



Resol

Libertad y Orden

INSTITUCIÓN EDUCATIVA SANTA MARTHA

N° 2037 de mayo 25 de 2011 por la cual se autoriza el reconocimiento oficial y aprobación de Estudios
ución N° 3546 Fusión y Asociación de Instituciones Educativas del municipio de San Lorenzo (N)
mbre 3 del 2020, Institucionalización Oferta Educativa, Institución Educativa Santa Martha, Municipio san Lorenzo(N)

CÓDIGO DANE 252687000381

CÓDIGO ICFES 162537

NIT. 900541503-9

SAN LORENZO – NARIÑO

PLAN DE ESTUDIOS INSTITUCION EDUCATIVA SANTA MARTHA

DOCENTE

MG. JOSE LUIS VIVEROS ORTIZ

**CORREGIMIENTO DE SANTA MARTHA
MUNICIPIO DE SAN LORENZO – NARIÑO**

2023



Resol

INSTITUCIÓN EDUCATIVA SANTA MARTHA
N° 2037 de mayo 25 de 2011 por la cual se autoriza el reconocimiento oficial y aprobación de Estudios
ución N° 3546 Fusión y Asociación de Instituciones Educativas del municipio de San Lorenzo (N)
mbre 3 del 2020, Institucionalización Oferta Educativa, Institución Educativa Santa Martha, Municipio san Lorenzo(N)
CÓDIGO DANE 252687000381
CÓDIGO ICFES 162537
NIT. 900541503-9

SAN LORENZO – NARIÑO

TABLA DE CONTENIDO

1. IDENTIFICACION

1.1. INTRODUCCION

1.2. JUSTIFICACION

1.3. MARCO TEORICO

1.3.1. FUNDAMENTOS LEGALES DEL ÁREA DE EDUCACION

FISICA RECREACION Y DEPORTES

1.4. ENFOQUE

2. OBJETIVOS

2.1. OBJETIVO GENERAL

2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

2.3. OBJETIVOS POR GRADOS

3. DIAGNOSTICO

3.1. CONTEXTO SITUACIONAL

3.2. CONTEXTO DISCIPLINAR

3.3. HABILIDADES Y ACTITUDES DE LOS ESTUDIANTES

4. ESTRATEGIAS

5. ESTRUCTURA

6. METODOLOGIA

7. TIEMPO

8. RECURSOS

9. BIBLIOGRAFIA



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SANTA MARTHA
N° 2037 de mayo 25 de 2011 por la cual se autoriza el reconocimiento oficial y aprobación de Estudios
ución N° 3546 Fusión y Asociación de Instituciones Educativas del municipio de San Lorenzo (N)
mbre 3 del 2020, Institucionalización Oferta Educativa, Institución Educativa Santa Martha, Municipio san Lorenzo(N)
CÓDIGO DANE 252687000381
CÓDIGO ICFES 162537
NIT. 900541503-9
SAN LORENZO – NARIÑO

1. IDENTIFICACION

NOMBRE DEL AREA: EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE

1.1. INTRODUCCION

La enseñanza de la educación física en primaria y bachillerato contribuye a los procesos de desarrollo y maduración de su potencial genético. La actividad deportiva entendida como juego o actividad lúdica que implique movimiento, mejora significativamente las funciones cardiovasculares y contribuye a una adecuada maduración del sistema músculo-esquelético y de sus habilidades psicomotoras.

El ejercicio físico continuado, acompañado de una dieta equilibrada, va a contribuir a la regulación del peso corporal, También va a ayudar a la prevención de las enfermedades degenerativas como la arteriosclerosis, estrechamente relacionada con las enfermedades cardiovasculares.

En el niño un entrenamiento regular produce beneficios en las habilidades motoras y cognitivas, siendo beneficioso también para sus relaciones personales y en el grupo social que le rodea, aprendiendo a integrarse y obteniendo bienestar físico y psicológico.

