

PLAN DE AREA DE EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE.

CON ENFOQUE INCLUSIVO

PRESENTADO POR LA DOCENTE:
MERCEDES SALAMANCA BERMUDEZ



INSTITUCION EDUCATIVA SERAFIN LUENGAS CHACON

MONIQUIRA

2022

1. IDENTIFICACIÓN DEL PLANTEL

La Institución Educativa Serafín Luengas Chacón se encuentra ubicada en la ciudad de Moniquirá - Boyacá, y cuya dirección está actualmente distribuida en las diferentes veredas donde se encuentran sus siete sedes anexas a la principal: Maciegal, Montijo, Naranjal, Potrero grande, Pueblo viejo, San Esteban y San Vicente. Siendo así la Sede Principal en Naranjal, donde funciona el bachillerato y en todas las sedes anexas la primaria y el preescolar. La institución en la actualidad cuenta con una población estudiantil aproximada de 300 estudiantes; infantil y juvenil procedente de sus veredas y de algunas poblaciones aledañas, cuyas familias pertenecen a los estratos socio-económicos 1 y 2 en su mayoría. Para el año 2016 el área de Educación Física, Recreación y deportes cuenta con una intensidad horaria semanal de dos horas desde un aprendizaje teórico y práctico y la cual presenta una serie de proyectos y actividades institucionales que fundamentan la importancia de esta área dentro del plan educativo.

2. INTRODUCCION

Al diseñar el programa de Educación física recreación y deportes de la Institución Educativa Serafín luengas Chacón de Moniquirá, se piensa en una apreciación crítica, con la particularidad de convertirlo en un instrumento eficaz que estimule a los estudiantes a renovar actitudes, desarrollar hábitos y afianzar destrezas motoras, cognitivas y afectivas, dirigidas a mantener una buena salud física y mental de la mano con el sistema educativo, tratando de utilizar las características propias del deporte, la recreación y el juego a través de su proceso de formación con un adecuado plan que favorezca su vida diaria.

Es así que se implementa de acuerdo con las exigencias del Ministerio de educación considerando que es un área obligatoria en la formación de los estudiantes desde la primaria hasta la media, teniéndose en cuenta su entorno social y cultural, haciendo que por medio de esta, se refuercen valores como la disciplina, la responsabilidad y el respeto, los cuales son galantes de la institución e importantes en el en desarrollo competente de una población estudiantil heterogénea.

3. JUSTIFICACIÓN

El área de Educación Física, recreación y deportes debe velar por la construcción de una nueva cultura en los estudiantes de la Institución Educativa Serafín Luengas Chacón que contribuya al perfeccionamiento de una personalidad fomentada en actitudes, valores y normas, que a la vez sean el fortalecimiento de las otras áreas del conocimiento en el plan de estudios; ya que es ideal para todo estudiante por desarrollar en ellos las diferentes dimensiones dentro de las cuales podemos destacar: la cognitiva, estética, ética, y de manera fundamental la dimensiones corporal y socio-afectiva, además de potenciar sus valencias o capacidades físicas como: la coordinación, la agilidad, la fuerza entre otras que son los requisitos motrices básicos sobre los cuales el ser humano desarrolla sus propias habilidades y su condición física.

Es a través de esta área, que los estudiantes expresan libremente su creatividad, espontaneidad y emociones, las cuales, si están bien exploradas y trabajadas desde temprana edad, aportan para su proyecto de vida de una manera eficaz; Es de ahí que el docente desde su área debe implementar estrategias pedagógicas con el fin de contribuir positivamente en su formación

integral. Teniendo la responsabilidad de inculcar en ellos el hábito por la práctica del deporte, que los niños, niñas y jóvenes entiendan las relaciones de cooperación, autoridad y clarifiquen los conceptos de sana competencia, orden, secuencia y sobre todo acepten la posibilidad de ganar o perder, siempre que ésta sea la consecuencia de su voluntad de trabajo y esfuerzo.

Desde que se nace, el movimiento humano se constituye un medio necesario para interactuar con el mundo, donde cobra significativa importancia la comunicación gestual. Es por ello que también corresponde a esta área, propiciar espacios para el fortalecimiento de la identidad cultural y sentido de pertenencia con la comunidad educativa donde se desarrolla, como también el manejo del tiempo libre, donde eligen libremente actividades que les suministren gusto y despliegue de sus personalidades y por eso cuenta con unos componentes especiales como son los juegos recreativos y/o populares y la danza; actividades que permiten revivir tradiciones y disfrutar.

Para lograr todos estos propósitos, además de desarrollar unos ejes temáticos pertinentes con metodologías flexibles y modernas ajustados con los lineamientos curriculares y las orientaciones pedagógicas emanadas por el MEN, es necesario realizar clases dinámicas que permitan una buena interrelación entre los actores del proceso de enseñanza - aprendizaje con una motivación permanente.

4. OBJETIVOS Y/O METAS DE APRENDIZAJE

4.1 GENERAL

Hacer del plan de área, una herramienta orientadora, flexible y creativa, que le permita al docente desplegar en los estudiantes de la Institución Educativa Serafín luengas Chacón, el desarrollo de su personalidad y formación integral a través de la práctica de actividades físicas, recreativas y deportivas, ajustadas a las exigencias curriculares y pedagógicas del MEN como a su entorno social y cultural.

4.2. ESPECIFICOS

4.2.1. Objetivos específicos en el nivel de educación básica primaria

Desarrollar las cualidades motrices a partir de las actividades lúdicas, recreativas y deportivas.

4.2.2. Objetivos específicos en el nivel de educación básica secundaria

Desarrollar por medio de la actividad física, el deporte y la recreación hábitos de vida saludable que estimulen las emociones y permitan la formación integral del ser.

4.2.3. Objetivos específicos en el nivel de educación media académica

Propiciar hábitos de vida saludable a través de la actividad física, el deporte y la recreación que permitan orientar el Proyecto de vida personal y comunitaria.

- Contribuir al desarrollo armónico e integral de las niñas, niños, jóvenes y jovencitas Serafinistas con la implementación de
- Desarrollar en los estudiantes sus capacidades o valencias físicas, a través de la aplicación de ejercicios dirigidos,

5. MARCO TEÓRICO O REFERENTE CONCEPTUAL

5.1. FUNDAMENTOS LÓGICO-DISCIPLINARES DEL ÁREA Pensar la vida como un problema inmenso, una ecuación o más bien una familia de ecuaciones parcialmente dependientes, parcialmente independientes unas de otras entendiendo que esas ecuaciones son muy complejas y llenas de sorpresas y que a menudo somos incapaces de descubrir sus 'raíces'" (Wallerstein, 2006, p.13). La Educación física como reflexión aporta hombre hace sobre sí mismo en relación a otros saberes no son nuevas, ya que contamos con un panorama heredado de reflexiones en este contexto desde la antigüedad hasta comienzos del siglo XVI, en donde no son ajenas a los debates de la legitimación científica, comenzando así a compararse con las Ciencias Naturales, las cuales aportan al desarrollo del cuerpo.

5.2 OBJETO DE ENSEÑANZA

Los contenidos de la Educación Física para la escuela primaria, hacen referencia a las conductas sicomotoras agrupadas con fines didácticos en tres grandes campos a saber: Esquema Corporal, Conductas Motrices de base y Conductas temporo-espaciales. En las unidades didácticas de los diferentes grados se desarrollan de manera integrada teniendo en cuenta que a medida que se va avanzando en edad y escolaridad, las exigencias se hacen mayores y el tratamiento más complejo. Con excepción de algunos elementos relacionados con la danza y la gimnasia, donde los alumnos aprenderán un baile de la región y algunas destrezas elementales concretas, en todas las otras unidades la preocupación está concentrada en la participación activa y permanente de los estudiantes durante los juegos y actividades de grupo derivadas de los deportes mencionados o de uno de sus elementos constructivos; la preocupación del

maestro no será entonces la de lograr con los niños una ejecución técnica. Lo que realmente preocupa es el desarrollo de las competencias praxeológicas, el fomento de una actividad favorable hacia la actividad física, el esfuerzo del alumno por superarse y la construcción de valores sociales. En la educación básica secundaria y media se continúa con el desarrollo de las competencias praxeológicas, alrededor de los ejes temáticos de: Deporte, recreación, cultura física y organización. Para desarrollar los contenidos se recurre a un ordenamiento secuencial y sistemático de los aspectos a tratar en los diferentes grados, en concordancia con el desarrollo motor, cognoscitivo y socio afectivo del estudiante, garantizando niveles progresivos de exigencia, los cuales se han agrupado así: ♣ Niveles de categoría de movimientos. ♣ Mejoramiento y combinación de categorías de movimiento. ♣ Socialización y aplicación de experiencias. ♣ Perfeccionamiento de los fundamentos técnicos del movimiento.

5.3 ENFOQUE TEÓRICO

EVOLUCIÓN HISTÓRICA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR En nuestro país los cambios sociales y culturales han incidido de una manera directa en el desarrollo y evolución de la educación, marcado en su mayoría por otros países que han investigado y profundizado en el área. La educación física ha sido orientada, a través de la historia, por objetivos diversos según los intereses de los políticos de turno, lo cual le ha obstaculizado en gran medida sin que hasta ahora haya habido verdaderos procesos de desarrollo que le permitan ocupar el verdadero lugar que merece en el currículo escolar. Igualmente, quienes la han servido han sido inferiores al compromiso adquirido y sólo se han remitido a vivir de ella y no a proyectarla en sus verdaderas dimensiones y posibilidades en su papel fundamental en el desarrollo integral del ser humano.

Con el nacimiento de la Colonia su papel fue lograr a través de juegos que los indígenas recuperaran el vigor, la alegría, la salud y la capacidad de trabajo. A comienzos de la República su misión fue preparar a los escolares física y militarmente para defender al país en caso de un intento de reconquista de España. El concepto de educación física estaba muy ligado al de la vida diaria e integrado al de la filosofía general de la vida; relacionado con la moral necesaria para la construcción de la nación y una formación militar e identidad con la patria naciente. En el año de 1844 Mariano Ospina Rodríguez legisla por primera vez en actividades gimnásticas, teniendo en cuenta la edad y la fuerza de los niños. Igualmente ellos deben ser un medio de recreo y no obligación y serán presididos por el director; que debe impedir que los niños se estropeen y se ofendan.

