NUESTRO CUERPO EN MOVIMIENTO:
"INTEGRACION, CREATIVIDAD, DESARROLLO HUMANO Y CALIDAD DE VIDA"

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE

2. JUSTIFICACIÓN

Atendiendo a que dentro del marco de la ley 115, la educación se define como " un proceso de formación permanente, cultural y social, que se fundamenta en una concepción integral de la persona humana, de su dignidad, de sus derechos, y de sus deberes", el área de educación física recreación y deportes se define como un proceso pedagógico encaminado al perfeccionamiento morfológico y funcional del organismo del hombre, a la formación y mejoramiento de sus habilidades motrices vitalmente importantes, a la elevación de conocimientos y al desarrollo de cualidades morales individuales y sociales de la personalidad. En tal sentido la Educación física en el municipio de Urrao, buscará el mejoramiento de la capacidad física, de la salud y de la capacidad psicomotora así como la promoción de los valores éticos y civiles y actitudes de los estudiantes para la convivencia social.

La Educación física es fundamental para el desarrollo corporal, y debe atender al individuo de acuerdo con las características de cada una de las etapas evolutivas, teniendo en cuenta que se presentan diferencias según su maduración. Esta Área debe considerarse como la base para que el niño y el joven entiendan las relaciones de autoridad, clarifique los conceptos de sana competencia, orden, secuencia y sobre todo acepten la posibilidad de la victoria y la derrota, como el resultado de su voluntad de trabajo y esfuerzo.
Concebida hoy como una disciplina científica, como una práctica social y cultural, como un área obligatoria y fundamental de formación personal, cultural y social y como un derecho de las personas de acceder a sus beneficios, en los establecimientos educativos del municipio se ofrecerá un servicio de calidad y actualidad que propenda por el logro de importantes objetivos pedagógicos.

3. DIÁGNOSTICO

2.4.1 MATRIZ DOFA

	FORTALEZAS	**OPORTUNIDADES**
ANÁLISIS INTERNO Y EXTERNO	❖ Profesores licenciados en el área ❖ Creatividad de los alumnos ❖ Vivencia de valores ❖ Utilización del gimnasio ❖ Elementos que ayudan a la adquisición del ritmo y la expresión corporal ❖ Implementos deportivos ❖ Infraestructura adecuada para la práctica del deporte y la recreación. ❖ Integración de los estudiantes por medio de los juegos interclases. ❖ Participación en los diferentes semilleros deportivos. ❖ Representación por parte de Los estudiantes en diferentes campeonatos	❖ Descubrimiento de diferentes talentos deportivos para proyectarlos ❖ Utilizar espacios externos para preparar cuerpos saludables, por medio del ejercicio ❖ Charlas y orientaciones para los estudiantes ❖ Capacitación de los docentes ❖ Apoyo de entidades que fomentan el deporte.
DEBILIDADES	**ACCIONES ESTRATEGICAS**	
❖ Falta de apropiación de los conceptos del área. ❖ Falta de interés y motivación en algunos estudiantes ❖ La presencia de cuadros de ma nutrición en algunos estudiantes. ❖ Falta de apropiación del uniforme de educación física por parte de s estudiantes.	❖ Coevaluación ❖ Retroalimentación practica de gestos técnicos específicos ❖ Profundización de la terminología en general ❖ Sustentaciones escritas ❖ Investigación y demostración ❖ Empalme ❖ Comunicación entre los profesores directores de grupo y padres de familia.	

❖ Falta bibliografía que permita que los alumnos se acerquen a la teoría de Educación Física. Carencia de espacios deportivos en la sed educativa la Gomez.	❖ Charlas constantes sobre lo adecuado que es manejar correctamente su uniforme de Educación física.
AMENAZAS	
❖ La influencia del medio que nos rodea, no ha permitido que los alumnos demuestren mayor interés por realizar actividad física como medio fundamental para mejorar su calidad de vida. ❖ Falta de acompañamiento de los padres en el proceso formativo de sus hijos. ❖ El sedentarismo como característica observable en algunos estudiantes. ❖ Avances tecnológicos que reemplazan el movimiento ❖ Trastornos alimenticios ❖ Motricidad específica no desarrollada por falta de un proceso adecuado en edades tempranas.	

4. ORIENTACIÓN DEL ÁREA

El trabajo del área está orientado a la construcción de una nueva cultura de la corporalidad que reconozca el cuerpo como fuente de vida, de pensamiento y de movimiento, que requiere cuidados para sí y de un ambiente adecuado para su realización individual y social. Con una orientación en valores humanos teniendo como referente la ley general de educación y los lineamientos curriculares, además, es preciso destacar que a la educación física también le corresponde promover en el nuevo ciudadano la adquisición de una conciencia ecológica, de tal manera que asuma una posición critica, frente a los mecanismos usados por el hombre para modificar los ecosistemas y las acciones emprendidas para recuperar los daños causados a los ambientes naturales. Teniendo como principio básico para la formación de las estudiantes los niveles lingüísticos, la calidad humana, el saber integral, la autonomía y la interacción de toda la comunidad educativa.

La educación física, la recreación y el deporte, debe estimular y fortalecer un ambiente propicio para la formación integral de la estudiante a partir del ser, sentir, pensar y hacer desde la experiencia del movimiento y así aportar elementos para mejorar su calidad de vida en los procesos de desarrollo en el orden cognitivo, físico-motriz, afectivo y espiritual.

En este sentido la educación física parte del cuerpo, por que como ya se expresó, su principal finalidad como componente de un todo integrado- plan de estudios-, es la de promover su desarrollo de tal manera que se vaya constituyendo progresivamente en un potencial energético capaz de activar y desarrollar las dimensiones humanas (biológicas, psíquicas, intelectuales y afectivas).

La educación física desde lo biológico hace suya la responsabilidad de contribuir al desarrollo de la estructura orgánico-funcional, para lo cual deberá orientar actividades al nivel del desarrollo orgánico del individuo. El papel de la educación física desde este punto de vista es el del facilitar al organismo los ajustes sistémicos implícitos en el desarrollo, garantizando en lo posible la salud del individuo.

La Educación física desde lo psicológico hace una relación entre movimiento y pensamiento. Desde lo social el área cumple un papel fundamental frente a la incorporación del individuo a grupos humanos definidos ya sea de manera permanente u ocasional.

En síntesis, la Educación Física se preocupa por formar un hombre física, motriz e intelectualmente capaz de interactuar en la sociedad. Así, en este sentido (Contreras Jordán, 1.998:24) dice: “El objeto de la Educación Física es el ser humano en su unidad y globalidad y su singularidad radica en que se lleva a cabo mediante la motricidad humana”.

4.1. EL MARCO LEGAL

Para la reglamentación legal en la elaboración del plan de área de Educación Física, tenemos en cuenta:

4.1.1. FINES DE LA EDUCACIÓN PARA LA EDUCACION FÍSICA.

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

El pleno desarrollo de la personalidad sin más limitaciones que las que le imponen los derechos de los demás y el orden jurídico, dentro de un proceso de formación integral, física. Psíquica, intelectual, moral, espiritual, social, afectiva ética, cívica y demás valores humanos.

La adquisición de una conciencia para la conservación, protección y mejoramiento del medio ambiente, de la calidad de la vida, del uso racional de los recursos naturales, de la prevención de desastres, dentro de una cultura ecológica y del riesgo y la defensa del patrimonio cultural de la nación.

La formación en la práctica del trabajo, mediante los conocimientos técnicos y habilidades, así como en la valoración del mismo como fundamento del desarrollo individual y social.

La promoción en la persona y en la sociedad de la capacidad para crear, investigar, adoptar la tecnología que se requiere en los procesos de desarrollo del país y le permita al educando ingresar al sector productivo.

La formación en el respeto a la vida y a los demás derechos humanos, a la paz, a los principios democráticos, de convivencia, pluralismo, justicia, solidaridad y equidad, así como en el ejercicio de la tolerancia y de la equidad.020

4.1.2. OBJETIVOS DE CICLO Y NIVEL

4.1.2.1. NIVEL PREESCOLAR

El conocimiento del propio cuerpo y de sus posibilidades de acción, así como la adquisición de su identidad y autonomía.

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

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 estimulo de la curiosidad para observar y explorar el medio natural, familiar y social.

4.1.2.2. CICLO DE PRIMARIA

La formación de los valores fundamentales para la convivencia en una sociedad democrática, participativa y pluralista.

El desarrollo de la capacidad para apreciar y utilizar la lengua como medio de expresión estética.

La comprensión básica del medio físico, social y cultural en el nivel local, nacional y universal, de acuerdo con el desarrollo intelectual y la edad.

La formación para la participación y organización infantil y la utilización del tiempo libre.

La formación artística mediante la expresión corporal, la representación, la música, la plástica y la literatura.

4.1.2.3. CICLO SECUNDARIA

La aplicación artística, la comprensión estética, la creatividad, la familiarización con los diferentes medios de expresión artística y el conocimiento, valoración y respeto por los bienes artísticos.

La utilización con sentido crítico de los distintos contenidos y formas de información y la búsqueda de nuevos conocimientos con su propio esfuerzo.

El desarrollo de actitudes favorables al conocimiento, valoración y conservación de la naturaleza y el ambiente.

4.1.2.4. CICLO DE LA EDUCACIÓN MEDIA

La capacidad reflexiva y crítica sobre los múltiples aspectos de la realidad y la comprensión de los valores éticos, morales, religiosos y de convivencia en la sociedad.

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

El desarrollo de actitudes favorables al conocimiento, valoración y conservación de la naturaleza y el ambiente.

4.1. 3. OBJETIVOS COMUNES DE TODOS LOS NIVELES

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

Proporcionar una sólida formación ética y moral y fomentar la practica del respeto a los derechos humanos.

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

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

Crear y fomentar una conciencia de solidaridad internacional.
Desarrollar acciones de orientación escolar, profesional y ocupacional.
Formar una conciencia educativa para el esfuerzo y el trabajo.
Fomentar el interés y el respeto por la identidad cultural de los grupos étnicos.

4.1.4. ARTICULACIÓN DEL ÁREA CON LA CONCEPCION AXIOLOGICA INSTITUCIONAL

El área de educación física recreación y el deporte, se articula axiológicamente con la institución orientando su quehacer educativo a la luz de una pedagogía centrada en las relaciones intra e interpersonales y de esta manera se ha cimentado su filosofía en el

crecimiento de los procesos de personalización, humanización y construcción solidaria de la historia humana; fundamentada en una actitud critica y creativa para que los estudiantes, desde el nivel preescolar hasta el bachillerato, desarrollen e irradien la sensibilidad, la imaginación hacia el mejoramiento y disfrute de la calidad de la experiencia intrapersonal y de interacción con los otros, con la naturaleza y con el saber, contribuyendo efectivamente desde la educación formal con transformaciones culturales significativas.

4.1.5. PERFIL DEL ESTUDIANTE DEL ÁREA

Un estudiante que descubra que su cuerpo debe ser concebido como fuente de vida, de bienestar , que sea consciente de su verdadero potencial y que exprese sus ideas y pensamientos desde una perspectiva autónoma y respetuosa de las demás.

Una persona que tome decisiones vitales frente al manejo y valoración de su cuerpo; teniendo adecuados hábitos saludables.

Una persona integra, que aproveche el tiempo libre de una forma productiva, donde desarrolle su creatividad para su propio crecimiento y el de los demás; que maneje y conozca su cuerpo para una mejor coordinación práctica y teórica y que haga de su formación un goce, un disfrute y una vivencia significativa.

4.2 MARCO CONCEPTUAL:

El concepto de Educación Física en sus diferentes acepciones, se ha construido considerando sus relaciones con la concepción dominante de cuerpo en un momento histórico dado; así lo expresa (Contreras, 1.998: 24); “La Idea del cuerpo humano ha condicionado el concepto de Educación Física en la historia”. En efecto, la educación Física ha sido interpretada de diversas formas, adquiriendo significados diferentes según el concepto de cuerpo, la concepción filosófica del mundo y de “ser humano”, dominantes en un momento histórico determinado.

Es así como, partiendo de estos elementos se han estructurado diversos sistemas, modelos educativos y practicas sociales con relación a la Educación Física, asuntos que en su generalidad y particularidad se han constituido en las bases para el surgimiento, origen y desarrollo de las escuelas, corrientes o tendencias dominantes de la Educación Física en un momento o periodo dado (La higiénica, la militar, la gimnástica, la psicomotricista, la deportivista, la expresiva, la integracionista, la de la salud y la del juego y la recreación).

Desde esta perspectiva, se pueden empezar a develar algunas razones que dan cuenta del porqué la Educación Física se ha caracterizado por su variedad de acepciones, interpretaciones y, en tal sentido, por su indeterminación conceptual; asunto que no es extraño, si además se admite que su construcción ha sido fundamentalmente el producto de la reflexión y los aportes de otras disciplinas y ciencias como la Psicología, La Sociología, La Fisiología, La Educación y la misma Pedagogía, considerada esta última por Grupo como la disciplina fundante.

En el desarrollo del currículo institucional se tiene en cuenta las determinaciones legales dadas desde la ley general de educación en los lineamientos curriculares que constituyen las orientaciones para que las instituciones educativas ejerzan autonomía desde la ley para adelantar el trabajo permanente en torno a los procesos curriculares y al mejoramiento de la calidad de la educación. Estos lineamientos aportan elementos conceptuales para constituir el núcleo común de las instituciones educativas, fundamentar los desarrollos educativos hacía los cuales pueden avanzar y generar cambios culturales y sociales (Art 3°, resol 2343de 1996). Teniendo en cuenta lo anterior, el área de Educación Física, desarrolla su plan de área apuntando a la construcción social y éste se constituye en una herramienta al servicio de la formación integral de la estudiante y de la renovación crítica de saberes pedagógicos en su

aplicación. Y de esta manera aportamos para que el proyecto educativo institucional contribuya al afianzamiento de la identidad nacional con pleno reconocimiento de la diversidad cultural, para facilitar la transferencia de las estudiantes y hacer viable la aplicación de la calidad en la educación.

El área de Educación Física se dicta en los niveles de educación: preescolar, básica y media, para dar a las estudiantes la oportunidad de compartir, expresar a través del movimiento, crear y vivenciar los valores que la persona resalta de su ser para que pueda existir una armonía entre su cuerpo y su entorno, demostrando así una adecuada formación espiritual, moral y social.

En todos los niveles donde se desarrolla el área de Educación Física se buscará y se trabajará por dar cumplimiento a los objetivos propuestos; para potenciar el desarrollo integral deseado.

La expresión corporal juega un papel muy importante dentro del desarrollo y aplicación del área de Educación física ya que esta busca que todos los estudiantes inmersos en el proceso conozcan, sientan y comuniquen con su cuerpo por medio de juegos de expresión, de danza, de imitación, de sonidos y de dominio de los diferentes grupos musculares todos los sentimientos y estados de animo característicos de las diferentes edades desde el grado preescolar hasta el grado once. Que todos los estudiantes empleen su cuerpo como medio de comunicación a través del movimiento.

5. ESTRUCTURA GENERAL DE LAS ASIGNATURAS DEL ÁREA:

5.1. CONTENIDOS DEL AREA

NUCLEO TEMATICO	CONTENIDOS		
	PREESCOLAR	**PRIMERO**	**SEGUNDO**
SALUD	❖ Hábitos de higiene ❖ La limpieza de mi cuerpo: El cabello Las uñas ❖ Secar bien mi cuerpo ❖ Mis manos siempre limpias ❖ La ropa limpia y seca ❖ Mis dientes ❖ La limpieza de mi espacio ❖ Y de mi entorno ❖ Patrones básicos de locomoción	❖ Practica de las Normase de seguridad ❖ El terreno de juego ❖ Los implementos ❖ El vestuario ❖ La salud como norma de seguridad	❖ Teoría y practica Normas de higiene ❖ El calentamiento ❖ Hidratación y protección del sol ❖ El juego limpio como forma de protección.
DEPORTE	❖ Patrones básicos de locomoción ❖ Caminar ❖ Correr ❖ Saltar ❖ Gatear ❖ Ubicación espacial ❖ Reconocimiento de si misma. ❖ Corporeidad	❖ Movimientos corporales ❖ Lateralidad ❖ Direccionalidad ❖ Ubicación Espacial	❖ Combinaciones de patrones básicos. Natación. ❖ Ubicación en el juego ❖ Integración de elementos
EXPRESION CORPORAL	❖ Sensaciones corpóreas. ❖ Sensaciones táctiles ❖ Sensaciones oftálmicas ❖ Sensaciones gustativas ❖ Expresión corpórea	❖ Posibilidades corporales ❖ Reconocimiento del cuerpo ❖ Cuerpo y entorno ❖ Habilidades y destrezas corporales	❖ Explorando el cuerpo. ❖ Sensibilizo mi cuerpo ❖ Formas corporales ❖ Interactúo con el otro. ❖ Identifico y sitúo mi cuerpo.

	❖ Espontaneidad y expresión ❖ Creatividad en la expresión con elementos. ❖ Ritmo y coordinación en la expresión. ❖ Exploro mi cuerpo ❖ Rondas para el esquema corporal	❖ Percepciones corporales ❖ Juguemos con los amiguitos ❖ Juegos enfocados al esquema corporal. ❖ Juegos de desinhibición	❖ Juegos dirigidos a coordinación dinámica general, equilibración. ❖ Esquema / imagen corporal: ❖ Ejecución motriz ❖ Rincones de juego
RECREACION	❖ Rondas para el calentamiento	❖ Juegos con mis amiguitos ❖ Juegos de conocimiento del cuerpo	❖ Juegos dirigidos de exploración y actividade acuáticas.

NUCLEO TEMATICO	CONTENIDOS		
	TERCERO	**CUARTO**	**QUINTO**
SALUD	❖ Huella plantar ❖ Tipo ❖ Forma ❖ Clasificación	❖ Terapias naturales ❖ Técnicas de relajación ❖ Respiración	❖ Mi cuerpo, mi mundo y para que ❖ ¿Por qué preparar mi cuerpo? ❖ Actividad física en ocasiones especiales ❖ El calentamiento ❖ Valoro mi cuerpo
DEPORTE	❖ Patrones básicos pequeños elementos ❖ Juegos con pelotas ❖ Juegos con aros ❖ Juegos con cuerda ❖ Juegos de transporte ❖ Acondicionamiento físico ❖ Patrones de Movimiento. Natación.	❖ Juegos inductivos al deporte del baloncesto, del voleibol y la Natación. ❖ Interrelación con el atletismo ❖ Juegos con pelotas y oposición ❖ Capacidades Físicas ❖ Acondicionamiento ❖ Introducción a la gimnasia ❖ Posiciones invertidas ❖ Gimnasia por parejas	❖ Iniciación predeportivos con pelotas y sin ellas ❖ Predeportivos del Balonmano ❖ Gimnasia y natación. ❖ Predeportivos del Atletismo ❖ Predeportivos del Ajedrez ❖ Predeportivos del Softbol ❖ Capacidades Físicas ❖ Acondicionamiento ❖ Pruebas físicas ❖ Identificación y relación

EXPRESION CORPORAL	❖ Cuerpo Expresivo ❖ Percepción corporal ❖ Equilibrio corporal ❖ Corporalidad	❖ El cuerpo en armonía con la naturaleza. ❖ Conocimiento corporal. ❖ Cuerpo y naturaleza. ❖ Orientación en el espacio y el tiempo.	❖ Expresión dancistica. ❖ -Sensaciones en escena. ❖ -Cuerpo y ritmo ❖ -Ritmos naturales y corporales.
RECREACION	❖ . Juegos populares	❖ Juegos de cooperación viso manual y viso pédica. ❖ Juegos múltiples	❖ Carrusel ❖ Coordinación dinámica general.

	CONTENIDOS		
NUCLEO TEMATICO	**SEXTO**	**SEPTIMO**	**OCTAVO**
SALUD	❖ Hábitos alimenticios ❖ Nutrición y deporte ❖ Balance alimenticio ❖ Hidratación ❖ Trastornos alimenticios	❖ Postura ❖ Técnicas posturales ❖ Adecuaciones posturales ❖ Postura en los diferentes espacios	❖ Antropometría ❖ Análisis ❖ Plan actividades físicas para dificultades por malas posturas.
DEPORTE	❖ Predeportivos ❖ Atletismo ❖ Gimnasia y natación. ❖ Gimnasia educativa ❖ Formaciones ❖ Acondicionamiento físico ❖ Desarrollo velocidad, flexibilidad, resistencia	❖ Iniciación a la técnica deportiva ❖ Balonmano ❖ Baloncesto ❖ Acondicionamiento físico ❖ Conocimiento deportivo	❖ Desarrollo de la competencia deportiva: ❖ Voleibol ❖ Softbol ❖ Pruebas físicas ❖ Fuerza ❖ Velocidad ❖ Resistencia ❖ Flexibilidad ❖ Natación, capacidades condicionales ❖ Precisión

EXPRESION CORPORAL	❖ Danza , baile y creación ❖ Danzando y ❖ bailando libremente. ❖ Danzando y bailando con elementos ❖ Danzando y con sombras ❖ Posiciones básicas de Baile	❖ Exploración de nuevas capacidades corporales. ❖ Planimetría libre. ❖ Planimetría en equipos. ❖ Planimetría con elementos.	❖ Habilidades corporales: ❖ Coordinación, equilibrio y ritmo dentro de la expresión corporal.
RECREACION	❖ Juegos de piso, de pared y en la piscina.	❖ Construyo juegos a partir de materiales creativos	❖ Técnicas de recreación ❖ Conceptualización

NUCLEO TEMATICO	**CONTENIDOS**		
	NOVENO	**DECIMO**	**UNDECIMO**
SALUD	❖ Nutrición y actividad Física. ❖ Sistema locomotor. ❖ Adicciones y actividad física ❖ Primeros auxilios ❖ Molestias comunes ❖ Transporte de heridos ❖ Vendajes ❖ Heridas ❖ Cuerpos extraños	❖ Salud ocupacional ❖ Postura en diferentes espacios ❖ Actividad física y trabajo ❖ Gimnasia pasiva en la vida escolar. ❖ Relajación. ❖ Técnicas de relajación	❖ Promoción de la salud ❖ Hábitos saludables. ❖ Actividad física y salud. ❖ Evaluación postural dentro del aula. ❖ Utilización del gimnasio.

PLAN DE ESTUDIOS EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES- CER LUIS FELIPE RESTREPO H.

