referente histórico para poder interpretar cual es la dirección que se le va a dar a los estudiantes del Centro educativo Luis Felipe Restrepo.

Para terminar, Jaramillo explica la naturaleza y característica del conocimiento histórico hermenéutico que se ven pertinentes en la articulación de los diferentes momentos que se vivencia a lo largo de todo el proceso:

- “El sujeto juega un papel activo frente al objeto de estudio que a su vez es activo.
- Teoría y método se presentan simultáneamente.
- Las formulaciones conceptuales se constituyen mediante procesos de comparación y analogía permanente en la reflexión sobre la práctica.
- Comprender más profundamente las situaciones para orientar la practica social.
- Se reconoce el contexto, se construye conocimiento a partir de la reflexión y la confrontación con otros.
- Teoría y práctica permiten ir construyendo permanentemente los referentes teóricos.”[ii]

Además, durante las clases prácticas, se debe llevar a cabo la utilización de los siguientes métodos de enseñanza:

- Tradicional: Instrucción directa
- Demostración
- Repetición
- Asignación de Tareas
- Juego de roles
- Ensayo error

De aprendizaje:

- Indagación: finalidad, mayor implicación cognitiva, mayor retención además, libertad, creación y espontaneidad a la hora de realizar un juego o actividad.
  - Vivencia, experimentación o exploración
- Observación: los niños aprenderán movimientos y gestos, producto de la observación que hacen al finalizar los ejercicios planteados por el docente o un compañero.

En definitiva, lo que se busca es que el estudiante construya un conocimiento, donde haya un reconocimiento previo de lo que ya sabe y domina, para luego fortalecer su formación, a partir de las orientaciones dadas por el docente, donde la motivación y la disposición son fundamentales, al igual que la corrección de posibles errores.

La evaluación busca valorar el ajuste entre el grado de desarrollo alcanzado en los actos sicomotores y la etapa madurativa por la que atraviesa el individuo; ésta se realizará por medio de la evaluación formativa, en la que se valorará el proceso del estudiante por medio del registro en una planilla de la asistencia, participación, disciplina, aplicación de test, talleres, trabajos escritos, al igual que se observará en cada estudiante los avances o tropiezos que tenga en la consecución de los logros, para realizar ajustes o correcciones inmediatas y conseguir así un aprendizaje optimo.

Además, se llevará a cabo una evaluación sumativa para valorar el alcance de los logros obtenidos por cada estudiante en cada una de las diferentes unidades o periodos, teniendo como base la evaluación formativa realizada durante el desarrollo de cada unidad, así como lo dispuesto en el decreto 0230 de 2002-decreto 1860 y decreto 1290.

RECURSOS

HUMANOS:

Personal docente, estudiantes, Alfabetizadores, Practicantes de Educación Física y monitores deportivos del inder de Pueblorrico y Tarso.

FÍSICOS:

Escenarios deportivos:
Cancha de arenilla de futbol, estadio municipal, salón espacio de gimnasio municipal, donde se recibe algunos grupos y se les brindan unos conceptos teóricos - prácticos. Placas deportivas en las sedes educativas. (Existentes 6 placas deportivas), parque educativo guardianes del cielo de Pueblorrico Ant. Biblioteca municipal.

MATERIALES:

Implementación deportiva: balones para cada deporte formativo, cuerdas, aros, bastones, pelotas, conos, petos, colchonetas, pitos, mallas de voleibol, pelotas de fundamentación, ajedrez, parques, loterías, Mesa de ping - pong

RECURSOS TECNOLÓGICOS: Computador.

4. BIBLIOGRAFIA

BOLÍVAR, Antonio; DOMINGO, Jesus; FERNÁNDEZ, Manuel. La investigación biográfico-narrativa. Madrid: La Muralla, 2001.
BLÁZQUEZ, Domingo y colaboradores. Fundamentos de educación física para enseñanza primaria. Barcelona: Inde, 1993
BLÁZQUEZ, Domingo. Evaluar en Educación Física. Barcelona: Inde, 1996
CASTAÑER, Martha. CAMERINO, Oleguer. Manifestaciones básicas de la motricidad. Lleida: Edición de la Universidad de Lleida, 2006.
CONTRERAS, Jordán, Onofre. Didáctica de la educación física: Un enfoque constructivista. Barcelona: Inde, 1998
DELGADO, Miguel Ángel. Educación física y estilos de enseñanza. Barcelona: Inde, 2002
MEDINA, Juan. Didáctica globalizadora en la educación física de la escuela. En: *Revista Digital - Buenos Aires - Año 10 - N° 77 - Octubre de 2004* http://www.efdeportes.com/ consultada en octubre de 2007
SCHÖN, Donald. La formación de profesionales reflexivos. Madrid: Paidós, 1987. VÁSQUEZ, Benilde. Educación Física en la educación básica. Madrid: Gymnos, 1999.
VALVERDE, Lourdes; DIAZ, Ana Elsy; QUIROZ, Ruth Elena; ESCOBAR, Julia Victoria; MENA, Ángela Emilia; GALLO, Luz Elena; OSPINA, Teresita. Integración Didáctica en la formación profesional. Medellín: Imprenta Universidad de Antioquia, 2006.
VILLAR, Luís Miguel. Conocimiento, creencias y teorías de los profesores. Murcia: Marfil, S.A., 1988. ZAGALAZ, María Luisa. Corrientes y tendencias de la Educación Física. Barcelona: Inde, 2001. Lineamientos curriculares para el área de Educación Física, Recreación y Deportes.

Ministerio de educación nacional. Editorial Delfín 2000.
LEY GENERAL DE EDUCACIÓN 115 1994
Dr. D. FERNANDO SÁNCHEZ BAÑUELOS
Decano de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte Toledo (Universidad de Castilla La Mancha).
CAGIGAL, José María (1996). *José María Cajigal: obras selectas.* Candiz: Comité Olímpico Español.
La expresión corporal en el área de Educación Física. Batería de juegos. Revista Digital - Buenos Aires - Año 13 - Nº 130 - Marzo de 2009
ZAGALAZ, María Luisa. Corrientes y tendencias de la Educación Física. Barcelona: Inde, 2001.

CENTRO EDUCATIVO LUIS FELIPE RESTREPO
HERRERA- MALLA DE EDUCACIÓN FISICA

PREESCOLAR

Objetivos generales:

- El conocimiento del propio cuerpo y de sus posibilidades de acción.
- El crecimiento armónico y equilibrado del estudiante de tal forma que se facilite la motricidad.
- 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.
- El desarrollo de la creatividad, las habilidades y destrezas propias de la edad.
- La participación en actividades lúdicas con otros niños.
- La formación de hábitos de higiene personal, aseo y orden que sensibilicen al estudiante sobre el valor y la necesidad de la salud.

CENTRO EDUCATIVO LUIS FELIPE
RESTREPO MALLA DE EDUCACIÓN FISICA

GRADO	**PREESCOLAR**	**PERIODO**	**PRIMERO**

OBJETIVO DE GRADO: *Identificar las partes de su cuerpo y realizar habilidades básicas propias de su edad.*

EJE CURRICULAR ESQUEMA CORPORAL

ESTANDARES BASICOS DE COMPETENCIA

- Desarrollo por medio de la práctica de la educación física, la recreación y el deporte un cuerpo sano, que crece de forma armónica y equilibrada.
- Reconozco mi cuerpo como factor fundamental en la práctica de la educación física, la recreación y el deporte y que a la vez me permite socializarme.
- Cuido mi cuerpo tanto física, mental y actitudinalmente para que se desarrolle de forma sana, armónica y equilibrada.

COMPETENCIAS

FISICO MOTRIZ, SOCIO MOTRIZ, PRAGMATICA, EXPRESION CORPORAL

- Reconocer su desarrollo físico, de acuerdo a su esquema corporal, para inducir, al cuidado del cuerpo.

ENFOQUE PROBLEMATIZADOR

¿Qué factores de salud, crecimiento y desarrollo, debo tener en cuenta para la práctica de la educación física, la recreación y el deporte?

CENTRO EDUCATIVO LUIS FELIPE
RESTREPO MALLA DE EDUCACIÓN FISICA

AMBITOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO	INDICADORES DE DESEMPEÑO GENERICOS
Conceptuales	**Procedimentales**	**Actitudinales**		
♦ Descubrir las diferentes partes del cuerpo. ♦ Imagen corporal ¿cómo y quién soy? ♦ Lateralidad. ♦ Educación respiratoria (inhalar, exhalar, respiración torácica y abdominal.) ♦ Tensión y relajación del cuerpo. ♦ Actividades cotidianas y hábitos de higiene (bañarse, secarse, peinarse, cepillarse, sonarse,	♦ Realizar actividades lúdicas y de competencia, acordes para la edad de conocimiento de las diferentes partes del cuerpo tales como cabeza, tronco y extremidades. ♦ Desarrollar actividades de reconocimiento de la imagen corporal, que permitan que el estudiante reflexione sobre su cuerpo físico, su manera de pensar, actuar, expresar y relacionarse, de	♦ Establecer relaciones entre los compañeros del grupo con el fin de facilitar la ejecución de actividades en equipo, para propiciar así el conocimiento de las diferentes partes del cuerpo y de la lateralidad en los otros. ♦ Reconocerme y reconocer en el otro un ser humano único que posee diferentes formas de pensar, actuar, relacionarse y de expresar, con derechos y	♦ Descubre a través de actividades lúdicas las diferentes partes que componen el cuerpo. ♦ Ama, valora y respeta su cuerpo y el de los demás. ♦ Utiliza y diferencia el lado derecho y el izquierdo en las diferentes actividades motrices propuestas ♦ Realiza cuando se le solicita, ejercicios de respiración tales como inhalar, exhalar, respiración abdominal y torácica. ♦ Experimenta la tensión y relajación de los diferentes segmentos corporales durante la realización del calentamiento y vuelta	• Reconoce las partes de su cuerpo y las funciones elementales de cada una. • Relaciona su corporalidad con la del otro y lo acepta en sus semejanzas y diferencias • Controla a voluntad los movimientos de su cuerpo y de las partes del mismo, realizando actividades que implican coordinación motriz gruesa y fina. • Muestra interés y participa gozosamente en las actividades grupales.

abotonarse y desabotonarse, amarrar y soltar, doblar y extender.)	tal forma que se ame y se acepte exactamente tal y como es. Utilizar tanto el lado derecho como el izquierdo en actividades motrices que permitan la diferenciación de estos dos lados del cuerpo. Implementar durante el calentamiento y la vuelta a la calma, actividades de tensión, relajación y de respiración, para generar así conciencia de los diferentes momentos de la clase y de los diferentes segmentos corporales. Permitir a través	deberes. ♦ Amar, valorar y respetar mi cuerpo y el de los demás. Motivar al estudiante para que disfrute de las actividades propuestas para la clase y a la vez eso facilite su aprendizaje frente a su esquema corporal, teniendo en cuenta la edad.	a la calma. ♦ Representa por medio de la expresión corporal, algunos hábitos de higiene como lo son cepillarse, bañarse, sonarse, entre otros. ♦ Utiliza una vestimenta apropiada para la práctica de la educación física, la recreación y el deporte como hábito de higiene básico.	

	de la práctica de la educación física, la recreación y el deporte sensibilizar al estudiante frente al cuidado de su cuerpo por medio de los hábitos de higiene, mediante la implementación de pequeñas representaciones o de la lectura de cuentos			

META DE MEJORAMIENTO:

- Conocer y ejercitar el propio cuerpo, mediante la práctica de la educación física, la recreación y los deportes acordes a la edad y conducentes a un desarrollo físico equilibrado y armónico

PLAN DE APOYO:

De manera constante durante el período se hará una evaluación de conceptos y destrezas básicas a todos los jóvenes, esta se realizara en forma práctica y/o escrita para observar el desempeño de los estudiantes y poder determinar su nivel de apropiación de las competencias requeridas hasta el momento.