Para 1871 a la educación física se le cede el cuerpo como objeto de adiestramiento " la educación física se define como una rama de la educación que tiene por primordial objeto, formar los diferentes órganos del cuerpo". Incluyendo la instrucción militar a la par con la formación del cuerpo y el espíritu. Las continuas guerras que le tocaba vivir al país hacían que la educación física siempre estuviera ligada a lo militar. Algunos de los principales libros que abordan la educación física, son manuales europeos traducidos al español; como el tratado teórico y práctico de gimnasia: traducción del francés por el hermano Luis Leonel (1872) que plantea que la enseñanza de la gimnasia tiene 3 partes. 1) Las diversas posiciones del cuerpo para cada ejercicio; 2) La manera de variar los ejercicios, y 3) el discernimiento para apropiarlos a los efectos saludables que deben producir con el objeto de "dar fuerzas en lo moral y en lo físico, para contribuir al bien general; la prosperidad pública tiene su fuente en la de cada uno de sus miembros"; se expresa en el tratado la existencia de tendencias de

la educación física basada en la fuerza y el vigor y una educación física orientada a lo estético. En esta época se aprecia una política centrada en el cuerpo cuya instrucción iba a ser fundamental en la personalidad del ciudadano. A través de la ley 92 del 13 de noviembre de 1888 se reorganiza la instrucción pública, ordenándose la gimnasia como área obligatoria de colegios y universidades públicas y privadas y se difunden manuales para orientarla. El objeto de la educación física en las tres primeras décadas integró la moral, el orden y la higiene orientados por la iglesia, la nación y la salud pública. En esta época los médicos ejercieron una particular influencia sobre la educación. Al finalizar la guerra de los mil días a la educación física se le asigna una misión centrada a promover el juego en la escuela activa y a servir de estrategia para el empleo del tiempo libre en las nuevas condiciones de urbanización y naciente industrialización del país. En esta época se inicia una diferenciación entre los colegios privados y los públicos, en los colegios privados la orientación se basa en la higiene, disciplina y cuidado de su cuerpo a través de la gimnasia. Los colegios privados dirigidos por los hermanos cristianos y la comunidad salesiana, por un lado y los regentados por particulares la orientaron hacia la práctica de los deportes como actividad casi exclusiva de los aristócratas de la ciudad de Bogotá. En el año 1920 la gimnasia europea tiene una gran influencia en la educación física colombiana, las revistas gimnásticas son acontecimientos de gran importancia cívica. Igualmente, la moral, lo espiritual y la medicina mediante evaluaciones antropométricas señalan el derrotero de los test como característica de la evaluación.

5.4. MARCO LEGAL

RESUMEN DE LAS NORMAS TÉCNICO-LEGALES Desde la Ley General de Educación hasta cada una de las leyes, decretos, directivas ministeriales y acuerdos que establecen todos aquellos aspectos relevantes que soportan la planeación e implementación de la Educación Física, dentro de los procesos formativos de los estudiantes (no sólo desde la perspectiva de cuerpo y movimiento, sino desde las dimensiones esenciales del individuo, como ser social, intelectual, creativo, político, afectivo, moral y lúdico), el área de la Educación Física se convierte en un medio para enseñar al estudiante a ser un mejor individuo, ciudadano y un investigador de su propio ser en beneficio de una mejor ciudad. Como lo plantea la Ley 115 de 1994 en el artículo 5, los fines de la educación son:

- “La formación en el respeto a la vida y a los demás derechos humanos, a la paz, a los principios democráticos de convivencia, pluralismo, justicia, solidaridad y equidad, así como en el ejercicio de la tolerancia y de la libertad”.
- “La formación para facilitar la participación de todos en las decisiones que los afectan en la vida económica, política, administrativa y cultural de la Nación”. • “La formación en el respeto a la autoridad legítima y a la ley, a la cultura nacional, a la historia colombiana y a los símbolos patrios”.
- “La adquisición y generación de los conocimientos científicos y técnicos más avanzados, humanísticos, históricos, sociales, geográficos y estéticos, mediante la apropiación de hábitos intelectuales adecuados para el desarrollo del saber”.

- “El estudio y la comprensión crítica de la cultura nacional y de la diversidad étnica y cultural del país como fundamento de la unidad nacional y de su identidad”.
- “El acceso al conocimiento, la ciencia, la técnica y demás bienes y valores de la cultura, el fomento de la investigación y el estímulo a la creación artística en sus diferentes manifestaciones”.
- “La creación y el fomento de una conciencia de la soberanía nacional y para la práctica de la solidaridad y la integración.

LINEAMIENTOS CURRICULARES DE EDUCACIÓN FÍSICA pretenden de manera general aportar elementos conceptuales que permitan pensar, hacer y enseñar una educación física en atención al contexto, al saber disciplinar y al sujeto. De esa manera, los lineamientos corresponden a orientaciones conceptuales, pedagógicas y didácticas que sirvan a las instituciones para el diseño del currículo. Es pertinente indicar que estos, en atención a los procesos dinámicos de la educación, permiten ampliar el espectro curricular, razón por la cual el profesorado debe enmarcar los contenidos curriculares y sus prácticas pedagógicas a partir del contexto social y educativo. El documento establece como criterios específicos (Ministerio de Educación Nacional, 2002, p. 5):

- “La comprensión y el desarrollo actual de la educación física son resultado de una evolución y construcción histórica social”.
- “Se requiere comprender la pluralidad de puntos de vista o enfoques de la educación física y la necesidad de construir nuevos paradigmas y superar los que

representan un obstáculo, en un ambiente de diálogo de saberes en función de la formación del hombre y la sociedad”.

- “La pedagogía actual cultiva la sensibilidad y postura abierta ante las características del estudiante, sus necesidades sociales y culturales y el papel que en ellas debe jugar la educación física”.

- “El proceso curricular incluye la delimitación, dentro de la realidad compleja, de los problemas fundamentales respecto al contexto, el sujeto y el saber disciplinar para trazar líneas de acción”.

- “La investigación permanente es un proceso del currículo cuyo objeto es la formación de seres humanos y de cultura, lo cual requiere de un enfoque relacional del saber disciplinar”.

- “Un amplio margen de flexibilidad permite asumir diferentes formas de interpretación y de acción, de acuerdo con diversos contextos, posibilidades e intereses, transitoriedad de los currículos y apertura a modificaciones, reorientaciones y cambios”.

- “Los procesos curriculares son espacios para la creatividad, la crítica y la generación de innovaciones”.

- “El currículo como proyecto pedagógico y cultural señala un amplio horizonte de acción de la educación física”.

- “La toma de decisiones en la orientación, elaboración, puesta en práctica evaluación y transformación del currículo debe ser participativa y democrática”.

Por su parte, las Orientaciones pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deportes (MEN, 2010) pretenden ofrecer fundamentos específicos

disciplinares en aspectos conceptuales, pedagógicos y didácticos para el desarrollo de las competencias básicas y específicas. Si bien el documento reconoce un "giro" respecto a los lineamientos curriculares, no descarta los aportes allí realizados. En ese sentido, especifica las competencias para el área motriz, expresiva corporal y axiológica corporal que posibilitan la formación de los sujetos (Ibíd, p. 28):

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

Finalmente, es oportuno mostrar que se han tomado como soportes conceptuales y estructurales los aportes desde el Ministerio de Educación Nacional, la Universidad Pedagógica y la Secretaría de Educación de Boyacá , entre otros, que respaldan la reconstrucción significativa y reflexión teórico-práctica del área, para desarrollarla ajustada a las especificaciones del Municipio de Moniquirá y sus veredas.

6. DISEÑO CURRICULAR

6.1 MALLA CURRICULAR PRIMARIA



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SERAFIN LUENGAS CHACON, MONIQUIRA-BOYACA

ÁREA:	Educación Física	GRADO:	Primero	INTENSIDAD HORARIA:	Dos (2) Horas semanales	PERIODO:	Primero
--------------	------------------	---------------	---------	----------------------------	-------------------------	-----------------	---------

ESTÁNDAR: Adquiero y desarrollo mis habilidades motrices básicas mediante las expresiones motrices que me permiten conocer mi entorno familiar y escolar, y relacionarme con los/as compañeros, amigos/as y profesores/as.

CONTENIDOS	COMPETENCIAS	COMPONENTES	EVIDENCIA DEL APRENDIZAJE
Rondas	COMPETENCIA MOTRIZ Exploro formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.	Desarrollo motor	Explora posibilidades de movimiento en su cuerpo a nivel global y segmentario.
Esquema corporal		Técnicas del cuerpo	Explora formas básicas de movimiento y combinaciones con elementos y sin ellos.
Salto		Condición física	Explora pruebas de medición de las capacidades físicas y lleva registro de ellas.
Carreras		Lúdica motriz	Resuelve situaciones que se presentan en el juego
Manejo corporal segmentado	COMPETENCIA EXPRESIVA CORPORAL Exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal.	Lenguajes corporales	Manifiesta sus emociones (tristeza, alegría, ira, entre otras) en situaciones de juego y actividad física.
Conocimiento corporal			

	COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL Identifico las normas y principios establecidos para la realización de las prácticas propias de la actividad física.	Cuidado de sí mismo	Aplica las recomendaciones sobre higiene corporal antes, durante y después de la actividad física.
--	--	----------------------------	--



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SERAFIN LUENGAS CHACON, MONIQUIRA-BOYACA

ÁREA:	Educación Física	GRADO:	Primero	INTENSIDAD HORARIA:	Dos (2) Horas semanales	PERIODO:	Segundo
--------------	------------------	---------------	---------	----------------------------	-------------------------	-----------------	---------

ESTANDAR: Adquiero y desarrollo mis habilidades motrices básicas mediante las expresiones motrices que me permiten conocer mi entorno familiar y escolar, y relacionarme con los/as compañeros, amigos/as y profesores/as.