DEPORTE	❖ Desarrollo de la Competencia deportiva: ❖ Baloncesto ❖ Atletismo ❖ Softbol ❖ Capacidades físicas ❖ Mejora de la Resistencia, fuerza, velocidad, flexibilidad	❖ TEST evaluación prueba físicas. ❖ Dosificación del entrenamiento de las capacidades físicas. ❖ Legislación deportiva. ❖ Administración deportiva ❖ Torneos y Eventos	❖ Practica del sofbol, natación. ❖ Desarrollo de la coordinación viso -manual. ❖ Deporte y salud ❖ Lesiones deportivas ❖ Organización de eventos deportivos. ❖ Capacidades físicas en el deporte ❖ Pruebas físicas ❖ Planos y ejes corporales ❖ Alimentación saludable en el colegio.
EXPRESION CORPORAL	❖ Conductas corporales: ❖ Comportamientos corporales y estado d ánimo.	❖ Sensopercepción: ❖ Desplazamientos y ritmos naturales. ❖ Expresiones corporales sensaciones internas.	❖ Coreografías ❖ Expresiones musicales. ❖ Exploración de la biodanza: ❖ Principios y propuesta motriz de la biodanza.
RECREACIÓN	❖ Rumba aeróbica ❖ Carreras de Observación, actividade acuáticas.	❖ Aspectos históricos de la recreación. ❖ Clasificación de los juegos. ❖ Organización de eventos recreativos.	❖ Proyección de las actividades lúdica a la comunidad. ❖ Festivales recreativos.

5.2. INTENSIDAD HORARIA

Asignatura: Educación física, recreación y deporte

GRADO	HORAS SEMANALES	HORAS ANUALES
Preescolar	Dos	Ochenta
Primero	Dos	Ochenta
Segundo	Dos	Ochenta
Tercero	Dos	Ochenta
Cuarto	Dos	Ochenta
Quinto	Dos	Ochenta
Sexto	Dos	Ochenta
Séptimo	Dos	Ochenta
Octavo	Dos	Ochenta
Noveno	Dos	Ochenta
Décimo	Dos	Cuarenta
Undécimo	Dos	Cuarenta

5.3. PROPÓSITOS GENERALES DE LA ASIGNATURA EN CADA DIMENSIÓN DEL DESARROLLO.

5.3.1. DESARROLLO COGNITIVO

Adopta una actitud critica ante las actividades y prácticas sociales del deporte, la recreación y el uso del tiempo libre, susceptibles de provocar trastornos, enfermedades o deterioros del ambiente.

5.3.2. DESARROLLO COGNOSCITIVO

Consulta temas relacionados con la educación física, la recreación y el deporte y los valora en función de su práctica y del uso creativo del tiempo libre.

5.3.3. HABILIDAD COMUNICATIVA

Expresa y representa corporalmente emociones, situaciones escolares y experiencias de su entorno.

5.3.4. DIMENSION ESPIRITUAL Y AXIOLÓGICA

Integra el desarrollo y el bienestar físico con el crecimiento y fortalecimiento espiritual.

5.3.5. DESARROLLO BIOFISICO

Muestra armonía corporal en la ejecución de las formas básicas del movimiento y tareas motrices y las refleja en su participación dinámica en las actividades de grupo.

5.3.6. DESARROLLO SOCIO AFECTIVO

Otorga importancia a las prácticas deportivas, recreativas y de uso del tiempo libre en el desarrollo de la sociedad.

5.3.7. EXPRESIÓN Y EXPERIENCIA ESTÉTICA

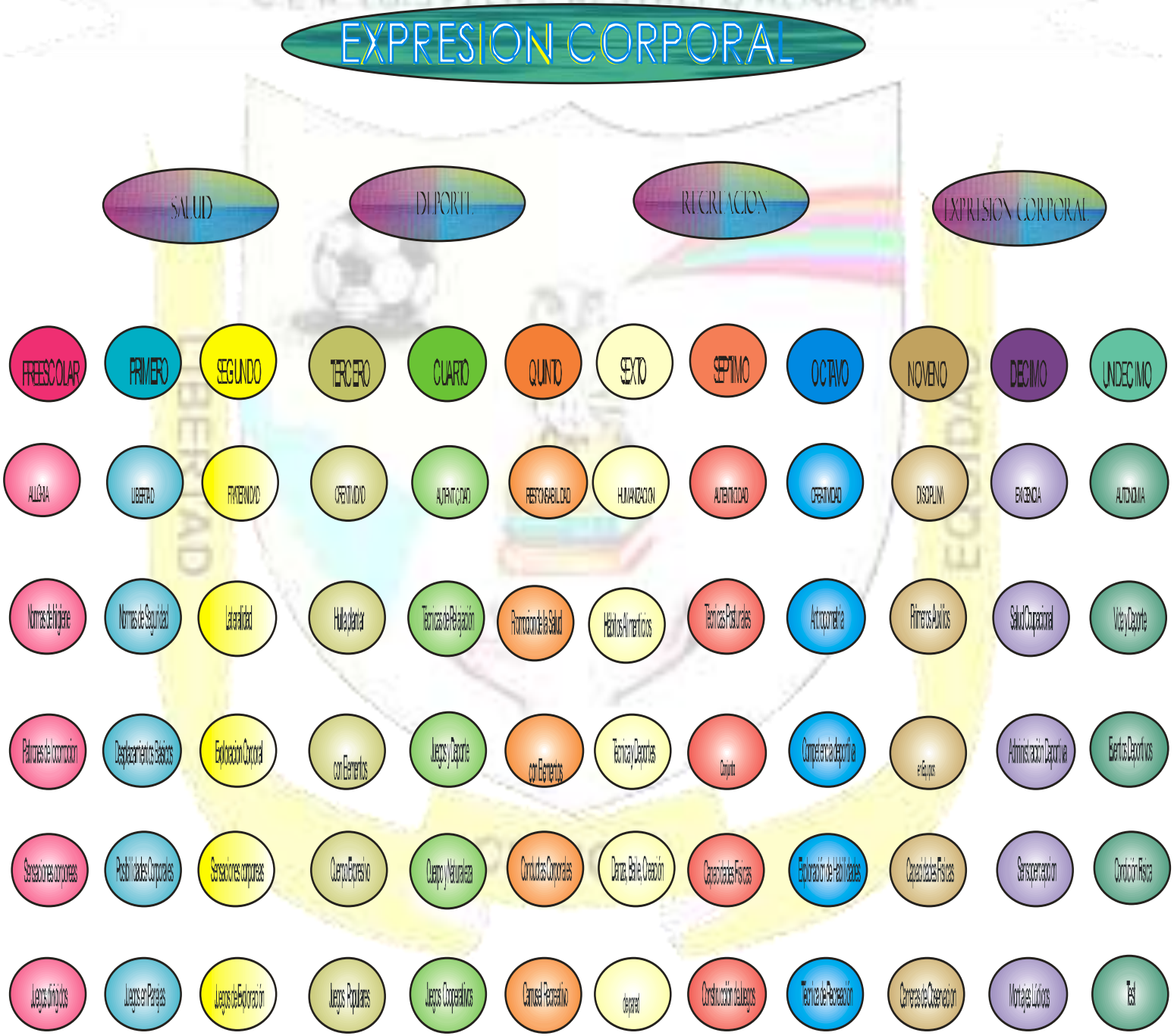
Realiza movimientos a partir de instrucciones y demostraciones como expresión de actividades imaginativas o por su propia necesidad de expresión lúdica.

5.4. METAS

	SALUD	
Corto plazo	**Mediano plazo**	**Largo plazo**
El 60% de los estudiantes iniciaran Practicas saludables.	El 90% de los jóvenes al terminar cada nivel comprenderán la importancia de una buena salud.	El 70% de los Estudiantes de Once pondrán en practica hábitos saludables en su diario vivir.
	DEPORTES	
El 90% de los estudiantes manejen conceptos básicos de los deportes.	Que el 95% de los estudiantes participen de las actividades deportivas por nivel.	El 50% de los Estudiantes de once manejen y practiquen los deportes básicos.
	LUDICO/RECREATIVA	
El 70% de los adolescentes de la institución inicien hábitos correctos de una buena utilización del tiempo libre.	Que el 95% de los estudiantes manejen correctamente las técnicas de recreación correspondientes a su nivel.	El 90% de los jóvenes tengan un adecuado manejo del tiempo libre.
	EXPRESION CORPORAL	
El 60% de los estudiantes reconocerán su cuerpo como el regalo mas hermoso para su propia expresión.	Que el 90% de los estudiantes entiendan las formas básicas de expresión corporal al terminar cada nivel.	El 60% de los estudiantes de once tengan un manejo y proyección adecuada de Su expresión corporal.

5.5. MAPA CONCEPTUAL DE LA ASIGNATURA

PLAN DE ESTUDIOS EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES- CER LUIS FELIPE RESTREPO H.



5.6. ESTÁNDARES Y TEMÁTICA

(○) LIMITE
(●) COMUNES

ESTANDARES	TEMATICAS	PREESCOL	PRIMERO	SEGUNDO	TERCERO	CUARTO	QUINTO	SEXTO	SEPTIMO	OCTAVO	NOVENO	DÉCIMO	UNDÉCIMO
❖ Establece relaciones dinámicas entre su movimiento corporal y el uso de implementos, coordina sus movimientos de acuerdo con diferentes ritmos y posiciones.	❖ Esquema corporal: identificación corporal, tensión y relajación, lateralizad, independencia segmentaría, control respiratorio, coordinación, destrezas y habilidades, estructuración espacio temporal	●	●	●	●	●	●	●	○				
❖ Realiza actividades motrices en tiempos distintos y diversos espacios, utilizando patrones básicos de movimiento	❖ Conductas motrices básicas: Coordinación audio motriz, coordinación oculo manual, oculo dedica, habilidades y destrezas, equilibrio.	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	● ○
❖ Desarrolla las capacidades físicas y ejecuta patrones maduros de locomoción, manipulación y equilibrio.	❖ Capacidades físicas básicas: resistencia, velocidad, fuerza, coordinación. ❖ Predeportivos del deporte de baloncesto y el voleibol. ❖ Gimnasia básica.					●	●	●	●	●	●	●	● ○
❖ Identifica y ejecuta los fundamentos técnicos básicos de las diferentes disciplinas deportivas.	❖ Fundamentos técnicos de deportes específicos, recreación. Lúdica y expresión corporal. ❖ Elementos básicos sobre								●	●	●	●	● ○

❖ Incrementa la participación e integración social. través de la recreación	reglamentación, estrategias de juego en modalidades seleccionadas.												

5.7. PRINCIPIOS FUNDAMENTALES:

*****Como disciplina científica; el artículo 10 de la ley 181 de 1995 establece la Educación Física como una disciplina científica cuyo objeto de estudio es la expresión corporal del hombre y la incidencia del movimiento humano en el desarrollo integral y en el mejoramiento de la salud y la calidad de vida de los individuos. De acuerdo con ello la Educación Física se relaciona con diferentes dimensiones del ser humano y con necesidades del contexto en el cual se desenvuelve.

*Como práctica social y cultural; es inherente a la naturaleza humana para la supervivencia, adaptación, desenvolvimiento y transformación de las condiciones de vida en una interacción inseparable con el medio, a través del movimiento corporal y sus múltiples manifestaciones. En esa interacción se producen prácticas, técnicas y usos del cuerpo, formas de vida, convivencia y organización social, determinadas por las características de cada cultura.

*Como área obligatoria y fundamental de formación; es una disciplina pedagógica que participa en la educación del ser humano, trascendiendo los muros escolares, a través de las actividades corporales, lúdicas, deportivas y recreativas con fines de conocimiento, ejercitación y valoración de la higiene, la salud y el cuidado del propio cuerpo adecuados a la edad y conducentes a un desarrollo físico armónico. Además tiene como objetivo la formación para la participación y la organización social y el aprovechamiento adecuado del tiempo libre.

*Como derecho; se desprende de las decisiones constitucionales referidas a la educación y la cultura, a su aprobación como uno de los fines de la educación colombiana, a los convenios internacionales contemplados al aceptar el país como miembro de la ONU, la carta internacional de la Educación Física y el Deporte, y como la responsabilidad del estado de satisfacer necesidades fundamentales de calidad de vida, bienestar y capacidades sociales para la convivencia y la productividad.
Soportando todas estas tendencias de la Educación Física, se encuentran tres pilares de carácter universal: El cuerpo, el juego y el movimiento, los cuales no solamente constituyen la posibilidad de toda práctica de la cultura física, sino que también son su fuente de sentido y significación, en tanto median toda relación del hombre con el mundo.

6. SÍNTESIS DE GRADOS

Anexo 5 Síntesis de contenidos por grado

Grado: Preescolar
Año
Área: Educación Física

Contenidos fundamentales: Salud, deporte, expresión corporal y recreación.
Valor del énfasis: Alegría
Propósitos del grado:

- brindar nociones básicas de higiene que contribuyan a la salud de los estudiantes.
- Propiciar espacios de recreación en los niños que los lleve a una interacción con los demás y con el medio.
- Fomentar la practica del deporte como medio de preservar la salud física y mental.
- Fortalecer la integración grupal, siendo esta una forma básica de convivencia.

SUBTEMAS POR PERIODOS			
PRIMERO	**SEGUNDO**	**TERCERO**	**CUARTO**
❖ Hábitos de higiene, ¿Quién soy? ❖ Corporeidad, sensaciones corpóreas, exploro mi cuerpo.	❖ Secar bien mi cuerpo, ¿dónde estoy? ❖ Ubicación espacial, Expresión corpórea. ❖ Espontaneidad y expresión, las partes de mi cuerpo.	❖ La ropa limpia y seca, mis dientes, patrones básicos de locomoción, creatividad en la expresión con elementos, rondas para el calentamiento.	❖ Como evitar infecciones, la limpieza de mi espacio y de mi entorno, patrones básicos de locomoción, ritmo y coordinación en la expresión, el calentamiento

LOGROS					
DIMENSION COGNITIVA COGNOSITIVA	**DIMENSION COMUNICATIVA**	**DIMESION ESPIRITUAL Y AXIOLOGICA**	**DIMENSION BIOFÍSICA**	**DIMENSION SOCIO-AFECTIVA**	**DIMENSION ESTETICA**
❖ Identifica las partes de su cuerpo y su funcionalidad. ❖ Reconoce los implementos deportivos y su utilidad.	❖ Se relaciona con los demás a través de juegos. ❖ Participa en las diferentes actividades expresando su sentir. ❖ Se comunica con los demás con respeto.	❖ Mantiene un adecuado comporta-miento en las actividades programadas. ❖ Trabaja armónicamente con cualquiera de sus compañeros de grupo.	❖ Aprovecha sus capacidades físicas. ❖ Valora su dimensión corporal	❖ Manifiesta un adecuado comportamiento en grupo. ❖ Fomenta la sana convivencia.	❖ Aplica normas de higiene con su cuerpo y el medio. ❖ Realiza trabajos de motricidad fina con creatividad y estética.

INDICADORES DE LOGRO POR PERIODO			
PRIMER PERIODO	**SEGUNDO PERIODO**	**TERCER PERIODO**	**CUARTO PERIODO**
❖ Valora su cuerpo presentando una adecuada higiene en él. ❖ Señala las partes de su cuerpo en si mismo y en el de las demás. ❖ Vivencia sensaciones corpóreas y las disfruta. ❖ Reconoce la importancia de cada segmento corporal con el movimiento.	❖ Reconoce la importancia de cuidar el cuerpo diferenciando la higiene que se debe tener en cada parte. ❖ Adquiere las nociones espaciales para lograr el ajuste de su cuerpo por medio del movimiento. ❖ Ejecuta movimientos corporales con espontaneidad. ❖ Identifica las partes de su cuerpo y su funcionalidad.	❖ Presenta de forma adecuada el uniforme como parte fundamental de la higiene personal. ❖ Mejora la capacidad para adoptar y mantener una posición corporal. ❖ Experimenta las posibilidades de movimiento en forma global. ❖ Adquiere las nociones del calentamiento y su importancia.	❖ Fomenta la higiene en el espacio como medio eficaz para prevenir infecciones. ❖ Realiza ejercicios coordinados con diferentes elementos. ❖ Ejecuta de forma adecuada el calentamiento como medio de prevenir una lesión. ❖ Realiza desplazamientos en diferentes formas (saltando, corriendo, caminando y otras).
Tiempo probable: Enero a Marzo.	Abril a Junio	Julio a Septiembre	Septiembre a Octubre

PLAN DE ESTUDIOS EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES- CER LUIS FELIPE RESTREPO H.

Grado: Primero
Año
Área: Educación Física

Contenidos fundamentales: Salud, deporte, expresión corporal y recreación.
Valor del énfasis: Autoconfianza
Propósitos del grado:

- Crear en los niños normas de seguridad que contribuyan a su salud integral.
- Mejorar la confianza en sí mismos con el logro de habilidades básicas.
- Ampliar las posibilidades sensoperceptivas de los estudiantes como el principal medio de aprehensión de su mundo.
- Potenciar por medio de las actividades lúdicas y los juegos socio motriz, el desarrollo de habilidades motrices básicas y la comunicación.

SUBTEMAS POR PERIODOS			
PRIMERO	**SEGUNDO**	**TERCERO**	**CUARTO**
❖ Sensibilización a través de la lúdica. ❖ Juegos de calentamiento. ❖ Reconocimiento de espacios. ❖ Planteamiento de las normas de seguridad básicas para práctica.	❖ Reconocimiento de espacios para la práctica de la educación física. ❖ Juegos orientados a la gimnasia. ❖ Juegos de destreza individual, e iniciación a la natación.	❖ Juegos en parejas. ❖ Higiene y seguridad para mi cuerpo. ❖ Percepciones corporales. ❖ Mi cuerpo con relación al entorno.	❖ Ubicación espacio temporal: ❖ Lateralidad. ❖ Direccionalidad. ❖ Juegos perceptivo motrices.

LOGROS					
DIMENSION COGNITIVA COGNOSITIVA	**DIMENSION COMUNICATIVA**	**DIMESION ESPIRITUAL Y AXIOLOGICA**	**DIMENSION BIOFISICA**	**DIMENSION SOCIO-AFECTIVA**	**DIMENSION ESTETICA**
❖ Conoce y Utiliza correctamente los espacios para la práctica deportiva. ❖ Pone en practica las normas de seguridad en las actividades prácticas. ❖ Maneja las conductas motrices básicas. ❖ Realiza ejercicios de equilibrio y lateralidad básicos.	❖ Actúa bajo normas de seguridad lo cual le permite integrarse con sus compañeros. ❖ Se comunica y relaciona con naturalidad con sus compañeros.	❖ Demuestra humildad y alegría en sus actividades físicas. ❖ Demuestra solidaridad y respeto por sus compañeros y profesores.	❖ Acepta y aplica normas en las prácticas lúdicas. ❖ Demuestra solidaridad y sociabilidad en la práctica diaria.	❖ Posee capacidad de autoestima y se relaciona armónicamente con los demás. ❖ Disfruta y comparte de las actividades lúdicas.	❖ Cuida su cuerpo aplicando conductas saludables. ❖ Adopta posiciones Corporales adecuadas para una mejor estética corporal.

PLAN DE ESTUDIOS EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES LUIS FELIPE RESTREPO H. **INDICADORES DE LOGRO POR PERIODO**			
PRIMER PERIODO	**SEGUNDO PERIODO**	**TERCER PERIODO**	**CUARTO PERIODO**
❖ Diferencia el estar sano de el estar enfermo. ❖ Distingue las normas de higiene de las de seguridad. ❖ Maneja una adecuada postura en la formación. ❖ Acata las normas planteadas en clase.	❖ Sabe realizar diferentes desplazamientos coordinadamente. ❖ Maneja un adecuado equilibrio para su edad. ❖ Reconoce los espacios apropiados para la práctica de la educación física.	❖ Practica normas de seguridad en las prácticas lúdicas. ❖ Maneja y controla su cuerpo en diferentes desplazamientos. ❖ Distingue las partes de su cuerpo y las de los demás.	❖ Se desplaza correctamente en un espacio determinado. ❖ Maneja su coordinación dinámica general. ❖ Maneja los implementos básicos del área (bastón, aro, cuerda y pelota.) ❖ Se familiariza con la implementación deportiva (balones de cada deporte, bate,)
Tiempo probable: Enero a Marzo.	Abril a Junio	Julio a Septiembre	Septiembre a Octubre

Grado: Segundo
Año
Área: Educación Física

Contenidos fundamentales: Salud, deporte, expresión corporal y recreación.
Valor del énfasis: Fraternidad
Propósitos del grado:

Practicar las normas de higiene en concordancia con las de seguridad.
Afianzar la confianza en sí mismos con el manejo de habilidades con elementos.
Enriquecer las posibilidades expresivas de los niños por medio de actividades gestuales.
Crear espacios y actividades de sana convivencia donde se expresen sentimientos de alegría, camaradería y afecto a través de juegos dirigidos.

SUBTEMAS POR PERIODOS			
PRIMERO	**SEGUNDO**	**TERCERO**	**CUARTO**
❖ Patrones básicos de movimiento: saltar, lanzar, atrapar, patear. ❖ Exploración corporal: identifico, reconozco, observo mi cuerpo y lo relaciono con el de los demás ❖ Sensibilización Táctil y pedica.	❖ Combinación patrones básicos de movimiento: saltar – lanzar, correr – lanzar, lanzar – atrapar, correr – saltar – lanzar, caminar – patear, nadar. ❖ Hidratarse y protegerse del sol. ❖ Mi compañero como complemento para el juego.	❖ Juegos de coordinación dinámica general con y sin elementos. ❖ El calentamiento como Norma básica de Seguridad. ❖ El juego limpio en el Deporte de contacto. ❖ Ubicación básica para la gimnasia individual y por equipos.	❖ Integración practica de normas de seguridad con las de higiene. ❖ Torneo del deporte elegido para el nivel. ❖ Jugos por parejas. ❖ Conocimiento y manejo corporal, y actividades acuáticas.

PLAN DE ESTUDIOS EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES- CER LUIS FELIPE RESTREPO H.

LOGROS					
DIMENSION COGNITIVA COGNOSITIVA	**DIMENSION COMUNICATIVA**	**DIMESION ESPIRITUAL Y AXIOLOGICA**	**DIMENSION BIOFISICA**	**DIMENSION SOCIO-AFECTIVA**	**DIMENSION ESTETICA**
❖ Identifica las partes de su cuerpo. ❖ Identifica su dominio lateral.	❖ Se integra con sus Compañeros por medio de Juegos creativos. ❖ Expresa con movimientos creativos sus sentimientos para con sus compañeros.	❖ Se integra con facilidad a las diferentes actividades y respeta a sus compañeros. ❖ Respeta, valora y cuida la implementación que se le asigna para trabajar en el área.	❖ Se desenvuelve correctamente en cualquier espacio demostrando seguridad. ❖ Relaciona la practica lúdica con su formación en valores, lo cual demuestra con su actitud.	❖ Se relaciona de manera adecuada con sus Compañeros de grupo. ❖ Participa en juegos teniendo en cuenta reglas establecidas.	❖ Expresa con gestos y movimientos sentimientos y emociones. ❖ Cuida su cuerpo con base en las normas de higiene y seguridad para la actividad física.