Todos los beneficios que se obtienen de una vida activa son especialmente significativos a partir de la pubertad. Así mismo Es el medio más eficaz e integrador para transmitir a todos los niños las habilidades, modelos de pensamiento, valores, conocimientos y comprensión necesarios para que practiquen actividades físicas y deporte a lo largo de su vida. Contribuye a un desarrollo integral y completo tanto físico como mental.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SANTA MARTHA

N° 2037 de mayo 25 de 2011 por la cual se autoriza el reconocimiento oficial y aprobación de Estudios
ución N° 3546 Fusión y Asociación de Instituciones Educativas del municipio de San Lorenzo (N)
mbre 3 del 2020, Institucionalización Oferta Educativa, Institución Educativa Santa Martha, Municipio san Lorenzo(N)

CÓDIGO DANE 252687000381

CÓDIGO ICFES 162537

NIT. 900541503-9

SAN LORENZO – NARIÑO

Es la única asignatura escolar que tiene por objeto el cuerpo, la actividad, el desarrollo físico y la salud. Ayuda a los niños a familiarizarse con las actividades corporales y les permite desarrollar ante ellas el interés necesario para cuidar su salud, algo que es fundamental para llevar una vida sana en la edad adulta, al mismo tiempo que comprenden la importancia que la realización de ejercicio físico tiene como prevención del desarrollo de algunas enfermedades. Ayuda a los niños a respetar su cuerpo y el de los demás; Contribuye a fortalecer en los niños la autoestima y el respeto por sí mismos; Desarrolla en los niños la conciencia social al prepararlos en situaciones de competición para enfrentarse a victorias y derrotas, así como para la colaboración y el espíritu de compañerismo; Proporciona habilidades y conocimientos que podrán utilizarse más adelante en la vida laboral dentro del campo de los deportes, las actividades físicas, de recuperación y tiempo libre que están cada vez más en auge. "La Educación Física es el medio más apropiado para estar en forma y desarrollar las capacidades motrices. Además, permite a los jóvenes tomar responsabilidades y desarrollar el interés por la propia actividad corporal y una vida activa".



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SANTA MARTHA
N° 2037 de mayo 25 de 2011 por la cual se autoriza el reconocimiento oficial y aprobación de Estudios
ución N° 3546 Fusión y Asociación de Instituciones Educativas del municipio de San Lorenzo (N)
mbre 3 del 2020, Institucionalización Oferta Educativa, Institución Educativa Santa Martha, Municipio san Lorenzo(N)
CÓDIGO DANE 252687000381
CÓDIGO ICFES 162537
NIT. 900541503-9
SAN LORENZO – NARIÑO

1.2. JUSTIFICACION

Los estudiantes que llegan a la Institución Educativa Santa Martha traen intereses, conceptos y prácticas variadas y complejas frente a la actividad física, la corporalidad, la corporeidad, la lúdica, el uso del tiempo libre, el espacio y las relaciones interpersonales. Se dan en un momento de la cultura, en el cual lo corporal es un medio de expresión de identidad, comunicación y afecto. Modas, gestos, prácticas abren un espacio que el currículo de Educación Física debe considerar. El cuerpo y sus gestos conforman discursos individuales y colectivos con los cuales los estudiantes se representan.

Prácticas y símbolos surgen en sus territorios de desenvolvimiento cotidiano influenciados por los medios de comunicación. Los intereses son múltiples y se dirigen a la relación con la naturaleza y defensa del medio ambiente, a la exploración de las prácticas corporales de riesgo y extremas, la expresión festiva y sensible a través del baile y los montajes artísticos, el cuidado estético del cuerpo hasta los extremos de la anorexia o las cirugías, el rendimiento físico en el deporte, en la danza, entre otros. En este orden de ideas, el currículo de la Educación Física debe ser versátil dada su significación en la formación individual y cultural. La vitalidad, energía, vocación y dedicación del estudiante referidas a experiencias corporales, afectivas, sentimentales, cognitivas y lúdicas requieren orientación hacia propósitos que permitan mayores posibilidades de enriquecimiento personal y social.