CONTENIDOS	COMPETENCIAS	COMPONENTES	EVIDENCIA DEL APRENDIZAJE
Lateralidad Coordinación óculo manual. Coordinación óculo pédica Ajuste postural Percepción rítmica básica Control corporal	<p style="text-align: center;">COMPETENCIA MOTRIZ</p> Exploro formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.	<p style="text-align: center;">Desarrollo motor</p> <hr/> <p style="text-align: center;">Técnicas del cuerpo</p> <hr/> <p style="text-align: center;">Condición física</p> <hr/> <p style="text-align: center;">Lúdica motriz</p>	Explora posibilidades de movimiento siguiendo ritmos de percusión y musicales diversos Explora técnicas corporales de tensión, relajación y control del cuerpo. Explora sus actividades físicas en la diversidad de juegos y actividades. Juega siguiendo las orientaciones dadas.
	<p style="text-align: center;">COMPETENCIA EXPRESIVA CORPORAL</p> Exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal.	<p>Lenguajes corporales</p>	Explora movimientos con diferentes ritmos musicales

Equilibrio en altura	<p>COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL</p> <p>Identifico las normas y principios establecidos para la realización de las prácticas propias de la actividad física.</p>	<p>Cuidado de sí mismo</p>	<p>Atiende las orientaciones sobre el tiempo para jugar y realizar actividad física.</p>
----------------------	---	-----------------------------------	--



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SERAFIN LUENGAS CHACON, MONIQUIRA-BOYACA

ÁREA:	Educación Física	GRADO:	Primero	INTENSIDAD HORARIA:	Dos (2) Horas semanales	PERIODO:	Tercero
--------------	------------------	---------------	---------	----------------------------	-------------------------	-----------------	---------

ESTÁNDAR: Adquiero y desarrollo mis habilidades motrices básicas mediante las expresiones motrices que me permiten conocer mi entorno familiar y escolar, y relacionarme con los/as compañeros, amigos/as y profesores/as.

CONTENIDOS	COMPETENCIAS	COMPONENTES	EVIDENCIA DEL APRENDIZAJE
Independencia funcional y segmentaria Coordinación Trayectorias y distancia. Equilibrio: Altura y profundidad. Direcciones espaciales Direcciones temporales	COMPETENCIA MOTRIZ Exploro formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.	Desarrollo motor	Identifica variaciones en la respiración en diferentes actividades físicas.
		Técnicas del cuerpo	Sigue orientaciones sobre hidratación, nutrición e higiene para el adecuado desarrollo de la actividad física.
		Condición física	Explora técnicas corporales de tensión, relajación y control del cuerpo.
		Lúdica motriz	
	COMPETENCIA EXPRESIVA CORPORAL Exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal.	Lenguajes corporales	Explora prácticas de tradición de danza y lúdicas de la familia. Realiza movimientos con diferentes ritmos musicales.
	COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL Identifico las normas y principios establecidos para la realización de las prácticas propias de la actividad física.	Cuidado de sí mismo	Identifica sus capacidades cuando se esfuerza en la actividad física. Atiende las indicaciones del profesor sobre la forma correcta de realizar los ejercicios.

Experiencias atléticas			
---------------------------	--	--	--



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SERAFIN LUENGAS CHACON, MONIQUIRA-BOYACA

ÁREA:	Educación Física	GRADO:	Primero	INTENSIDAD HORARIA:	Dos (2) Horas semanales	PERIODO:	Cuarto
--------------	------------------	---------------	---------	----------------------------	-------------------------	-----------------	--------

ESTANDAR: Adquiero y desarrollo mis habilidades motrices básicas mediante las expresiones motrices que me permiten conocer mi entorno familiar y escolar, y relacionarme con los/as compañeros, amigos/as y profesores/as.

CONTENIDOS	COMPETENCIAS	COMPONENTES	EVIDENCIA DEL APRENDIZAJE
Expresión corporal La danza El pulso	COMPETENCIA MOTRIZ Exploro formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.	Desarrollo motor	Realiza distintas posturas en estado de quietud y en movimiento.
		Técnicas del cuerpo	Explora posibilidades de movimiento siguiendo ritmos de percusión y musicales diversos.
		Condición física	Explora la práctica de diferentes juegos deportivos individuales y grupales.
		Lúdica motriz	Explora cambios fisiológicos que se presentan entre actividad física – pausa – actividad física.
El ritmo Acento y compás en la música.	COMPETENCIA EXPRESIVA CORPORAL Exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal.	Lenguajes corporales	Practica movimientos con diferentes ritmos musicales. Explora gestos, representaciones y bailes. Expresa entusiasmo en las actividades propuestas en la clase.
	COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL	Cuidado de sí mismo	Atiende las orientaciones sobre el tiempo para jugar y realizar actividad física. Explora juegos y actividades físicas de acuerdo con su edad y sus posibilidades.

	Identifico las normas y principios establecidos para la realización de las prácticas propias de la actividad física.		
--	--	--	--



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SERAFIN LUENGAS CHACON, MONIQUIRA-BOYACA

ÁREA:	Educación Física	GRADO:	Segundo	INTENSIDAD HORARIA:	Dos (2) Horas semanales	PERIODO:	Primero
--------------	------------------	---------------	---------	----------------------------	-------------------------	-----------------	---------

ESTÁNDAR: Adquiero y desarrollo mis habilidades motrices básicas mediante las expresiones motrices que me permiten conocer mi entorno familiar y escolar, y relacionarme con los/as compañeros, amigos/as y profesores/as.

CONTENIDOS	COMPETENCIAS	COMPONENTES	EVIDENCIA DEL APRENDIZAJE
Coordinación dinámica general (continuidad y secuencias de movimiento). Lateralidad.	COMPETENCIA MOTRIZ Exploro formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.	Desarrollo motor	Explora posibilidades de movimiento a nivel global y segmentario
		Técnicas del cuerpo	Se ubica en el espacio teniendo como referencia algunos objetos.
		Condición física	Explora sus actividades físicas en diversidad de juegos y actividades.
		Lúdica motriz	Resuelve situaciones que se presentan en el juego
Rondas.	COMPETENCIA EXPRESIVA CORPORAL Exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal.	Lenguajes corporales	Manifiesta sus emociones (tristeza, alegría, ira, entre otras) en situaciones de juego y actividad física.

Coordinación fina.			
Coordinación óculo manual.	COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL Identifico las normas y principios establecidos para la realización de las prácticas propias de la actividad física.	Cuidado de sí mismo	Aplica las recomendaciones sobre higiene corporal antes, durante y después de la actividad física.
Coordinación óculo pédica.			
Equilibrio dinámico.			



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SERAFIN LUENGAS CHACON, MONIQUIRA-BOYACA

ÁREA:	Educación Física	GRADO:	Segundo	INTENSIDAD HORARIA:	Dos (2) Horas semanales	PERIODO:	Segundo
--------------	------------------	---------------	---------	----------------------------	-------------------------	-----------------	---------

ESTANDAR: Adquiero y desarrollo mis habilidades motrices básicas mediante las expresiones motrices que me permiten conocer mi entorno familiar y escolar, y relacionarme con los/as compañeros, amigos/as y profesores/as.

CONTENIDOS	COMPETENCIAS	COMPONENTES	EVIDENCIA DEL APRENDIZAJE
Independencia segmentaria (brazos Piernas). Coordinación óculo manual. Coordinación óculo pédica en direcciones, distancias y alturas.	COMPETENCIA MOTRIZ Exploro formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.	Desarrollo motor	Explora formas básicas de movimiento y combinaciones con elementos y sin ellos. Explora posibilidades de movimiento siguiendo ritmos de percusión y musicales diversos. Juega siguiendo las orientaciones dadas. Explora diversas actividades físicas que estén de acuerdo con sus capacidades
		Técnicas del cuerpo	
		Condición física	
		Lúdica motriz	
	COMPETENCIA EXPRESIVA CORPORAL Exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal.	Lenguajes corporales	Explora movimientos con diferentes ritmos musicales

	COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL Identifico las normas y principios establecidos para la realización de las prácticas propias de la actividad física.	Cuidado de sí mismo	Atiende las orientaciones sobre el tiempo para jugar y realizar actividad física.
--	--	---------------------	---



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SERAFIN LUENGAS CHACON, MONIQUIRA-BOYACA

ÁREA:	Educación Física	GRADO:	Segundo	INTENSIDAD HORARIA:	Dos (2) Horas semanales	PERIODO:	Tercero
--------------	------------------	---------------	---------	----------------------------	-------------------------	-----------------	---------

ESTÁNDAR: Adquiero y desarrollo mis habilidades motrices básicas mediante las expresiones motrices que me permiten conocer mi entorno familiar y escolar, y relacionarme con los/as compañeros, amigos/as y profesores/as.

CONTENIDOS	COMPETENCIAS	COMPONENTES	EVIDENCIA DEL APRENDIZAJE
Equilibrio: Altura y profundidad. Percepción rítmica.	COMPETENCIA MOTRIZ Exploro formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.	Desarrollo motor Técnicas del cuerpo Condición física Lúdica motriz	Identifica variaciones en la respiración en diferentes actividades físicas. Sigue orientaciones sobre hidratación, nutrición e higiene para el adecuado desarrollo de la actividad física.

Conductas psicomotoras e iniciación de destrezas elementales (ritmo, giros en el puesto con caída en un pie, rollos, posiciones estáticas.			Explora técnicas corporales de tensión, relajación y control del cuerpo.
	COMPETENCIA EXPRESIVA CORPORAL Exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal.	Lenguajes corporales	Explora prácticas de tradición de danza y lúdicas de la familia. Realiza movimientos con diferentes ritmos musicales.
Danza, baile	COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL Identifico las normas y principios establecidos para la realización de las prácticas propias de la actividad física.	Cuidado de sí mismo	Identifica sus capacidades cuando se esfuerza en la actividad física. Atiende las indicaciones del profesor sobre la forma correcta de realizar los ejercicios.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SERAFIN LUENGAS CHACON, MONIQUIRA-BOYACA

ÁREA:	Educación Física	GRADO:	Segundo	INTENSIDAD HORARIA:	Dos (2) Horas semanales	PERIODO:	Cuarto
--------------	------------------	---------------	---------	----------------------------	-------------------------	-----------------	--------

ESTANDAR: Adquiero y desarrollo mis habilidades motrices básicas mediante las expresiones motrices que me permiten conocer mi entorno familiar y escolar, y relacionarme con los/as compañeros, amigos/as y profesores/as.