CENTRO EDUCATIVO LUIS FELIPE
RESTREPO MALLA DE EDUCACIÓN FISICA

En todas las clases la observación directa será fundamental para ver el desempeño en el trabajo de cada equipo colaborativo donde se formula una propuesta del proyecto integrando los estándares del grado y durante el periodo va presentando evidencias de sus avances. Se elabora una lista de chequeo con los aspectos que debe cumplir el estudiante en el desarrollo del trabajo colaborativo, se da a conocer y al finalizar el periodo se aplica a cada integrante del equipo.

Se potenciarán las siguientes actividades para optimizar el desempeño de los estudiantes:

- Identificación de fortalezas y dificultades en los desempeños de los estudiantes.
- Planes de apoyo para estudiante con desempeños bajos.
- Grupos de estudio, monitorias y padrinazgos de estudiantes con buen rendimiento académico y comportamental hacia los estudiantes con dificultades.

CENTRO EDUCATIVO LUIS FELIPE
RESTREPO MALLA DE EDUCACIÓN FISICA

GRADO	**PREESCOLAR**	**PERIODO**	**SEGUNDO**

OBJETIVO DE GRADO: Proporcionar las condiciones fundamentales y prácticas para el desarrollo del equilibrio, la percepción temporal y la orientación espacial a través del juego, la lúdica y la recreación, para alcanzar una madurez psicomotora apropiada a su edad

EJE CURRICULAR
CONDUCTAS MOTRICES DE BASE (COORDINACIÓN)

ESTANDARES BASICOS DE COMPETENCIA
Al finalizar el nivel de preescolar:

- Realizo actividades acordes a la edad de equilibrio dinámico, estático y recuperado.
- Experimento diferentes sensaciones como caminar, correr y saltar de forma armónica para la edad.
- Utilizo mediante diferentes actividades motrices, las diferentes posturas del cuerpo como lo son de pie, sentado, arrodillado, de cúbito dorsal, abdominal y lateral. El volteo adelante y atrás.
- Demuestro habilidad en coordinar desplazamientos y manipulaciones que implican coordinar el ojo y la mano y el ojo y el pie.

COMPETENCIAS

FISICO MOTRIZ, SOCIO MOTRIZ, PRAGMATICA, EXPRESION CORPORAL
- Desarrollar capacidades y destrezas coordinativas

ENFOQUE PROBLEMATIZADOR
¿Cómo adquiero y mejoro mi coordinación?

CENTRO EDUCATIVO LUIS FELIPE
RESTREPO MALLA DE EDUCACIÓN FISICA

AMBITOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO	INDICADORES DE DESEMPEÑO GENERICOS
Conceptuales	**Procedimentales**	**Actitudinales**		
PATRONES DE LOCOMOCIÓN: gatear, reptar, caminar, correr, rodar, saltar, arrastrarse, trepar PATRONES DEMANIPULACIÓN: transportar, lanzar, atajar, atrapar, rodar, recibir, rasgar – pegar, picar – recortar, plegar, ensartar – enhebrar, dibujar, modelar. PATRONES DE EQUILIBRIO: Posturas básicas: de pie, sentado, arrodillado, cuadrupedia, de cubito dorsal, de cubito abdominal PATEAR: con punta de pie, con pie	Desarrollar clases en las cuales se empleen actividades y juegos pre deportivos para la edad, ya que en ellos se involucran todos los tipos de coordinación, incluyendo además el trabajo socio motriz. Emplear en las actividades desarrolladas para las clases, el trabajo con pequeños elementos tales como cuerdas, bastones, pelotas, aros. Realizar actividades que impliquen mantener un equilibrio dinámico, estático y	♦ Valorar el juego pre deportivo como elemento importante en la adquisición y mejoramiento tanto de la coordinación como de todas las habilidades de comunicación en el trabajo en equipo. ♦ Respetar y participar en cada una de las actividades propuestas para la clase, al igual que respetar las normas establecidas y el espacio de mi compañero.	♦ Demuestra interés en la práctica de la educación física como un medio para desarrollar y mejorar la coordinación. ♦ Realiza movimientos armónicos acordes a su edad. ♦ Ejecuta los diferentes patrones manipulativos utilizando pequeños elementos. ♦ Coordina los sistemas sensoriales, principalmente la visión con los movimientos corporales y con el espacio. ♦ Detiene su cuerpo después de estar en movimiento y mantiene la posición sin perder el equilibrio. ♦ Experimenta cambios en la posición de su	• Participa se integra y coopera en actividades lúdicas en forma creativa, de acuerdo a su edad. • Tiene hábitos adecuados de aseo, orden, presentación personal y alimentación. • 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. • Explora diferentes lenguajes artísticos para comunicar su visión particular del mundo, utilizando materiales

derecho e izquierdo. CONDUCIR: punta del pie, pie derecho e izquierdo.	recuperado. Utilizar dentro de las actividades de equilibrio desplazamientos y saltos como una forma de este manifestarse. Desarrollar actividades en las que el estudiante experimente los diferentes cambios de postura que puede tener su cuerpo		cuerpo al realizar volteos y giros. ♦ Participa en actividades que desestabilizan la base de sustentación, logrando cumplir con las actividades propuestas.	variados. • Muestra armonía corporal en la ejecución de los movimientos básicos y tareas motrices, reflejándolo en su participación dinámica en las actividades de grupo. • Se orienta en el espacio y ubica diferentes objetos relacionándolos entre sí y consigo mismo. Aplica esa orientación a situaciones de la vida diaria. • Expresa y representa corporalmente emociones, situaciones escolares, familiares y experiencias de su entorno. • Establece relaciones con el medio ambiente con

				los objetos de su realidad y con las actividades que desarrollan las personas de su entorno.

META DE MEJORAMIENTO:

- Adquirir y mejorar la coordinación.

PLAN DE APOYO:

De manera constante durante el período se hará una evaluación de conceptos y destrezas básicas a todos los jóvenes, esta se realizara en forma práctica y/o escrita para observar el desempeño de los estudiantes y poder determinar su nivel de apropiación de las competencias requeridas hasta el momento.

En todas las clases la observación directa será fundamental para ver el desempeño en el trabajo de cada equipo colaborativo donde se formula una propuesta del proyecto integrando los estándares del grado y durante el periodo va presentando evidencias de sus avances. Se elabora una lista de chequeo con los aspectos que debe cumplir el estudiante en el desarrollo del trabajo colaborativo, se da a conocer y al finalizar el periodo se aplica a cada integrante del equipo.

Se potenciarán las siguientes actividades para optimizar el desempeño de los estudiantes:

- Identificación de fortalezas y dificultades en los desempeños de los estudiantes.
- Planes de apoyo para estudiante con desempeños bajos.
- Grupos de estudio, monitorias y padrinazgos de estudiantes con buen rendimiento académico y comportamental hacia los estudiantes con dificultades.

CENTRO EDUCATIVO LUIS FELIPE
RESTREPO MALLA DE EDUCACIÓN FISICA

GRADO	PREESCOLAR	PERIODO	TERCERO CUARTO

OBJETIVO DE GRADO: Comparar los conceptos de lateralidad y direccionalidad reconociendo el concepto de motricidad fina y gruesa.

EJE CURRICULAR ENTORNO VIVO UBICACIÓN ESPACIO TEMPORAL

ESTANDARES BASICOS DE COMPETENCIA

- Al finalizar el nivel de preescolar:
- Realizo una ubicación en el tiempo y en el espacio acorde a la edad.
- Me desplazo en diferentes direcciones y velocidades.

Reacciono rápidamente ante un estímulo sensorial.

COMPETENCIAS
FISICO MOTRIZ, SOCIO MOTRIZ, PRAGMATICA, EXPRESION CORPORAL
- Fortalecer las capacidades perceptivo y socio motrices.

ENFOQUE PROBLEMATIZADOR

¿Qué debo tener en cuenta para mejorar mi ubicación en el tiempo y en el espacio a través de la educación física, la recreación y el deporte?