PLAN DE ESTUDIOS EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES- CER LUIS FELIPE RESTREPO H.

INDICADORES DE LOGRO POR PERIODO			
PRIMER PERIODO	**SEGUNDO PERIODO**	**TERCER PERIODO**	**CUARTO PERIODO**
❖ Demuestra agilidad y coordinación en sus desplazamientos ❖ Maneja los patrones básicos de movimiento ❖ (caminar, correr, saltar).diferencia las partes de su cuerpo y de sus compañeros.	❖ Combina patrones básicos de movimiento en las practicas. ❖ Practica normas de seguridad en sus acciones diarias. ❖ Maneja los conceptos básicos de los patrones de movimiento.	❖ Maneja una coordinación dinámica general adecuada. ❖ Se desplaza coordinadamente con elementos. ❖ Propone actividades deportivas de acuerdo a sus capacidades motrices.	❖ Participa activamente de las diferentes actividades lúdico- recreativas. ❖ Propone acciones de seguridad coherentes para las actividades físicas.
Tiempo probable: Enero a Marzo.	Abril a Junio	Julio a Septiembre	Septiembre a Octubre

PLAN DE ESTUDIOS EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES- CER LUIS FELIPE RESTREPO H.

Grado: Tercero
Año
Área: Educación Física

Contenidos fundamentales: Salud, deporte, recreación y expresión corporal.

Valor del énfasis: Creatividad

Propósitos del grado:
Reconocer y valorar su cuerpo.
Experimentar y utilizar las habilidades básicas en diferentes formas y situaciones de ejecución.
Valorar los juegos tradicionales como parte de nuestra cultura.
Comprender la comunicación, la solidaridad y el respeto como partes fundamentales en el trabajo en equipo.

SUBTEMAS POR PERIODOS			
PRIMERO	**SEGUNDO**	**TERCERO**	**CUARTO**
❖ Forma y clasificación de la huella plantar. ❖ Ejercicios para mejorar o mantener la hulla plantar. ❖ Juegos con pelota.	❖ Corporalidad: el cuerpo en relación con el entorno. Actividades acuáticas. ❖ Juego con el aro y la cuerda.	❖ Pruebas básicas con patrones de movimiento. ❖ Mejoramiento y consolidación de los patrones básicos de movimiento.	❖ Iniciación acondicionamiento físico: - pruebas de flexibilidad, equilibrio, ritmo y coordinación.

LOGROS					
DIMENSION COGNITIVA COGNOSITIVA	**DIMENSION COMUNICATIVA**	**DIMESION ESPIRITUAL Y AXIOLOGICA**	**DIMENSION BIOFISICA**	**DIMENSION SOCIO-AFECTIVA**	**DIMENSION ESTETICA**
❖ Ejecuta actividades de disociación corporal. ❖ Identifica su dominio lateral. ❖ Explica diferentes juegos. ❖ Maneja los Conceptos básicos de los patrones motrices.	❖ Relaciona muy bien su corporalidad con la del otro y es expresiva con su cuerpo. ❖ Dialoga con sus compañeros sobre temas tratados en clase.	❖ Demuestra una actitud muy positiva frente a su desarrollo corporal y valora a los demás. ❖ Asume de Manera conciente el triunfo y / o la derrota frente al juego.	❖ Disfruta del Movimiento como una proyección positiva de sí misma. ❖ Relaciona la práctica lúdica y recreativa con su formación en valores, lo cual demuestra con su actitud	❖ Disfruta del juego afianzando su desarrollo corporal. ❖ Demuestra seguridad en sus movimientos y lo asume como un reto para si.	❖ Practica actividades físicas con la intención de mejorar su estética corporal. ❖ Encuentra en lo bello un acto de sublimación humana.

INDICADORES DE LOGRO POR PERIODO			
PRIMER PERIODO	**SEGUNDO PERIODO**	**TERCER PERIODO**	**CUARTO PERIODO**
❖ Diferencia las clases de huella plantar. ❖ Propone ejercicios para mejorar o mantener la huella plantar. ❖ Sabe realizar ejercicios con la pelota.	❖ Maneja una buena corporalidad. ❖ Plantea ejercicios con el aro y la cuerda. ❖ Se desplaza correctamente con el aro y la cuerda.	❖ Diferencia las pruebas de acondicionamiento físico. ❖ Reconoce los conceptos básicos de las pruebas físicas: flexibilidad, equilibrio, ritmo y coordinación.	❖ Maneja los conceptos básicos de los patrones básicos de movimiento. ❖ Maneja, coordina y ejecuta correctamente los patrones básicos de movimiento.
Tiempo probable: Enero a Marzo	Abril a Junio	Julio a Septiembre	Septiembre a Octubre

PLAN DE ESTUDIOS EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES- CER LUIS FELIPE RESTREPO H.

COMPETENCIAS LABORALES

CICLO 1

PRIMERO- TERCERO

DE TIPO INTELECTUAL

Identifico las situaciones cercanas a mi entorno. (casa, barrio, colegio) que tienen diferentes modos de resolversen.

Observo los problemas que se presentan a mi alrededor. (casa, barrio, colegio)

DE TIPO PERSONAL

Utilizo adecuadamente los recursos y espacios a mi disposición.

DE TIPO INTERPERSONAL

Realizo mis intervenciones respetando el orden de la palabra previamente acordado.

Desarrolla tareas y acciones con otros (padres, pares, conocidos)

Identifico las necesidades de mi entorno cercano (casa, barrio, colegio)

Expreso mis propios intereses y motivaciones

DE TIPO ORGANIZACIONAL

Atiendo con actitud positiva las indicaciones de los otros (padres, pares, docentes)

Escucho las criticas de otros (padres, pares, docentes)

Busco mejorar mi forma de relacionarme con otros (padres, pares, docentes) en base en sus apreciaciones

Selecciono los materiales que necesito para hacer una tarea u acción

Evito el desperdicio de los materiales que están a mi alrededor.

Comparto con otros los recursos escasos.

Ubico los recursos en los lugares dispuestos para ellos.

Mantengo ordenados y limpios mis útiles escolares y mis sitios de estudio

2.4.2 **DE TIPO TECNOLÓGICO**

2.4.2.1.1 DE TIPO EMPRESARIALES Y PARA EL EMPRENDIMIENTO

COMPETENCIAS CIUDADANAS

Comprendo la importancia de valores básicos de la convivencia ciudadana como la solidaridad, el cuidado, el buen trato y el respeto por mi mismo y por los demás, y los practico en mi contexto cercano.

Participo en mi contexto cercano, en la construcción de acuerdos básicos sobre normas para el logro de metas comunes y las cumplo

Identifico y respeto las diferencias y semejanzas entre los demás y yo, y rechazo situaciones de rechazo o discriminación en m i familia, con mis pares y en mi salón

PLAN DE ESTUDIOS EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES- CER LUIS FELIPE RESTREPO H.

Grado: Cuarto
Año
Área: Educación Física

Contenidos fundamentales: Salud, deporte, recreación y expresión corporal.
Valor del énfasis: Autenticidad
Propósitos del grado:

- Identifica cuales son las capacidades físicas y como se desarrollan.
- Reconoce los beneficios en las posibilidades educativas del juego.
- Desarrolla sus capacidades físicas a través del juego.
- Identifica los beneficios de la actividad física sobre la salud.

SUBTEMAS POR PERIODOS			
PRIMERO	**SEGUNDO**	**TERCERO**	**CUARTO**
❖ Capacidades físicas. ❖ Identificación de las capacidades físicas. ❖ Juegos de coordinación viso manual y viso pedica. ❖ Introducción a la gimnasia.	❖ Desarrollo de las capacidades físicas. ❖ Patrones básicos ❖ El masaje ❖ El cuerpo y el ritmo ❖ Tipos de respiración. ❖ Posiciones invertidas. ❖ Gimnasia por parejas.	❖ Expresión. dancística. ❖ Sensaciones en escena. ❖ Desempeño físico. ❖ Juegos inductivos al Deporte de baloncesto.	❖ Juego perceptivo motor. ❖ Juegos inductivos al Deporte de voleibol. ❖ Desarrollo de la coordinación viso manual.

LOGROS					
DIMENSION COGNITIVA COGNOSITIVA	**DIMENSION COMUNICATIVA**	**DIMESION ESPIRITUAL Y AXIOLOGICA**	**DIMENSION BIOFISICA**	**DIMENSION SOCIO-AFECTIVA**	**DIMENSION ESTETICA**
❖ Identifica cuales son las capacidades físicas. ❖ Reconoce el ritmo. ❖ Conceptualiza La gimnasia y Su importancia en su desarrollo físico. ❖ Mejora la precisión y coordinación de los gestos propios de los predeportivos.	❖ Ejecuta juegos que le permitan desarrollar las capacidades físicas. ❖ Sustenta de forma oral o escrita los beneficios de la actividad física sobre la salud.	❖ Respeta las expresiones de movimiento de las compañeras ❖ Concilia adecuadamente sobre los inconvenientes surgidos en clase.	❖ Identifica los cambios físicos causados sobre el cuerpo por el deporte. ❖ Aplica juegos Inductivos al voleibol y al baloncesto. ❖ Expresa por medio de la danza sentimientos y emociones.	❖ Identifica su cuerpo como elemento participante en el juego. ❖ Vivencia el valor del respeto con sus compañeros de grupo. ❖ Interactúa de manera armoniosa con las personas que la rodean.	❖ Aprovecha las actividades para su beneficio. ❖ Expresa Sensaciones a través del juego.

INDICADORES DE LOGRO POR PERIODO			
PRIMER PERIODO	**SEGUNDO PERIODO**	**TERCER PERIODO**	**CUARTO PERIODO**
❖ Reconoce e identifica las capacidades físicas en los deportes individuales. ❖ Propone actividades para el desarrollo de cada una de las actividades físicas. ❖ Participa ordenada y activamente en las actividades propuestas para la clase. ❖ Ejecuta movimientos corporales gimnásticos con seguridad.	❖ Participa ordenada y activamente en las actividades propuestas para la clase. ❖ Desarrolla las capacidades físicas mediante combinaciones de actividades lúdicas. ❖ Identifica los patrones básicos en las actividades cotidianas. ❖ Realiza las posiciones invertidas con su cuerpo.	❖ Expresa sensaciones durante las presentaciones artísticas. ❖ Desarrolla las capacidades físicas mediante combinaciones de actividades lúdicas y deporte. ❖ Acata adecuadamente las normas para la realización de los juegos inductivos a deporte. ❖ Ejecuta movimientos predeportivos de baloncesto.	❖ Desarrolla la coordinación dinámica general en actividades lúdicas. ❖ Participa ordenada y activamente en los juegos inductivos al deporte. ❖ Acata adecuadamente las normas para la realización de los juegos. ❖ Conceptualiza sobre las generalidades de los deportes. ❖ Ejecuta movimientos predeportivos al voleibol.
Tiempo probable: Enero a Marzo.	Abril a Junio	Julio a Septiembre	Septiembre a Octubre

PLAN DE ESTUDIOS EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES- CER LUIS FELIPE RESTREPO H.

Grado: Quinto
Año
Área: Educación Física

Contenidos fundamentales: Salud, deporte, recreación y expresión corporal.

Valor del énfasis: Responsabilidad
Propósitos del grado:

- Participa activamente en las actividades inductivas al ajedrez, balonmano, baloncesto, voleibol y Microfútbol.
- Conoce y acata las principales reglas de cada uno de los deportes.
- Ubica adecuadamente su cuerpo en el espacio.
- Maneja un vocabulario propio del área.

SUBTEMAS POR PERIODOS			
PRIMERO	**SEGUNDO**	**TERCERO**	**CUARTO**
❖ Deportes sin pelota, gimnasia y atletismo. ❖ Patrones básicos y el deporte. ❖ Desarrollo de las capacidades físicas. ❖ El calentamiento en el deporte.	❖ Deportes con pelota, balonmano. ❖ Coordinación viso manual y viso pedica. ❖ Imagen corporal. Esquema corporal en el deporte. ❖ Ajedrez y Natación.	❖ Planos y ejes corporales. ❖ Posiciones corporales. ❖ El movimiento en el cuerpo. ❖ Predeportivos al voleibol. ❖ Utilidad en el deporte de las capacidades físicas.	❖ Predeportivos generales. ❖ La música y el ritmo. ❖ Exigencia física. ❖ TEST físicos individuales. Desarrollo de las capacidades físicas.

PLAN DE ESTUDIOS EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES- CER LUIS FELIPE RESTREPO H.

LOGROS					
DIMENSION COGNITIVA COGNOSITIVA	**DIMENSION COMUNICATIVA**	**DIMESION ESPIRITUAL Y AXIOLOGICA**	**DIMENSION BIOFISICA**	**DIMENSION SOCIO-AFECTIVA**	**DIMENSION ESTETICA**
❖ Conoce las diferentes actividades relacionadas con el deporte. ❖ Identifica el calentamiento y su importancia. ❖ Reconoce y controla su cuerpo. ❖ Maneja un adecuado vocabulario propio del área.	❖ Se expresa con un vocabulario adecuado sobre cada una de las disciplinas deportivas. ❖ Reconoce la importancia de tener una excelente imagen corporal. ❖ Respeta la opinión de sus compañeros en la aplicación de juegos.	❖ Utiliza la actividad física como elemento de desarrollo espiritual. ❖ Controla sus emociones de manera adecuada. ❖ Mantiene una actitud positiva frente al área.	❖ Analiza de forma objetiva las posibilidades de movimiento. ❖ Ubica El cuerpo adecuadamente En el espacio. ❖ Controla correctamente la pelota. ❖ Desarrolla sus capacidades físicas. ❖ Disfruta de la música aplicando el ritmo correctamente.	❖ Aprovecha adecuadamente todas sus capacidades físicas. ❖ Disfruta de la música compartiendo con sus compañeros de grupo. ❖ Reconoce la importancia del juego para el fortalecimiento de su identidad sexual.	❖ Analiza de forma objetiva todas las posibilidades de movimiento que permite el deporte. ❖ Identifica en la práctica deportiva un hábito saludable. ❖ Reconoce su cuerpo como instrumento para crear nuevos movimientos.

INDICADORES DE LOGRO POR PERIODO			
PRIMER PERIODO	**SEGUNDO PERIODO**	**TERCER PERIODO**	**CUARTO PERIODO**
❖ Abstrae los patrones básicos en el desarrollo de los juegos lúdicos. ❖ Organiza y ejecuta secuencias de calentamiento. ❖ Identifica las capacidades físicas dentro del deporte. ❖ Ejecuta adecuados apoyos en los elementos gimnásticos de base. ❖ Elabora secuencias gimnásticas con y sin música. ❖ Participa activa y ordenadamente en las actividades propuestas.	❖ Participa activa y ordenadamente en las actividades propuestas. ❖ Identifica los patrones básicos en el balonmano y el Microfútbol. ❖ Mejora la precisión en la coordinación viso manual y viso pédica. ❖ Interpreta correctamente el reglamento para la participación en los juegos y deportes. ❖ Desarrolla las capacidades físicas para su beneficio personal.	❖ Participa activa y ordenadamente en las actividades propuestas. ❖ Avanza en desarrollo de las capacidades físicas. ❖ Identifica las posiciones corporales y los movimientos. ❖ Realiza el golpe de dedos y la recepción.	❖ Demuestra interés y motivación por las actividades presentadas en clase. ❖ Identifica su nivel de exigencia física participando en las pruebas. ❖ Acata las reglas generales para la participación en los predeportivos. ❖ Identifica ritmos musicales para generar movimientos corporales.
Tiempo probable: Enero a Marzo.	Abril a Junio	Julio a Septiembre	Septiembre a Octubre

Competencias Laborales

CICLO 2

2.4.2.2 CUARTO Y QUINTO

DE TIPO INTELECTUAL

Escucho la información, opinión y argumentos de otros sobre una situación.

Analizo las situaciones desde distintos puntos de vista (padres, amigos, conocidas, entre otras)

Relaciono los elementos que componen los problemas identificados.

Identifico las personas afectadas los problemas.

DE TIPO PERSONAL

Cumplo las normas de comportamiento definidas en un espacio dado

Asumo las consecuencias de mis propias acciones

DE TIPO INTERPERSONAL

Expreso mis ideas con claridad

Comprendo correctamente las instrucciones

Aporto mis recursos para la realización de tareas colectivas

Respeto los acuerdos definidos con los otros

Permito a los otros dar sus aportes e ideas.

Comprendo el impacto de las acciones individuales frente a las colectivas

Genero relaciones de confianza con otros (pares)

Reconozco las fortalezas y habilidades de los otros

Busco la forma de resolver conflictos que encuentro en mi entorno cercano

DE TIPO ORGANIZACIONAL

Atiendo con actitud positiva las indicaciones de los otros (padres, pares, docentes)

Escucho las criticas de otros (padres, pares, docentes)
Busco mejorar mi forma de relacionarme con otros (padres, pares, docentes) en base en sus apreciaciones

Selecciono los materiales que necesito para hacer una tarea u acción

Evito el desperdicio de los materiales que están a mi alrededor.

Comparto con otros los recursos escasos.

Ubico los recursos en los lugares dispuestos para ellos.

COMPETENCIAS CIUDADANAS

Asumo de manera pacifica y constructiva, los conflictos en mi vida escolar y familiar y contribuyo a la protección de los derechos de los niños y las niñas

PLAN DE ESTUDIOS EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES- CER LUIS FELIPE RESTREPO H.

Pparticipo constructivamente en procesos democráticos en mi salón y en mi medio escolar

Reconozco y rechazo las situaciones de exclusión o discriminación en mi medio escolar.

Grado: Sexto
Año lectivo:
Área: Educación Física
Contenidos fundamentales: Hábitos alimenticios, Predeportivos, Danza baile y creación, Juegos de piso y pared.
Valor del énfasis: Espontaneidad.
Propósitos del grado:
Valora el movimiento corporal como medio fundamental para su desarrollo integral.
Mejora su calidad de vida aplicando conocimientos básicos sobre hábitos alimenticios y la practica periódica de ejercicios físicos.

SUBTEMAS POR PERIODOS			
PRIMERO	**SEGUNDO**	**TERCERO**	**CUARTO**
Hábitos alimenticios, nutrición y deporte, balance alimenticio, hidratación, trastornos alimenticios, acondicionamiento físico, desarrollo de la velocidad, flexibilidad y resistencia.	Predeportivos, danza baile y creación, danzando y bailando libremente.	Danzando y bailando con elementos, danzando con sombras, predeportivos de voleibol.	Juegos tradicionales, conceptualización, acondicionamiento físico desarrollo de las capacidades físicas. Natación.

LOGROS					
DIMENSION COGNITIVA COGNOSITIVA	**DIMENSION COMUNICATIVA**	**DIMESION ESPIRITUAL Y AXIOLOGICA**	**DIMENSION BIOFISICA**	**DIMENSION SOCIO-AFECTIVA**	**DIMENSION ESTETICA**
❖ Reconoce los conceptos básicos de salud y deporte. ❖ Aplica de contenidos teóricos en el desarrollo psicomotriz, mejorando su calidad de vida.	❖ Disfruta y utiliza la expresión corporal como medio de comunicación. ❖ Utiliza el lenguaje técnico de cada deporte como medio para mejorar su expresión verbal, escrita y corporal.	❖ Valora la actividad física en la formación integral como persona. ❖ Participa en las diferentes actividades individuales y grupales valorando su corporeidad.	❖ Reconoce de su cuerpo como parte fundamental de su desarrollo e interrelación personal. ❖ Mejora de su capacidad física por medio de ejercicios.	❖ Valora las actividades lúdicas deportivas para el desarrollo de su creatividad. ❖ Acepta y respeta por el rival deportivo reconociendo sus fortalezas y debilidades.	❖ Utiliza su cuerpo para realizar movimientos armónicos. ❖ Porta su uniforme de manera adecuada para el desarrollo óptimo de actividades lúdico deportivas.

INDICADORES DE LOGRO POR PERIODO			
PRIMER PERIODO	**SEGUNDO PERIODO**	**TERCER PERIODO**	**CUARTO PERIODO**
❖ Valora una adecuada nutrición evitando trastornos alimenticios. ❖ Mejora su capacidad física por medio de ejercicios dentro y fuera de la institución. ❖ Compara las respuestas orgánicas antes y después del ejercicio con una adecuada hidratación. ❖ Procura mantener una adecuada higiene personal. ❖ Participa activamente de las actividades de clase.	❖ Muestra disciplina cuando participa en actividades físico-deportivas. ❖ Interpreta y aplica las reglas básicas del deporte propuesto. ❖ Ejecuta movimientos coordinados y fluidos de acuerdo a un ritmo establecido por su edad. ❖ Mejora su motricidad por medio de la gimnasia para una mejor expresión corporal.	❖ Valora el movimiento armónico de cuerpo y lo reafirma por medio de ejercicios. ❖ Coordina desplazamientos corporales sujetos a diferentes ritmos. ❖ Utiliza pequeños elementos en la creación de diferentes movimientos de expresión corporal. ❖ Participa activamente de las actividades de clase y extractase.	❖ Consulta temas relacionados con la recreación y el uso creativo del tiempo libre. ❖ Utiliza la recreación como medio para la formación y vivencia de los valores. ❖ Diferencias y aplica las clases de recreación. ❖ Fortalece su condición física por medio del ejercicio. ❖ Participa activamente de las actividades de clase y extractase.
Tiempo probable: Enero a Marzo.	Abril a Junio	Julio a Septiembre	Septiembre a Octubre

Grado: Séptimo
Año
Área: Educación Física
Contenidos fundamentales:
Postura
Iniciación a la técnica deportiva (Baloncesto, Softbol), Acondicionamiento físico, conocimiento deportivo, mi creatividad, exploración de nuevas capacidades corporales.
Valor del énfasis: Autenticidad
Propósitos del grado:

Aumentar sus posibilidades de rendimiento motor mediante el acondicionamiento y mejora de las capacidades físicas y el perfeccionamiento de sus funciones de ajuste, dominio y control corporal, desarrollando actividades de autoexigencia y superación.