CONTENIDOS	COMPETENCIAS	COMPONENTES	EVIDENCIA DEL APRENDIZAJE
------------	--------------	-------------	---------------------------

Coordinación segmentaria. Equilibrio dinámico y estático.	COMPETENCIA MOTRIZ Exploro formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.	Desarrollo motor	Realiza distintas posturas en estado de quietud y en movimiento.
		Técnicas del cuerpo	Explora posibilidades de movimiento siguiendo ritmos de percusión y musicales diversos.
		Condición física	Explora la práctica de diferentes juegos deportivos individuales y grupales.
		Lúdica motriz	Realiza pruebas de medición de sus capacidades físicas y lleva registro de ellas.
Iniciación a la expresión rítmica. Conceptos temporo – espaciales. La velocidad.	COMPETENCIA EXPRESIVA CORPORAL Exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal.	Lenguajes corporales	Practica movimientos con diferentes ritmos musicales. Explora gestos, representaciones y bailes. Expresa entusiasmo en las actividades propuestas en la clase.
	COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL Identifico las normas y principios establecidos para la realización de las prácticas propias de la actividad física.	Cuidado de sí mismo	Atiende las orientaciones sobre el tiempo para jugar y realizar actividad física. Explora juegos y actividades físicas de acuerdo con su edad y sus posibilidades.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SERAFIN LUENGAS CHACON, MONIQUIRA-BOYACA

ÁREA:	Educación Física	GRADO:	Tercero	INTENSIDAD HORARIA:	Dos (2) Horas semanales	PERIODO:	Primero
--------------	------------------	---------------	---------	----------------------------	-------------------------	-----------------	---------

ESTÁNDAR: Adquiero y desarrollo mis habilidades motrices básicas mediante las expresiones motrices que me permiten conocer mi entorno familiar y escolar, y relacionarme con los/as compañeros, amigos/as y profesores/as.

CONTENIDOS	COMPETENCIAS	COMPONENTES	EVIDENCIA DEL APRENDIZAJE
Aplicación de las cualidades físicas básicas: fuerza (brazos) Flexión y extensión. Piernas: extensores.	COMPETENCIA MOTRIZ Exploro formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.	Desarrollo motor	Explora posibilidades de movimiento a nivel global y segmentario
		Técnicas del cuerpo	
		Condición física	Se ubica en el espacio teniendo como referencia algunos objetos.
		Lúdica motriz	Resuelve situaciones que se presentan en el juego
Piernas: saltos, carreras. Resistencia.	COMPETENCIA EXPRESIVA CORPORAL Exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal.	Lenguajes corporales	Manifiesta sus emociones (tristeza, alegría, ira, entre otras) en situaciones de juego y actividad física.

Flexibilidad.	COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL Identifico las normas y principios establecidos para la realización de las prácticas propias de la actividad física.	Cuidado de sí mismo	Aplica las recomendaciones sobre higiene corporal antes, durante y después de la actividad física.
---------------	--	---------------------	--



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SERAFIN LUENGAS CHACON, MONIQUIRA-BOYACA

ÁREA:	Educación Física	GRADO:	Tercero	INTENSIDAD HORARIA:	Dos (2) Horas semanales	PERIODO:	Segundo
--------------	------------------	---------------	---------	----------------------------	-------------------------	-----------------	---------

ESTANDAR: Adquiero y desarrollo mis habilidades motrices básicas mediante las expresiones motrices que me permiten conocer mi entorno familiar y escolar, y relacionarme con los/as compañeros, amigos/as y profesores/as.

CONTENIDOS	COMPETENCIAS	COMPONENTES	EVIDENCIA DEL APRENDIZAJE
Capacidad físico – motriz. (Velocidad, potencia, agilidad, fuerza, resistencia muscular, fuerza, flexibilidad, coordinación, etc).	COMPETENCIA MOTRIZ Exploro formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.	Desarrollo motor	Explora formas básicas de movimiento y combinaciones con elementos y sin ellos.
		Técnicas del cuerpo	Explora posibilidades de movimiento siguiendo ritmos de percusión y musicales diversos.
		Condición física	
		Lúdica motriz	Juega siguiendo las orientaciones dadas.

<p>Capacidad socio motriz (juego colectivo): comunicación, colaboración, interacción, etc</p> <p>Capacidad perceptiva motriz.</p>			Explora diversas actividades físicas que estén de acuerdo con sus capacidades
	<p>COMPETENCIA EXPRESIVA CORPORAL</p> <p>Exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal.</p>	<p>Lenguajes corporales</p>	Explora movimientos con diferentes ritmos musicales
	<p>COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL</p> <p>Identifico las normas y principios establecidos para la realización de las prácticas propias de la actividad física.</p>	<p>Cuidado de sí mismo</p>	Atiende las orientaciones sobre el tiempo para jugar y realizar actividad física.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SERAFIN LUENGAS CHACON, MONIQUIRA-BOYACA

ÁREA:	Educación Física	GRADO:	Tercero	INTENSIDAD HORARIA:	Dos (2) Horas semanales	PERIODO:	Tercero
--------------	------------------	---------------	---------	----------------------------	-------------------------	-----------------	---------

ESTÁNDAR: Adquiero y desarrollo mis habilidades motrices básicas mediante las expresiones motrices que me permiten conocer mi entorno familiar y escolar, y relacionarme con los/as compañeros, amigos/as y profesores/as.

CONTENIDOS	COMPETENCIAS	COMPONENTES	EVIDENCIA DEL APRENDIZAJE
<p>Capacidades físicas: fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad.</p> <p>Juego y juegos pre deportivos.</p>	<p>COMPETENCIA MOTRIZ</p> <p>Exploro formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.</p>	<p>Desarrollo motor</p>	<p>Identifica variaciones en la respiración en diferentes actividades físicas.</p>
		<p>Técnicas del cuerpo</p>	<p>Sigue orientaciones sobre hidratación, nutrición e higiene para el adecuado desarrollo de la actividad física.</p>
		<p>Condición física</p>	<p>Sigue orientaciones sobre hidratación, nutrición e higiene para el adecuado desarrollo de la actividad física.</p>
		<p>Lúdica motriz</p>	<p>Explora técnicas corporales de tensión, relajación y control del cuerpo.</p>
<p>Clases o tipos de deportes.</p>	<p>COMPETENCIA EXPRESIVA CORPORAL</p> <p>Exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal.</p>	<p>Lenguajes corporales</p>	<p>Explora prácticas de tradición de danza y lúdicas de la familia.</p> <p>Realiza movimientos con diferentes ritmos musicales.</p>
	<p>COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL</p> <p>Identifico las normas y principios establecidos para la realización de las prácticas propias de la actividad física.</p>	<p>Cuidado de sí mismo</p>	<p>Identifica sus capacidades cuando se esfuerza en la actividad física.</p> <p>Atiende las indicaciones del profesor sobre la forma correcta de realizar los ejercicios.</p>



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SERAFIN LUENGAS CHACON, MONIQUIRA-BOYACA

ÁREA:	Educación Física	GRADO:	Tercero	INTENSIDAD HORARIA:	Dos (2) Horas semanales	PERIODO:	Cuarto
--------------	------------------	---------------	---------	----------------------------	-------------------------	-----------------	--------

ESTANDAR: Adquiero y desarrollo mis habilidades motrices básicas mediante las expresiones motrices que me permiten conocer mi entorno familiar y escolar, y relacionarme con los/as compañeros, amigos/as y profesores/as.

CONTENIDOS	COMPETENCIAS	COMPONENTES	EVIDENCIA DEL APRENDIZAJE
Ejecución de las diferentes actividades de atletismo Carreras de velocidad. Relevos	COMPETENCIA MOTRIZ Exploro formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.	Desarrollo motor	Realiza distintas posturas en estado de quietud y en movimiento.
		Técnicas del cuerpo	Explora posibilidades de movimiento siguiendo ritmos de percusión y musicales diversos.
		Condición física	Explora la práctica de diferentes juegos deportivos individuales y grupales.
Saltos. Lanzamientos.	COMPETENCIA EXPRESIVA CORPORAL Exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal.	Lúdica motriz	Realiza pruebas de medición de sus capacidades físicas y lleva registro de ellas.
		Lenguajes corporales	Practica movimientos con diferentes ritmos musicales. Explora gestos, representaciones y bailes. Expresa entusiasmo en las actividades propuestas en la clase.

	<p>COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL</p> <p>Identifico las normas y principios establecidos para la realización de las prácticas propias de la actividad física.</p>	<p>Cuidado de sí mismo</p>	<p>Atiende las orientaciones sobre el tiempo para jugar y realizar actividad física.</p> <p>Explora juegos y actividades físicas de acuerdo con su edad y sus posibilidades.</p>



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SERAFIN LUENGAS CHACON, MONIQUIRA-BOYACA

ÁREA:	Educación Física	GRADO:	Cuarto	INTENSIDAD HORARIA:	Dos (2) Horas semanales	PERIODO:	Primero
--------------	------------------	---------------	--------	----------------------------	-------------------------	-----------------	---------

ESTÁNDAR: Fortalezco mis habilidades motrices básicas y sus combinaciones, a partir de las expresiones motrices y sus posibilidades de aplicación en mi entorno, para interactuar con mis compañeros, compañeras, amigos y amigas.

CONTENIDOS	COMPETENCIAS	COMPONENTES	EVIDENCIA DEL APRENDIZAJE
Competencia Físico motriz, perceptivo motriz, socio motriz Concepto de formación -Hilera -Fila	<p>COMPETENCIA MOTRIZ.</p> <p>Reconozco los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos.</p>	Desarrollo motor Técnicas del cuerpo Condición física Lúdica motriz	<p>Controla de forma global y segmentaria la realización de movimientos técnicos.</p> <p>Aplica formas básicas de movimiento en la realización de diferentes prácticas deportivas.</p> <p>Identifica pruebas que le indiquen el estado de sus capacidades físicas y registra los resultados.</p>

-Escuadrón -Círculo -Convergencia -Divergencia Gimnasia educativa -Esquema corporal	COMPETENCIA EXPRESIVA CORPORAL. Identifico diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional.	Lenguajes corporales	Identifica técnicas de expresión corporal que llevan a la regulación emocional en situaciones de juego y actividad física.
-lateralidad -coordinación -equilibrio	COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL. Reflexiono acerca del valor de la actividad física para la formación personal.	Cuidado de sí mismo	Reflexiona sobre la importancia de la actividad física para su salud. Realiza actividad física actuando con respeto a su cuerpo.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SERAFIN LUENGAS CHACON, MONIQUIRA-BOYACA

ÁREA:	Educación Física	GRADO:	Cuarto	INTENSIDAD HORARIA:	Dos (2) Horas semanales	PERIODO:	Segundo
--------------	------------------	---------------	--------	----------------------------	-------------------------	-----------------	---------

ESTANDAR: Fortalezco mis habilidades motrices básicas y sus combinaciones, a partir de las expresiones motrices y sus posibilidades de aplicación en mi entorno, para interactuar con mis compañeros, compañeras, amigos y amigas.