CENTRO EDUCATIVO LUIS FELIPE
RESTREPO MALLA DE EDUCACIÓN FISICA

AMBITOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO	INDICADORES DE DESEMPEÑO GENERICOS
Conceptuales	**Procedimentales**	**Actitudinales**		
♦ PERCEPCIÓN ESPACIAL: relación yo – objeto, relación yo – sujeto, arriba – abajo, adelante – atrás, encima – debajo – al lado, derecha – izquierda, largo – corto, ancho – delgado, cerca – lejos, adentro – afuera. ♦ PERCEPCIÓN TEMPORAL: Duración: mucho tiempo, poco tiempo. Velocidad: rápido, lento. Ritmo: antes de, al mismo tiempo, después de. ♦ JUEGOS DE MESA:	Realizar rondas que involucren el manejo de direcciones (arriba, abajo, adelante, atrás, derecha, izquierda), durante la ejecución del calentamiento. Realizar actividades de relevos, de velocidad de reacción, competencias individuales y grupales. Implementar juegos como "el semáforo" , juegos que involucren desplazamientos en zig- zag y en otras direcciones. Desarrollar actividades en las	♦ Comprender la importancia de algunos valores básicos para la convivencia como la solidaridad, el respeto por si mismo y por el otro y lo pone en práctica en su contexto cercano. ♦ Participar en su contexto cercano, en la construcción de acuerdos básicos sobre normas para la consecución de metas en común y las cumple. ♦ Identificar y respetar las diferencias y	♦ Descubre a través de actividades lúdicas las diferentes partes que componen el cuerpo. ♦ Ama, valora y respeta su cuerpo y el de los demás. ♦ Utiliza y diferencia el lado derecho y el izquierdo en las diferentes actividades motrices propuestas ♦ Realiza cuando se le solicita, ejercicios de respiración tales como inhalar, exhalar, respiración abdominal y torácica. ♦ Experimenta la tensión y relajación de los diferentes segmentos corporales durante la realización del calentamiento y vuelta	• Muestra a través de sus acciones y decisiones un proceso de construcción de una imagen de si mismo y disfruta el hecho de ser tenido en cuenta como sujeto, en ambientes de afecto y comprensión. • Practica, se integra y coopera en juegos y actividades grupales que determine reafirmar su yo. • Manifiesta en su actividad cotidiana el reconocimiento y la aceptación de diferencias entre las personas. • Disfruta de pertenecer a un grupo, manifiesta respeto por sus

rompecabezas, loterías.	que el estudiante descubra el ritmo de su corazón y de su respiración y a la vez pueda reproducirlo con las palmas, con los pies. Permitir la exploración rítmica a través del baile espontáneo y dirigido de algunas canciones folclóricas y de moda. Destinar algunas clases para armar rompecabezas del cuerpo humano o de figuras geométricas.	semejanzas entre el/ella y los demás y rechaza situaciones de exclusión o discriminación para el trabajo en equipo.	a la calma. ♦ Representa por medio de la expresión corporal, algunos hábitos de higiene como lo son cepillarse, bañarse, sonarse, entre otros. ♦ Utiliza una vestimenta apropiada para la práctica de la educación física, la recreación y el deporte como hábito de salud e higiene.	integrantes y goza de aceptación.

META DE MEJORAMIENTO:

- Proporcionar en el estudiante experiencias motrices que le posibiliten mejorar su ubicación en el tiempo y en el espacio.

CENTRO EDUCATIVO LUIS FELIPE
RESTREPO MALLA DE EDUCACIÓN FISICA

PLAN DE APOYO:

De manera constante durante el período se hará una evaluación de conceptos y destrezas básicas a todos los jóvenes, esta se realizara en forma práctica y/o escrita para observar el desempeño de los estudiantes y poder determinar su nivel de apropiación de las competencias requeridas hasta el momento.

En todas las clases la observación directa será fundamental para ver el desempeño en el trabajo de cada equipo colaborativo donde se formula una propuesta del proyecto integrando los estándares del grado y durante el periodo va presentando evidencias de sus avances. Se elabora una lista de chequeo con los aspectos que debe cumplir el estudiante en el desarrollo del trabajo colaborativo, se da a conocer y al finalizar el periodo se aplica a cada integrante del equipo.

Se potenciarán las siguientes actividades para optimizar el desempeño de los estudiantes:

- Identificación de fortalezas y dificultades en los desempeños de los estudiantes.
- Planes de apoyo para estudiante con desempeños bajos.
- Grupos de estudio, monitorias y padrinazgos de estudiantes con buen rendimiento académico y comportamental hacia los estudiantes con dificultades.

CENTRO EDUCATIVO LUIS FELIPE
RESTREPO MALLA DE EDUCACIÓN FISICA

CONJUNTO DE GRADOS 1, 2 Y 3

DE LA BÁSICA PRIMARIA.

Objetivos generales:

- La valoración de la higiene y la salud del propio cuerpo.
- El conocimiento y ejercitación del propio cuerpo, mediante la práctica de la educación física, la recreación y los deportes adecuados a la edad y conducentes a un desarrollo físico y armónico.
- La formación para la participación infantil y la utilización adecuada del tiempo libre.
- El desarrollo de valores civiles, éticos y morales, de organización social y de convivencia humana.

CENTRO EDUCATIVO LUIS FELIPE
RESTREPO MALLA DE EDUCACIÓN FISICA

GRADO	PRIMERO, SEGUNDO TERCERO	PERIODO	PRIMERO

OBJETIVO DE GRADO: *Fortalecer el desarrollo de habilidades motrices básicas mejorar la capacidad de comunicación y participación en actividades grupales.*

EJE CURRICULAR
ESQUEMA CORPORAL Y PATRONES DE MANIPULACION
(Pasar, Lanzar, Golpear, Recibir, Agarrar, Empujar, Amortiguar, Combinaciones)

ESTANDARES BASICOS DE COMPETENCIA
Al finalizar el tercer grado:

- Muestro sin equivocación todas las partes del cuerpo humano que se me indiquen en mí mismo y en mis compañeros.
- Corro y me desplazo a la derecha o izquierda a partir de una señal u orden dada.

Corro, salto y me detengo sin caerme

COMPETENCIAS
FISICO MOTRIZ, SOCIO MOTRIZ, PRAGMATICA, EXPRESION CORPORAL
- Desarrollar habilidades y conductas motrices básicas.
-Desarrollar capacidades y destrezas coordinativas.

ENFOQUE PROBLEMATIZADOR
¿Qué factores de salud, crecimiento y desarrollo, debo tener en cuenta para la práctica de la educación física, la recreación y el deporte?

CENTRO EDUCATIVO LUIS FELIPE
RESTREPO MALLA DE EDUCACIÓN FISICA

AMBITOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO	INDICADORES DE DESEMPEÑO GENERICOS
Conceptuales	**Procedimentales**	**Actitudinales**		
♦ ESQUEMA CORPORAL: identificación, localización y diferenciación de las partes. ♦ CONTROL DE LAS PARTES DEL CUERPO: independencia global y segmentaria, tensión y relajación. ♦ IMAGEN CORPORAL: ¿Quién y cómo soy? ♦ EDUCACIÓN RESPIRATORIA. ♦ LATERALIDAD. ♦ HÁBITOS DE HIGIENE. ♦ PERCEPCIONES: visuales, táctiles y auditivas. ♦ JUEGOS DE	♦ Realizar actividades lúdicas y de competencia, acordes para la edad de identificación, localización y diferenciación de las diferentes partes del cuerpo. ♦ Desarrollar actividades de reconocimiento de la imagen corporal, que permitan que el estudiante reflexione sobre su cuerpo físico, su manera de pensar, actuar, expresar y relacionarse, de tal forma que se	♦ Establecer relaciones entre los compañeros del grupo con el fin de facilitar la ejecución de actividades en equipo, para propiciar así el conocimiento de las diferentes partes del cuerpo y de la lateralidad en los otros. ♦ Reconocerme y reconocer en el otro un ser humano único que posee diferentes formas de pensar, actuar, relacionarse y de expresar, con derechos y	♦ Conoce el propio cuerpo, identificando, localizando y diferenciando las diferentes partes que lo componen ♦ Ama, valora y respeta su cuerpo y el de los demás. ♦ Realiza procesos de tensión y relajación mejorando el tono muscular en diferentes posiciones. ♦ Diferencia el lado derecho del izquierdo, en sí mismo, en sus compañeros y lo aplica en diferentes situaciones motrices. ♦ Controla la respiración en un momento dado. ♦ Utiliza una vestimenta apropiada para la práctica de la educación física, la	♦ Representa parte fina y gruesa del cuerpo humano. ♦ Se ubica en el tiempo y en el espacio. ♦ Responde a estímulos visuales y verbales. ♦ Sigue instrucciones verbales complejas ♦ Es tolerante y solidario con los compañeros.

CENTRO EDUCATIVO LUIS FELIPE
RESTREPO MALLA DE EDUCACIÓN FISICA

MESA: rompecabezas, loterías, dominó	ame y se acepte exactamente tal y como es. Utilizar tanto el lado derecho como el izquierdo en actividades motrices que permitan la diferenciación de estos dos lados del cuerpo. Implementar durante el calentamiento y la vuelta a la calma, actividades de tensión, relajación y de respiración, para generar así conciencia de los diferentes momentos de la clase y de los diferentes segmentos corporales. Permitir a través de	deberes. ♦ Amar, valorar y respetar mi cuerpo y el de los demás. ♦ Motivar al estudiante para que disfrute de las actividades propuestas para la clase y a la vez eso facilite su aprendizaje frente a su esquema corporal, teniendo en cuenta la edad.	recreación y el deporte como hábito de higiene básico.	

	la práctica de la educación física, la recreación y el deporte sensibilizar al estudiante frente al cuidado de su cuerpo por medio de los hábitos de higiene, mediante la implementación de pequeñas representaciones o de la lectura de cuentos.			

META DE MEJORAMIENTO:

- conocer y ejercitar el propio cuerpo, mediante la práctica de la educación física, la recreación y los deportes acordes a la edad y conducentes a un desarrollo físico equilibrado y armónico.

PLAN DE APOYO:

De manera constante durante el período se hará una evaluación de conceptos y destrezas básicas a todos los jóvenes, esta se realizara en forma práctica y/o escrita para observar el desempeño de los estudiantes y poder determinar su nivel de apropiación de las competencias requeridas hasta el momento.

En todas las clases la observación directa será fundamental para ver el desempeño en el trabajo de cada equipo colaborativo donde se formula una propuesta del proyecto integrando los estándares del grado y durante el periodo va presentando evidencias de sus avances. Se elabora una lista de chequeo con los aspectos que debe cumplir el

estudiante en el desarrollo del trabajo colaborativo, se da a conocer y al finalizar el periodo se aplica a cada integrante del equipo.

Se potenciarán las siguientes actividades para optimizar el desempeño de los estudiantes:

- Identificación de fortalezas y dificultades en los desempeños de los estudiantes.
- Planes de apoyo para estudiante con desempeños bajos.
- Grupos de estudio, monitorias y padrinazgos de estudiantes con buen rendimiento académico y comportamental hacia los estudiantes con dificultades.

CENTRO EDUCATIVO LUIS FELIPE
RESTREPO MALLA DE EDUCACIÓN FISICA

GRADO	PRIMERO, SEGUNDO, TERCERO	PERIODO	SEGUNDO

OBJETIVO DE GRADO: Estimular en el estudiante una utilización adecuada de habilidades motrices y físicas a través de actividades lúdico-recreativas para favorecer el proceso de maduración y auto cuidado.