El área de Educación física en el plan de estudios de la Institución Educativa Santa Martha se plantea desde el interés pedagógico por fortalecer el desarrollo



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SANTA MARTHA
N° 2037 de mayo 25 de 2011 por la cual se autoriza el reconocimiento oficial y aprobación de Estudios
ución N° 3546 Fusión y Asociación de Instituciones Educativas del municipio de San Lorenzo (N)
mbre 3 del 2020, Institucionalización Oferta Educativa, Institución Educativa Santa Martha, Municipio san Lorenzo(N)
CÓDIGO DANE 252687000381
CÓDIGO ICFES 162537
NIT. 900541503-9
SAN LORENZO – NARIÑO

de la dimensión corporal y su relación directa entre el movimiento y el aprendizaje o desarrollo de otras inteligencias.

La educación física, la recreación y los deportes apoyan dos núcleos de la inteligencia corporal el control de los movimientos físicos propios y la capacidad para manejar objetos con facilidad o habilidad. La atracción que sienten los jóvenes por conquistar metas de velocidad, agilidad, coordinación, fuerza, creatividad, entre otros, contribuye al desarrollo de una disposición física y mental favorable a la educación física de calidad.

El juego abre ventanas al ser humano para el cultivo de emociones fundamentales en el aprendizaje para la convivencia en grupo además desarrolla la confianza y la aceptación del otro en su legitimidad. Nos lleva a ámbitos fantásticos e imaginativos en donde uno se abandona en el personaje que determina el juego.

La presente propuesta de Educación Física debe buscar la formación permanente e integral, teniendo en cuenta que el cuerpo humano y su movimiento son una fuente de conocimiento y comunicación en el medio sociocultural en el que se desenvuelve. Conviene dar importancia a la necesidad de la educación física en el desarrollo del proceso pedagógico y la formación en valores.

Es preciso anotar que la Educación Física cumple el papel o carácter educativo y formativo, que construyen en relación con las leyes que rigen la formación del conocimiento motriz y las acciones del movimiento.

El área de La Educación Física y el deporte a través de esta propuesta debe responder a las necesidades individuales y sociales de la comunidad educativa, fomentar la unidad y sana convivencia.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SANTA MARTHA
N° 2037 de mayo 25 de 2011 por la cual se autoriza el reconocimiento oficial y aprobación de Estudios
ución N° 3546 Fusión y Asociación de Instituciones Educativas del municipio de San Lorenzo (N)
mbre 3 del 2020, Institucionalización Oferta Educativa, Institución Educativa Santa Martha, Municipio san Lorenzo(N)
CÓDIGO DANE 252687000381
CÓDIGO ICFES 162537
NIT. 900541503-9
SAN LORENZO – NARIÑO

1.3. MARCO TEORICO

1.3.1. FUNDAMENTOS LEGALES DEL ÁREA DE EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES.

CONCEPTO DE EDUCACIÓN FISICA: Se define como el conjunto de procesos pedagógicos que tienen como eje la corporalidad y sus manifestaciones motrices que propenden por la formación integral del hombre. En este sentido, la recreación y el deporte son retomados como medios de formación, por cuanto se concretan en actividades de carácter lúdico que permiten el desarrollo de las dimensiones corporal, cognitiva, comunicativa, ética, estética y afectiva. **Editorial Kinesis: Logros e indicadores de logros**

Entiéndase por educación física la disciplina científica cuyo objeto de estudio es la expresión corporal del hombre y la incidencia del movimiento en el desarrollo integral y en el mejoramiento de la salud y calidad de vida de los individuos. **LEY 181 DE 1995**

El deporte en general, es la específica conducta humana caracterizada por una actitud lúdica y de afán competitivo de comprobación o desafío, expresada mediante el ejercicio corporal y mental, dentro de disciplinas y normas preestablecidas orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales.