CONTENIDOS	COMPETENCIAS	COMPONENTES	EVIDENCIA DEL APRENDIZAJE
	COMPETENCIA MOTRIZ.	Desarrollo motor	Ajusta los movimientos de su cuerpo en la manipulación de objetos.

Desarrollo de las capacidades físicas básicas	Reconozco los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos.	Técnicas del cuerpo	Cuida la postura en la realización de diferentes ejercicios y prácticas deportivas. Aplica técnicas de tensión, relajación y control del cuerpo Identifica hábitos de comportamiento saludable para el adecuado desarrollo de la actividad física.
		Condición física	
		Lúdica motriz	
Higiene corporal promoción de la salud y prevención de algunas enfermedades.	COMPETENCIA EXPRESIVA CORPORAL Identifico diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional.	Lenguajes corporales	Identifica cómo las emociones afectan el cuerpo cuando se está alegre, triste, deprimido, decaído u ofuscado.
	COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL Reflexiono acerca del valor de la actividad física para la formación personal.	Cuidado de sí mismo	Identifica el valor de la condición física y su importancia para la salud.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SERAFIN LUENGAS CHACON, MONIQUIRA-BOYACA

ÁREA:	Educación Física	GRADO:	Cuarto	INTENSIDAD HORARIA:	Dos (2) Horas semanales	PERIODO:	Tercero
--------------	------------------	---------------	--------	----------------------------	-------------------------	-----------------	---------

ESTÁNDAR: Fortalezco mis habilidades motrices básicas y sus combinaciones, a partir de las expresiones motrices y sus posibilidades de aplicación en mi entorno, para interactuar con mis compañeros, compañeras, amigos y amigas.

CONTENIDOS	COMPETENCIAS	COMPONENTES	EVIDENCIA DEL APRENDIZAJE
Notas musicales, pulso, tiempo. Esquemas motrices Esquema rítmicos básicos Expresión corporal conceptos de danza	COMPETENCIA MOTRIZ Reconozco los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos.	Desarrollo motor	Controla formas y duración de movimientos en rutinas rítmicas sencillas.
		Técnicas del cuerpo	Aplica reglas sencillas en diferentes prácticas deportivas individuales y de grupo. Identifica hábitos de comportamiento saludable para el adecuado desarrollo de la actividad física.
		Condición física	
		Lúdica motriz	Propone momentos de juego en el espacio escolar.
	COMPETENCIA EXPRESIVA CORPORAL Identifico diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional.	Lenguajes corporales	Realiza secuencias de movimientos con música, aplicando los tres ejes del cuerpo: adelante, atrás, arriba- abajo, izquierda – derecha, de forma individual y grupal.
	COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL	Cuidado de sí mismo	Decide el tiempo de juego y actividad física.

	Reflexiono acerca del valor de la actividad física para la formación personal.		
--	--	--	--



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SERAFIN LUENGAS CHACON, MONIQUIRA-BOYACA

ÁREA:	Educación Física	GRADO:	Cuarto	INTENSIDAD HORARIA:	Dos (2) Horas semanales	PERIODO:	Cuarto
--------------	------------------	---------------	--------	----------------------------	-------------------------	-----------------	--------

ESTANDAR: Fortalezco mis habilidades motrices básicas y sus combinaciones, a partir de las expresiones motrices y sus posibilidades de aplicación en mi entorno, para interactuar con mis compañeros, compañeras, amigos y amigas.

CONTENIDOS	COMPETENCIAS	COMPONENTES	EVIDENCIA DEL APRENDIZAJE
Concepto de iniciación deportiva: El juego Reglamento Equipo Concepto de gimnasia básica cuerdas, bastones	COMPETENCIA MOTRIZ. Reconozco los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos.	Desarrollo motor	Realiza distintas posturas en estado de quietud y en movimiento.
		Técnicas del cuerpo	Explora posibilidades de movimiento siguiendo ritmos de percusión y musicales diversos.
		Condición física	Explora la práctica de diferentes juegos deportivos individuales y grupales.
		Lúdica motriz	Realiza pruebas de medición de sus capacidades físicas y lleva registro de ellas.

Normas de seguridad Ejercicios de dificultad volteo adelante volteo atrás Parada de manos	COMPETENCIA EXPRESIVA CORPORAL Identifico diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional.	Lenguajes corporales	Practica movimientos con diferentes ritmos musicales. Explora gestos, representaciones y bailes. Expresa entusiasmo en las actividades propuestas en la clase.
	COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL Reflexiono acerca del valor de la actividad física para la formación personal.	Cuidado de sí mismo	Atiende las orientaciones sobre el tiempo para jugar y realizar actividad física. Explora juegos y actividades físicas de acuerdo con su edad y sus posibilidades.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SERAFIN LUENGAS CHACON, MONIQUIRA-BOYACA

ÁREA:	Educación Física	GRADO:	Quinto	INTENSIDAD HORARIA:	Dos (2) Horas semanales	PERIODO:	Primero
--------------	------------------	---------------	--------	----------------------------	-------------------------	-----------------	---------

ESTÁNDAR: Fortalezco mis habilidades motrices básicas y sus combinaciones, a partir de las expresiones motrices y sus posibilidades de aplicación en mi entorno, para interactuar con mis compañeros, compañeras, amigos y amigas..

CONTENIDOS	COMPETENCIAS	COMPONENTES	EVIDENCIA DEL APRENDIZAJE
	COMPETENCIA MOTRIZ.	Desarrollo motor	Controla de forma global y segmentaria la realización de movimientos técnicos.

Físico-Motriz Perceptivo motriz Socio motriz Gimnasia educativa Esquema corporal Lateralidad coordinación Equilibrio Patrones básicos de locomoción concepto y capacidades de gimnasia Elementos pequeños: cuerdas, bastones, pelotas Experiencia gimnásticas : Volteo adelante y atrás	Reconozco los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos.	Técnicas del cuerpo	Aplica formas básicas de movimiento en la realización de diferentes prácticas deportivas. Identifica pruebas que le indiquen el estado de sus capacidades físicas y registra los resultados.
		Condición física	
		Lúdica motriz	
	COMPETENCIA EXPRESIVA CORPORAL. Identifico diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional.	Lenguajes corporales	Identifica técnicas de expresión corporal que llevan a la regulación emocional en situaciones de juego y actividad física
	COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL. Reflexiono acerca del valor de la actividad física para la formación personal.	Cuidado de sí mismo	Reflexiona sobre la importancia de la actividad física para su salud. Realiza actividad física actuando con respeto a su cuerpo.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SERAFIN LUENGAS CHACON, MONIQUIRA-BOYACA

ÁREA:	Educación Física	GRADO:	Quinto	INTENSIDAD HORARIA:	Dos (2) Horas semanales	PERIODO:	Segundo
--------------	------------------	---------------	--------	----------------------------	-------------------------	-----------------	---------

ESTANDAR: Fortalezco mis habilidades motrices básicas y sus combinaciones, a partir de las expresiones motrices y sus posibilidades de aplicación en mi entorno, para interactuar con mis compañeros, compañeras, amigos y amigas.

CONTENIDOS	COMPETENCIAS	COMPONENTES	EVIDENCIA DEL APRENDIZAJE
<p>Aplicación del concepto de ritmo a los esquemas motrices</p> <p>Destrezas con bastones, cuerdas, balones.</p> <p>Inicialización a las danzas folclóricas.</p> <p>Concepto y fundamentos de Gimnasia básica.</p>	<p>COMPETENCIA MOTRIZ.</p> <p>Reconozco los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos.</p>	Desarrollo motor	Ajusta los movimientos de su cuerpo en la manipulación de objetos.
		Técnicas del cuerpo	Cuida la postura en la realización de diferentes ejercicios y prácticas deportivas.
		Condición física	Aplica técnicas de tensión, relajación y control del cuerpo
		Lúdica motriz	Identifica hábitos de comportamiento saludable para el adecuado desarrollo de la actividad física.
	<p>COMPETENCIA EXPRESIVA CORPORAL</p> <p>Identifico diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional.</p>	Lenguajes corporales	Identifica cómo las emociones afectan el cuerpo cuando se está alegre, triste, deprimido, decaído u ofuscado.

	COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL Reflexiono acerca del valor de la actividad física para la formación personal.	Cuidado de sí mismo	Identifica el valor de la condición física y su importancia para la salud.
--	--	----------------------------	--



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SERAFIN LUENGAS CHACON, MONIQUIRA-BOYACA

ÁREA:	Educación Física	GRADO:	Quinto	INTENSIDAD HORARIA:	Dos (2) Horas semanales	PERIODO:	Tercero
--------------	------------------	---------------	--------	----------------------------	-------------------------	-----------------	---------

ESTÁNDAR: Fortalezco mis habilidades motrices básicas y sus combinaciones, a partir de las expresiones motrices y sus posibilidades de aplicación en mi entorno, para interactuar con mis compañeros, compañeras, amigos y amigas.

CONTENIDOS	COMPETENCIAS	COMPONENTES	EVIDENCIA DEL APRENDIZAJE
Atletismo Carreras Carreras de relevos Salto de obstáculos El triatlón	COMPETENCIA MOTRIZ Reconozco los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos.	Desarrollo motor Técnicas del cuerpo Condición física Lúdica motriz	Controla formas y duración de movimientos en rutinas rítmicas sencillas. Aplica reglas sencillas en diferentes prácticas deportivas individuales y de grupo. Identifica hábitos de comportamiento saludable para el adecuado desarrollo de la actividad física.

			Propone momentos de juego en el espacio escolar.
	COMPETENCIA EXPRESIVA CORPORAL Identifico diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional.	Lenguajes corporales	Realiza secuencias de movimientos con música, aplicando los tres ejes del cuerpo: adelante, atrás, arriba- abajo, izquierda – derecha, de forma individual y grupal.
	COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL Reflexiono acerca del valor de la actividad física para la formación personal.	Cuidado de sí mismo	Decide el tiempo de juego y actividad física.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SERAFIN LUENGAS CHACON, MONIQUIRA-BOYACA

ÁREA:	Educación Física	GRADO:	Quinto	INTENSIDAD HORARIA:	Dos (2) Horas semanales	PERIODO:	Cuarto
--------------	------------------	---------------	--------	----------------------------	-------------------------	-----------------	--------

ESTANDAR: Fortalezco mis habilidades motrices básicas y sus combinaciones, a partir de las expresiones motrices y sus posibilidades de aplicación en mi entorno, para interactuar con mis compañeros, compañeras, amigos y amigas.