EJE CURRICULAR
PATRONES DE EQUILIBRIO Y CAPACIDADES COORDINATIVAS
(De pie, Sentado, Arrodillado, Cuadrupedia, De cubito dorsal y De cubito abdominal)

ESTANDARES BASICOS DE COMPETENCIA
Al finalizar el tercer grado:

- Muestro habilidad en la ejecución de movimientos gimnásticos, modificando la base de sustentación y el centro de gravedad.
- Me expreso rítmicamente a través del baile.
- Reacciono rápidamente ante un estímulo sensorial.

COMPETENCIAS
FISICO MOTRIZ, SOCIO MOTRIZ, PRAGMATICA, EXPRESION CORPORAL
-Desarrollar habilidades gimnásticas básicas.
¿De qué manera puedo fortalecer mi coordinación?

ENFOQUE PROBLEMATIZADOR
¿Cómo la gimnasia me permite mejorar el equilibrio?

CENTRO EDUCATIVO LUIS FELIPE
RESTREPO MALLA DE EDUCACIÓN FISICA

AMBITOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO	INDICADORES DE DESEMPEÑO GENERICOS
Conceptuales	**Procedimentales**	**Actitudinales**		
♦ INICIACIÓN A LA GIMNASIA: Volteo adelante superando obstáculos, volteo atrás, el arco, parada de manos, rueda lateral (vuelta estrella), formaciones de Acrosport. .Roles .POSICIONES INVERTIDAS	♦ Desarrollar un proceso metodológico para la enseñanza y aprendizaje de actividades como: el volteo adelante, el volteo atrás, posiciones invertidas, tratando de corregir al máximo la buena realización de estos movimientos y evitar así accidentes. ♦ Implementar competencias por equipos, realizando circuitos en los cuales el	♦ Destacar la importancia de la disciplina y la perseverancia en la ejecución de actividades gimnásticas. ♦ Resaltar la importancia de la ayuda y colaboración mutua en la ejecución de las actividades gimnásticas. ♦ Fortalecer la comunicación y el trabajo en equipo. ♦ Enfatizar en la importancia de la organización en el trabajo para prevenir accidentes.	♦ Realiza una adecuada regulación postural, variando los puntos de apoyo. ♦ Detiene su cuerpo después de estar en movimiento y mantiene la posición sin perder el equilibrio. ♦ Experimenta cambios en la posición de su cuerpo al realizar volteos, giros y posiciones invertidas. ♦ Participa en actividades que desestabilizan la base de sustentación, logrando cumplir con las actividades propuestas.	• Comprende y resuelve situaciones sencillas. • Tiene capacidad para construir y mantener amistades. • Reconoce e interpreta algunas señales de peligro. • Comprende y emplea expresión como encima-debajo-delante-detrás, izquierda-derecha, dentro-fuera… para referirse a la ubicación de un objeto

	estudiante aplique los volteos en diferentes situaciones motrices. -Realizar actividades de contacto y que desestabilizan la base de sustentación tales como la pelea de gallos, empujar al compañero y no dejarse tumbar, hombro con hombro, espalda con espalda. -Llevar imágenes sobre formaciones de acrosport acordes para la edad y que las imiten, siempre teniendo en cuenta la seguridad.			

META DE MEJORAMIENTO:

- Incrementar el control del equilibrio mediante la iniciación a la gimnasia.

PLAN DE APOYO:

De manera constante durante el período se hará una evaluación de conceptos y destrezas básicas a todos los jóvenes, esta se realizara en forma práctica y/o escrita para observar el desempeño de los estudiantes y poder determinar su nivel de apropiación de las competencias requeridas hasta el momento.

En todas las clases la observación directa será fundamental para ver el desempeño en el trabajo de cada equipo colaborativo donde se formula una propuesta del proyecto integrando los estándares del grado y durante el periodo va presentando evidencias de sus avances. Se elabora una lista de chequeo con los aspectos que debe cumplir el estudiante en el desarrollo del trabajo colaborativo, se da a conocer y al finalizar el periodo se aplica a cada integrante del equipo.

Se potenciarán las siguientes actividades para optimizar el desempeño de los estudiantes:

- Identificación de fortalezas y dificultades en los desempeños de los estudiantes.
- Planes de apoyo para estudiante con desempeños bajos.
- Grupos de estudio, monitorias y padrinazgos de estudiantes con buen rendimiento académico y comportamental hacia los estudiantes con dificultades.

CENTRO EDUCATIVO LUIS FELIPE
RESTREPO MALLA DE EDUCACIÓN FISICA

GRADO	PRIMERO, SEGUNDO, TERCERO	PERIODO	TERCERO Y CUARTO

OBJETIVO DE GRADO: Comparar diversas prácticas corporales y su significación cultural reconociendo las posibilidades de su cuerpo para la acción en el entorno.

EJE CURRICULAR
PATRONES DE LOCOMOCION (Rodar, Trepar, Caminar, Correr, Saltar y Arrastrarse)
CONDUCTAS PERCEPTIVO MOTRICES O TEMPORO ESPACIALES

ESTANDARES BASICOS DE COMPETENCIA
Al finalizar el tercer grado:

- Muestro habilidad en actividades pre deportivas para el atletismo.
- Muestro habilidad en desplazarme a diferentes velocidades y direcciones, con o sin implementos.
- Muestro habilidad en actividades pre deportivas para el microfútbol.
- Muestro habilidad en actividades pre deportivas para el baloncesto.
- Ubico rápidamente y sin dudar elementos en el espacio.

COMPETENCIAS
FISICO MOTRIZ, SOCIO MOTRIZ, PRAGMATICA, EXPRESION CORPORAL
- Mejorar niveles de coordinación, equilibrio en la ejecución de movimientos.
- Afianzo y refuerzo habilidades y destrezas básicas de locomoción y de manipulación de elementos

ENFOQUE PROBLEMATIZADOR
¿A través de qué actividades puede adquirirse el dominio del espacio temporal?
Fortalecer las capacidades perceptivo y socio motrices.

CENTRO EDUCATIVO LUIS FELIPE
RESTREPO MALLA DE EDUCACIÓN FISICA

AMBITOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO	INDICADORES DE DESEMPEÑO GENERICOS
Conceptuales	**Procedimentales**	**Actitudinales**		
♦ COORDINACIÓN GRUESA: pre deportivos atletismo. ♦ COORDINACIÓN FINA: patrones de manipulación. ♦ COORDINACIÓN VISOMOTORA: pre deportivos microfútbol, baloncesto. ♦ NOCIONES ESPACIO TEMPORALES: percepción de distancia, manejo de direcciones, percepción de duración, expresiones rítmicas, velocidad. ♦	♦ Desarrollar clases en las cuales se empleen actividades y juegos pre deportivos para la edad, ya que en ellos se involucran todos los tipos de coordinación, incluyendo además el trabajo socio motriz. ♦ Emplear en las actividades desarrolladas para las clases, el trabajo con pequeños elementos tales como cuerdas, bastones, pelotas, aros.	♦ Valorar el juego pre deportivo como elemento importante en la adquisición y mejoramiento tanto de la coordinación como de todas las habilidades de comunicación en el trabajo en equipo. ♦ Respetar y participar en cada una de las actividades propuestas para la clase, al igual que respetar las normas establecidas y el espacio de mi compañero.	♦ Realiza en forma coordinada actividades atléticas. ♦ Desarrolla su coordinación viso motriz al realizar actividades pre deportivas para el microfútbol y el baloncesto. ♦ Manipula de manera armónica para la edad pequeños elementos tales como aros, cuerdas, pelotas y bastones. ♦ Demuestra interés en la realización de actividades que fortalecen la capacidad coordinativa.	♦ Reconoce la ubicación en el espacio de izquierda y derecha. ♦ Toma un punto de referencia para ubicar objetos encima o debajo. ♦ Reconoce objetos entre, detrás o delante, tomando un punto de referencia. ♦ Identifica la ubicación de un objeto dentro del espacio. ♦ Establece relaciones de tiempo entre actividades y sucesos según el momento en que se realiza.

	Realizar rondas que involucren el manejo de direcciones (arriba, abajo, adelante, atrás, derecha, izquierda), durante la ejecución del calentamiento. Realizar actividades de relevos, de velocidad de reacción, competencias individuales y grupales. Implementar juegos como "el semáforo" , juegos que involucren desplazamientos en zig- zag y en otras direcciones			

META DE MEJORAMIENTO:

- Fortalecer la capacidad coordinativa.

CENTRO EDUCATIVO LUIS FELIPE
RESTREPO MALLA DE EDUCACIÓN FISICA

PLAN DE APOYO:

De manera constante durante el período se hará una evaluación de conceptos y destrezas básicas a todos los jóvenes, esta se realizara en forma práctica y/o escrita para observar el desempeño de los estudiantes y poder determinar su nivel de apropiación de las competencias requeridas hasta el momento.

En todas las clases la observación directa será fundamental para ver el desempeño en el trabajo de cada equipo colaborativo donde se formula una propuesta del proyecto integrando los estándares del grado y durante el periodo va presentando evidencias de sus avances. Se elabora una lista de chequeo con los aspectos que debe cumplir el estudiante en el desarrollo del trabajo colaborativo, se da a conocer y al finalizar el periodo se aplica a cada integrante del equipo.

Se potenciarán las siguientes actividades para optimizar el desempeño de los estudiantes:

- Identificación de fortalezas y dificultades en los desempeños de los estudiantes.
- Planes de apoyo para estudiante con desempeños bajos.
- Grupos de estudio, monitorias y padrinazgos de estudiantes con buen rendimiento académico y comportamental hacia los estudiantes con dificultades.

CENTRO EDUCATIVO LUIS FELIPE
RESTREPO MALLA DE EDUCACIÓN FISICA

CONJUNTO DE GRADOS 4 y 5 DE LA BÁSICA
PRIMARIA
6 y 7 DE LA BÁSICA SECUNDARIA

Objetivos generales:

- La valoración de la salud y de los hábitos relacionados con ella.
- El conocimiento y ejercitación del propio cuerpo, mediante la práctica de la educación física, la recreación y los deportes adecuados a la edad y conducentes a un desarrollo físico y armónico.
- La formación para la utilización adecuada del tiempo libre.
- El desarrollo de valores civiles, éticos y morales, de organización social y de convivencia humana.

CENTRO EDUCATIVO LUIS FELIPE
RESTREPO MALLA DE EDUCACIÓN FISICA

GRADO	**CUARTO, QUINTO, SEXTO, SEPTIMO**	**PERIODO**	**PRIMERO**

OBJETIVO DE GRADO: Estimular en el estudiante una adecuada utilización de las capacidades coordinativas, a través de juegos y ejercicios, para establecer relaciones equilibradas y constructivas consigo mismo y con los demás.