SUBTEMAS POR PERIODOS			
PRIMERO	**SEGUNDO**	**TERCERO**	**CUARTO**
Postura Técnicas posturales, acondicionamiento físico (resistencia), creación de juegos con cuerdas, planimetría libre.	Adecuaciones posturales, acondicionamiento físico(resistencia y fuerza),Iniciación deportiva (Softbol, elaboración de materiales para grados inferiores, Planimetría en grupos.	Postura en los diferentes espacios, Acondicionamiento físico (Resistencia, fuerza, velocidad). Iniciación deportiva del Baloncesto. Divirtámonos con los aros y los bastones, planimetría con elementos.	Retroalimentación de los conceptos de postura, Mejoramiento de la capacidad física (incluyendo todas las capacidades físicas),rotación y retroalimentación Deportiva (Baloncesto. Softbol, mi creatividad).

LOGROS					
DIMENSION COGNITIVA COGNOSITIVA	**DIMENSION COMUNICATIVA**	**DIMESION ESPIRITUAL Y AXIOLOGICA**	**DIMENSION BIOFISICA**	**DIMENSION SOCIO-AFECTIVA**	**DIMENSION ESTETICA**
❖ Conceptualiza términos relacionados con un buen manejo postural. ❖ Mejora la condición física. ❖ Interioriza y reconoce los conceptos básicos del Baloncesto. ❖ Identifica el concepto teórico del Softbol y su cancha de juego.	❖ Utiliza diferentes mecanismos para la búsqueda de información sobre temas relacionados con la salud, el deporte, la expresión corporal y la recreación. ❖ Sustenta de manera oral y escrita los conceptos relacionados con el área.	❖ Manifiesta una actitud positiva frente al cuidado de su cuerpo y su higiene. ❖ Comprende la importancia de valorar su cuerpo y aplicar hábitos saludables para una mejor calidad de vida. ❖ Responde de manera positiva al trabajo práctica del área.	❖ Interioriza y aplica una buena postura corporal para el mejoramiento de su calidad vida. ❖ Ejecuta de manera correcta los gestos técnicos básicos del Baloncesto. ❖ Ejecuta de manera correcta los gestos técnicos básicos del Softbol. ❖ Aplica correctamente la planimetría individual, por grupos y con elementos.	❖ Demuestra el valor de la solidaridad y la colaboración en el trabajo colectivo ❖ Afianza el valor del respeto hacia sus compañeros cuando practica deportes de contacto. ❖ Se integra con facilidad y trabaja armonicamen-te con cualquiera de sus compañeros de grupo.	❖ Valora una correcta postura en su diario vivir. ❖ Aplica hábitos saludables para disfrutar de una mejor salud. ❖ Cuida su cuerpo teniendo una excelente presentación personal y practicando hábitos de higiene.

INDICADORES DE LOGRO POR PERIODO			
PRIMER PERIODO	**SEGUNDO PERIODO**	**TERCER PERIODO**	**CUARTO PERIODO**
❖ Comprende el concepto de postura y las diferentes técnicas posturales. ❖ Diferencia las capacidades físicas. ❖ Desarrolla en forma correcta los ejercicios propuestos para mejorar su condición física. ❖ Crea juegos con las cuerdas y se divierte. ❖ Explora nuevas capacidades corporales.	❖ Aplica posturas corporales correctas. ❖ Desarrolla la resistencia y la fuerza. ❖ Reconoce e interioriza los conceptos básicos del Softbol. ❖ Expresa sentimientos y emociones por medio de su cuerpo. ❖ Elabora creativamente elementos lúdicos. ❖ Trabaja correctamente la planimetría en grupos. ❖ Ejecuta correctamente los gestos técnicos básicos del Softbol.	❖ Aplica una correcta postura en diferentes espacios. ❖ Aumenta su capacidad física. ❖ Reconoce los conceptos básicos del Baloncesto y ejecuta gestos técnicos. ❖ Demuestra seguridad en sus movimientos. ❖ Ejecuta correctamente planimetría con elementos.	❖ Practica gestos técnicos específicos del deporte de baloncesto, Softbol. ❖ Demuestra creatividad en actividades específicas. ❖ Entiende el ejercicio físico como agente determinante y hábito diario, para el mejoramiento de sus funciones orgánicas corporales.
Tiempo probable: Enero a Marzo.	Abril a Junio	Julio a Septiembre	Septiembre a Octubre

COMPETENCIAS LABORALES

CICLO 3

2.4.2.3 SEXTO Y SEPTIMO

2.4.3 DE TIPO INTELECTUAL

Identifico los elementos que pueden mejorar una situación dada

Invento nuevas formas de hacer cosas cotidianas

Analizo los cambios que se producen al hacer las cosas de manera diferente

Consulto las posibles soluciones que los afectados proponen a la solución de un problema

2.4.4 **DE TIPO PERSONAL**

2.4.4.1.1.1

2.4.4.1.1.2 Reconozco mis habilidades, destrezas y talentos

DE TIPO INTERPERSONAL

Interactúo con otros aunque no los conozca previamente, para enfrentar una tarea o situación

DE TIPO ORGANIZACIONAL

Atiendo con actitud positiva las indicaciones de los otros (padres, pares, docentes)

Escucho las criticas de otros (padres, pares, docentes)

Busco mejorar mi forma de relacionarme con otros (padres, pares, docentes) en base en sus apreciaciones

Selecciono los materiales que necesito para hacer una tarea u acción

Evito el desperdicio de los materiales que están a mi alrededor.

Comparto con otros los recursos escasos.

Ubico los recursos en los lugares dispuestos para ellos.

DE TIPO TECNOLÓGICO

2.4.4.1.1.3

2.4.4.1.1.4 Identifico los recursos disponibles para la realización de una tarea

COMPETENCIAS CIUDADANAS

2.4.4.1.1.5 Contribuyo, de manera constructiva a la convivencia en mi medio escolar y comunitario

Identifico y rechazo las situaciones en las que se vulneran los derechos fundamentales y utilizo formas y mecanismos de participación democrática en mi medio escolar

Identifico y rechazo las diversas formas de discriminación en mi medio escolar y en mi comunidad, y analizo críticamente las razones que pueden favorecer estas discriminaciones.

Grado: Octavo
Año
Área: Educación Física
Contenidos fundamentales:
Antropometría, Desarrollo de la competencia deportiva, pruebas físicas, técnicas de recreación, habilidades corporales.
Valor del énfasis: Creatividad
Propósitos del grado:
Interioriza y reconoce los conceptos básicos para mantener un óptimo estado físico de acuerdo a su edad y su desarrollo.
Valora la recreación y la competencia deportiva como medio fundamental para su formación integral.
Reconoce la importancia de la Antropometría.

PLAN DE ESTUDIOS EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES- CER LUIS FELIPE RESTREPO H.

SUBTEMAS POR PERIODOS			
PRIMERO	**SEGUNDO**	**TERCERO**	**CUARTO**
Antropometría, Pruebas físicas, Técnicas de recreación: concepto, historia, importancia.	Desarrollo de la competencia deportiva, voleibol, prueba física, expresión corporal, habilidades corporales: coordinación.	Plan actividades Físicas para dificultades por malas posturas, desarrollo de la competencia: Softbol, prueba física, habilidades corporales: equilibrio	Desarrollo de la competencia deportiva (rotación deportiva: voleibol, Softbol, Natación, Fútbol) Pruebas físicas. habilidades corporales: ritmo

PLAN DE ESTUDIOS EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES- CER LUIS FELIPE RESTREPO H.

LOGROS					
DIMENSION COGNITIVA COGNOSITIVA	**DIMENSION COMUNICATIVA**	**DIMESION ESPIRITUAL Y AXIOLOGICA**	**DIMENSION BIOFISICA**	**DIMENSION SOCIO-AFECTIVA**	**DIMENSION ESTETICA**
❖ Interioriza los conceptos básicos de Antropometría y recreación. ❖ Reconoce los conceptos teóricos básicos del Voleibol. ❖ Interioriza los conceptos básicos del Softbol.	❖ Maneja el vocabulario técnico de los temas específicos del área. ❖ Disfruta y expresa sentimientos y emociones por medio de la música. ❖ Sustenta de manera oral o escrita los conceptos básicos del área.	❖ Utiliza el deporte y la expresión corporal como medio para la formación y practica de los valores amigonianos. ❖ Reconoce la importancia de aplicar hábitos saludables a nivel físico y retroalimentar su espiritualidad diariamente. ❖ Mantiene una actitud positiva en el trabajo específico del área.	❖ Aplica hábitos de vida saludables sobre su cuerpo. ❖ Participa de juegos que desarrollan su capacidad física. ❖ Ejecuta de manera correcta gestos técnicos específicos del Voleibol o del Softbol. ❖ Demuestra por medio de test su mejoramiento en las capacidades físicas.	❖ Participa de las actividades grupales vivenciando los valores del respeto y la sana convivencia. ❖ Comparte y disfruta con sus compañeras en la practica deportiva.	❖ Presenta adecuadamente el uniforme de Educación física como muestra de respeto y sentido de pertenencia. ❖ Cuida su cuerpo aprovechando las diferentes actividades físicas trabajadas en clase.

PLAN DE ESTUDIOS EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES- CER LUIS FELIPE RESTREPO H.

INDICADORES DE LOGRO POR PERIODO			
PRIMER PERIODO	**SEGUNDO PERIODO**	**TERCER PERIODO**	**CUARTO PERIODO**
❖ Interioriza los conceptos básicos de Antropometría y analiza los resultados de la medición. ❖ Aumenta su capacidad física por medio de ejercicios específicos. ❖ Lidera y participa en actividades recreativas a nivel individual y grupal. ❖ Participa activamente de cada una de las actividades propuestas. ❖ Comprende el concepto, historia e importancia de la recreación. ❖ Ejecuta correctamente técnicas de recreación.	❖ Aplica los fundamentos básicos teóricos y prácticos del voleibol. ❖ Utiliza la expresión corporal como medio de comunicación. ❖ Mejora la resistencia aeróbica por medio de pruebas físicas. ❖ Mejora la coordinación oculo segmentaría por medio de actividades específicas.	❖ Valora la práctica deportiva como medio para mejorar su condición física. ❖ Asume con actitudes positivas la victoria y la derrota en el juego y valora sus consecuencias. ❖ Aplica las habilidades específicas adquiridas en situaciones reales de práctica de actividades físico deportivas. ❖ Reconoce los fundamentos técnicos básicos para el Softbol. ❖ Ejecuta gestos técnicos específicos del softbol.	❖ Muestra disciplina e interés cuando participa de actividades físico-recreativas. ❖ Mantiene y respeta las normas de juego y contribuye a la creación de nuevas normas. ❖ Interioriza el ritmo y emplea su cuerpo como medio de comunicación. ❖ Retroalimenta su capacidad deportiva en el voleibol y el softbol.
Tiempo probable: Enero a Marzo.	Abril a Junio	Julio a Septiembre	Septiembre a Octubre

PLAN DE ESTUDIOS EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES- CER LUIS FELIPE RESTREPO H.

Grado: Noveno
Año
Área: Educación Física
Contenidos fundamentales:
Prevención enfermedad, nutrición y actividad física, sistema locomotor, Adicciones y actividad física, primeros auxilios, Desarrollo de la competencia deportiva, mejoramiento de la capacidad física, conductas corporales.

Valor del énfasis: Disciplina
Propósitos del grado:
Reconoce la importancia de una adecuada alimentación balanceada y nutritiva.
Maneja los conceptos básicos de primeros auxilios.
Disfruta del deporte en forma activa y placentera.

SUBTEMAS POR PERIODOS			
PRIMERO	**SEGUNDO**	**TERCERO**	**CUARTO**
Nutrición y actividad física, capacidades físicas. Sistema locomotor.	Adicciones y actividad física, desarrollo de la competencia deportiva Atletismo.	Primeros auxilios: molestias comunes, transporte de heridos, vendajes, heridas, cuerpos extraños. Desarrollo de la competencia deportiva Baloncesto.	Comportamientos corporales y estado de ánimo. Capacidad física, rumba aeróbica, carreras de observación. Natación

LOGROS					
DIMENSION COGNITIVA COGNOSITIVA	**DIMENSION COMUNICATIVA**	**DIMESION ESPIRITUAL Y AXIOLOGICA**	**DIMENSION BIOFISICA**	**DIMENSION SOCIO-AFECTIVA**	**DIMENSION ESTETICA**
❖ Comprende las principales funciones nutricionales de los alimentos. ❖ Reconoce la función del sistema esquelético en la actividad física. ❖ Identifica adicciones y actividad física. ❖ Reconoce las principales técnicas de los primeros auxilios. ❖ Comprende la historia y la importancia del Atletismo.	❖ Sustenta en forma oral y escrita los conceptos relacionados con los contenidos del área. ❖ Expresa sus ideas de forma clara y precisa.	❖ Comprende y acepta la propia habilidad como punto de partida hacia la superación espiritual y personal. ❖ Mantiene una actitud positiva frente al trabajo práctico específico del área.	❖ Mejora continuamente la capacidad y la competencia deportiva. ❖ Realiza gestos técnicos básicos del Atletismo. ❖ Demuestra su capacidad por medio de test. ❖ Ejecuta técnicas específicas del Baloncesto.	❖ Interactúa con los demás a través de la práctica de actividades físico deportivas fomentando actitudes de tolerancia y cooperación. ❖ Participa de juegos de contacto vivenciando el valor del respeto. ❖ Trabaja armónicamente con cualquiera de sus compañeros de grupo.	❖ Reconoce las enfermedades relacionadas con los trastornos alimenticios para prevenir y cuidar adecuadamente el cuerpo. ❖ Practica hábitos saludables.

INDICADORES DE LOGRO POR PERIODO			
PRIMER PERIODO	**SEGUNDO PERIODO**	**TERCER PERIODO**	**CUARTO PERIODO**
❖ Reconoce e identifica las principales funciones de los nutrientes. ❖ Comprende la importancia de la pirámide nutricional. ❖ Mejora su condición física por medio de ejercicios específicos. ❖ Participa y disfruta de las actividades físicas desarrolladas e clase. ❖ Sustenta de manera correcta las funciones del sistema locomotor.	❖ Analiza temas relacionados con las adicciones y la actividad deportiva. ❖ Interioriza e interpreta la importancia del atletismo, su incidencia en la vida del hombre y su desarrollo histórico. ❖ Ejecuta los fundamentos técnicos básicos del atletismo.	❖ Mejora la coordinación dinámica general, para responder a las exigencias del baloncesto. ❖ Valora la práctica de este deporte como medio de conservación y mejoramiento de la salud y de las relaciones interpersonales. ❖ Aplica los conocimientos básicos de primeros auxilios en determinada situación.	❖ Aumentar en las estudiantes su autoestima por medio de la actividad física. ❖ Disfruta y aprovecha la rumba aeróbica para mejorar su condición física. ❖ Trabaja armónicamente con sus compañeros de grupo en las diferentes actividades lúdico recreativas. ❖ Respeta el medio ambiente y valora el mismo como lugar rico en recursos para la realización de actividades recreativas.
Tiempo probable: Enero a Marzo.	Abril a Junio	Julio a Septiembre	Septiembre a Octubre

COMPETENCIAS LABORALES

CICLO 4

2.4.4.2 OCTAVO Y NOVENO

DE TIPO INTELECTUAL

Asumo las consecuencias de mis decisiones

Selecciono la forma de solución mas adecuada

DE TIPO PERSONAL

2.4.4.2.1.1

2.4.4.2.1.2 Tengo en cuenta el impacto de mis emociones y su manejo en mi relación con otros

DE TIPO INTERPERSONAL

2.4.4.2.1.3

2.4.4.2.1.4 Identifico actitudes, valores y comportamientos que debo mejorar o cambiar

DE TIPO ORGANIZACIONAL

Atiendo con actitud positiva las indicaciones de los otros (padres, pares, docentes)

Escucho las criticas de otros (padres, pares, docentes)

Busco mejorar mi forma de relacionarme con otros (padres, pares, docentes) en base en sus apreciaciones

Selecciono los materiales que necesito para hacer una tarea u acción

Evito el desperdicio de los materiales que están a mi alrededor.

Comparto con otros los recursos escasos.

Ubico los recursos en los lugares dispuestos para ellos.

DE TIPO TECNOLÓGICO

Actúo siguiendo las normas de seguridad y buen uso de las herramientas y equipos que manipulo

DE TIPO EMPRESARIALES Y PARA EL EMPRENDIMIENTO

Invento soluciones creativas para satisfacer las necesidades detectadas

Diseño un modelo de plan de acción para crear una empresa alrededor del producto o servicio identificado

COMPETENCIAS CIUDADANAS

Construyo relaciones pacificas que contribuyen a la convivencia cotidiana en mi comunidad y municipio

Participo o lidero iniciativas democráticas en mi medio escolar o en mi comunidad, con criterios de justicia, solidaridad y equidad, y en defensa de los derechos civiles y políticos

Rechazo las situaciones de discriminación y exclusión social en el país; comprendo sus posibles causas y las consecuencias negativas para la sociedad.

PLAN DE ESTUDIOS EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES- CER LUIS FELIPE RESTREPO H.

Grado: Décimo
Año
Área: Educación Física

Contenidos fundamentales:

- Postura corporal y gestual.
- Salud ocupacional.
- La condición física, TEST
- Las capacidades físicas
- Legislación deportiva
- La recreación

Valor del énfasis: Voluntad
Propósitos del grado:
Realiza evoluciones de la postura corporal y proponer alternativas de mejoramiento en caso de dificultades.
Evalúa la condición física de los alumnos y sustentar teóricamente su desarrollo.
Establece planes para el desarrollo de la condición física.
Conoce la legislación en recreación a todas las instancias.
Realiza un fichero de juegos recreativos.
Realiza eventos recreativos a la comunidad organizados por los alumnos.
Conoce el deporte en especial.

SUBTEMAS POR PERIODOS			
PRIMERO	**SEGUNDO**	**TERCERO**	**CUARTO**
Evaluación de la condición física. Hidratación en la actividad física. El doping dentro y fuera del deporte. La recreación y el juego.	Clasificaciones de los juegos. La recreación y el juego. Particularidades del juego. Historia de la recreación. Fichero de los juegos Desarrollo de las capacidades físicas propias del deporte.	Organización de eventos recreativos. Practica de las capacidades físicas Relajación. Historia de la recreación. Masaje.	Objetivos de la preparación física de base. Desarrollo de las capacidades físicas. Fortalecimiento físico. Técnicas de buceo

Particularidades del juego. Postura corporal y gestual.	Vestimenta deportiva.	Historia de la recreación. Test evaluación pruebas físicas.	

LOGROS					
DIMENSION COGNITIVA COGNOSITIVA	**DIMENSION COMUNICATIVA**	**DIMESION ESPIRITUAL Y AXIOLOGICA**	**DIMENSION BIOFISICA**	**DIMENSION SOCIO-AFECTIVA**	**DIMENSION ESTETICA**
❖ Interioriza los beneficios de la práctica deportiva y recreativa. ❖ Comprende el doping dentro y fuera del deporte. ❖ Sustenta los contenidos del área. ❖ Reconoce la importancia de la hidratación en la actividad física.	❖ Aprovecha las posibilidades comunicativas para expresar sus ideas sobre la recreación y el desarrollo de las capacidades físicas. ❖ Aplica juegos utilizando un adecuado vocabulario técnico.	❖ Demuestra una actitud positiva hacia las actividades lúdicas. ❖ Disfruta del juego y la recreación. ❖ Vivencia valores amigonianos importantes para la sana convivencia.	❖ Identifica su cuerpo para interrelacionar con el medio. ❖ Aplica una correcta postura. ❖ Utiliza la relajación y el masaje como técnicas para el aprovechamiento del tiempo libre. ❖ Demuestra su capacidad física por medio de pruebas.	❖ Interpreta los cambios físicos y anatómicos sufridos en la práctica deportiva. ❖ Demuestra sentimientos y emociones al participar de juegos. ❖ Manifiesta afecto a sus compañeros de grupo.	❖ Demuestra interés por el porte adecuado del uniforme. ❖ Comprende la importancia de aplicar hábitos saludables para prevenir la enfermedad.

PLAN DE ESTUDIOS EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES- CER LUIS FELIPE RESTREPO H.

INDICADORES DE LOGRO POR PERIODO			
PRIMER PERIODO	**SEGUNDO PERIODO**	**TERCER PERIODO**	**CUARTO PERIODO**
❖ Evalúa su postura corporal dentro del aula. ❖ Identifica las capacidades físicas. ❖ Comprende la importancia y la forma de realizar una buena hidratación. ❖ Participa activamente de las pruebas físicas de cada deporte.	❖ Aporta actividades para el desarrollo de las capacidades físicas. ❖ Comprende la clasificación de los juegos. ❖ Fomentar la recreación como un medio para la utilización del tiempo libre. ❖ Reconoce y diferencia los conceptos teóricos básicos de la recreación. ❖ Disfruta de las actividades recreativas presentadas. ❖ Participa activamente en la realización de eventos recreativos.	❖ Afianza hábitos motores para la vida. ❖ Interrelaciona las pruebas físicas con el desarrollo de las capacidades físicas. ❖ Realiza técnicas de relajación. ❖ Aplica algunas técnicas de masaje.	❖ Identifica cada una de las capacidades físicas. ❖ Extrae y analiza los deportes y las capacidades físicas propias. ❖ Realiza planes de ejercicios de acuerdo a las capacidades a desarrollar. ❖ Expresa un vocabulario acorde con los temas. ❖ Selecciona e interpreta las pruebas físicas. ❖ Muestra avances en las capacidades físicas.
Tiempo probable: Enero a Marzo.	Abril a Junio	Julio a Septiembre	Septiembre a Octubre

PLAN DE ESTUDIOS EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES- CER LUIS FELIPE RESTREPO H.

Grado: Undécimo
Año
Área: Educación Física

Contenidos fundamentales:
Salud ocupacional
Test de la condición física
Eventos deportivos
La condición física
Planificación deportiva
Vida y deporte
Nuevas drogas
Coreografías

Valor del énfasis: Autonomía
Propósitos del grado:
Mejora la salud escolar dentro y fuera del aula.
Valora la condición física.
Analiza las capacidades físicas en los deportes individuales y de conjunto.
Promueve campañas de alimentación saludable en el colegio.
Realiza eventos deportivos de proyección escolar.
Adquiere hábitos de vida saludable.

PLAN DE ESTUDIOS EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES- CER LUIS FELIPE RESTREPO H.