CONTENIDOS	COMPETENCIAS	COMPONENTES	EVIDENCIA DEL APRENDIZAJE
------------	--------------	-------------	---------------------------

<p>Concepto y fundamentación de:</p> <p>Mini fútbol</p> <p>Transporte, pase y chute</p> <p>Mini baloncesto</p> <p>pase y lanzamiento</p> <p>Mini voleibol</p> <p>Golpe de antebrazo, saqué por debajo y remate</p> <p>Patrones de locomoción aplicados a los deportes.</p>	<p>COMPETENCIA MOTRIZ.</p> <p>Reconozco los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos.</p>	<p>Desarrollo motor</p>	<p>Realiza distintas posturas en estado de quietud y en movimiento.</p>
		<p>Técnicas del cuerpo</p>	<p>Explora posibilidades de movimiento siguiendo ritmos de percusión y musicales diversos.</p>
		<p>Condición física</p>	<p>Explora la práctica de diferentes juegos deportivos individuales y grupales.</p>
	<p>COMPETENCIA EXPRESIVA CORPORAL</p> <p>Identifico diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional.</p>	<p>Lúdica motriz</p>	<p>Acepta y pone en práctica las reglas de juego.</p>
		<p>Lenguajes corporales</p>	<p>Identifica técnicas de expresión corporal que llevan a la regulación emocional en situaciones de juego y actividad física.</p> <p>Expresa entusiasmo en las actividades propuestas en la clase.</p>
	<p>COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL</p> <p>Reflexiono acerca del valor de la actividad física para la formación personal.</p>	<p>Cuidado de sí mismo</p>	<p>Atiende las orientaciones sobre el tiempo para jugar y realizar actividad física.</p> <p>Explora juegos y actividades físicas de acuerdo con su edad y sus posibilidades.</p>



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SERAFIN LUENGAS CHACON, MONIQUIRA-BOYACA
GRADO SEXTO

MATRIZ DE REFERENCIA					
ESTANDAR	COMPETENCIA	COMPONENTE	APRENDIZAJE DEL ÁREA	EVIDENCIAS DEL APRENDIZAJE	CONTENIDO
Mejorar habilidades básicas para realizar las técnicas de movimiento en el tiempo y en el espacio.	MOTRIZ EXPRESIÓN CORPORAL	<ul style="list-style-type: none"> - Control de la respiración. - Control corporal. - Coordinación dinámica general. 	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrolla ejercicios partiendo de las posturas de la gimnasia. - Toma el pulso y la respiración antes, durante y después. 	<ul style="list-style-type: none"> - Realiza esquema. - Toma el pulso antes, durante y después de la actividad. 	I. GIMNASIA a. Generalidades b. Gimnasia básica c. Cualidades físicas d. Educación rítmica aeróbicos
Valorar la práctica de las pruebas atléticas como medio para la conservación de la salud.	MOTRIZ	<ul style="list-style-type: none"> - Control de la respiración. - Coordinación corporal. 	<ul style="list-style-type: none"> - Identifica las pruebas de pista y campo. - Realiza prácticas de juegos y ejercicios para las pruebas de velocidad. 	<ul style="list-style-type: none"> - Demuestra la importancia del atletismo mediante una exposición oral o escrita. - Identifica las pruebas de pista y campo. - Realiza pruebas de velocidad. 	I. GENERALIDADES a. Reseña histórica del atletismo. b. Pruebas de atletismo. c. Implementos propios del atletismo. II. CARRERAS a. Velocidad b. Relevos
Interpretar el concepto histórico del baloncesto e identificar materiales y campo deportivo.	MOTRIZ	<ul style="list-style-type: none"> - Coordinación dinámica espacial. 	<ul style="list-style-type: none"> - Conoce la historia del baloncesto, dimensiones del área y su concepto. 	<ul style="list-style-type: none"> - Expone en forma oral, el concepto e importancia del baloncesto. - Identifica mediante diagramas el campo de juego. 	I. GENERALIDADES a. Concepto b. Conocimiento del campo de juego c. Materiales d. Normas de higiene y seguridad.
Interpretar la historia del fútbol y conocer el campo de juego.	MOTRIZ	<ul style="list-style-type: none"> - Coordinación dinámica espacial 	<ul style="list-style-type: none"> - Conoce la historia del fútbol, dimensiones del campo de juego. - Realiza ejercicios aplicando las 	<ul style="list-style-type: none"> - Expone en forma oral o escrita la historia del fútbol. - Realiza diagramas del campo de juego. 	I. GENERALIDADES II. CONOCIMIENTO DEL CAMPO DE JUEGO III. ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

Realizar ejercicios con valencias físicas del fútbol		- Coordinación dinámica general	valencias físicas del fútbol.		
--	--	---------------------------------	-------------------------------	--	--



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SERAFIN LUENGAS CHACON, MONIQUIRA-BOYACA

GRADO SÉPTIMO

MATRIZ DE REFERENCIA

ESTANDAR	COMPETENCIA	COMPONENTE	APRENDIZAJE DEL ÁREA	EVIDENCIAS DEL APRENDIZAJE	CONTENIDO
Continuar en forma secuenciada, articulada y gradual, el desarrollo de los ejercicios.	MOTRIZ	<ul style="list-style-type: none"> - Control de la respiración. - Coordinación dinámica general - Control dinámica espacial. - Control corporal. - 	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar ejercicios aplicando las valencias físicas, con o sin música. 	<ul style="list-style-type: none"> - Realiza circuito con ejercicios aplicando las valencias físicas. 	I. CAPACIDADES MOTRICES <ul style="list-style-type: none"> a. Resistencia b. Fuerza c. Velocidad d. Agilidad e. Flexibilidad f. Coordinación
Conoce la historia del voleibol, dimensiones del campo de juego y ubicación en el área de juego.	MOTRIZ	<ul style="list-style-type: none"> - Control dinámica espacial - Desarrollo de motricidad fina. 	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer la historia del voleibol, dimensiones y ubicación del campo de juego. 	<ul style="list-style-type: none"> - Realiza diagramas del campo de juego. - Expone en forma oral o escrita la historia del voleibol. 	I. GENERALIDADES <ul style="list-style-type: none"> a. Historia b. Dimensiones del campo de juego. c. Posiciones, ubicación, rotación.
Mejora habilidades para la ejecución de los fundamentos del baloncesto.	MOTRIZ	<ul style="list-style-type: none"> - Control dinámica espacial. - Desarrollo de motricidad gruesa. 	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar ejercicios con balón, aplicando las reglas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Demuestra ejercicios con balón. 	I. GENERALIDADES II. ACONDICIONAMIENTO FÍSICO III. FUNDAMENTOS IV. REGLAMENTO

Desarrollar la coordinación de los miembros inferiores, mediante la aplicación del juego del fútbol.	MOTRIZ	<ul style="list-style-type: none"> - Control dinámica espacial - Desarrollo de motricidad gruesa. 	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar prácticas de ejercicios con balón de fútbol. - Identificar los fundamentos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Identifica y realiza prácticas de ejercicios con balón de fútbol. 	<ul style="list-style-type: none"> I. GENERALIDADES II. ACONDICIONAMIENTO FÍSICO III. FUNDAMENTOS IV. REGLAMENTO
--	--------	---	--	---	--



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SERAFIN LUENGAS CHACON, MONIQUIRA-BOYACA

GRADO OCTAVO

MATRIZ DE REFERENCIA

ESTANDAR	COMPETENCIA	COMPONENTE	APRENDIZAJE DEL ÁREA	EVIDENCIAS DEL APRENDIZAJE	CONTENIDO
Continúa en forma articulada y graduada el desarrollo de las actividades físicas con elementos.	MOTRIZ	<ul style="list-style-type: none"> - Control dinámica espacial. - Control corporal. - Coordinación dinámica general. 	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar ejercicios con elementos con movimientos, articulaciones corporales con o sin música. 	<ul style="list-style-type: none"> - Respetando su propio ritmo realiza ejercicios con elementos con o sin música. 	<ul style="list-style-type: none"> I. GIMNASIA <ul style="list-style-type: none"> a. Cualidades físicas. b. Trabajo con elementos
Mejorar habilidades y destrezas utilizadas en la práctica del voleibol, haciendo énfasis en la agilidad.	MOTRIZ	<ul style="list-style-type: none"> - Control dinámica espacial. - Control corporal - Coordinación dinámica general. 	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar ejercicios con el balón de voleibol, haciendo énfasis en la agilidad. 	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar golpe dedos, antebrazos, demostrando agilidad. 	<ul style="list-style-type: none"> I. ACONDICIONAMIENTO FÍSICO II. FUNDAMENTOS
Mejorar las cualidades físicas por medio del atletismo.	MOTRIZ	<ul style="list-style-type: none"> - Control dinámica espacial. - Control coordinación dinámica general. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mejorar habilidades y destrezas para la práctica de pruebas atléticas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ejecutar carreras de velocidad y relevos, partiendo de la salida, baja y alta. 	<ul style="list-style-type: none"> I. PRUEBAS DE PISTA II. PRUEBAS DE CAMPO

<p>Conocer la historia de los bailes folclóricos y mejorar habilidades y destrezas en la práctica.</p>	<p>MOTRIZ EXPRESIÓN CORPORAL</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Control dinámica espacial. - Control corporal. - Coordinación dinámica general. 	<ul style="list-style-type: none"> - Conoce e identifica los bailes folclóricos de Colombia. - Realiza coreografías del baile escogido. 	<ul style="list-style-type: none"> - Comenta en forma oral o escrita la historia de los bailes folclóricos. - Realiza coreografías con la familia. 	<p>i. BAILES FOLCLÓRICOS DE COLOMBIA</p> <ul style="list-style-type: none"> a. La cumbia b. El bambuco c. Sanjuanero d. Mapalé e. Joropo
--	--	---	---	--	---



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SERAFIN LUENGAS CHACON, MONIQUIRA-BOYACA