EJE CURRICULAR
CAPACIDADES FÍSICAS
(Resistencia, Velocidad, Fuerza, Ritmo, Agilidad, Coordinación, Equilibrio, Flexibilidad)

ESTANDARES BASICOS DE COMPETENCIA
Al finalizar el séptimo grado:

- Diferencio las capacidades físicas condicionales y coordinativas.
- Identifico y realizo ejercicios para desarrollar las capacidades condicionales.
- Coordino diferentes movimientos corporales con la visión y el espacio.

COMPETENCIAS
FISICO MOTRIZ, SOCIO MOTRIZ, PRAGMATICA, EXPRESION CORPORAL

- Afianzo y refuerzo habilidades y destrezas básicas de locomoción y de manipulación de elementos.
- Vivencia juegos y actividades para la iniciación de algunos deportes.
- Practico hábitos saludables a través de una alimentación balanceada.

ENFOQUE PROBLEMATIZADOR
¿Cuáles son las capacidades físicas y cómo puedo desarrollarlas?

CENTRO EDUCATIVO LUIS FELIPE
RESTREPO MALLA DE EDUCACIÓN FISICA

AMBITOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO	INDICADORES DE DESEMPEÑO GENERICOS
Conceptuales	**Procedimentales**	**Actitudinales**		
♦ CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES: fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad (flexión, extensión, aducción, abducción). ♦ CAPACIDADES FÍSICAS COORDINATIVAS: equilibrio estático y dinámico, coordinación viso motora (juegos recreativos o de la calle: trompo, perinola, catapiz, yoyo, golosa)	♦ Realizar actividades para desarrollar las capacidades físicas condicionales y coordinativas. ♦ Establecer espacios para la práctica de los diferentes juegos recreativos o de la calle.	♦ Participa constructivamente en los diferentes procesos de la clase de educación física. ♦ Coopera y demuestra solidaridad con sus compañeros y trabaja en quipo de manera constructiva. ♦ Comprende la importancia de cuidar y respetar el espacio y los elementos de trabajo como un patrimonio de todos y para todos.	♦ Demuestra habilidad en la realización de actividades viso motoras. ♦ Reconoce y realiza los diferentes movimientos articulares. ♦ Demuestra interés en la realización de los juegos recreativos o de la calle y conoce su historia. ♦ Desarrolla la fuerza, la velocidad, la resistencia y la flexibilidad a través de ejercicios acordes para la edad.	♦ Representa, nombra, señala y conoce el uso de las partes finas y gruesas del cuerpo humano. ♦ Realiza las actividades en el tiempo requerido (inicia-desarrolla-termina.) ♦ Identifica el lado derecho, el izquierdo en sí mismo y en los demás, por medio de la visión y del tacto. ♦ Reconoce por medio de juegos de roles y pre deportivos el lado corporal dominante. ♦ Conserva una conducta correcta al momento de ejecutar actividades relacionadas con la vida

				diaria.

META DE MEJORAMIENTO:

- Implementar de manera sistemática el ejercicio físico con el fin de mejorar las funciones orgánicas y corporales.

PLAN DE APOYO:

De manera constante durante el período se hará una evaluación de conceptos y destrezas básicas a todos los jóvenes, esta se realizara en forma práctica y/o escrita para observar el desempeño de los estudiantes y poder determinar su nivel de apropiación de las competencias requeridas hasta el momento.

En todas las clases la observación directa será fundamental para ver el desempeño en el trabajo de cada equipo colaborativo donde se formula una propuesta del proyecto integrando los estándares del grado y durante el periodo va presentando evidencias de sus avances. Se elabora una lista de chequeo con los aspectos que debe cumplir el estudiante en el desarrollo del trabajo colaborativo, se da a conocer y al finalizar el periodo se aplica a cada integrante del equipo.

Se potenciarán las siguientes actividades para optimizar el desempeño de los estudiantes:

- Identificación de fortalezas y dificultades en los desempeños de los estudiantes.
- Planes de apoyo para estudiante con desempeños bajos.
- Grupos de estudio, monitorias y padrinazgos de estudiantes con buen rendimiento académico y comportamental hacia los estudiantes con dificultades.

CENTRO EDUCATIVO LUIS FELIPE
RESTREPO MALLA DE EDUCACIÓN FISICA

GRADO	**CUARTO, QUINTO, SEXTO, SEPTIMO**	**PERIODO**	**SEGUNDO**

OBJETIVO DE GRADO: Formar hábitos de práctica deportiva individual y colectiva enriqueciendo la creatividad por medio de estímulos dados, relacionados con el esquema corporal ,ajuste postural, y coordinación.

EJE CURRICULAR
DEPORTES INDIVIDUALES

ESTANDARES BASICOS DE COMPETENCIA
Al finalizar el séptimo grado:

- Reconozco y valoro mi potencial biológico y psíquico para realizar deportes individuales.
- Poseo hábitos para la práctica organizada de actividades deportivas individuales en mi tiempo libre.

COMPETENCIAS
FISICO MOTRIZ, SOCIO MOTRIZ, PRAGMATICA, EXPRESION CORPORAL
-Comprende la importancia del desarrollo físico y lo aplicarlo en mi vida cotidiana.

-Desarrollo las capacidades físicas en un contexto de respeto y cooperación con mis compañeros.

ENFOQUE PROBLEMATIZADOR
¿Cómo puedo implementar la práctica de algunos deportes individuales en la utilización adecuada de mi tiempo libre?

CENTRO EDUCATIVO LUIS FELIPE
RESTREPO MALLA DE EDUCACIÓN FISICA

AMBITOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO	INDICADORES DE DESEMPEÑO GENERICOS
Conceptuales	**Procedimentales**	**Actitudinales**		
♦ ATLETISMO: Reseña histórica, Carrera de 100 metros, Carrera de relevos 4x100 metros, Salto de longitud, Salto triple. ♦ GIMNASIA: Reseña histórica, destrezas básicas (volteo adelante, volteo atrás, arco, vela, rueda lateral, parada de manos, parada de cabeza), Cuerda (Salto básico adelante y atrás, Salto alternado sencillo y doble, Doble cuerda) ♦ AJEDREZ: El tablero y las fichas, movimiento de las fichas, situaciones de	♦ Proporcionar al estudiante un documento taller, mediante el cual conozca la reseña histórica y las principales reglas de los deportes individuales a trabajar durante el periodo. ♦ Establecer situaciones de juego en donde se pongan en práctica los fundamentos técnicos de estos deportes.	♦ Participar constructivamente en los diferentes procesos de la clase de educación física. ♦ Comprender la importancia de cuidar y respetar el espacio y los elementos de trabajo como un patrimonio de todos y para todos. ♦ Incrementar las capacidades físicas en un contexto de respeto y valoración de la vida y el cuerpo	♦ Conoce la historia del atletismo, la gimnasia y el ajedrez. ♦ Aplica los fundamentos técnicos del atletismo, la gimnasia y el ajedrez en diferentes situaciones de juego. ♦ Se interesa por las actividades deportivas relacionadas con el atletismo, la gimnasia y el ajedrez	♦ Diferencia las nociones temporales del tiempo pasado, presente, futuro, mañana, tarde y noche. ♦ Vence la timidez, el susto, el miedo por las actividades de integración, con el fin de obtener un ambiente de confianza con el docente y con los compañeros de curso. ♦ Desarrolla de manera creativa actividades lúdicas en grupo, asumiendo roles y responsabilidades en las prácticas recreativas.

juego.		humano, cumpliendo normas de prevención de riesgos.		

META DE MEJORAMIENTO:

- Disfrutar y conocer la práctica de diferentes deportes individuales tales como el atletismo, la gimnasia y el ajedrez.

PLAN DE APOYO:

De manera constante durante el período se hará una evaluación de conceptos y destrezas básicas a todos los jóvenes, esta se realizara en forma práctica y/o escrita para observar el desempeño de los estudiantes y poder determinar su nivel de apropiación de las competencias requeridas hasta el momento.

En todas las clases la observación directa será fundamental para ver el desempeño en el trabajo de cada equipo colaborativo donde se formula una propuesta del proyecto integrando los estándares del grado y durante el periodo va presentando evidencias de sus avances. Se elabora una lista de chequeo con los aspectos que debe cumplir el estudiante en el desarrollo del trabajo colaborativo, se da a conocer y al finalizar el periodo se aplica a cada integrante del equipo.

Se potenciarán las siguientes actividades para optimizar el desempeño de los estudiantes:

- Identificación de fortalezas y dificultades en los desempeños de los estudiantes.
- Planes de apoyo para estudiante con desempeños bajos.
- Grupos de estudio, monitorias y padrinazgos de estudiantes con buen rendimiento académico y comportamental hacia los estudiantes con dificultades.

CENTRO EDUCATIVO LUIS FELIPE
RESTREPO MALLA DE EDUCACIÓN FISICA

GRADO	**CUARTO, QUINTO, SEXTO, SEPTIMO**	**PERIODO**	**TERCERO Y CUARTO**

OBJETIVO DE GRADO: Fortalecer en el estudiante el conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo y la utilización de las capacidades físicas básicas, por medio de juegos pre deportivos, roles de expresión corporal, para favorecer el respeto por la norma, la autoestima, la tolerancia y afianzar hábitos de vida saludable.

EJE CURRICULAR
DEPORTES DE CONJUNTO
(Baloncesto, Voleibol, Fut sala, Futbol, Kitboll, Balonmano)

ESTANDARES BASICOS DE COMPETENCIA
Al finalizar el séptimo grado:

- Reconozco y valoro mi potencial biológico y psíquico para realizar deportes de conjunto.
- Poseo hábitos para la práctica organizada de actividades deportivas de conjunto en mi tiempo libre.

COMPETENCIAS
FISICO MOTRIZ, SOCIO MOTRIZ, PRAGMATICA, EXPRESION CORPORAL

- Desarrollo y fortalezco habilidades motrices básicas y específicas.
- Coordina patrones básicos de locomoción, manipulación y equilibrio**.**
- Aplico fundamentos técnicos básicos de deportes colectivos y me relaciono adecuadamente a través de estos.

ENFOQUE PROBLEMATIZADOR

¿Cómo puedo implementar la práctica de algunos deportes de conjunto en la utilización adecuada de mi tiempo libre?