SUBTEMAS POR PERIODOS			
PRIMERO	**SEGUNDO**	**TERCERO**	**CUARTO**
Deportes extremos Complexión física. Historia del deporte Tabaquismo en el colegio. La rumba y el alcohol. Dietas Perforaciones.	Organización de eventos deportivos. Entrenamiento de la condición física. Belleza y salud. Coreografías.	El movimiento Planos y ejes corporales. El movimiento. Alimentación saludable en el colegio. Prevención en salud. Valoración de la condición física.	Beneficios de la práctica deportiva. Planificación del ejercicio. La cultura del cuerpo. Hábitos saludables Higiene en le deporte.

LOGROS					
DIMENSION COGNITIVA COGNOSITIVA	**DIMENSION COMUNICATIVA**	**DIMESION ESPIRITUAL Y AXIOLOGICA**	**DIMENSION BIOFISICA**	**DIMENSION SOCIO-AFECTIVA**	**DIMENSION ESTETICA**
❖ Realiza actividades cotidianas saludables conociendo su sustentación teórica. ❖ Interioriza los conceptos básicos que aportan a su salud y a mejorar su calidad de vida	❖ Expresa opiniones acertadas sobre la salud y el deporte. ❖ Utiliza el lenguaje técnico de salud y deporte para incrementar su expresión verbal, escrita y corporal	❖ Demuestra una buena actitud frente a los beneficios de la actividad física. ❖ Crea una conciencia de auto cuidado y corresponsabilidad frente a la salud mental, física y espiritual de la comunidad escolar.	❖ Aplica hábitos de vida saludables sobre su cuerpo. ❖ Pone en practica hábitos saludables en su vida escolar , deportiva y familiar.	❖ Apoya a sus compañeros en el desarrollo físico. ❖ Acompaña y anima a sus compañeros en las actividades físico atlético realizadas en clase y extractase.	❖ Presenta de forma estética trabajos y sustentaciones propias de la clase. ❖ Planea, ejecuta y evalúa actividades que aportan a mejorar su creatividad y trabajo en equipo.

INDICADORES DE LOGRO POR PERIODO			
PRIMER PERIODO	**SEGUNDO PERIODO**	**TERCER PERIODO**	**CUARTO PERIODO**
❖ Realiza correctas evaluaciones posturales de sus compañeros. ❖ Participa activamente en las pruebas físicas. ❖ Discrimina actitudes saludables para su vida. ❖ Participa activamente en el desarrollo de las capacidades físicas. ❖ Presenta las sustentaciones orales con un vocabulario acorde al tema.	❖ Participa con aportes claros en la organización de eventos deportivos. ❖ Colabora a sus compañeros en la organización de eventos deportivos. ❖ Sustenta las fases de la planificación de eventos. ❖ Participa activamente en el desarrollo de las capacidades físicas. ❖ Realiza trabajos extraescolares para compartir con el grupo.	❖ Identifica hábitos alimenticios saludables. ❖ Colabora en la realización de campañas para la buena alimentación. ❖ Analiza posibles inconvenientes en la prevención en salud. ❖ Conceptualiza adecuadamente sobre los planos corporales en su cuerpo. ❖ Reconoce modos y estilos de vida saludables.	❖ Muestra evolución en los estilos de vida saludables reflejados en su condición física. ❖ Aporta ideas y programas para una vida saludable. ❖ Define conceptualmente los elementos necesarios en la planificación del ejercicio. ❖ Sustenta temas relacionados con la salud y la preparación física. ❖ Demuestra interés por la actividad física organizada.
Tiempo probable: Enero a Marzo.	Abril a Junio	Julio a Septiembre	Septiembre a Octubre

COMPETENCIAS LABORALES

CICLO 5

2.4.4.3

2.4.4.4 Media Técnica.

DE TIPO INTELECTUAL

Elijo y llevo a la practica la solución o estrategia adecuada para resolver una situación determinada

DE TIPO PERSONAL

Identifico las necesidades de cambio de una situación dada y establezco nuevas rutas de acción que conduzcan a la solución de un problema

Identifico problemas en una situación dada, analizo formas para superarlos e implemento la alternativa mas adecuada

DE TIPO INTERPERSONAL

Actúo de forma autónoma siguiendo normas y principios definidos

Defino mi proyecto de vida, aprovecho mis fortalezas y establezco acciones que me permiten alcanzar dicho proyecto

Escucho e interpreto las ideas de otros en una situación dada y sustentos los posibles desacuerdos con argumentos propios

Aporto mis conocimientos y capacidades al proceso de conformación de un equipo de trabajo y contribuyo al desarrollo de las acciones orientadas a alcanzar los objetivos propuestos.

Convoco y movilizo a un grupo entorno a una visión compartida sobre sus problemas colectivos y la necesidad de cambiar para resolverlos

Identifico los intereses en juego y los conflictos actuales o potenciales de un grupo y contribuyo a resolver, mediante consenso, las diferencias y dificultades que se presenten

DE TIPO ORGANIZACIONAL

Recopilo, organizo y analizo datos para producir información que pueda ser transmitida a otros

Identifico las diversas necesidades y expectativas de los otros y los atiendo con soluciones adecuadas

Ubico y manejo los recursos disponibles en las diferentes actividades, de acuerdo con los parámetros establecidos

Evalúo y comparo las acciones, procedimientos y resultados de otros para mejorar las prácticas propias

Contribuyo a preservar y mejorar el ambiente haciendo uso adecuado de los recursos a mi disposición

DE TIPO TECNOLÓGICO

Selecciono y utilizo herramientas tecnológicas en la solución de problemas y elaboro modelos tecnológicos teniendo en cuenta los componentes como parte de un sistema funcional

DE TIPO EMPRESARIALES Y PARA EL EMPRENDIMIENTO

identifica las condiciones personales y del entorno, que representan una posibilidad para generar empresas o unidades de negocios por cuenta propia

identifica las características de la empresa o unidad de negocio y los requerimientos para su montaje y funcionamiento.

COMPETENCIAS CIUDADANAS

Participo constructivamente en iniciativas o proyectos a favor de la no-violencia en el nivel local o global

Conozco y sé usar los mecanismos constitucionales de participación que permiten expresar mis opiniones y participar en la toma de decisiones políticas tanto a nivel local como nacional.

Expreso rechazo ante toda forma de discriminación o exclusión social y hago uso de los mecanismos democráticos para la superación de la discriminación y el respeto a la diversidad.

7. SALIDAS PEDAGÓGICAS.

Las salidas pedagógicas del área se realizan hacia los entornos naturales que circundan las instituciones, al gimnasio municipal y a la participación de forma activa y pasiva en diferentes eventos deportivos y de promoción de la salud.

8. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

Las estrategias metodológicas, hacen referencia a la forma de enseñanza, al como se enseña, a los caminos que sigue el maestro para conseguir que los alumnos aprendan, a las vías que orientan la enseñanza para el logro de los objetivos de enseñanza planeados. Una estrategia metodológica esta constituida por los procedimientos que se siguen para la enseñanza, y en este sentido la literatura hace referencia a estrategias analíticas o inductivas, y sintéticas (globales) o deductivas.
Las estrategias analíticas o inductivas, son usadas cuando se trata de una enseñanza estructurada por medio de pasos secuenciales y acumulativos, en las cuales la tarea se descompone en sus partes, componentes o elementos, y la practica comienza con la ejecución en forma aislada de la parte de la tarea que el profesor considere más importante para el aprendizaje, luego el mismo criterio, se enseñan secuencial y aisladamente los otros componentes, hasta que se logra la ejecución completa de la tarea.
Como ejemplo se puede plantear que el remate (tarea motriz) en voleibol, se compone de cinco fases que son: a. La carrera, b, El impulso o batida, c, La fase de vuelo o suspensión, d. el golpe o contacto con el balón, e. La caída.
Enseñanza aprendizaje de la fase d. Golpe o contacto

Enseñanza aprendizaje de la fase b. Impulso o batida
Enseñanza aprendizaje de la fase c. vuelo o suspensión
Enseñanza aprendizaje de la fase a. Carrera
Enseñanza aprendizaje de la fase e. Caída
Síntesis. a+b+c+d+e

En las prácticas de los maestros, esta estrategia ha sido recreada, y de ella, han surgido gran cantidad de variaciones que son aplicadas en la enseñanza de las tareas motrices.

En las estrategias globales o sintéticas, se realiza la ejecución completa de la tarea motriz. Ejemplo: en el caso del remate del voleibol, se realizaría la ejecución total de la tarea, y se continúa con la práctica de las diversas formas del remate hasta lograr su aprendizaje.

Al igual que en las estrategias analíticas, la practica ha sido el laboratorio del cual han surgido algunas variaciones de las estrategias sintéticas o globales, como son por ejemplo, la ejecución de la tarea concentrando la atención de manera especial en alguna característica determinada de la tarea que el maestro considere básica para e aprendizaje, o en la cual hay debilidades durante la ejecución, y la practica cambiando las condiciones reales en las que se ejecuta l atarea, modificando el ambiente de aprendizaje. Ejemplo: para e aprendizaje de un volteo sencillo adelante, o rollo adelante (rodar), se pueden plantear diversas posibilidades de enseñanza siempre globales (ejecución total del gesto), hacer el volteo en un plano inclinado, en la grama, trabajar en grupos, en parejas, o utilizar otras ayudas didácticas para facilitar la ejecución y el aprendizaje a quien presente dificultades en su proceso de asimilación, integración y afianzamiento de habilidad.

Teniendo en cuenta las dimensiones del desarrollo, el área de Educación física busca desarrollar cada una de ellos por medio de logros que se alcanzarán en cuatro periodos específicos, los cuales al final del año completan un ciclo de aprendizaje por parte de cada estudiante. (La dimensión comunicativa, la dimensión Cognoscitiva, la dimensión espiritual y axiológica, la dimensión biofísica, la dimensión socio afectiva y la dimensión estética).

9. EVALUACIÓN

Como lo expresa Bolívar Carlos y Camacho Hipólito, en Educación Física Básica Primaria. (1.998) " La Evaluación en el área de la Educación Física se entiende como *el proceso permanente a través del cual se obtiene información confiable para valorar el estado de los diferentes aspectos y componentes curriculares orientados a fortalecer los elementos positivos y corregir aquellos en los cuales existen problemas.*

Desde una visión proactiva se observa explícitamente el valor de la evaluación, al manifestarse o expresarse que cuando ésta genera transformaciones favorables para los procesos educativos, se recupera el concepto tradicional de calificar.

A continuación destacaremos algunas características del decreto 1860 de 1994 del Ministerio de Educación Nacional:

La evaluación debe ser participativa, se debe tener en cuenta a padres de familia, estudiantes y directivos. Este elemento requiere de un proceso permanente de comunicación entre todos los actores del proceso educativo, y especialmente se debe mantener adecuadamente informados a los padres de familia, para que se puedan comprometer más de lleno con la educación de sus hijos.

9.1. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Interés y disponibilidad para el desarrollo adecuado de las actividades.
Respeto por las actividades propias del área.
Trabajo en equipo respetando la individualidad.
Actitud de mejoramiento continúo en las actividades propuestas.
Participación activa y creativa en las diferentes actividades físicas deportivas.
Realización adecuada de los ejercicios propuestos.
Apropiación de la terminología del área.
Responsabilidad a la hora de entregar los trabajos.
Auto evaluación y coevaluación en las actividades propuestas para el área.

9.2. FORMAS DE EVALUACIÓN:

El área de Educación Física evaluará a las estudiantes teniendo en cuenta el Decreto 0230. Será una evaluación continua, participativa e integral, y se hará con referencia a cuatro periodos de igual duración en los que se dividirá el año escolar.

Mediante la siguiente escala de valores los docentes del área mostrarán el rendimiento de todas las estudiantes.

Excelente

Sobresaliente
Aceptable
Insuficiente
Deficiente

Se aplicará la auto evaluación entendida como la valoración que cada estudiante hace de su propio trabajo y el desarrollo de sus competencias, refleja su autoestima, su sentido de responsabilidad y permite considerar aspectos que sólo quien se autoevalúa conoce a profundidad. Por otro lado la coevaluación será otro aspecto a tener en cuenta, en ella, diferentes personas de un grupo harán una valoración del desempeño de cada uno de los integrantes frente al logro de los objetivos propuestos, destacarán de manera equilibrada aspectos positivos y por mejorar en los diferentes ámbitos del comportamiento humano. La hetero-evaluación se realizará por parte del profesor a la estudiante en todas sus dimensiones, utilizando para ello diferentes elementos que faciliten y hagan muy eficaz su tarea. Ésta evaluación también la realizarán los estudiantes a profesores y toda la comunidad educativa en general.

Una de las estrategias evaluativas que tendremos en cuenta serán las demostraciones y ejecuciones prácticas que los estudiantes realicen de las diferentes actividades a evaluar en una clase de Educación Física. También se harán sustentaciones escritas, investigaciones y presentación de trabajos escritos.

5.9.3 PLAN DE MEJORAMIENTO

PLAN DE MEJORAMIENTO	Acciones	Recursos	Responsable	Corto Plazo	Mediano Plazo	Largo Plazo
- Falta de interés y motivación en algunos estudiantes. - Presentación y porte del uniforme	Pacto pedagógico con los estudiantes para lograr un mayor compromiso y una mayor responsabilidad	Humanos: Estudiantes Uniforme de Educación Física completo.	Docente de área	x		
Trastornos Alimenticios (inadecuada alimentación: Desnutrición y obesidad)	Conferencias preventivas. Conferencias para tratamiento de la enfermedad.	Físicos: DvD Humanos: Conferencistas Enfermeras Psicóloga Especialista en e área.	Docente de área		X	
Estudiantes que de acuerdo a su edad y desarrollo presentan dificultades a nivel motriz por falta de un adecuado proceso en edades tempranas.	Trabajarán estos estudiantes de manera especial para que puedan mejorar su dificultad por medio de un trabajo específico orientado por el docente del área.	Material didáctico: Pelotas Balones Cuerdas Bastones Aros	Docente de área	x	X	

10. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

ACTIVIDADES	OBJETIVO	RESPONSABLES	RECURSOS	FECHA	TIEMPO	EVALUACIÓN
juegos interclases	Promover el deporte, a l sana competencia y estimular el adecuado us del tiempo libre.	Docentes área de Ed Fca.	Balones, y recurso humano	Febrero Noviembre.		
Torneo intercolegiados	Estimular la práctic deportiva,cualificarel sistema deportiv institucional y promover l integración interinstitu.	Todos los docentes de área, secretaria d educación , Rectoría Coordinación.	Transporte,colchonetas,b Balones y recurso humano	Mayo Septiembre.		
Premiación Juego Interclases	Exaltar el espíritu deportiv de los participantes en lo diferentes torneos.	Todos los docentes de área de educació física, rectoría.	Trofeos, medallas y Uniformes.	Se realizar terminado cad torneo.		
Juegos interes colares	Ofrecer un espacio d participación a jóvenes co inclinaciones deportivas	Profesores educació física, secretaria d educación,rectoria monitores.	Uniformes , balones recurso humano.	Mayo a Agosto		
Intercambios deportivos.	Promover la integración Interinstitucional, utilizand el deporte como medio.	Profesores del área d las diferente instituciones de municipio.		A lo largo de año lectivo.		
Cursos de Natación	Promover y Estimular l práctica de la Natación.	Profesores de edu fca.	Piscina municipal, pelotas cuerdas.	Marzo-Mayo.- Agosto- Noviembre		

Entrenamientos deportivos.	Ofrecer un espacio d cualificación físicotécnica estudiantes co inclinaciones deportivas.	Docentes de área.	Escenarios deportivos de l institución.	Marzo Noviembre.		

11. RECURSOS PARA EL SERVICIO DEL ÁREA

FISICOS	**DIDACTICOS**
Canchas	Grabadora, Videos
Salón sistemas	Usb-CDS.
Patios descubiertos.	Instrumentos,
Patios cubiertos.	Cuentos
Entorno de la institución	Juguetes
Bibliotecas	Televisión
Zonas verdes, juegos	Computadores
Cafeterías	Vestuarios y accesorios
Piscina	Estudiantes
	Bastones
	Cuerdas
	Colchonetas
Pista de salto	Aros
	Balones
Parque infantil	Pelotas plásticas
Zonas de escalas	Pelotas de trapo
Gimnasio municipal	Lienza
	Cronometro
Potreros y barrancos.	Pito
Creaciones con los alumnos.	Papel

	Cartulina
	Grabadora
	Televisor
	VHS
	Videos
	Libros
	CD

5.1. 3 BLIOGRAFÍA CONSULTADA

BARAJAS DE FLORES, Josefina y otros. Juguetes para hacer en casa. Camina. Mayo 1985. 110p.
CONSTITUCION POLITICA de Colombia. Bogotá: Esquilo, 1991, p.148
ENCICLOPEDIA CAJITA de Sorpresas: Orientaciones para padres y maestros. El niño y su mundo. 4ed. Océano, 1982. V.2: Dibujo y manualidades p.124. V.3: Juegos y pasatiempos p.123
GIRON, HEMA. Juegos y más juegos. Ed. kinmpres, 1997 Bogota
GOMEZ, Humberto. Juegos recreativos de la calle. MEN, 1990 p.144
HERNANDEZ, José A. Manual de recreación. Programa Escuela la Nueva. Bogotá: MEN, 1989 p.149
MINISTERIO DE EDUACIÓN NACIONAL. En : Revista para maestros y padres. Alegría de enseñar, No.15 de abril de 1993 y No.19 de año 5 de 1994
ARENAS ACEVEDO, Jairo y otros. DICCIONARIO DE EDUCACIÓN FISICA, DEPORTES Y RECREACIÓN. Ediciones Jabalina, Itagüí, Antioquia, 1987
DOCUMENTOS ESCRITOS
EDUCACION FISICA EN LA BASICA SECUNDARIA. Ministerio de Educación Nacional. 1 ed. Tomo 1 y 2, grados 6, 7, 8, 9,10 Y 11
GONZALEZ BRAVO, Rosario. MANUAL PRÁCTICO PARA EL DESARROLLO SICOMOTOR DEL ESCOLAR, Medellín, Vol. 1
MARIN CORREA, Manuel. EL MUNDO DE LA CULTURA. LOS DEPORTES. Tomo 12. Pág. 9-16
SILVA CAMARGO, Germán. DICCIONARIO TEMÁTICO DE LA EDUCACIÓN FISICA, LA EDUCACION Y EL DEPORTE. 1 ed. Revista Kinesis, Armenia (Quindío), 1994.

LEY GENERAL DE EDUCACION.
Plan Nacional de desarrollo de la Educación Física.
MANUAL DE ANTROPOMETRIA. Cecilia Malagón García. Editorial Kinesis.

TEST FUNCIONALES: CINEANTROPOMETRIA Y PRESCRIPCION DEL ENTRENAMIENTO EN EL DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FISICA. Antonio Luís Alba Berdeal. Editorial Kinesis.
SOFTBOL BASICO. Editorial Kinesis.
LA EDUACCION FISICA EN SECUNDARIA. UD. PRIMER CURSO. Inde publicaciones.
Programas de educación física secundaria. Editorial Kinesis.
VOLEIBOL BASICO. Grupo de Editores Kinesis.
BALONMANO. Abel Baratti, Eduardo Casali. Editoral Kinesis.
FUNDAMENTOS ATELTICOS Y GIMNASTICOS. Ivan Dario Correa, Elias Enok Perez.
JUEGOS PREDEPORTIVOS Y FORMAS JUGADAS. Diógenes Vergara Lara. Editorial Kinesis.
ACTIVIDAD FISICA Y SALUD PARA LA VIDA. Libro texto para el alumno. Editorial Kinesis.
DICCIONARIO BASICO DEL DEPORTE Y LA EDUCACION FISICA. German Silva Camargo. Editorial Kinesis.
BALONCESTO BÁSICO. Gladis Elena Campo Sánchez. Editorial Kinesis.

BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA COMO SOPORTE AL PLAN DE ÁREA

MANUAL DE ANTROPOMETRIA. Cecilia Malagón García. Editorial Kinesis.
TEST FUNCIONALES: CINEANTROPOMETRIA Y PRESCRIPCION DEL ENTRENAMIENTO EN EL DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FISICA. Antonio Luís Alba Berdeal. Editorial Kinesis.
SOFTBOL BASICO. Editorial Kinesis.
LA EDUACCION FISICA EN SECUNDARIA. UD. PRIMER CURSO. Inde publicaciones.
Programas de educación física secundaria. Editorial Kinesis.
VOLEIBOL BASICO. Grupo de Editores Kinesis.
BALONMANO. Abel Baratti, Eduardo Casali. Editoral Kinesis.
FUNDAMENTOS ATELTICOS Y GIMNASTICOS. Ivan Dario Correa, Elias Enok Perez.
JUEGOS PREDEPORTIVOS Y FORMAS JUGADAS. Diógenes Vergara Lara. Editorial Kinesis.
ACTIVIDAD FISICA Y SALUD PARA LA VIDA. Libro texto para el alumno. Editorial Kinesis.
DICCIONARIO BASICO DEL DEPORTE Y LA EDUCACION FISICA. German Silva Camargo. Editorial Kinesis.
BALONCESTO BÁSICO. Gladis Elena Campo Sánchez. Editorial Kinesis.

EXPRESIÓN CORPORAL

Es una comunicación con sentido rítmico en el espacio; es un lenguaje representativo del mundo que nos rodea, en la organización de los movimientos en forma consciente (sentida, vivida) en forma artística.

PREDANZA

Es la ejercitación del movimiento corporal, sus posibilidades y potencialidades.

Consiste en vincular la expresión corporal para expresar la danza. Para ello es necesario una serie de ejercicios desinhibitorios que apunten a abandonar la apatía y que logren el conocimiento del cuerpo, que enriquezcan la gestualidad. El manejo del lenguaje táctil y gestual corporal es indispensable y esto se logra, en gran parte, a través del juego; lo que nos lleva a concluir que un aspecto de la predanza a tener en cuenta, es el juego.

La predanza es movimiento corporal ligado con figuras musicales. La predanza debe lograr desinhibición y disciplina a través de trabajos rítmicos con instrumentos musicales como claves, maracas, tambores utilizando figuras musicales asociadas a imitación de animales; a trabajo con elementos como aros, pañoletas, cintas, bastones.

APRESTAMIENTO SICOFISICO

Ejemplo: caminar imaginando estar en la arena, en una lata caliente, figurando tener un surtidor en la cabeza, quitarse las hormigas del cuerpo, encontrarse un tesoro de alhajas y utilizarlas, estar en un campo abierto y soportar una tormenta, ser un tronco de un árbol arrastrado por el agua, moverse con si fuera una marioneta, introducirse en la selva, pensar un túnel supremamente estrecho, transportar cargas muy pesadas, etc.