Deporte formativo: Es aquel que tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del individuo. Comprende los procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivos. Tiene lugar tanto en los programas del sector



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SANTA MARTHA

N° 2037 de mayo 25 de 2011 por la cual se autoriza el reconocimiento oficial y aprobación de Estudios
ución N° 3546 Fusión y Asociación de Instituciones Educativas del municipio de San Lorenzo (N)
mbre 3 del 2020, Institucionalización Oferta Educativa, Institución Educativa Santa Martha, Municipio san Lorenzo(N)
CÓDIGO DANE 252687000381
CÓDIGO ICFES 162537
NIT. 900541503-9
SAN LORENZO – NARIÑO

educativo formal y no formal, como en los programas desescolarizados de las escuelas de formación deportiva y semejantes.

De conformidad con la ley 115 de 1994, los objetivos de la educación física son:

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

-El conocimiento y ejercitación del cuerpo, la participación y organización juvenil y la utilización adecuada del tiempo libre, mediante la práctica de la educación física, la recreación y los deportes adecuados la edad y conducentes a un desarrollo físico y armónico.

-También es de enseñanza obligatoria como proyecto pedagógico transversal, el aprovechamiento del tiempo libre, el fomento de las diversas culturas, la práctica de la educación física, la recreación y el deporte formativo, para lo cual el gobierno promoverá su difusión

CONSTITUCIÓN POLITICA DE COLOMBIA. — Declaración de los derechos del niño. Ley 12, de enero 22/91. — Ley 715 de 2001. Prestación del servicio educativo.

5.2.LEY 115 DE 1994: Ley general de Educación: Ley 115 de 1994, decreto 1860 de agosto 10/94.

5.3.DECRETO 1860 DE 1994. Artículo 17°. Reglamento o manual de Convivencia.

5.4.DECRETO 1290 de 2009. Sistema Institucional de Evaluación de los Estudiantes (SIEE)

5.5.LEY 1098 DE 2006 LEY DE INFANCIA Y ADOLESCENCIA.

5.8.LEY 1620 DE 2013 DEL 15 DE MARZO DE 2013 Por la cual se crea el sistema nacional de convivencia escolar



Resol

INSTITUCIÓN EDUCATIVA SANTA MARTHA

N° 2037 de mayo 25 de 2011 por la cual se autoriza el reconocimiento oficial y aprobación de Estudios
ución N° 3546 Fusión y Asociación de Instituciones Educativas del municipio de San Lorenzo (N)
mbre 3 del 2020, Institucionalización Oferta Educativa, Institución Educativa Santa Martha, Municipio san Lorenzo(N)
CÓDIGO DANE 252687000381
CÓDIGO ICFES 162537
NIT. 900541503-9
SAN LORENZO – NARIÑO

LEY 181 DE 1995 por el cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo.

1.4 ENFOQUE

El desarrollo de la metodología en educación física debe tener en cuenta unas condiciones y procedimientos que faciliten el aprendizaje, entendido como un proceso complejo que se produce bajo condiciones que están en permanente cambio de origen biológico, psicológico y sociocultural que se deben tener en cuenta para la orientación de la enseñanza, es decir, se debe partir de las características, la experiencia y las motivaciones del estudiante. No existe un método único, sino la combinación de técnicas diseñadas y utilizadas en función de los objetivos, contenidos y sujetos del aprendizaje.

La metodología que se utilizara está basada en el principio de actividad del estudiante, para dar mayor relevancia a su trabajo individual y colectivo. Además, es necesaria su asistencia a clase y la participación activa en las actividades y tareas propuestas.

Se tomará una combinación de varios métodos activos para que constituyan un eficaz “método de aprendizaje” del estudiante. Se utilizarán una serie de aplicaciones, dinámicas y especialmente incluyentes desde el punto de vista del cubrimiento de intereses físicos múltiples acorde con las diferencias personales y según la etapa de desarrollo de los estudiantes para la ejecución de cada una de las actividades prácticas en términos de volúmenes e intensidad del trabajo. Las prácticas serán individuales, por parejas y por grupos. Se implementarán la



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SANTA MARTHA
N° 2037 de mayo 25 de 2011 por la cual se autoriza el reconocimiento oficial y aprobación de Estudios
ución N° 3546 Fusión y Asociación de Instituciones Educativas del municipio de San Lorenzo (N)
mbre 3 del 2020, Institucionalización Oferta Educativa, Institución Educativa Santa Martha, Municipio san Lorenzo(N)
CÓDIGO DANE 252687000381
CÓDIGO ICFES 162537
NIT. 900541503-9
SAN LORENZO – NARIÑO

aplicación de conceptos mediante procesos de investigación especialmente en
grados 10° y 11°.