CENTRO EDUCATIVO LUIS FELIPE
RESTREPO MALLA DE EDUCACIÓN FISICA

AMBITOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO	INDICADORES DE DESEMPEÑO GENERICOS
Conceptuales	**Procedimentales**	**Actitudinales**		
♦ BALONCESTO: Reseña histórica, fundamentos técnicos, faltas y amonestaciones, ubicación en el terreno de juego, situaciones de juego. ♦ VOLEIBOL: Reseña histórica, fundamentos técnicos, faltas y amonestaciones, ubicación en el terreno de juego, situaciones de juego. ♦ FÚTBOL: Reseña histórica, fundamentos técnicos, faltas y amonestaciones, ubicación en el terreno de juego,	♦ Proporcionar al estudiante un documento taller, mediante el cual conozca la reseña histórica y las principales reglas de los deportes de conjunto a trabajar durante el periodo. ♦ Establecer situaciones de juego en donde se pongan en práctica los fundamentos técnicos de estos deportes.	♦ Participar constructivamente en los diferentes procesos de la clase de educación física. ♦ Cooperar y demostrar solidaridad con sus compañeros y trabajar en quipo de manera constructiva. ♦ Comprender la importancia de cuidar y respetar el espacio y los elementos de trabajo como un patrimonio de todos y para todos.	♦ Conoce la historia y el reglamento de los deportes de conjunto trabajados en clase. ♦ Aplica los fundamentos técnicos de cada deporte trabajado en diferentes situaciones de juego. ♦ Se interesa por las actividades deportivas relacionadas con los diferentes deportes trabajados en clase.	• Controla a voluntad, diversidad de movimientos que impliquen la coordinación motriz fina. • Vivencia las diferentes posibilidades de movimientos segmentarios a través de rondas y juegos modificados. • Identifica el lado derecho, el izquierdo en si mismo y en los demás, por medio de la visión y del tacto.

situaciones de juego. MICROFÚTBOL: Reseña histórica, fundamentos técnicos, faltas y amonestaciones, ubicación en el terreno de juego, situaciones de juego.		♦ Incrementar las capacidades físicas en un contexto de respeto y valoración de la vida y el cuerpo humano, cumpliendo normas de prevención de riesgos.		• Reconoce por medo de juegos de roles y pre deportivos el lado corporal dominante. • Conserva una conducta correcta al momento de ejecutar actividades relacionadas con la vida diaria.

META DE MEJORAMIENTO:

- Disfrutar y conocer la práctica de diferentes deportes de conjunto tales como el baloncesto y el voleibol.

PLAN DE APOYO:

De manera constante durante el período se hará una evaluación de conceptos y destrezas básicas a todos los jóvenes, esta se realizara en forma práctica y/o escrita para observar el desempeño de los estudiantes y poder determinar su nivel de apropiación de las competencias requeridas hasta el momento.

CENTRO EDUCATIVO LUIS FELIPE
RESTREPO MALLA DE EDUCACIÓN FISICA

En todas las clases la observación directa será fundamental para ver el desempeño en el trabajo de cada equipo colaborativo donde se formula una propuesta del proyecto integrando los estándares del grado y durante el periodo va presentando evidencias de sus avances. Se elabora una lista de chequeo con los aspectos que debe cumplir el estudiante en el desarrollo del trabajo colaborativo, se da a conocer y al finalizar el periodo se aplica a cada integrante del equipo.

Se potenciarán las siguientes actividades para optimizar el desempeño de los estudiantes:

- Identificación de fortalezas y dificultades en los desempeños de los estudiantes.
- Planes de apoyo para estudiante con desempeños bajos.
- Grupos de estudio, monitorias y padrinazgos de estudiantes con buen rendimiento académico y comportamental hacia los estudiantes con dificultades.

CONJUNTO DE GRADOS 8 Y 9
DE LA BÁSICA SECUNDARIA

Objetivos generales:

- La valoración de la salud y de los hábitos relacionados con ella.
- La participación y la organización juvenil y la utilización adecuada del tiempo libre.
- El desarrollo de valores civiles, éticos y morales, de organización social y de convivencia humana.

CENTRO EDUCATIVO LUIS FELIPE
RESTREPO MALLA DE EDUCACIÓN FISICA

GRADO	**OCTAVO, NOVENO**	**PERIODO**	**PRIMERO**

OBJETIVO DE GRADO: Ejecutar de manera armónica y secuencial las habilidades motrices básicas del movimiento utilizando implementos deportivos mejorando la respiración, postura y equilibrio corporal en la realización de actividades físicas, deportivas, lúdicas y laborales como también el respeto a las normas de juego.

EJE CURRICULAR
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

ESTANDARES BASICOS DE COMPETENCIA
Al finalizar el noveno grado:

- Identifico y realizo ejercicios que me sirven para acondicionar mi cuerpo partiendo de las capacidades físicas condicionales y coordinativas.

COMPETENCIAS
FISICO MOTRIZ, SOCIO MOTRIZ, PRAGMATICA, EXPRESION CORPORAL
. Realizo de manera sistemática ejercicios físicos para contribuir a mi desarrollo físico y mental y adquiero elementos teóricos que me permiten una mayor comprensión de los mismos.

ENFOQUE PROBLEMATIZADOR
¿De qué manera puedo acondicionar mi cuerpo para sentirme mejor?

CENTRO EDUCATIVO LUIS FELIPE
RESTREPO MALLA DE EDUCACIÓN FISICA

AMBITOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO	INDICADORES DE DESEMPEÑO GENERICOS
Conceptuales	**Procedimentales**	**Actitudinales**		
♦ CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES: fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad. ♦ CAPACIDADES FÍSICAS COORDINATIVAS: diferenciación, anticipación, ritmo, agilidad.	♦ Realizar actividades para mantener y mejorar las capacidades físicas condicionales y coordinativas.	♦ Participa constructivamente en los diferentes procesos de la clase de educación física. ♦ Coopera y demuestra solidaridad con sus compañeros y trabaja en quipo de manera constructiva. ♦ Comprende la importancia de cuidar y respetar el espacio y los elementos de trabajo como un patrimonio de todos y para todos.	♦ Realiza ejercicios que le permiten mantener y mejorar la fuerza, la velocidad, la resistencia y la flexibilidad. ♦ Realiza ejercicios que le permiten mantener y mejorar las capacidades físicas. coordinativas. ♦ Identifica ejercicios que le permiten mantener y mejorar la fuerza, la velocidad, la resistencia y la flexibilidad. ♦ Conoce los diferentes ejercicios que le permiten mantener y mejorar las capacidades físicas. ♦ Participa constructivamente en los diferentes procesos de la clase de educación física, que le	• Conoce y práctica la independencia segmentaría respecto al eje corporal, por medio de formas jugadas. • Identifica la independencia intra segmentaria por medio de actividades de coordinación viso-manual y viso-pédica

			permiten mantener y mejorar la condición física.	

META DE MEJORAMIENTO:

- Implementar de manera sistemática el ejercicio físico con el fin de mejorar las funciones orgánicas y corporales.

PLAN DE APOYO:

De manera constante durante el período se hará una evaluación de conceptos y destrezas básicas a todos los jóvenes, esta se realizara en forma práctica y/o escrita para observar el desempeño de los estudiantes y poder determinar su nivel de apropiación de las competencias requeridas hasta el momento.

En todas las clases la observación directa será fundamental para ver el desempeño en el trabajo de cada equipo colaborativo donde se formula una propuesta del proyecto integrando los estándares del grado y durante el periodo va presentando evidencias de sus avances. Se elabora una lista de chequeo con los aspectos que debe cumplir el estudiante en el desarrollo del trabajo colaborativo, se da a conocer y al finalizar el periodo se aplica a cada integrante del equipo.

Se potenciarán las siguientes actividades para optimizar el desempeño de los estudiantes:

- Identificación de fortalezas y dificultades en los desempeños de los estudiantes.
- Planes de apoyo para estudiante con desempeños bajos.
- Grupos de estudio, monitorias y padrinazgos de estudiantes con buen rendimiento académico y comportamental hacia los estudiantes con dificultades.

CENTRO EDUCATIVO LUIS FELIPE
RESTREPO MALLA DE EDUCACIÓN FISICA

GRADO	**OCTAVO, NOVENO**	**PERIODO**	**SEGUNDO**

OBJETIVO DE GRADO: Comprender los conceptos de las capacidades físicas, pruebas físicas, importancia del cumplimiento a las reglas de juego, para ponerlos en práctica en su vida diaria y en actividades lúdicas y deportivas.

EJE CURRICULAR
DEPORTES INDIVIDUALES

ESTANDARES BASICOS DE COMPETENCIA
Al finalizar el noveno grado:

- Reconozco y valoro mi potencial biológico y psíquico para realizar deportes individuales.

Poseo hábitos para la práctica organizada de actividades deportivas individuales en mi tiempo libre.

COMPETENCIAS
FISICO MOTRIZ, SOCIO MOTRIZ, PRAGMATICA, EXPRESION CORPORAL
- Mantengo y respeto las normas de juego, asumo correctamente la victoria y la derrota y asumo las consecuencias.

ENFOQUE PROBLEMATIZADOR
¿Cómo puedo implementar la práctica de algunos deportes individuales en la utilización adecuada de mi tiempo libre?

CENTRO EDUCATIVO LUIS FELIPE
RESTREPO MALLA DE EDUCACIÓN FISICA

AMBITOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO	INDICADORES DE DESEMPEÑO GENERICOS
Conceptuales	**Procedimentales**	**Actitudinales**		
♦ ATLETISMO: Reseña histórica, Carreras de fondo y con obstáculos. Lanzamientos de bala, jabalina y disco. Salto largo y triple. ♦ AJEDREZ: Reseña histórica, reglas básicas del juego, mates básicos, estrategia y táctica. ♦ TENIS DE MESA: Historia, reglas básicas del juego, situaciones de juego.	♦ Proporcionar al estudiante un documento taller, mediante el cual conozca la reseña histórica y las principales reglas de los deportes individuales a trabajar durante el periodo. ♦ Establecer situaciones de juego en donde se pongan en práctica los fundamentos técnicos de estos deportes.	♦ Participar constructivamente en los diferentes procesos de la clase de educación física. ♦ Comprender la importancia de cuidar y respetar el espacio y los elementos de trabajo como un patrimonio de todos y para todos. ♦ Incrementar las capacidades físicas en un contexto de respeto y valoración de la vida y el cuerpo humano, cumpliendo	♦ Conoce la historia del atletismo, el tenis de mesa y el ajedrez. ♦ Aplica los fundamentos técnicos del atletismo el tenis de mesa y el ajedrez en diferentes situaciones de juego. ♦ Se interesa por las actividades deportivas relacionadas con el atletismo, el tenis de mesa y el ajedrez.	♦ Reconoce la eficiencia mecánica de un segmento corporal en el tren superior respecto a un segmento corporal de tren inferior. ♦ Optimiza sus posibilidades de dominancia lateral por medio de juegos pre deportivos. ♦ Participa con agrado y disfruta de su creatividad en la práctica activa.

		normas de prevención de riesgos.		