LÚDICA INFANTIL TRADICIONAL (LIT)

Nombre: La Pava

Zona: Atlántica

Edad: 6-12 años

Texto:
Yo tenía mi pava echada,

Zumba que zumba, zumba lala la
con huevos de picisí
Zumba que zumba, zumba lala la
si mi pava no los saca
Zumba que zumba, zumba lala la
yo me la llevo de aquí
Zumba que zumba, zumba lala la

Nombre: Manteca de iguana

Zona: Pacífica

Edad: 8-16 años

Texto:
Esta rabadilla que no me da
que la tengo tiesa como un compás,
Manteca de iguana le voy a echar
PA que se menee pa, allá y pa, cá (bis)

EXPLORACIÓN DE MOVIMIENTOS DE CADA PARTE DEL CUERPO CON RÍTMO DE MERENGUE

ÁREAS DE ESTIMULACIÓN

Además de contribuir en la coordinación de los distintos segmentos del cuerpo e independencia, particularmente en el movimiento de piernas y brazos, estimula la sincronización de movimientos corporales, elemento fundamental para el control corporal.

Con el desplazamiento estimula la percepción espacial.
Paralelamente, este tipo de actividad psicomotora, ayuda al niño a tomar conciencia de su cuerpo, a sentirlo, a aceptarlo y desarrollar comportamientos de socialización.

Se puede colocar un emergente cualquiera, para comenzar mejor si no es demasiado rápido. Se ubica a los niños sentados, en semicírculo, mirando todos hacia el centro a la persona que dirige.

PLAN DE ESTUDIOS EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES- CER LUIS FELIPE RESTREPO H.

- A bailar solo con la cara
  Se repite cada gesto al menos cinco veces bailando….
  - Al ritmo de merengue
  - Ojos que se abren y se cierran alterando: primero el derecho, luego el izquierdo.
  - Las cejas que suben y bajan
  - Nariz que se tuerce a la derecha, a la izquierda
  - Boca que se abre y se cierra
  - Boca que se tuerce a la derecha, a la izquierda
  - Labios que salen (como dando un beso) y entran,
  - Las mejillas que se inflan, primero la derecha, luego la izquierda.

- Bailar con la cabeza:
  - Cabeza que se inclina hacia atrás, se inclina hacia delante,
  - Cabeza que gira a la derecha, gira a la izquierda,
  - Cabeza que se inclina hacia la derecha, se inclina a la izquierda.

- Bailar con los hombros:
  - Solo el hombro derecho que sube y baja
  - Sólo el hombro izquierdo que sube y baja
  - Alternando hombro derecho e izquierdo en movimiento subir y bajar
  - Simultáneamente los hombros suben y bajan
  - Sólo el hombro derecho que forma un círculo bailando
  - Sólo el hombro izquierdo que forma un círculo bailando
  - El mismo movimiento, simultánea y alternadamente
  - Al tiempo los dos hombros se mueven hacia delante, hacia atrás.

- Bailar con los brazos:
  - De la misma manera buscar todas las posibilidades de movimiento bailando

- Bailar con las piernas (todavía sentados)
  - Las piernas que suben y bajan simultáneamente
  - Simultáneamente giran a la derecha, luego a la izquierda

- Bailar con el tronco:

- Sentados, el tronco se inclina hacia delante, hacia atrás,
- El tronco se inclina hacia la derecha, hacia la izquierda

- Bailar con los pies:
  - En posición sentados, los pies que siguen el ritmo como caminando
  - Los pies simultáneamente tocan el piso, luego se alzan, caen de nuevo hacia la derecha, se alzan, caen hacia la izquierda.

Todos de pie, para llevar el ritmo se puede pensar al simple hecho de caminar, poniendo atención que cada golpe de un pie al piso, coincida con cada golpe fuerte que se siente dentro de la melodía:

- Caminar en el mismo puesto al ritmo del merengue.
- Caminar dando pasos cortos hacia delante; por ejemplo cuatro pasos (un, dos, tres, cuatro…) y cuatro hacia atrás.

Está última parte se hace de pie, debe ser reforzada. Se puede repetir en muchas ocasiones esta actividad, ya que tendrá siempre la aprobación de los niños. En cada ocasión, se debe mirar y poner especial atención a los niños que presentan mayor dificultad en seguir el ritmo.

INTRODUCCIÓN AL TRABAJO CAREOGRÁFICO

OBJETIVO

Con un trabajo imitativo de grupo, introducir al niño en la danza y en los primeros elementos coreográficos, utilizando el ritmo del merengue para estimular la marcación rítmica corporal.

ÁREAS DE ESTIMULACIÓN

Estimula las sensaciones de balanceo y educa los reflejos de equilibrio y las sensaciones propioceptivas.

Además de contribuir a la toma de conciencia de la posición y movimiento de sus cuerpo el espacio, con la movilización del eje corpóreo estimula el desarrollo del esquema corporal y las posiciones de equilibrio y elasticidad.

Como se ha anotado en las actividades rítmicas; con niños que tienen problemas para encajar dentro de un sistema de reglas, este tipo de ejercicio le ayude a sentir el gusto por la participación colectiva, a adquirir sin ser forzados el sentido de grupo; aspecto importante para la socialización.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Se inicia la actividad haciendo como, calentamiento, los ejercicios descritos en el taller No. 7, ésta vez sin detenerse demasiado en “cada parte del cuerpo que baila”.

Continuando siempre con el ritmo de Merengue se inicia con una coreografía sencilla:

- Se organiza el grupo en dos filas que se miran de frente (separadas más o menos cinco metros)
- Caminar (casi marchando) dando cuatro pasos hacia delante, cuatro pasos hacia atrás; se repite cuatro veces.
- Saltar con los dos pies simultáneamente, cuatro pasos hacia delante, regresan con cuatro pasos normales hacia atrás.
- Caminan hacia delante hasta quedar a un paso de distancia con la otra fila, se toma de la mano con su compañero que quedó de frente y siempre caminando al ritmo de la música va girando hasta cambiar de puesto, se sueltan de las manos y dan cuatro saltos hacia atrás con los pies juntos.
- Las dos filas se comienzan a unir hacia los extremos y en el centro se separan algunos pasos hasta formar un círculo, moviéndose siempre al ritmo del Merengue.
- Partiendo del círculo caminan todos bailando hacia el centro del circulo con las manos hacia arriba. Al llegar al centro bajan las manos, se inclinan simultáneamente hacia delante doblando un poco las piernas y regresan a sus puestos iniciales del círculo caminando en esta posición. Lo repiten cuatro veces.

PLAN DE ESTUDIOS EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES- CER LUIS FELIPE RESTREPO H.

VOLEIBOL

Entre todos los campos de estudios abiertos a la Educación Física y el Deporte hay uno de gran importancia para el logro de los objetivos en cada clase, nos referimos a la creación y utilización de los medios de enseñanza, es por ello que se hace necesario la creación de nuevos medios y generalización de otros para el desarrollo de habilidades y capacidades en la clase contemporánea.

El avance sistemático del desarrollo científico-técnico exige la actualización y aplicación de los conocimientos en la especialidad de Educación Física y Deportes, donde la creación de medios de enseñanza novedosos dirigidos a la elevación de habilidades técnicas y capacidades físicas es un importante eslabón en el proceso docente-educativo y el perfeccionamiento de habilidades deportivas. La Educación Física constituye una asignatura más del Sistema Nacional de Educación, asignatura que prevalece en todas las enseñanzas y está estrechamente vinculada a la vida estudiantil de los educando del país, para muchos especialistas y profesores lo más importante para el desarrollo de los programas de Educación Física es la base material de estudio y las instalaciones deportivas, dentro de la base material de estudios hay algo que no necesita de grandes inversiones o amplios presupuestos, la construcción de medios para la enseñanza depende directamente del hombre, de su dedicación, de su capacidad para crear ante el déficit de balones o instalaciones deportivas, de su eficiencia en la labor sistemática como promotores de la Educación Física y el Deporte.

En el proceso de la Educación Física como fenómeno social la acción educativa está dirigida a resolver dos grandes problemas: el aprendizaje de habilidades motrices y la preparación física del sujeto; este sistema de medios tiene incidencia en la preparación técnica y el desarrollo de capacidades físicas especiales para el voleibolista. Los medios de enseñanza en general son idóneos para la atención a la diferenciación del trabajo con los alumnos, lo que nos permite una conducción acertada en dos aspectos importantes en la clase como sistema, la atención a las diferencias individuales y la corrección de errores.

Está demostrado que en la organización de la clase o entrenamiento, los medios crean un estado psicológico favorable y predisponen al alumno para la actividad física, despierta la curiosidad y la actividad creativa y consiente en el proceso de aprendizaje, además eleva considerablemente la motivación y crea un ambiente positivo para conducir y obtener mejores resultados en la adquisición de habilidades.

Desde el surgimiento del voleibol una de las grandes preocupaciones de entrenadores y atletas ha sido el perfeccionamiento técnico de las cuatro habilidades técnicas del juego: saque, defensa del saque o recibo, voleo y ataque. Cada año las exigencias de las reglas y el arbitraje hacen que el jugador esté integralmente mejor preparado en todos los elementos del deporte; en el caso de la preparación de niños y jóvenes voleibolistas estos aspectos técnicos constituyen el ABC en el proceso de aprendizaje.

PLAN DE ESTUDIOS EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES- CER LUIS FELIPE RESTREPO H.

Como es conocido los medios de enseñanza son aquellos componentes del proceso docente educativo que sirvan de soporte material a los métodos de enseñanza para posibilitar el logro de los objetivos propuestos; los medios poseen una importancia primordial en las clases de Educación Física y el Entrenamiento Deportivo sin ellos sería casi imposible el desarrollo multilateral de los educandos. En estos momento existen dificultades con la elaboración y abastecimiento para cumplir con los programas, se hace imprescindible tomar plena conciencia y poner en función la iniciativa para hacer que la Educación Físicas y la áreas deportivas cumplan con el encargo social a ellos asignados, se hace muy importante que el profesor o entrenador confeccione sus propios medios partiendo de materiales de desechos y supliendo el déficit de otros que poseen altos costos, la confección y utilización de algunos medios de enseñanza principales o auxiliares siempre contribuye en mayor o menor medida a elevar la calidad de las clases de educación física y deporte.

ACTIVIDADES:

- Agacharse y tirar el balón hacia arriba lo más fuerte posible y atraparlo de manera que no toque el piso.
- En parejas ubicadas a una distancia de 5 metros aproximadamente, tirar el balón al centro de dicha distancia con una o con las dos manos y tratar que llegue a la cabeza del compañero.
- Lanzar el balón hacia arriba y recibirlo con un solo antebrazo, ubicando el dedo pulgar en unión con el dedo meñique.
- Colocarse en posición media y dejar que el balón ruede a lo largo del antebrazo en la mano izquierda y en la derecha.
- Lanzar el balón hacia arriba, dejarlo pivotear en el piso y golpearlo con ambos antebrazos. Luego cogerlo con ambas manos.
- Golpear continuamente contra un muro utilizando el antebrazo en posición definida o en desplazamiento.
- Lanzar con dos manos el balón a una distancia de tres metros por abajo para que el otro compañero lo golpee de antebrazo y lo devuelva al compañero.
- 5 personas se ubican en posición formando una estrella y con antebrazo o las yemas de los dedos ponen en juego el balón formando la figura mencionada.
- Tres participantes en fila y el del centro les recibe con antebrazo o dedos a los de las puntas.
- Acostados mirando hacia arriba y tirando el balón con los dedos a la misma dirección.

- Encestar el balón de voleibol en un aro de baloncesto.

- Hacemos un juego inicial en el que nos interesamos por que tal lo han pasado, como se encuentran y si conocen el minivolei. Les explicamos a grandes rasgos lo que vamos a hacer y lo bien que lo vamos a pasar, así como que van a aprender algo nuevo (motivarlos).

- Vamos corriendo por la sala haciendo como si fuéramos aviones.

- Ahora el avión ha sufrido un accidente y se ha caído al mar, por lo que debemos ir nadando los más rápido que podamos, ya que nos persiguen tiburones.

- Por fin llegamos a la orilla, pero estamos muy cansados y vamos arrastrándonos por el suelo. Curiosamente llegamos a una pista de minivolei.

- Hacemos dos grupos, damos un globo a cada grupo y situamos a cada alumno dentro de un aro del que no podrán salir. Se trata de que cada grupo mantenga el globo en el aire el mayor tiempo posible dándole con todas las partes posibles. En caso de que alguno falle, tendrá que coger su aro e irse al otro grupo y hacer lo mismo. Al cabo de un tiempo se para el juego y se separan los equipos.

- Los equipos que han quedado (independientemente del número de componentes) se pondrán enfrentados y tendrán que pasarse el balón de un equipo a otro dentro del aro en el que esté cada uno.

- Posteriormente, se colocan por parejas y se ponen enfrentados con una cuerda que divida cada zona en dos iguales. Se reparte un globo a cada pareja y el juego consiste en pasar el globo por el lado contrario del que lo haga nuestro compañero (si lo pasa por encima, nosotros lo devolvemos por debajo y viceversa).

- Hacemos dos grupos con cada miembro de la pareja y un globo. El juego consiste en que, también metidos cada uno en un aro y distribuidos por el campo como ellos prefieran, pasen el balón por encima de la cuerda sin que toque el suelo. El equipo que consiga que el otro no coja el globo ganará un punto. Jugamos al mejor de cinco puntos y, al acabar nos mezclaremos para empezar otro partido. Así dos o tres partidos. Al final de cada partido, diremos a los niños que se feliciten entre ellos.

- cambiamos el globo por una pelota de goma-espuma y retiramos los aros. Los niños deben jugar igual, pero esta vez delimitamos el campo con los aros de forma equilibrada.

- Hacemos un conversa torio en el que explicamos las reglas básicas del minivolei y preguntamos las sensaciones que han tenido los niños, así como si les ha gustado y porqué.

- Aquí veremos las impresiones y las cosas que piensan los niños de la sesión anterior, así como las cosas que ellos han aprendido. Indagaremos si les ha gustado la sesión anterior y las cosas que debemos suprimir y añadir y que a nosotros se nos ha escapado. Además, haremos una prospección acerca de cómo se encuentran los niños ese día y sus motivaciones e intereses previos a la acción.

- Hacemos un juego en el que cada niño tiene que dar una palmada en la mano del compañero de su derecha en efecto dominó. Intentamos dar dos vueltas al círculo.

- Nos levantamos y jugamos a las “carreras de arañas”. Consiste en que los niños hacen como si una de sus manos fuera una araña, los ponemos a todos en fila y van de un lado a otro de una distancia corta en la sala. , volviendo con la mano distinta a la que han ido.

- Enseñamos el toque de dedos. Para ello les mostramos la forma correcta de ejecución diciéndoles que es como si formaran un triángulo con los dedos encima de sus cabezas. Una vez que hayan adquirido la forma, pondremos un balón en el suelo y ellos deberán cogerlo y llevarlo encima de sus cabezas. Procuraremos que la posición sea la correcta con los pulgares hacia fuera, los dedos separados y que cojan el balón con las yemas de los dedos.

- Una vez que han conseguido levantarlo, deben lanzarlo lo más alto que puedan y volver a cogerlo de la misma forma.

- Por parejas y con un balón cada una de ellas, hacemos el mismo juego, en el que se pasarán el balón entre ellos. Los niños deben coger el balón y luego lanzarlo al otro compañero. Poco a poco iremos aumentando la velocidad del pase y disminuyendo el tiempo que está el balón en las manos de los niños, siempre que ellos hayan adquirido un dominio de este gesto.

- Vamos haciendo grupos más grandes y jugamos igual. Esta vez damos la explicación de que, a la vez que ellos empujan el balón, también tienen que saltar con las piernas para mandarlo más lejos aún. Ponemos a los grupos de cuatro o cinco niños a ambos lados de una cuerda a modo de red y deben lanzarlo al compañero que quieran, procurando enviar el balón a todos por lo menos una vez. Los niños recepcionarán el balón y lo devolverán lo más rápido posible en función de sus posibilidades.

- Jugamos un partidillo con los niños. Ahora se hacen varios equipos en los que se intentará que estén equilibrados según sus destrezas físicas. Se formará un campo de minivolei y se formarán equipos de cuatro. Les recordamos las reglas básicas del minivolei salvo las referentes a la técnica, ya que el juego consistirá en que traten de darle de dedos exclusivamente, aunque le pueden dar como quieran. Lo importante es que mantengan el balón el mayor tiempo en el aire. El saque lo haremos también con el toque de dedos.

- Hacemos un juego en el que cada alumno nos contará las dificultades que ha tenido para hacer las actividades, como se lo ha pasado y lo que ha aprendido. Luego explicaremos lo importante que es el toque de dedos en el minivolei y haremos entre todos unas reflexiones de la sesión, corrigiendo errores que han podido surgir por ambas partes.

- Aquí se expondrán las sensaciones tenidas en la sesión anterior y trataremos que los niños recuerden lo que aprendieron. Además, comprobaremos, como en otras sesiones, su estado de ánimo y la motivación, así como lo que vamos a tratar en esta sesión.

- Comenzamos con un juego a modo de comienzo de la actividad que consistirá en que se dará una pelota de goma-espuma y la deberán pasar desde la posición de sentados unos a otros con el pase de dedos o, en su defecto, como puedan. Los que fallen al lanzar o recibir o los que lancen mal, se les dará un balón a ellos solos y deberán tocar de dedos tres veces seguidas desde sentados y luego continuar en el juego.

- Ya de pie, mostramos con ejemplos como se realiza el toque de antebrazos y hacemos que los niños lo imiten. Insistiremos en que acompañen con el cuerpo las acciones de golpeo. Una vez hecho esto, sacamos un globo para cada uno y ponemos a todos los niños en un lado de la sala. El juego consiste en que ellos vayan desde una parte de la sala a la otra controlando el globo con toques de antebrazos. Hacemos dos rondas: una en la que irán y volverán con el toque de antebrazos y otra en la que irán o volverán con el toque de dedos.

- Por parejas, se pondrán enfrentados y deben pasarse el balón bien con el toque de dedos o con el de antebrazos. La peculiaridad es que el que recibe el balón o tiene que enviar al compañero con el toque contrario al que le es enviado (si uno lo manda de dedos, el potro lo debe devolver de antebrazos).

- Una vez hecho este juego, sacaremos los balones de goma espuma y pondremos a los alumnos a ambos lados de la goma que hace de red. Hacemos un juego que consiste en que los niños tienen que pasar el balón con el pase de dedos la goma por encima y el compañero deberá darle con el toque de antebrazos, tratando de que la pelota pase por encima de la goma. El primer alumno intentará devolver la pelota con cualquiera de los dos toques. En caso de que se caiga, el que saque lo hará con el toque de dedos. Las parejas que sean capaces de dar más de cinco toques seguidos, e apuntarán un punto cada alumno.

- Ahora se juntan dos parejas y se colocan cada una en una parte de la goma. El juego es el mismo, pero ahora se trata de que los dos de la pareja toquen la pelota antes de que vaya al campo contrario. Los que consigan tocar los dos, pasar el balón y que los otros dos también lo toquen y lo envíen al campo contrario, se apuntará un punto cada componente, y si la pareja lo hace con toque de antebrazos, se apuntarán dos puntos por componente.

- En equipos de cuatro, hacemos tres campos de minivolei y hacemos un partidillo. Se contabilizan los puntos conseguidos por cada equipo hasta un máximo de diez puntos por equipo. Al finalizar, los jugadores se suman a su casillero los puntos que ha conseguido con su equipo con los que ya tenían. Los equipos que ganen se enfrentan entre si y los que pierdan también juegan entre si haciéndolo por el número de puntos que hayan conseguido (los que han hecho cinco puntos con los de cinco puntos, los de tres con los de tres...), en caso de empate se hará de forma aleatoria.

- Aquí cada alumno dirá los puntos que tiene en total y se irán anotando en la pizarra. Se les explicará a los niños que el minivolei es un deporte de equipo y que el éxito de uno es el de todos y se sumarán todos los puntos de la clase, dando un resultado que, sea el que sea, debe servirnos para animar a los niños (se les dirá que otro grupos no han conseguido tantos puntos, o que son muchos...). Incluso se puede hacer una media para cada niño dividiendo todos los puntos obtenidos entre el número total de niños y anotárselo en un papel que llevarán la semana siguiente y que servirá para que traten de superar entre todos. Se les preguntará una vez más qué han sentido, si se han divertido, que les ha gustado, que no les ha gustado y, sobre todo les hablaremos de lo importante que es que todos colaboren con todos para conseguir más puntos, ya que en el minivolei el éxito es del equipo (hay que insistir mucho en esto).

- Aquí mostraremos los puntos que consiguieron los niños en la sesión anterior y les repetiremos lo importante que es el trabajo colectivo para sumar más puntos. Además, preguntaremos su opinión una vez más acerca del transcurrir de la clase y que cosas les disgustan y les agradan. Se les explicaría el tratamiento de la sesión de hoy y se les animaría a que superaran la puntuación obtenida en la sesión anterior.

- Hacemos un juego para entrar en acción que consiste en que se coge un globo y se le entrega a un niño. Éste tiene que pasárselo a su compañero de al lado de cualquiera de las maneras vistas y salir corriendo alrededor del círculo para volver a su sitio a sentarse de nuevo. Así lo irán haciendo todos los niños.

- Antes de la sesión, haremos tres campos con tizas y gomas. Colocamos a los niños haciendo partidillos de uno contra uno en el que deberán intentar que la pelota de goma espuma aguante el mayor tiempo en el aire sin botar. Aquellos que consigan dar cinco toques seguidos se anotan un punto y por cada toque más se sumarán un punto más. Tienen diez intentos.

- Al finalizar, cada alumno se quedará con la puntuación que tenga. Ahora lo que vamos a hacer es el mismo juego, pero se dibuja una línea que los niños no podrán pasar, estando, por tanto, más alejados de la red y de su compañero. Al aumentar la dificultad, la puntuación es de dos puntos por alumno si consiguen dar cinco toques y aumenta dos puntos por cada toque de más que den.

- Para aumentar la dificultad, se colocan todo los niños en fila en una parte de la goma y otro en la otra parte de la goma con una pelota. El juego consiste en que el que tiene la pelota sale corriendo a lo largo de la fila y, cuando quiera lanza la pelota a uno de sus compañeros, el cual se la tiene que devolver con el toque que mejor le venga. Si la consigue devolver pasando la red, un punto para él y otro para el que lo ha lanzado (para que le facilite la labor). Luego en vez de unos niños saldrán dos, luego tres y así hasta que hayan pasado todos por os dos sitios.