GRADO NOVENO

MATRIZ DE REFERENCIA

ESTANDAR	COMPETENCIA	COMPONENTE	APRENDIZAJE DEL ÁREA	EVIDENCIAS DEL APRENDIZAJE	CONTENIDO
Continuar en forma articulada, secuenciada y graduada, el desarrollo de las capacidades físicas motrices aplicables a la salud al medio de vida y a las actividades deportivas y artísticas.	MOTRIZ	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollo motor. - Condición física. - Lúdica motriz 	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar esquemas aplicando las capacidades motrices. 	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollo esquemas con elementos o sin ellos. Acompañados en ocasiones con música. 	I. CAPACIDADES MOTRICES <ul style="list-style-type: none"> a. Resistencia b. Fuerza c. Velocidad d. Agilidad e. Flexibilidad f. Equilibrio g. Coordinación h. Ritmo
Mejorar habilidades y destrezas con elementos (bastones y aros) Conocer la historia del joropo, pasos y mejorar las habilidades y destrezas en la práctica.	MOTRIZ MOTRIZ EXPRESIVA CORPORAL	<ul style="list-style-type: none"> - Lúdica motriz - Desarrollo motor - Desarrollo motor - Axiológica corporal. 	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar ejercicios manipulando elementos acompañados de música. - Conocer la historia del joropo – pasos manejando habilidades y destrezas en la práctica. 	<ul style="list-style-type: none"> - Realizo esquemas con elementos acompañados con música. - Expongo la historia oral o escrita del joropo. Demuestro coreografías por medio de gráficas. 	I. GIMNASIA CON ELEMENTOS <ul style="list-style-type: none"> a. Bastones b. Aros II. BAILES FOLCLÓRICOS <ul style="list-style-type: none"> a. Joropo b. Coreografía
Adquiere mejoramiento técnico en la ejecución y práctica de los fundamentos del fútbol.	MOTRIZ	<ul style="list-style-type: none"> - Control dinámico espacial. - Desarrollo motor. 	<ul style="list-style-type: none"> - Realiza ejercicios con balón de fútbol mejorando la coordinación ojo-pie. 	<ul style="list-style-type: none"> - Demuestra por medio de ejercicios la coordinación ojo-pie, en el fútbol. 	I. ACONDICIONAMIENTO FÍSICO II. FUNDAMENTOS III. REGLAMENTO IV. JUEGO
Conocer la historia del beisbol, dimensiones del	MOTRIZ	<ul style="list-style-type: none"> - Control dinámica espacial. 	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer la historia del béisbol, área y ubicación de jugadores. 	<ul style="list-style-type: none"> - Expongo en forma oral o escrita la historia del béisbol. 	I. ACONDICIONAMIENTO FÍSICO II. FUNDAMENTOS

campo de juego y ubicación de jugadores. Mejoro habilidades y destrezas con la bola y el bate.		- Desarrollo motor	- Realizo prácticas con bola y bate.	- Dibujo el campo de juego y ubicación de jugadores. - Demuestro lanzamientos de bola y bateo.	III. REGLAMENTO IV. JUEGO
---	--	--------------------	--------------------------------------	---	------------------------------



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SERAFIN LUENGAS CHACON, MONIQUIRA-BOYACA

GRADO DÉCIMO

MATRIZ DE REFERENCIA

ESTANDAR	COMPETENCIA	COMPONENTE	APRENDIZAJE DEL ÁREA	EVIDENCIAS DEL APRENDIZAJE	CONTENIDO
Mejorar la destreza para la ejecución de movimientos en ejercicios con valencias físicas.	MOTRIZ	- Técnicas del cuerpo. - Control dinámica espacial. - Desarrollo motor.	- Realizar ejercicios aplicando las valencias físicas por medio de circuitos.	- Desarrolla prácticas de ejercicios por medio de circuitos.	I. CUALIDADES FÍSICAS. II. CIRCUITO III. ACTIVIDAD RÍTMICA (AERÓBICOS)
Mejorar la fundamentación del deporte del baloncesto para adquirir habilidades y destrezas en el arbitraje. Conocer e identificar las señas del arbitraje de baloncesto.	MOTRIZ	- Control dinámica espacial. - Desarrollo motor. - Técnicas del cuerpo.	- Lograr un mejor conocimiento de los fundamentos del baloncesto. - Identificar y mecanizar las señas del arbitraje del baloncesto.	- En forma oral o escrita desarrolla temáticas del baloncesto y llevarlas a la práctica. - Realizar cada una de las señas del arbitraje de baloncesto.	I. ACONDICIONAMIENTO FÍSICO II. FUNDAMENTOS a. Desplazamientos y paradas b. Pases c. lanzamientos III. REGLAMENTO IV. SEÑALIZACIÓN V. UBICACIÓN Y RECORRIDO DE JUECES VI. FUNCIONES DE UN JUEZ.
Conocer la historia de los bailes de Boyacá e identificar sus bailes.	EXPRESIÓN CORPORAL	- Técnicas del cuerpo - Desarrollo motor	- Conocer e interpretar la historia de los bailes, típicos de Boyacá e identificar sus bailes.	- Expone en forma oral o escrita la historia de los bailes de Boyacá e identificada cada uno.	I. RESEÑA HISTÓRICA DE LOS BAILES FOLCLÓRICOS DE BOYACÁ.

	AXIOLÓGICA CORPORAL				II. TIPOS DE BAILES DE BOYACÁ
Adquirir conocimientos básicos para la planeación de eventos.	AXIOLOGÍA CORPORAL	<ul style="list-style-type: none"> - Objetivos - Necesidades - Diagnóstico - Organización - Acción 	- Conocer los pasos fundamentales de un proyecto (micro y macro)	- Expone los pasos fundamentales de un proyecto micro y macro.	I. ORGANIZACIÓN DEPORTIVA a. Proyecto actividad recreativa (micro) 1. Conceptualización 2. Pasos b. Proyecto actividad recreativa (macro) 1. Conceptualización 2. Pasos



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SERAFIN LUENGAS CHACON, MONIQUIRA-BOYACA

GRADO ONCE

MATRIZ DE REFERENCIA					
ESTANDAR	COMPETENCIA	COMPONENTE	APRENDIZAJE DEL ÁREA	EVIDENCIAS DEL APRENDIZAJE	CONTENIDO
Continuar mejorando la destreza y habilidad en ejercicios con valencias físicas.	MOTRIZ	<ul style="list-style-type: none"> - Técnicas del cuerpo. - Control dinámica espacial. - Desarrollo motor. 	- Realizar ejercicios aplicando las valencias físicas por medio de circuitos.	- Desarrolla prácticas de ejercicios por medio de circuitos.	I. CUALIDADES FÍSICAS II. CIRCUITO III. ACTIVIDAD RÍTMICA (AERÓBICOS)
Mejorar la fundamentación del Deporte del Fútbol para adquirir habilidades y destrezas en el deporte.	MOTRIZ	<ul style="list-style-type: none"> - Control dinámica espacial. - Desarrollo motor. - Técnicas del cuerpo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Continuar fortaleciendo los fundamentos del fútbol realizando ejercicios con balón. - Mecanizar e identificar las señas del arbitraje de fútbol. 	<ul style="list-style-type: none"> - Expone en forma oral o escrita los fundamentos del fútbol y demostrar ejercicios con balón. - Demostrar las señas del arbitraje del fútbol. 	I. ACONDICIONAMIENTO FÍSICO II. FUNDAMENTOS III. REGLAMENTO IV. SEÑALIZACIÓN V. FUNCIONES DE UN JUEZ

Conocer e identificar las señas del arbitraje del fútbol.					
Mejorar destrezas y habilidades en movimientos ofensivos y defensivos del fútbol.	MOTRIZ	<ul style="list-style-type: none"> - Control dinámica espacial. - Desarrollo motor. - Técnicas del cuerpo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar con agilidad y precisión, estrategias ofensivas y defensivas del fútbol. 	<ul style="list-style-type: none"> - Demuestra con agilidad y precisión estrategias ofensivas y defensivas del fútbol. 	<p>I. FUNDAMENTOS DEL FÚTBOL</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Movimientos ofensivos b. Movimientos defensivos
Mejorar habilidades y destrezas en los sistemas de eliminación en el deporte. Identificar sistemas de eliminación en el deporte.	AXIOLOGÍA CORPORAL	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollo motor. 	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar y realizar sistemas de eliminación en el deporte. 	<ul style="list-style-type: none"> - Identifica y elabora sistemas de eliminación. 	<p>I. SISTEMAS DE ELIMINACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Eliminación sencilla b. Eliminación doble c. Todos contra todos d. Por grupos

7. METODOLOGÍA

El planteamiento parte de las necesidades del estudiante; los contenidos responden a los objetivos basados en ellas y se logran mediante actividades; sus alcances se determinan por medio de la evaluación, que al efectuarse da información de retorno para el reajuste de todo o parte del proceso. Así pues, la metodología en Educación Física se plantea como el estudio de los procesos en la aplicación del trabajo que facilita la eficiencia en la enseñanza-aprendizaje. Permite la revisión de los diferentes componentes del plan, en la medida que se detectan avances en la aplicación del mismo o se noten deficiencias o suficiencias en cualquiera de las partes.

PRINCIPIOS

INTEGRACIÓN: Detectar en el programa los objetivos y contenidos afines dados en cada grado; por ejemplo, para preescolar los contenidos afines en las unidades son motricidad general - estructuración del esquema corporal - percepción sensorio motriz; construcción del espacio y el tiempo - afirmación de la lateralidad; para la primaria, los contenidos afines en las unidades son esquema corporal - ajuste postural y coordinación, las cuales trabajan en forma simultánea durante el desarrollo de cada clase. En secundaria, las cualidades físicas, el atletismo, la gimnasia, se realizan simultáneamente como una totalidad en la cual, mientras se trata un tema específico se atiende al aspecto global que conlleve al equilibrio funcional.

CORRELACIÓN: Es el enfoque interdisciplinario de la educación física con otras áreas curriculares y se hace énfasis en el primero, segundo y tercer grados para presentar experiencias integradas.

PARCELACIÓN: Esta es parte del proceso educativo la cual consiste en establecer una relación directa entre la intensidad horaria asignada y las unidades de aprendizaje que se laboren.

TÉCNICAS

Además para el proceso de enseñanza-aprendizaje de la Educación Física, son aplicables los métodos clásicos conocidos como el de inducción y deducción, teniendo en cuenta que el uno nunca excluye al otro. Se le motiva y acompaña, para que el estudiante sea creativo en diferentes momentos de los contenidos.