META DE MEJORAMIENTO:

- Disfrutar y conocer la práctica de diferentes deportes individuales tales como el atletismo, la gimnasia y el ajedrez.

PLAN DE APOYO:

De manera constante durante el período se hará una evaluación de conceptos y destrezas básicas a todos los jóvenes, esta se realizara en forma práctica y/o escrita para observar el desempeño de los estudiantes y poder determinar su nivel de apropiación de las competencias requeridas hasta el momento.

En todas las clases la observación directa será fundamental para ver el desempeño en el trabajo de cada equipo colaborativo donde se formula una propuesta del proyecto integrando los estándares del grado y durante el periodo va presentando evidencias de sus avances. Se elabora una lista de chequeo con los aspectos que debe cumplir el estudiante en el desarrollo del trabajo colaborativo, se da a conocer y al finalizar el periodo se aplica a cada integrante del equipo.

Se potenciarán las siguientes actividades para optimizar el desempeño de los estudiantes:

- Identificación de fortalezas y dificultades en los desempeños de los estudiantes.
- Planes de apoyo para estudiante con desempeños bajos.
- Grupos de estudio, monitorias y padrinazgos de estudiantes con buen rendimiento académico y comportamental hacia los estudiantes con dificultades.

CENTRO EDUCATIVO LUIS FELIPE
RESTREPO MALLA DE EDUCACIÓN FISICA

GRADO	**OCTAVO, NOVENO**	**PERIODO**	**TERCERO Y CUARTO**

OBJETIVO DE GRADO: Conocer su estado físico, mediante la realización de test físicos, que valoren las capacidades físicas, conocerlas, diferenciarlas , como desarrollarlos y mantenerlas para una mejor calidad de vida, mediante la práctica de actividades físicas, deportivas y lúdicas.

EJE CURRICULAR
DEPORTES DE CONJUNTO

ESTANDARES BASICOS DE COMPETENCIA
Al finalizar el noveno grado:

- Reconozco y valoro mi potencial biológico y psíquico para realizar deportes de conjunto.
- Poseo hábitos para la práctica organizada de actividades deportivas de conjunto en mi tiempo libre.

COMPETENCIAS
FISICO MOTRIZ, SOCIO MOTRIZ, PRAGMATICA, EXPRESION CORPORAL

- Desarrollo habilidades específicas de diversos deportes y los practico en mi tiempo libre
- Reconozco y utilizo procedimientos técnicos para evaluar mi propia condición física.
- Aprecio y aplico valores de respeto, solidaridad, honestidad y lealtad en la práctica deportiva.

ENFOQUE PROBLEMATIZADOR

¿Cómo puedo implementar la práctica de algunos deportes de conjunto en la utilización adecuada de mi tiempo libre?

CENTRO EDUCATIVO LUIS FELIPE
RESTREPO MALLA DE EDUCACIÓN FISICA

AMBITOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO	INDICADORES DE DESEMPEÑO GENERICOS
Conceptuales	**Procedimentales**	**Actitudinales**		
♦ BALONCESTO: Historia, carreras, saltos, cambios de dirección, lanzamientos, aplicación principios de juego. ♦ VOLEIBOL: Historia, carreras, saltos, cambios de dirección, servicio, aplicación principios de juego. ♦ FÚTBOL: Historia, conducción y dribling, pase y remate, dominio del balón, trabajo para el arquero, aplicación principios de juego, reglamento. MICROFÚTBOL:	♦ Proporcionar al estudiante un documento taller, mediante el cual conozca la reseña histórica y las principales reglas de los deportes de conjunto a trabajar durante el periodo. ♦ Establecer situaciones de juego en donde se pongan en práctica los fundamentos técnicos de estos deportes.	♦ Participar constructivamente en los diferentes procesos de la clase de educación física. ♦ Cooperar y demostrar solidaridad con sus compañeros y trabajar en quipo de manera constructiva. ♦ Comprender la importancia de cuidar y respetar el espacio y los elementos de trabajo como un patrimonio de todos y para todos.	♦ Conoce la historia y algunos principios de juego derivados de los deportes de conjunto trabajados en clase. ♦ Aplica algunos principios de juego derivados de los deportes de conjunto.. ♦ Se interesa por las actividades deportivas relacionadas con estos deportes.	♦ Diferencia las nociones espaciales: arriba, abajo, cerca, lejos, adelante, atrás, derecha, izquierda, adentro y afuera. ♦ Ubica su propio cuerpo con relación al espacio circundante y compañeros del aula. ♦ Ejecuta desplazamientos diagonales, verticales y horizontales, por medio de formas jugadas. ♦ Realiza carreras controlando distancia y dirección según las necesidades presentadas. ♦ Muestra habilidad para

CENTRO EDUCATIVO LUIS FELIPE
RESTREPO MALLA DE EDUCACIÓN FISICA

Historia, reglamento, dominio del balón, aplicación principios de juego.		♦ Incrementar las capacidades físicas en un contexto de respeto y valoración de la vida y el cuerpo humano, cumpliendo normas de prevención de Riesgos.		ubicarme en diferentes direcciones, con referencia a diferentes objetos. ♦ Se ubica correctamente en un campo de juego según las necesidades del contexto ♦ Destaca la importancia de la colaboración mutua entre los estudiantes mediante el juego colectivo

META DE MEJORAMIENTO:

- Disfrutar y conocer la práctica de diferentes deportes de conjunto tales como el baloncesto, futbol , voleibol.

PLAN DE APOYO:

De manera constante durante el período se hará una evaluación de conceptos y destrezas básicas a todos los jóvenes, esta se realizara en forma práctica y/o escrita para observar el desempeño de los estudiantes y poder determinar su nivel de apropiación de las competencias requeridas hasta el momento.

En todas las clases la observación directa será fundamental para ver el desempeño en el trabajo de cada equipo colaborativo donde se formula una propuesta del proyecto integrando los estándares del grado y durante el periodo va presentando evidencias de sus avances. Se elabora una lista de chequeo con los aspectos que debe cumplir el

estudiante en el desarrollo del trabajo colaborativo, se da a conocer y al finalizar el periodo se aplica a cada integrante del equipo.

Se potenciarán las siguientes actividades para optimizar el desempeño de los estudiantes:

- Identificación de fortalezas y dificultades en los desempeños de los estudiantes.
- Planes de apoyo para estudiante con desempeños bajos.
- Grupos de estudio, monitorias y padrinazgos de estudiantes con buen rendimiento académico y comportamental hacia los estudiantes con dificultades.

CONJUNTO DE GRADO 10 Y 11 DE LA EDUCACION MEDIA

Objetivos generales:

- La autonomía y responsabilidad para diseñar y aplicar programas de ejercicios, campeonatos y eventos deportivos, culturales y/o recreativos.
- La valoración de la salud y de los hábitos relacionados con ella.
- La participación y la organización juvenil y la utilización adecuada del tiempo libre.
- El desarrollo de valores civiles, éticos y morales, de organización social y de convivencia humana.

CENTRO EDUCATIVO LUIS FELIPE
RESTREPO MALLA DE EDUCACIÓN FISICA

GRADO	**DECIMO, UNDECIMO**	**PERIODO**	**PRIMERO**

OBJETIVO DE GRADO: Realizar seguimiento y control de los planes de acondicionamiento físico

EJE CURRICULAR
PREPARACIÓN FÍSICA

ESTANDARES BASICOS DE COMPETENCIA
Al finalizar el grado once:

- Utilizo la preparación física como un medio que me permite conservar la salud física y síquica.

COMPETENCIAS
FISICO MOTRIZ, SOCIO MOTRIZ, PRAGMATICA, EXPRESION CORPORAL

- Incorporo a mis hábitos cotidianos la práctica regular y sistemática de la actividad física para mantener mi salud física y mental.

Adquiero hábitos para la práctica de algún deporte, actividad física o recreativa para uso adecuado de mi tiempo libre

ENFOQUE PROBLEMATIZADOR

- ¿Qué es y para qué sirve la preparación física?
- ¿Cómo puedo diseñar y ejecutar un plan de entrenamiento para la preparación física de las capacidades condicionales?

CENTRO EDUCATIVO LUIS FELIPE
RESTREPO MALLA DE EDUCACIÓN FISICA

AMBITOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO	INDICADORES DE DESEMPEÑO GENERICOS
Conceptuales	**Procedimentales**	**Actitudinales**		
♦ Conceptualización de los diversos métodos del desarrollo de las diferentes capacidades. ♦ Consultas y talleres teórico-prácticos de métodos del desarrollo de la resistencia, la flexibilidad y la fuerza. ♦ Elementos de programación de eventos deportivos: ♦ Concepto de organización deportiva . ♦ Lenguaje arbitral ♦ Sistemas de juego ♦ Planillas y tabla de resultados	♦ Realizar ejemplos teóricos y prácticos para un plan de entrenamiento para la preparación física. ♦ Preparar un documento taller en el cual el estudiante comprenda el tema. ♦ Realizar un conversatorio sobre el documento taller con el fin de reforzar y que el tema quede así bien claro. ♦ Diseñar y	♦ Participa constructivamente en los diferentes procesos de la clase de educación física. ♦ Coopera y demuestra solidaridad con sus compañeros y trabaja en quipo de manera constructiva. ♦ Comprende la importancia de cuidar y respetar el espacio y los elementos de trabajo como un patrimonio de todos y para todos.	♦ Comprende y aplica adecuadamente todo lo que encierra el tema de la preparación física. ♦ Demuestra interés en la realización de talleres y conversatorios alrededor de la preparación física. ♦ Participa en el desarrollo de las clases de educación física. ♦ Diseña un plan de entrenamiento para trabajar las capacidades condicionales. ♦ Ejecuta un plan de entrenamiento para las capacidades condicionales.	• Se entrega al trabajo en equipo sin mayores inconvenientes. • Es autónomo en la ejecución de tareas asumiendo las propias limitaciones. • Expresa sus ideas con un lenguaje sencillo y acorde a su edad. • Sigue instrucciones en la realización de tareas. • Realiza las actividades en el tiempo requerido

CENTRO EDUCATIVO LUIS FELIPE
RESTREPO MALLA DE EDUCACIÓN FISICA

♦ Programación Organización Normatividad deportiva. DISEÑAR Y EJECUTAR UN PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA LA PREPARACIÓN FÍSICA DE LAS CAPACIDADES CONDICIONALES: fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad	ejecutar por parejas o tríos un plan de entrenamiento para una de las capacidades físicas condicionales. Repartir por sorteo una de las capacidades físicas condicionales con el fin de poder llevar a cabo lo mencionado anteriormente			

META DE MEJORAMIENTO:
Diseñar y aplicar programas de ejercicios que permiten la conservación de la salud física y síquica.