- Igual que el juego anterior, pero esta vez los que están en la fila tienen una pelota cada uno y hay otro alumno en la otra parte. A cada alumno de la fila se le asigna un número y, cuando el maestro diga un número, el que han dicho deberá lanzar la pelota lo más alto posible con el toque de dedos y hacia su compañero. Si consigue devolverla con alguno de los dos toque, se dará un punto para cada uno. El siguiente alumno en salir será el que antes lanzó la pelota, aunque para agilizar la actividad pueden salir el que está a su derecha, a su izquierda o ambos y decir dos o tres números.

- Se les enseña a los niños como se realiza un saque de abajo y se les da una pelota a cada uno. El juego consiste en que se ponen todos los niños en una punta de la sala a una distancia de la goma de unos dos o tres metros. Se trata de que los niños peguen a la pelota con todas sus fuerzas tratando de pasarla por encima de la goma. Las primeras veces miraremos que todos hagan un golpeo con el gesto parecido al del saque de abajo y corregiremos errores iniciales. Una vez que han cogido la idea, empezamos el juego en sí, que se basa en que los niños que pasen la pelota por encima de la goma se les dan tres puntos, los que pasen por debajo pero la pelota no toque en su campo se les darán dos puntos y los que pasen de la mitad del campo se les da un punto. Cero a los que no pasen de la mitad. Tendrán punto adicional los que, además de que pasen la goma por encima, les entre la pelota dentro de los límites laterales del campo.

- Por último, se coloca cuatro alumnos en la otra parte de la goma ocupando una zona concreta del campo y el resto trata de enviarles balones con este saque siguiendo un orden de lanzamiento. Cada alumno lanza una vez la pelota y los otros tienen que darle con el toque de abajo. Si consiguen pasar la red y no le da el receptor, tres puntos para cada uno; si pasa la pelota y la recepciona, siete puntos para cada uno, un punto si pasa de la mitad del campo y cero el resto. A cada ronda se intercambian los alumnos que recepcionan.

- Cada alumno suma sus puntos y se hace recuento final, comparándolo con el de la sesión anterior y haciendo la media. En función de los que obtengan, se tratarán unos aspectos u otros (en caso de que sea mayor puntuación se les animará y se les dirá lo que hay que mejorar; en caso de que sea menos, se les animará más aún y se analizarán los fallos entre todos para buscar soluciones). Nuevamente se hablará de las sensaciones que han tenido y las cosas que les gustan y no. Comentarios del grupo.

BASTONES

El bastón es un pequeño implemento que se puede obtener de forma casera, adaptando palos de escoba con una longitud de 70 a 90 cm, una pulgada de diámetro, sin asperezas ni astillas en su superficie.
Algunas formas jugadas, adquieren la estructura del ejercicio construido, dándoles una métrica rítmica especifica. Se puede trabajar con estos implementos la coordinación dinámica general, la coordinación óculo manual, velocidad, fuerza, saltabilidad, etc.
ACTIVIDADES PREVIAS:
Manipular el implemento en forma libre.

- Desplazarse de frente, de lado, y de espalda, con el bastón en la cabeza.
- Como lo anterior, pero el implemento va en el hombro.
- Como los dos anteriores, pero el bastón va en mano extendida.
- También en el antebrazo, desplazarse guardando equilibrio.
- Bastón sostenido por el brazo y antebrazo, desplazarse de frente, de espalda de costado.
- Con bastón vertical en el puesto guardar equilibrio en cada uno de los dedos de la mano.
- En la palma de la mano guardar equilibrio en el antebrazo y en el brazo.
- Guardar equilibrio en el puesto con el bastón vertical en el muslo y el empeine.
- Guardar equilibrio con el bastón vertical en la frente y en la nariz.
- Con desplazamiento frontal, lateral y de espalda guardar equilibrio en palma, brazo y antebrazo.
- Bastón en el piso, desplazarse a su alrededor, saltando en uno y dos pies de frente y de espalda.
- Desplazarse alrededor del implemento en cuadrupedia, tridepia, adelante y atrás.
- Recorrer alrededor del implemento en galope, adelante y atrás.

- Girar alrededor del implemento con desplazamiento lateral, a derecha e izquierda.
- Bastón transversal en piso, saltarlo adelante y atrás en uno y dos pies.
- Saltarlo a derecha e izquierda.
- Saltarlo desde cuclillas.
- Una pierna adelante y otra atrás, bastón en medio de ellas, cambiarle posición a las piernas, por medio de un salto.
- Bastón asido por extremo proximal impulsarlo y tomarlo por el extremo distal.
- El ejercicio anterior, pero se impulsa con un mano y se recibe con la otra.
- bastón tomado por su mitad con una mano en posición vertical, cambiándolo de mano.
- en decúbito ventral hacerlo llegar al pie por debajo del cuerpo.
- en decúbito ventral realizar un arco dorsal.
- De pie bastón asido por puntas, tocar rodillas y empeine altos.
- De pie, bastón asido por puntas, arriba de la cabeza realizar giros amplios.
- Posición de partida igual a la anterior, hacer inclinaciones a derecha, izquierda, al frente, también atrás.
- Hacer rodar el bastón con la planta del pie de frente, de espalda y también con una y dos manos.
- El bastón es un caballo, recorrer en línea recta y en zig-zag.
- Bastón en mano por extremo proximal encima de cabeza, se suelta y se toma por punta distal, también de abajo hacia arriba.
- Bastones en piso, forma transversal, saltarlos caminando, trotando y corriendo.
- Igual distribución a la anterior pero saltarlos en un solo pie, en dos pies y en forma lateral.

- Distribución similar a los anteriores, recorrerlos en espiral caminando de frente y de espalda.
- Bastones formando calle, recorrer ésta, caminando, trotando y corriendo.
- Hacer el recorrido, galopando y salpicando de frente y de espalda.
- Recorrer la calle en patasola, de frente, de espalda y de costado.
- Bastones longitudinales en el piso, recorrerlos con las piernas separados, de frente y de espalda.
- Recorrerlos en cuadrupedia, hacia adelante y hacia atrás y también cuadrupedia lateral.
- En la misma distribución de los implementos, recorrerlos en tripedia, hacia adelante, hacia atrás y lateralmente.
- Bastón vertical en el piso, pasar un pie por encima, luego el otro.
- Bastón vertical en el piso, soltarlo dar tres palmadas y tomarlo antes de que caiga.
- Implemento vertical en piso, soltarlo, dar una vuelta completa y tomarlo antes de que caiga.
- Filas enfrentadas forman túnel con bastones, pasar por debajo.
- Dos compañeros con tres bastones transportan a un tercero, ahorcadas, sentado y suspendido.
- Sentado con piernas extendidas, bastón longitudinal a la altura de gemelos. Pasar pierna de derecha a izquierda.
- Acostado abdomen abajo, bastón vertical, subir y bajar manos por él.
- De pie, bastón asido por extremos al frente llevarlo a espaldas, sin soltarlo, pasándolo por encima de la cabeza y por debajo de los pies.
- Bastón vertical en el piso, pasar por debajo de la mano que sostiene el bastón.
- Parejas frente a frente con un solo bastón, intercambiarlo, lanzando y recibiendo con una sola mano y el bastón vertical.

- Como el anterior, el bastón se lanza y se recibe horizontalmente y con dos manos.
- Frente a frente a un metro de distancia, bastón vertical, tomar el del compañero, antes de que caiga.
- Bastón horizontal en palmas, hacerlo rodar hasta hombros y regresar a palmas.
- Dos compañeros con tres bastones arrastran colgando a un tercero.
- Dos compañeros forman ventana, otro pasa por dentro.
- Dos compañeros frente a frente, toman un bastón y hacen tracción desde atrás de cintura y desde atrás de la cabeza.
- Dos compañeros frente afrente con sendos bastones asidos por puntas, traccionan y giran de pie y de cuclillas.
- En decúbito dorsal, llevar bastones a pies.
- Un compañero acostado otro de pie se lanzan bastón horizontal, luego cambian.
- Como el anterior pero ambos están sentados.
- Como este, pero se recibe el bastón sentado se va a decúbito dorsal y se lanza.
- Lanzar el bastón, como si fuese una jabalina, con una y después con otra mano.

AROS

Este pequeño elemento es muy útil en el desarrollo psicomotriz, para trabajar la coordinación, la agilidad y flexibilidad, es bastante versátil, agradable y fácil de adquirirlo o fabricar. Su diámetro es variable según la edad y estatura del ejecutante. El aro se debe tomar sin ejercer tensión en la mano, colgar de los dedos y no ser sujetado firmemente. Los balanceos tienen que ser sueltos y amplios. El cuerpo se debe flexionar y extender, acompañando los movimientos del aro. Todos los movimientos de balanceos y lanzamientos son amplios y circulares o giratorios. Los ejercicios construidos se ejecutan principalmente con las niñas.

Algunas actividades pueden realizarse reemplazando el aro por una llanta de bicicleta o moto.

Balanceos:

Son movimientos del aro en forma oscilatoria, se realiza con el brazo, iniciando el movimiento en el hombro; deben ser ejecutados con suavidad.

Circunducciones:

Son movimientos de brazo que se inician en el hombro y realizan grandes círculos. El agarre del aro puede ser con una o dos manos, interior o exterior.

Rotaciones:

Este grupo estructural de elementos consta de todos aquellos movimientos en los que el aro gira alrededor de sus ejes o de un segmento corporal.

Rodamientos:

Son todos aquellos movimientos del aro, en los cuales se desliza sobre una superficie que puede ser el piso o el cuerpo. Los rodamientos deben ser continuos y sin ninguna interferencia.

Lanzamientos:

Las características físicas del aro dan lugar a que se puede realizar un gran número de lanzamientos relacionados con la forma de sostenerlo y recibirlo, y con los movimientos que puede ejecutar el aro en el aire.

ACTIVIDADES CON AROS

Para su familiarización el alumno debe manipular el implemento realizando con él las actividades que desee, dándole oportunidad de crear movimientos para que los demuestre y proponga ante el grupo.

ACTIVIDADES INDIVIDUALES:

- ☺ Rodar el implemento con la mano derecha, mano izquierda, adelante y atrás.
- ☺ Rodar el aro dentro de dos líneas (calle) marcadas en el suelo.
- ☺ Rodar el aro, impulsándolo alternadamente con la mano derecha e izquierda.
- ☺ Rodar el aro, pasarlo corriendo, pasar dentro de él, pasar por encima de él.
- ☺ Hacerlo girar en los dedos, brazos, antebrazo, muñeca, cuello, cintura, tobillo.
- ☺ Aro transversal al frente, asido de parte alta entrar y salir. También de lado.
- ☺ Balancear el aro adelante y atrás por ambos costados cambiándolo de mano adelante.



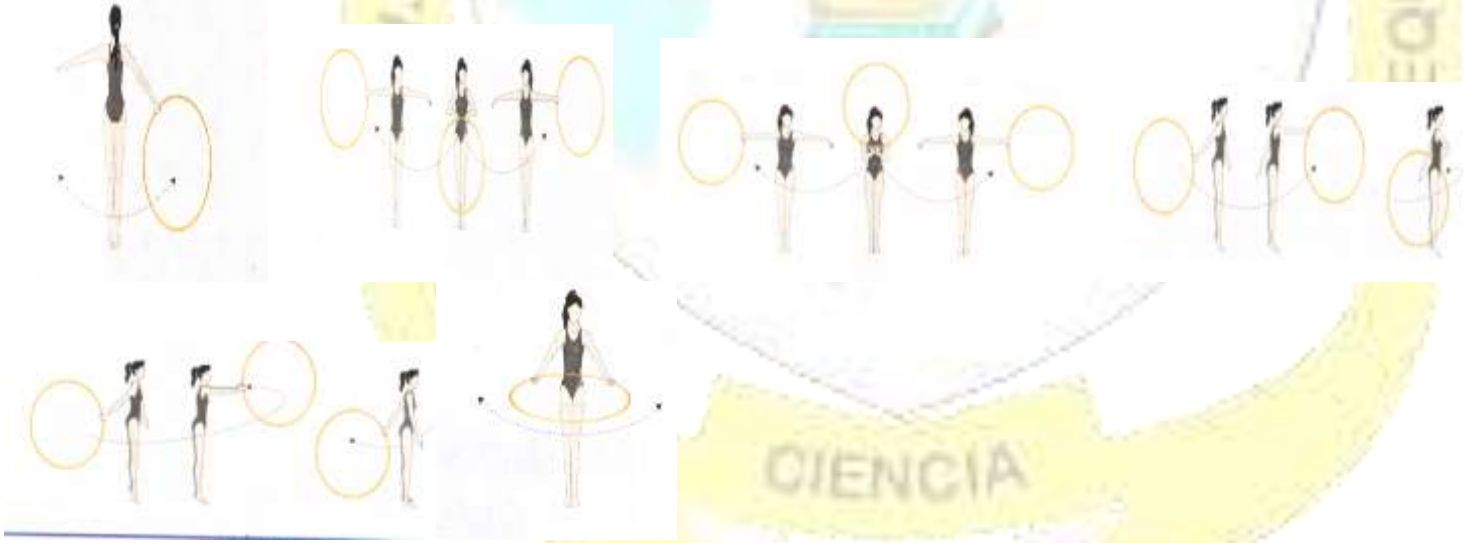
- ☺ Efectuar balanceos del aro en el plano sagital, con sujeción externa de la mano.
- ☺ Trabajar balanceos del aro en el plano sagital y cambiar de una mano a otra frente al cuerpo.
- ☺ Realizar balanceo en el plano horizontal, tomando el aro con las dos manos.
- ☺ Sujetar el aro con el brazo derecho flexionado, realizar una circunducción en el plano frontal e iniciar hacia la derecha.

☺ Realizar una circunducción hacia el lado izquierdo, sujetar el aro con la mano derecha y moverlo en el plano frontal. Para no cambiar el plano del aro, este debe girar alrededor del dedo pulgar y terminar con la palma hacia arriba.



☺ Sostener el aro con la mano derecha y realizar una circunducción sagital de adelante hacia atrás. Para que el aro no cambie de plano, debe girar sobre el dedo pulgar.

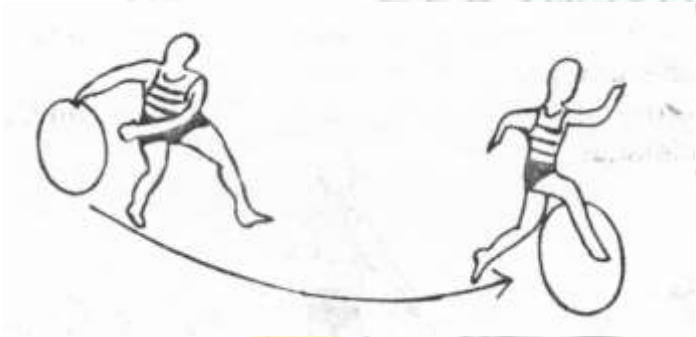
☺ Sostener el aro con el brazo derecho por la parte externa y la palma hacia abajo. Realizar una circunducción horizontal.
☺ Sujetar el aro con las dos manos por la parte exterior y realizar una circunducción horizontal.



- ☺ Lanzarlo arriba horizontalmente, para que cuando caiga rodee el cuerpo.
- ☺ Lanzarlo hacia arriba con una mano y recibirlo con la otra.
- ☺ Lanzarlo con una mano y recibirlo con la misma.
- ☺ Lanzarlo con una mano girar 360 grados y recibirlo.
- ☺ Lanzarlo al aire y aplaudir la mayor cantidad de veces antes de que caiga.
- ☺ Lanzarlo arriba y saltar para alcanzarlo.
- ☺ Lanzarlo al frente de una mano a otra.



- ☺ Lanzarlo por detrás de una mano a otra.
- ☺ Lanzarlo por encima se la cabeza de una mano a otra.
- ☺ Lanzar el aro más lejos seguirlo corriendo y recibirlo.
- ☺ Lanzar el implemento adelante y arriba, antes de soltarlo, imprimirle rotación contraria para que regrese.
- ☺ Igual al anterior, pero dejándolo pasar por entre las piernas.
- ☺ Rodarlo adelante, superarlo, dejarlo pasar por entrepiernas.
- ☺ Como el anterior, pero dando medio giro antes de superarlo.



- ☺ Hacerlo rotar y saltarlo.
- ☺ Hacerlo rotar y pasar una pierna por encima. Luego la otra.
- ☺ Aros en el piso, saltarlos en una pierna, dos piernas, adelante y atrás.
- ☺ Saltarlo de costado, derecho e izquierdo, con una y dos piernas.



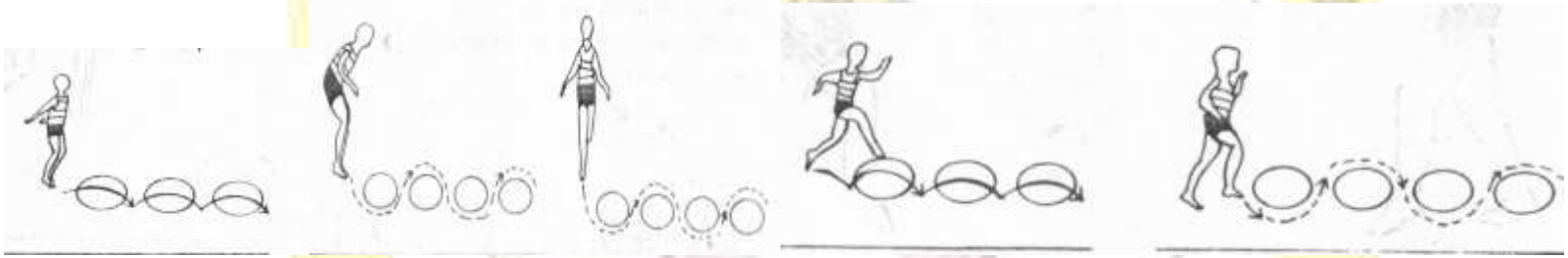
- ☺ Saltar el aro fuera, dentro fuera, con una pierna, con dos.
- ☺ Saltar el aro, fuera dentro fuera, de espaldas.
- ☺ Un pie dentro del aro y el otro afuera, por medio de un salto hacer cambio de piernas en el aire.

- ☺ Oscilar el aro como un péndulo por debajo del cuerpo y saltar sobre él con uno o ambos pies.
- ☺ Batir el aro lateralmente y saltarlo sosteniendo con una mano.
- ☺ Realizar saltos ascensionales consecutivos, de un paso grande de círculo en círculo.

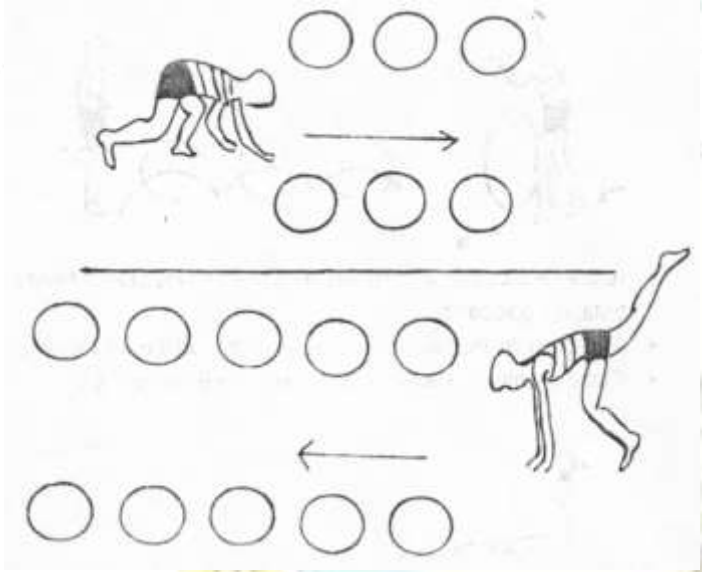
- ☺ Aro al frente lo conduzco con desplazamiento lateral.
- ☺ Aros en el piso formando hileras, saltarlos en una y dos piernas.
- ☺ Aros en el piso formando hileras, saltarlos con una y dos piernas cayendo en el centro, de frente y de espaldas; también de costado.



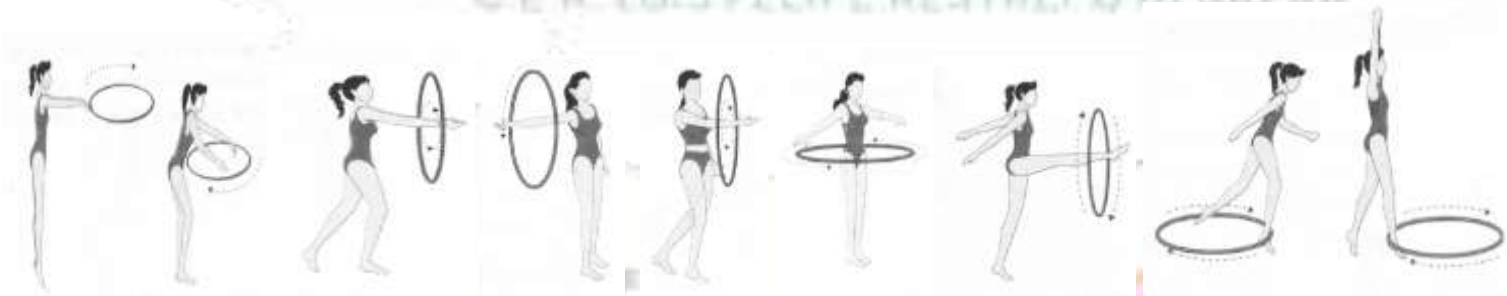
- ☺ Aros en el piso formando hileras, recorrerlos en zig-zag, corriendo, trotando, galopando.
- ☺ Aros en igual disposición, recorrerlos en zig-zag, pero a pie junto.
- ☺ Como el anterior, pero el recorrido se hace en un solo pie.



- ☺ Recorrer los aros en espiral en disposición cuadrupédica y tripédica.
- ☺ Recorrer los aros en espiral en posición de cangrejo.
- ☺ Dos hileras de aros formando calle, esta se recorre en cuclillas cuadrupédica y tripédica.



- ☺ Ubicar los brazos estirados delante y con las manos juntas, realizar rotaciones por la parte externa del aro, alrededor de las manos a uno y al otro lado.
- ☺ Realizar rotaciones con un solo brazo, por la parte interna, a uno y a otro lado.
- ☺ Trabajar con el brazo extendido, realizar rotaciones pequeñas en el plano frontal.
- ☺ Sujetar el aro arriba de la cabeza, con los brazos extendidos, realizar rotaciones horizontales en los dos sentidos.
- ☺ Sostener el aro por la parte externa; mientras mirando el dorso, va hacia arriba con el brazo derecho. Realizar rotaciones alrededor de la mano, flexionando ligeramente el tronco.
- ☺ Realizar un suave movimiento de cadera, hacer varias rotaciones del aro alrededor de la cadera.
- ☺ Elevar la pierna estirada y realizar rotaciones alrededor de la pierna.
- ☺ Colocar el aro en una pierna y realizar rotaciones mientras salta con la otra pierna.