8. RECURSOS Y AMBIENTES DE APRENDIZAJE

APRENDIZAJE EN EQUIPO: Este implica un trabajo colectivo de discusión permanente, requiere de una apropiación seria de herramientas teóricas que se discuten en un grupo determinado de estudiantes, quienes desempeñarán un proceso continuo de retroalimentación entre teoría y práctica, lo que garantiza que estos dos aspectos tengan sentido. Podemos destacar esta metodología en el área de Educación Física en el desarrollo de una variedad y creatividad, donde los participantes tendrán la oportunidad de pasar por distintas bases desempeñando diferentes roles y logrando todo el mismo fin.

APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO: Admite obtener nuevos significados por medio de:

a. La exploración de significados previos, haciendo un análisis de saberes, habilidades y necesidades del estudiante. El aprendizaje de los niños durante sus primeros años consiste en la interacción directa de su cuerpo con el entorno, las personas, los objetos y el espacio donde está. Durante esta interacción, el cuerpo cumple una función de punto de partida, indispensable para conocer todo aquello que les rodea.

b. Ampliación o transformación de significados, traspasando de los saberes previos a los saberes nuevas, por medio del análisis, la reflexión, la comprensión, el uso de los procesos básicos de pensamiento, aplicación de los procesos inductivo-deductivo y la aplicación del pensamiento crítico. La claridad respecto a estos conocimientos previos permitirá a los maestros plantear a los niños diversas situaciones de aprendizaje, en las cuales se favorezca notablemente la percepción y la posibilidad de experimentar con los objetos y con el propio cuerpo.

c. Comprobación, evaluación, ordenación de nuevos significados: Comparación de las experiencias previas con las nuevas teniendo en cuenta el desempeño que medirá la calidad del aprendizaje, de ésta manera el aprendizaje será significativo para los estudiantes y lo relacionarán con experiencias concretas de su vida cotidiana. Pues es a través del estímulo a la inteligencia que se crean estímulos a la autonomía personal, al reconocimiento de la diferencia, la creatividad y se generan bases para el desarrollo de habilidades en lecto-escritura, del pensamiento lógico-matemático y de la estética.

LA EXPERIMENTAL: la evaluación de competencia se hace sobre el desempeño, éste mide la calidad del aprendizaje para evaluar el desempeño se necesitan

métodos, técnicas e instrumentos, ya que los estudiantes pueden decir que alcanzarán el logro hasta tanto lo demuestren.

9. INTENSIDAD HORARIA

GRADO	INTENSIDAD HORARIA SEMANAL	PRIMER PERIODO	SEGUNDO PERIODO	TERCER PERIODO	CUARTO PERIODO	TOTAL
Primero	2	20	20	20	20	80
Segundo	2	20	20	20	20	80
Tercero	2	20	20	20	20	80
Cuarto	2	20	20	20	20	80
Quinto	2	20	20	20	20	80
Sexto	2	20	20	20	20	80
Séptimo	2	20	20	20	20	80
Octavo	2	20	20	20	20	80
Noveno	2	20	20	20	20	80
Décimo	1	10	10	10	10	40
Once	1	10	10	10	10	40

10. EVALUACIÓN

La evaluación de los aprendizajes, es un componente del proceso educativo, a través del cual se observa, recoge y analiza información significativa, respecto de las posibilidades, necesidades y logros de los estudiantes, con la finalidad de reflexionar, emitir juicios de valor y tomar decisiones pertinentes y oportunas para el mejoramiento de sus aprendizajes. En la evaluación se lleva a cabo:

- ⇒ Evaluación Diagnóstica

- ⇒ Evaluación formativa

- ⇒ Evaluación demostrativa

- ⇒ Evaluación creativa

- ⇒ Autoevaluación

- ⇒ Evaluación continua

- ⇒ Evaluación integral

- ⇒ Evaluación flexible

11. ACTIVIDADES DE APOYO CON DIFICULTADES EN SU PROCESO DE APRENDIZAJE

La educación inclusiva busca garantizar el derecho a la educación de calidad, a la igualdad de oportunidades y a la participación de todos los niños, jóvenes y adultos de la comunidad, sin ningún tipo de discriminación e independientemente de su origen o de su condición personal o social. Es por ello que en la I.E. Serafín Luengas Chacón, no se separan los grupos poblacionales, sino que en el aula de clase regular se aplican los principios del diseño universal para elaborar materiales y brindar recursos didácticos adaptados y matizados para todos los estudiantes. Entre las actividades planteadas tenemos:

PLANES DE APOYO A ESTUDIANTES CON BARRERAS PARA EL APRENDIZAJE.

Los estudiantes con limitaciones (TDAH; agresividad, impulsividad, TOD, depresión y dificultades del lenguaje y la función motriz y cognitiva) atenderán bajo las siguientes premisas:

- En la evaluación se tiene en cuenta las diferencias en la comunicación, en aspectos sensoriales, motores y comportamentales teniéndose en cuenta limitaciones en el desempeño y comprensibles en cuanto a la edad y el grado de escolaridad; entendiéndose que la limitación intelectual y motriz puede tener origen en patologías heredadas o adquiridas.

- Los apoyos son clave del proceso de atención y posibilitan desarrollar los planes del área por lo que se buscará un permanente acompañamiento por parte de la familia y acudientes.
- Asignación de actividades con ayuda de un padrino (monitor o estudiante avanzado en los procesos) con tutoría del docente y ayudas e instrumentos que la institución facilite que le puedan mejorar los procesos.
- La vinculación con entidades y organismos de apoyo a los limitados físicos, auditivos y cognitivos que tenga el estudiante y los que ofrezca la institución.
- Asignación de actividades procedimentales o prácticas de acuerdo a sus capacidades de desempeño.
- Seguimiento a las orientaciones y recomendaciones de la institución médica o de rehabilitación que lleva el proceso del estudiante con necesidades educativas especiales con acompañamiento más personalizado cuando se les planteen actividades de movimiento y juegos grupales.
- No exceder en la exigencia de desempeño físico en las actividades de ejercicios y deportivas y animarlos cuando muestren sus progresos aún con sus limitaciones.
- Evitar reprenderlos en público, mejor en privado, con calma, dándoles consejos y comentarios positivos, nunca negativos y sin burlas o comentarios despectivos de otros estudiantes con respecto a su situación personal.
- Darle mayores pausas de descanso y recuperación durante las actividades, proponiéndoles más ejercicios de identificación segmentaria, lateralidad, coordinación óculo-pédica y óculo-manual para mejorarles y ayudarlos en sus dificultades del lenguaje y desempeño motriz.

POBLACIÓN BULNERABLE

La Institución Educativa Serafín Luengas Chacón atendiendo a que en Colombia es un país diverso, pluriétnico y multicultural, que cuenta con 32 departamentos multiculturales con 710 resguardos indígenas, 123 territorios afro colectivos, En este contexto, se pretende atender las necesidades de los procesos educativos que adelantan algunos pueblos indígenas, desplazados e inmigrantes, en su gran mayoría venezolanos.

La Ley General de Educación, estableció en el Título III, como una de las modalidades de atención educativa a poblaciones, la Etnoeducación, la cual establece en su Capítulo 3, artículo 56 "La educación en los grupos étnicos estará orientada por los principios y fines generales de la educación establecidos en la integralidad, interculturalidad, diversidad lingüística, participación comunitaria, flexibilidad y progresividad. Tendrá como finalidad afianzar los procesos de identidad, conocimiento, socialización, protección y uso adecuado de la naturaleza, sistemas y prácticas comunitarias de organización

12. ARTICULACIÓN CON PROYECTOS TRANSVERSALES

Articulación con el Proyecto de Utilización de Tiempo Libre y Plan Lector. Viabiliza en su estructura curricular procesos y actividades articuladoras como:

- Hábitos y estilos de vida saludable: los estudiantes adquieren actitudes en beneficio de su salud y promoción de adecuados hábitos de vida desde la práctica motriz, nutrición, salud mental y social.

- Reconocimiento y valoración de sí mismo: desde la promoción de valores los estudiantes se reconocen en un contexto, adoptando posturas reflexivas en cuando a la competencia axiológica corporal.
- Trabajo colaborativo: es indispensable para el entrenamiento de las habilidades de trabajo en equipo y la relación con el otro para las actividades cotidianas.

EDUCACIÓN AMBIENTAL

El uso adecuado de los espacios y su conservación, el cuidado del entorno y de sí mismo, la preservación de los recursos naturales y la multiplicación de estos saberes en su comunidad.

EDUCACIÓN SEXUAL Y CONSTRUCCIÓN DE CIUDADANÍA

El cuidado y vivencia de su corporeidad, la adecuada relación con los demás, la expresión de las identidades y el respeto por las diferencias, en beneficio del desarrollo personal y colectivo. Así mismo, la expresión de las vivencias corporales y sus sensaciones, permitiendo su valoración en la construcción de una ecología humana sensata.

ÉTICA Y VALORES

El respeto por el otro y la capacidad para entender los espacios que ocupa, pensamientos, expresiones corporales y emocionales; que a través de un trabajo colectivo favorecen la sana convivencia.

DESDE TODAS LAS ÁREAS DEL SABER

Siendo así una oportunidad para aplicar metodologías activas, participativas y creativas que propicien el disfrute de nuevos aprendizajes

BIBLIOGRAFÍA

- LEY GENERAL DE LA EDUCACIÓN
- METODOLOGÍA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA. Augusto Pila Teleña
- MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL. (2002). Lineamientos curriculares de Educación Física, Deporte y Recreación. Bogotá: MEN.
- MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL. (2010). Orientaciones pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte. Bogotá: MEN.
- Camacho Coy, Hipólito y otros. Educación Física, una alternativa curricular. Programas de 6° a 11°. Editorial Kinesis. Armenia. 1997.
- Le Boulch, Jean. La educación psicomotriz en la escuela primaria. Ediciones Paidós. Barcelona, España. 1991.
- REGLAMENTOS
- ATLETISMO BÁSICO. Clareth Jaramillo Rodríguez
- GIMNASIA, SOLO GIMNASIA. Héctor J. Peralta
- MOVIMIENTOS OFENSIVOS PARA JUGADORES DE BALONCESTO. Rafael Peyro.
- PREPARACIÓN FÍSICA EN VOLEIBOL. Ricardo Vargas Rodríguez.
- Silva Camargo, Germán. Diccionario temático de la Educación Física y el deporte. Editorial Kinesis. Armenia. Colombia. 1994.

- Barrios, Marcos. VOLEIBOL, "Guía para el maestro". Talleres Textos Editoriales. Medellín. 1979.
- APORTES. CREATIVIDAD DEL DOCENTE DEL ÁREA