PLAN DE APOYO:
De manera constante durante el período se hará una evaluación de conceptos y destrezas básicas a todos los jóvenes, esta se realizara en forma práctica y/o escrita para observar el desempeño de los estudiantes y poder determinar su nivel de apropiación de las competencias requeridas hasta el momento.

En todas las clases la observación directa será fundamental para ver el desempeño en el trabajo de cada equipo colaborativo donde se formula una propuesta del proyecto integrando los estándares del grado y durante el periodo va presentando evidencias de sus avances. Se elabora una lista de chequeo con los aspectos que debe cumplir el

estudiante en el desarrollo del trabajo colaborativo, se da a conocer y al finalizar el periodo se aplica a cada integrante del equipo.

Se potenciarán las siguientes actividades para optimizar el desempeño de los estudiantes:

- Identificación de fortalezas y dificultades en los desempeños de los estudiantes.
- Planes de apoyo para estudiante con desempeños bajos.
- Grupos de estudio, monitorias y padrinazgos de estudiantes con buen rendimiento académico y comportamental hacia los estudiantes con dificultades.

CENTRO EDUCATIVO LUIS FELIPE
RESTREPO MALLA DE EDUCACIÓN FISICA

GRADO	**DECIMO, UNDECIMO**	**PERIODO**	**SEGUNDO**
OBJETIVO DE GRADO: Aplicar los conocimientos del área en las actividades extra clase			
EJE CURRICULAR **ORGANIZACIÓN DEPORTIVA**			
ESTANDARES BASICOS DE COMPETENCIA Al finalizar el grado once: • Utilizo la organización deportiva como un medio para integrar una comunidad determinada			
COMPETENCIAS **FISICO MOTRIZ, SOCIO MOTRIZ, PRAGMATICA, EXPRESION CORPORAL** **-** Aplico en mi colegio y comunidad los conocimientos adquiridos sobre recreación, deporte y uso adecuado del tiempo libre.			
ENFOQUE PROBLEMATIZADOR ¿Cómo puedo organizar y ejecutar un mini torneo intragrupal en cualquier modalidad deportiva?			

CENTRO EDUCATIVO LUIS FELIPE
RESTREPO MALLA DE EDUCACIÓN FISICA

AMBITOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO	INDICADORES DE DESEMPEÑO GENERICOS
Conceptuales	**Procedimentales**	**Actitudinales**		
♦ ESTRUCTURA BÁSICA DEL DEPORTE COLOMBIANO. ♦ ESTRUCTURA DE LOS CAMPEONATOS INTRAMURALES: ¿Cómo organizar un mini torneo intra grupal de carácter aplicativo en una modalidad deportiva seleccionada? ♦ SISTEMAS DE COMPETENCIA: eliminación sencilla, eliminación doble, todos contra todos, eliminación por grupos.	♦ Diseñar (crear una guía) y ejecutar un mini torneo intra grupal durante el periodo, en el cual se apliquen diferentes sistemas de competencia. ♦ Realizar una consulta y socialización en mesa redonda sobre la estructura del deporte colombiano.	♦ Participa constructivamente en los diferentes procesos de la clase de educación física. ♦ Coopera y demuestra solidaridad con sus compañeros y trabaja en quipo de manera constructiva. ♦ Comprende la importancia de cuidar y respetar el espacio y los elementos de trabajo como un patrimonio de todos y para todos.	♦ Diseña un mini torneo intra grupal, en el cual se aplican los diferentes sistemas de competencia. ♦ Participa en la ejecución de un mini torneo intra grupal. ♦ Identifica los diferentes sistemas de competencia. ♦ Conoce la estructura básica del deporte colombiano.	• Argumenta en forma sencilla. • Adecua su conducta a las normas sociales. • Acepta y respeta figuras de autoridad. • Interactúa con pares e iguales de manera asertiva

CENTRO EDUCATIVO LUIS FELIPE
RESTREPO MALLA DE EDUCACIÓN FISICA

Crear un mini torneo intragrupal en una modalidad deportiva seleccionada y experimentar diferentes roles: administradores, jueces, jugadores, arbitraje y planillaje. ♦ CLASIFICACIÓN Y TABLAS DE RESULTADOS: registro, procesamiento y análisis de datos de eventos deportivos.				

META DE MEJORAMIENTO:

- Vivencia desde la clase de educación física, recreación y deporte, la organización y ejecución de campeonatos inter clases.

PLANES DE APOYO

De manera constante durante el período se hará una evaluación de conceptos y destrezas básicas a todos los jóvenes, esta se realizara en forma práctica y/o escrita para observar el desempeño de los estudiantes y poder determinar su nivel de apropiación de las competencias requeridas hasta el momento.

CENTRO EDUCATIVO LUIS FELIPRE
RESTREPO MALLA DE EDUCACIÓN FISICA

En todas las clases la observación directa será fundamental para ver el desempeño en el trabajo de cada equipo colaborativo donde se formula una propuesta del proyecto integrando los estándares del grado y durante el periodo va presentando evidencias de sus avances. Se elabora una lista de chequeo con los aspectos que debe cumplir el estudiante en el desarrollo del trabajo colaborativo, se da a conocer y al finalizar el periodo se aplica a cada integrante del equipo.

Se potenciarán las siguientes actividades para optimizar el desempeño de los estudiantes:

- Identificación de fortalezas y dificultades en los desempeños de los estudiantes.
- Planes de apoyo para estudiante con desempeños bajos.
- Grupos de estudio, monitorias y padrinazgos de estudiantes con buen rendimiento académico y comportamental hacia los estudiantes con dificultades.

CENTRO EDUCATIVO LUIS FELIPE
RESTREPO MALLA DE EDUCACIÓN FISICA

GRADO	**DECIMO, UNDECIMO**	**PERIODO**	**TERCERO Y CUARTO**

OBJETIVO DE GRADO: Proyectar los conocimientos adquiridos en el área en su entorno comunitario a través de la programación de eventos.

EJE CURRICULAR
ORGANIZACIÓN DEPORTIVA II

ESTANDARES BASICOS DE COMPETENCIA
Al finalizar el grado once:

- Utilizo la organización deportiva como un medio para integrar una comunidad determinada.

COMPETENCIAS
FISICO MOTRIZ, SOCIO MOTRIZ, PRAGMATICA, EXPRESION CORPORAL
-Adquiero y aplico conocimientos básicos de administración deportiva.

-Aprecio y aplico valores como cooperación, respeto, colaboración en el desarrollo de actividades deportivas, lúdicas y recreativas

ENFOQUE PROBLEMATIZADOR
¿Cómo puedo organizar y ejecutar un evento cultural, recreativo y/o deportivo?

CENTRO EDUCATIVO LUIS FELIPE
RESTREPO MALLA DE EDUCACIÓN FISICA

AMBITOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO	INDICADORES DE DESEMPEÑO GENERICOS
Conceptuales	**Procedimentales**	**Actitudinales**		
♦ SELECCIÓN DE EVENTOS CULTURALES, RECREATIVOS O DEPORTIVOS: justificación, objetivos que se proponen. ♦ DIVULGACIÓN Y MOTIVACIÓN: publicidad. ♦ INSCRIPCIONES: definición de sistemas de competencia y participación. ♦ EJECUTAR UN EVENTO CULTURAL, RECREATIVO Y/O DEPORTIVO EN LA INSTITUCIÓN.	♦ Planear y realizar un evento cultural, recreativo y/o deportivo en la institución antes de finalizar el periodo, partiendo de una lluvia de ideas por parte de los estudiantes. ♦ Delegar funciones. ♦ Tomar 1 hora semanal para la planeación y revisión del evento y la otra hora, utilizarla para fomentar la buena utilización del tiempo libre por	♦ Participa constructivamente en los diferentes procesos de la clase de educación física. ♦ Coopera y demuestra solidaridad con sus compañeros y trabaja en quipo de manera constructiva. ♦ Comprende la importancia de cuidar y respetar el espacio y los elementos de trabajo como un patrimonio de todos y para todos.	♦ Planea un evento cultural, recreativo y/o deportivo para llevar a cabo en la institución. ♦ Lleva a cabo un evento cultural, recreativo y/o deportivo en la institución con la ayuda de sus compañeros de grupo. ♦ Participa en el desarrollo de un evento cultural, recreativo y/o deportivo en la institución.	• Tiene capacidad para construir y mantener amistades. • Ayuda comparte y es solidario con sus compañeros. • Se ubica en el tiempo y en el espacio. • Realiza las actividades de manera adecuada.

CENTRO EDUCATIVO LUIS FELIPE
RESTREPO MALLA DE EDUCACIÓN FISICA

	medio del deporte elegido por el estudiante.			

META DE MEJORAMIENTO:

- Desarrolla y aplica desde la clase de educación física, recreación y deporte, la organización y ejecución de un evento cultural y/o deportivo a nivel institucional.

PLANES DE APOYO

De manera constante durante el período se hará una evaluación de conceptos y destrezas básicas a todos los jóvenes, esta se realizara en forma práctica y/o escrita para observar el desempeño de los estudiantes y poder determinar su nivel de apropiación de las competencias requeridas hasta el momento.

En todas las clases la observación directa será fundamental para ver el desempeño en el trabajo de cada equipo colaborativo donde se formula una propuesta del proyecto integrando los estándares del grado y durante el periodo va presentando evidencias de sus avances. Se elabora una lista de chequeo con los aspectos que debe cumplir el estudiante en el desarrollo del trabajo colaborativo, se da a conocer y al finalizar el periodo se aplica a cada integrante del equipo.
Se potenciarán las siguientes actividades para optimizar el desempeño de los estudiantes:

- Identificación de fortalezas y dificultades en los desempeños de los estudiantes.
- Planes de apoyo para estudiante con desempeños bajos.

- Grupos de estudio, monitorias y padrinazgos de estudiantes con buen rendimiento académico y comportamental hacia los estudiantes con dificultades.

_____