- ☺ Rodar el aro en el plano frontal, por detrás del cuerpo, de una mano a otra y acompañar con desplazamientos del peso del cuerpo.
- ☺ Rodar el aro hacia atrás y correr a recibirlo al frente.
- ☺ Apoyar en el piso el aro en forma oblicua, tratar de que realice un recorrido circular alrededor del cuerpo.
- ☺ Inclinar el tronco hacia delante, dejar que el aro ruede por la espalda y recibirlo abajo con la otra mano.





- ☺ Hacer que el aro ruede por encima de los brazos y la espalda, con una mano sujetar el aro e impulsarlo hasta que lo reciba con la otra.

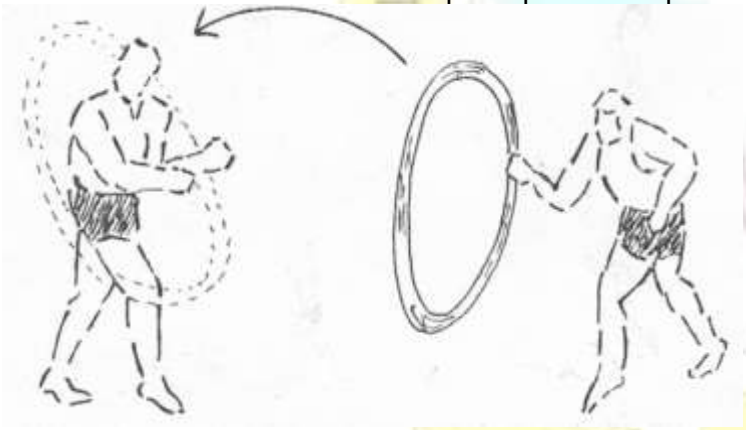
- ☺ Efectuar rotaciones del aro, realizar un lanzamiento del mismo y recibirlo con la misma mano con la parte externa.
- ☺ Lanzar el aro por el plano frontal, de una mano a la otra por encima de la cabeza.
- ☺ Ubicar el aro alrededor del cuerpo, sujetarlo con las dos manos y lanzarlo. Debe recibirlo del mismo modo, alrededor del cuerpo con las dos manos.

- ☺ Lanzar con las dos manos el aro en forma oblicua y recibirlo con las dos manos.
- ☺ Lanzar el aro desde la altura de la cabeza, sujetarlo con las dos manos y hacerlo girar en el plano horizontal. Recibirlo con una o dos manos.
- ☺ Colocar aros en el suelo y saltar con los pies juntos o libremente, cada vez que encuentre un aro.



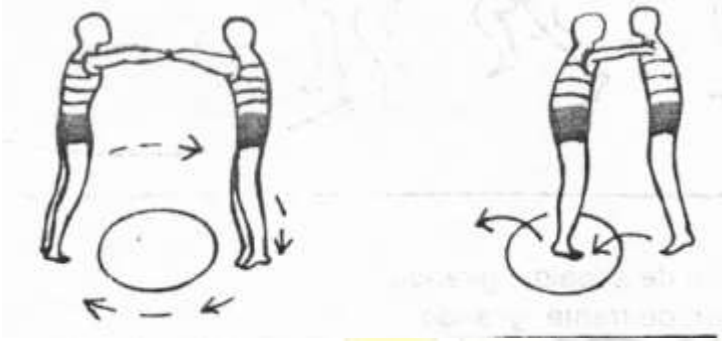
EJERCICIOS POR PAREJAS O GRUPO:

- ☺ Aros transversales sostenidos por compañeros, pasarlos en cuadrupedia ventral y dorsal.
- ☺ Lanzar el aro horizontalmente para que un compañero que está de pie quede dentro.



- ☺ Lanzar al compañero opuesto simultáneamente con él dentro de un grupo de 4 sin chocar los aros en el aire.
- ☺ Aro en el piso en medio de dos compañeros que están en de pie y tomados de las manos, giran alrededor del implemento.

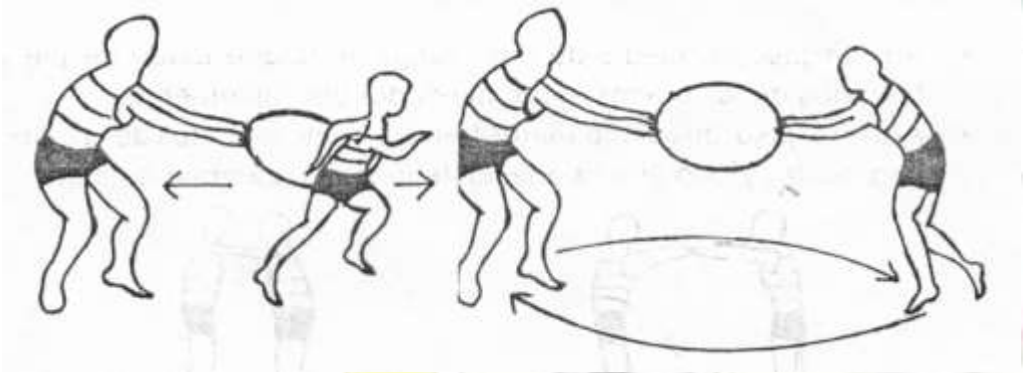
☺ Aro en el piso, dos compañeros frente a frente tomados de la mano uno adentro y otro afuera, mediante un salto, cambiar de lugar.



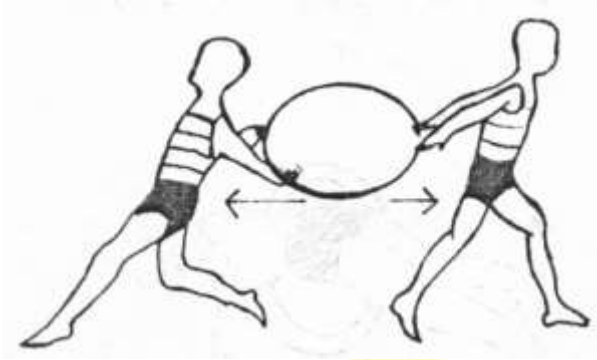
☺ Aro en el piso posición cuadrupédica, aro debajo del cuerpo, recorrerlo en forma circular, posición ventral y dorsal.



☺ Dos compañeros frente a frente simultáneamente intercambian sus aros lanzando.
☺ Uno dentro del aro hala a otro que impide desde atrás. También desde el frente.
☺ Tracción con manos atrás de la cintura y arriba de la cabeza.
☺ Tracción con una mano de frente y de costado.
☺ Tracción con dos manos de frente y de espalda.



- ☺ Tracción de espalda, girando.
- ☺ Tracción de frente, girando.
- ☺ frente a frente y de pie hacer tracción, mientras se llega a cuclillas y a sentados.



- ☺ Rodar el aro hacia delante, hacerlo picar con un pie y quedar dentro del implemento.
- ☺ Implemento en el pido formando hileras. Recorrerlos en espiral rodando otro aro.
- ☺ Pasar aro como si fuera cuerda. En el puesto, caminando y trotando.
- ☺ Uno hace rodar el aro, otro sale al encuentro y lo deja pasar por medio de las piernas.
- ☺ Uno hace rodar el aro que pica en piernas de un compañero que está acostado.

PLAN DE ESTUDIOS EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES- CER LUIS FELIPE RESTREPO H.

JUEGOS:

- ☺ Juego: Mar y tierra. Cada jugador se ubica al frente de un aro, cuando el director del juego grite "mar" el jugador salta dentro del aro; cuando grite "tierra" los jugadores deben saltar fuera del aro. Quien se equivoque va quedando eliminado.
- ☺ Juego de golosa.
- ☺ Juego: salta, salta.

Los alumnos se dividen en dos grupos. A los primeros de cada grupo se les entrega dos aros. A una señal, el primer niño lanza un aro a poca distancia y salta para colocarse en el Interior. Luego, lanza el segundo aro y salta hacia el centro. El procedimiento se repite hasta llegar a la meta. Al terminar, toma los aros y corre a entregárselos al siguiente compañero.

- ☺ Juego: aro zig-zag

Los alumnos se dividen en dos grupos. Se colocan al frente de una fila de aros que estarán puestos en el piso en forma de zig-zag. A una señal, los primeros de cada fila saldrán saltando en los dos pies, al llegar a la meta debe traer de regreso el último aro y ubicarlo adelante de la fila. El procedimiento se repite hasta que el primer aro vuelva a su puesto inicial. Ganará el equipo que termine primero.

- ☺ Juego: rueda que rueda.

Ubicar a niños y niñas en columnas. A cada equipo se le entrega un aro. A una señal, cada participante sale con el aro haciéndolo rodar hasta el sitio señalado y regresa para entregárselo al siguiente compañero. Gana el equipo que termine primero su participación.

El tren
La mosquita

TRABAJO CON PELOTAS

La pelota es uno de los elementos más utilizados en la educación física, ya que por su misma estructura permite al niño vivir una gama de experiencias como la de driblarla, lanzarla, rodarla, recibirla, cabecearla y patearla.

Este llamativo elemento permite al niño fundamentalmente desarrollar la coordinación óculo-pédica y óculo-manual, la fuerza, el equilibrio, la lateralidad, direccionalidad y conciencia espacial. Además, ayuda a la conformación del esquema corporal y a la inserción del niño a diferentes grupos, permitiéndole también, a través de un proceso, iniciarse en la práctica deportiva. Se debe utilizar pelotas de diferentes pesos y tamaños.

Las destrezas con este elemento deben ser inicialmente fáciles y progresivamente se va aumentando el grado de dificultad, tratando de que siempre puedan realizarse.

EJERCICIOS DE APLICACIÓN

COORDINACION ÓCULO-MANUAL:

- Lanzar y con rebotes a varias alturas.
- Pasarla de la mano derecha a la mano izquierda por delante y por detrás de la cintura, sobre la cabeza.
- Lanza y después de 1-2-3 y 4 rebotes recibe con 2 y 1 manos.
- Lanzarla y recibirla sin dejarla caer, combinando izquierda-derecha y ambas manos: de pies.
- Lanzarla rodada hacia delante, correr y tomarla antes de que llegue a una señal: tomarla de frente, de espaldas, entre las piernas, después de saltarla.
- Lanzar contra la pared y tomarla después de rebotes con 2 manos izquierda-derecha.
- Lanzarla al aire y antes de recibirla: dar palmadas, tocar una oreja, la nariz.

COORDINACIÓN OJO-PIE

- Patear libremente.
- Patear contra la pared con izquierda y derecha:
- Pelota y cuerpo en reposo.
- Pelota en reposo y cuerpo en movimiento.
- Pelota en movimiento y cuerpo en reposo.
- Pelota y cuerpo en movimiento.
- Los implementos en el piso realizar diferentes acciones, tales como: saltarlos en una y dos piernas, adelante y atrás y de lado.

- Recorrerlas en zig-zag.
- Los implementos formando calle recorrer está de diferentes modos, puede ser caminando, trotando, corriendo, galopando, salticando. Todos estos ejercicios adelante y atrás, también de costado derecho e izquierdo.
- L a pelota será manipulada de diversas formas.
- Pelota encima de palmas hacia arriba hacerla llegar a hombros y volver.
- Lanzarla con una mano desde la posición de pie y recibirla con dos manos: arrodillado, sentado, cunclilla.
- Se puede invertir el ejercicio, lanzándola al aire desde prono, desde supino, cuclillas, sentado y recibirla de pie.

- El transporte de la pelota se puede modificar de muy variadas formas, por ejemplo: Recorrer un trayecto con la pelota encima de la cabeza, debajo del brazo, entre los tobillos, entre las rodillas, entre los muslos; todo adelante, atrás, de costado, derecho e izquierdo.

TRABAJO POR PAREJAS:

- Lanzar con una mano y recibir con dos.
- Lanzar con dos y recibir con una.
- Uno acostado, otro de pie, realizar lanzamientos y recepciones.

La conducción de la pelota por parejas también se puede realizar de muchas formas, con el pie, derecho e izquierdo.

- Los pases se pueden realizar con la cabeza.
- Otro tipo de pases es el pecho.
- También con el muslo.

LIBRE POR EL ESPACIO

- Por parejas, sujetando el balón, espalda contra espalda, un compañero conduce el ejercicio en todos los sentidos, el otro le sigue sin dejar caer el balón.
- Sujetando el balón a la altura del deltoides, desplazamiento, marcha, carrera.
- Idem, con varios compañeros.
- Por parejas, compañeros frente a frente, un balón en cada mano, en contacto con las palmas, progresión en todos los sentidos.
- Por parejas, compañeros de lado, un balón a la altura de los hombros, el otro por encima de la cabeza, progresar.

EQUIPOS EN HILERAS

- Los alumnos están sentados; los pies a la altura de las caderas del que está delante. El primero mantiene el balón con los brazos extendidos por encima de la cabeza; cuando se ordena iniciar el juego se deja caer hacia atrás, conduciendo el movimiento y entrega el balón al dos, quien a su turno lo entrega al tres, y así hasta el final. El último de la hilera se levanta, coloca la pelota entre sus piernas y sin tocarla con las manos se desplaza hacia la cabeza de la hilera a saltos y brincos sucesivos; luego se sienta delante del primero del equipo y entrega la pelota en la forma ya indicada. Se continúa así hasta que el equipo recobre su formación inicial.

- Cuando el último de la hilera recibe la pelota, se levanta, corre hacia la cabeza de la hilera, se sienta delante del primer jugador y le entrega el balón.

EN FILAS FRENTE A LA PARED

- Lanzar el balón a la pared de varias formas y volver a la cola. Lo recoge el siguiente de varias formas: sin bote, con bote, lo deja pasar.

JUEGOS QUE SE PUEDEN REALIZAR CON LAS PELOTAS

RONDAS: SALTA LA PELOTA

MATERIAL: Una pelota por participante.

ORGANIZACIÓN: Circulo sencillo.

DESARRROLLO: Cada participante con su pelota, observa los movimientos que realiza con ella mientras cantan:

La pelota
Salta, salta la pelota
Salta, salta sin cesar,
Sube, baja, va y viene
No se cansa de jugar.

PELOTA SOLAR

MATERIAL: Una pelota por participante.

ORGANIZACIÓN: Los participantes cada uno con su pelota se ubica en u círculo.

DESARROLLO: Todos cantan:

Pelota caliente
Te voy a lanzar
Directo, directo
Al disco solar

Dicho esto, cada uno lanza su pelota lo mas alto posible y la vuelve a atrapar antes de que toque el suelo.

A TODA PRISA

MATERIAL: Terreno delimitado y la mitad de pelotas de acuerdo con el número total de participantes.

ORGANIZACIÓN: Los participantes se dividen en dos equipos, a uno de ellos se le asigna una pelota por jugador, este equipo se reparte en dos filas sobre las líneas laterales del terreno del juego; el otro grupo se ubica por parejas en hilera detrás de una línea de las líneas finales.

DESARROLLO: Las parejas intentan atravesar el campo de la línea de partida hasta la otra línea final sin ser tocados por las pelotas que desde las líneas laterales lanzan los jugadores del equipo contrario. Por cada jugador tocado el equipo que lanza las pelotas se atribuye un punto.

Cuando todos los jugadores han pasado se contabilizan los puntos y se intercambian los papeles.

DEPORTE INFANTIL O ESCOLAR- INICIACION ESCOLAR

ETAPA	IDEA GLOBAL	CRITERIO GENERAL	OBJETIVO	MÉTODO DE TRABAJO
Inicial	No es imprescindible Pensar en la técnica Deportiva. Los elementos teóricos forman parte del cúmulo general de la actividad.	Desarrollo de las habilidades motrices básicas. Sin especificidad.	Conseguir un alto nivel psicomotor.	Psicomotricidad educación física básica método natural juegos.
Desarrollo	Utilización de los elementos no complejos de la técnica deportiva.	Progresar en dificultades dentro de la coordinación para conseguir la ejecución de la técnica estándar de los elementos fundamentales	Conseguir la asimilación de los elementos básicos. Saber ejecutarlos.	Educación física básica juegos ejercicios de aprendizaje.

Perfeccionamiento	Perfeccionar los elementos más simples para ir introduciendo los más complejos. Evitando la competición como elemento educativo	Seguir la progresión lógica dentro de cada técnica. Información sobre las bases teóricas de la ejecución.	Perfeccionar los elementos básicos. Conseguir un buen nivel de ejecución. Introducir el conocimiento de los elementos que rodean al deporte.	Juegos competitivos ejercicios de asimilación ejercicios de perfeccionamiento.

METODOLOGÍA PARA LA CARRERA

- Dar una concepción general del tipo de carrera. A pesar de las similitudes de varias de las acciones que se ejecutan en los diferentes tipos de carreras, el estudiante debe tener una información de las particularidades propias de cada una de ellas. Esta distinción le permite, dentro de la concepción general, definir la esencia de las diferencias que le corresponde al tipo de carrera que se trate.

- Enseñar las carreras recta y curva. Esta parte de la metodología de la enseñanza que incluye ambos tipos es la que consume más tiempo en la ejecución del movimiento. No obstante, es necesario distinguir diferencias entre ellas por la participación de principios diferentes en su realización. En la carrera curva funcionan en los diversos tramos diferentes tipos de fuerzas. En los tramos curvos las fuerzas centrífugas tienden a orientar el movimiento en una dirección recta, tangencial a la trayectoria mientras persista la curva. En los tramos rectos esta fuerza pierde su acción. En cambio, en las carreras rectas la fuerza centrípeta no afecta el movimiento y sólo actúa la acción de frenaje realizada por la pista expresada en forma de fricción.

- Enseñar la arrancada y a correr los primeros pasos. La arrancada, como elemento técnico debe impartirse unido a la enseñanza de los primeros pasos por formar parte de la ejecución inicial de la modalidad, responder al orden secuencial de realización y para evitar los cambios bruscos (frenaje) como causales de accidentes musculares.

- Utilizar las diferentes formas de culminar la carrera. Las formas de culminar las carreras son normales, de pecho y de hombro pero todas estas en fase de apoyo. La culminación no debe realizarse en fase de vuelo porque ésta es causal de posibles accidentes.

- Perfeccionar todas las secuencias de forma unida. Todas las secuencias participan, en mayor o menor medida, en los resultados del ejercicio, aunque en cada una de ellas deben cumplirse las funciones específicas y asignárseles la duración del tiempo necesario para su asimilación.

- Evaluar y controlar, aunque metodológicamente esta secuencia aparece descrita en posición postrera en el proceso de enseñanza-aprendizaje, estas acciones deben estar presentes en cada una de las anteriores. El cumplimiento de estos elementos asegura el seguimiento de la asimilación de las habilidades, la dosificación del tiempo necesario para cada una de ellas y la caracterización del desarrollo individual para el trabajo diferenciado.

ÁREA II: SALTOS

A pesar de que la secuencia de enseñanza de estas modalidades sirve tanto para los saltos verticales como los horizontales, se debe precisar que los elementos técnicos difieren en las disciplinas que la conforman.

METODOLOGÍA DE LOS SALTOS

- Dar una concepción general de tipo de salto. La importancia de la concepción general en los saltos es similar a la señalada en las carreras planas.

- Enseñar a despegar del suelo. En el análisis mecánico del salto, en la fase
Técnica del despegue, se encuentran los valores e la velocidad inicial, y ángulo de vuelo. Como estos factores son determinantes en la longitud de un salto, esta fase resulta muy importante en estas modalidades. También importantes, pero con menor significación son la carrera, la caída y el vuelo. Esta última fase no influye en la longitud ni en la altura del salto, sino que sólo ayuda a mantener el equilibrio del cuerpo después del despegue.

- Enseñar la técnica de la carrera de impulso y del despegue. Ambas fases unidas constituyen la secuencia de mayor importancia para todos los saltos.

- Perfeccionar la unión de la carrera de impulso y el despegue. La eficacia de la acción del despegue depende en gran medida de la forma de realización de la carrera de impulso por la contribución que ésta hace a la altura y la longitud del salto. Esta relación de dependencia obliga a que se traten en forma unida como un sistema.
- Enseñar el vuelo y la caída estos elementos también muestran relaciones de dependencia, ya que el grado de ejecución del vuelo influye en la forma de la caída. Es necesario señalar que las fuerzas gravitaciones les influye en la caída, pero además están presentes las cinéticas y las acciones de fricción en el momento del contacto del atleta con la superficie.

Perfeccionar todos los elementos en una forma unida. Este perfeccionamiento de manera armónica de todas las secuencias tiene un fundamento didáctico similar al señalado en la enseñanza de las carreras planas.

Evaluar y controlar. Al igual que todos los procesos en que se evalué el comportamiento del objeto estudiado, estas acciones constituyen un medio eficaz de conocer la marcha del proceso docente en estas modalidades.

ÁREA III: LANZAMIENTO E IMPULSIÓN

Los lanzamientos en atletismo tienen por objeto lanzar o impulsar un implemento a la mayor distancia posible. Esto se puede realizar desde la posición final o después de haber realizado una serie de movimientos preparatorios.

METODOLOGIA DE LOS LANZAMIENTOS E IMPULSIÓN:

Para la enseñanza de los lanzamientos e impulsión de la bala, se debe tener en cuenta el siguiente orden:

- Dar una concepción general del tipo de envío. Esto permite la diferenciación en la utilización de cada implemento de una manera mas precisa.
  Enseñar el esfuerzo final en sus tres posiciones: de frente, de lado y de lado espalda al área. En este aspecto es necesario recalcar la importancia de la utilización del sistema latigazo con vista aprovechar la energía potencial, contenida en el brazo contrario al que sostiene el implemento, de manera que se logre un mayor y eficiente impulso o lanzamiento.

- Enseñar la carrera de impulso. La carrera de impulso en los lanzamientos se pude realizar de tres formas: Carrera en giro, deslizamiento y trote normal de acuerdo al implemento. La primera corresponde al disco y martillo; la segunda a la bala y la tercera a la jabalina.

- Perfeccionar la técnica punto estas disciplinas exigen la conjugación de la fuerza física, la estabilidad corporal y la elasticidad muscular, con la participación de una técnica depurada. Por estas razones, junto con la preparación física se debe lograr la asimilación de los recursos técnicos necesarios para el lanzamiento o impulsión que corresponda a los niveles alcanzados.

- Evaluar y controlar. Aunque la evaluación y control tiene pedagógicamente una importancia similar a la de las demás áreas, el seguimiento del cumplimiento de los patrones técnicos alcanza prominencia en estas acciones.