2. OBJETIVOS

2.1. OBJETIVO GENERAL: Formar hombres y mujeres físico, motriz, mental e intelectualmente capaces de interactuar en la sociedad con autonomía e identidad a partir de múltiples experiencias que enriquezcan sus vivencias y alternativas de expresión, partiendo de lo que piensan y sienten con argumentos claros y concisos.

2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Aportar a la institución educativa el rosario una propuesta de formación física, recreativa y deportiva.
- Formar a nivel motriz, articulada, secuenciada y graduada las cualidades físicas para aplicarlos debidamente en su estilo de vida.
- Contribuir al desarrollo socio-afectivo, biofísico - social, a través del movimiento humano aplicado a la actividad física, la recreación y el deporte.
- Realizar un proceso de selección de talentos deportivos para la competencia a nivel municipal. → Incrementar el interés por las prácticas deportivas a través de torneos internos y externos contribuyendo así a la salud física y mental del estudiante.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SANTA MARTHA
N° 2037 de mayo 25 de 2011 por la cual se autoriza el reconocimiento oficial y aprobación de Estudios
ución N° 3546 Fusión y Asociación de Instituciones Educativas del municipio de San Lorenzo (N)
mbre 3 del 2020, Institucionalización Oferta Educativa, Institución Educativa Santa Martha, Municipio san Lorenzo(N)
CÓDIGO DANE 252687000381
CÓDIGO ICFES 162537
NIT. 900541503-9
SAN LORENZO – NARIÑO

- Orientar el desarrollo sicomotor del estudiante de manera acorde con las etapas evolutivas correspondientes y en forma integrada con las demás áreas.
- Determinar el conocimiento de su propio cuerpo y de sus posibilidades de acción, así como la adquisición de su identidad y autonomía.
- Utiliza el movimiento como medio para la formación de valores de carácter psíquico socio afectivo y motor.
- Mejorar la formación de hábitos de alimentación, higiene personal, aseo y orden que generen conciencia sobre el valor y necesidad de la salud.

2.3. OBJETIVOS POR GRADOS:

GRADO TRANSICIÓN: En el desarrollo de actividades lúdicas donde involucren su capacidad sicomotora y el sentido de espacialidad.

GRADO PRIMERO, SEGUNDO Y TERCERO: Para ejecutar actividades motoras con y sin elementos, donde identifiquen e involucren su esquema corporal asociado al juego, al ritmo y la creatividad. Para utilizar las conductas motrices básicas en sus actividades cotidianas de forma adecuada y productiva.

GRADO CUARTO Y QUINTO: Para utilizar las habilidades motrices básicas y atléticas en acciones rítmicas, lúdicas, de iniciación deportiva y de la cotidianidad.

GRADO SEXTO Y SÉPTIMO: Para reconocer la educación física como un área de formación personal, donde se valora el cuerpo, sus cuidados y posibilidades de movimientos. Para ejecutar habilidades y destrezas en el aprendizaje de los fundamentos técnicos de algunos deportes.

GRADO OCTAVO Y NOVENO: En la comprensión y aplicación de las capacidades físicas, principios de higiene corporal y en la actividad física. En la comprensión y asimilación de los fundamentos técnicos de algunos deportes de



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SANTA MARTHA

N° 2037 de mayo 25 de 2011 por la cual se autoriza el reconocimiento oficial y aprobación de Estudios
ución N° 3546 Fusión y Asociación de Instituciones Educativas del municipio de San Lorenzo (N)
mbre 3 del 2020, Institucionalización Oferta Educativa, Institución Educativa Santa Martha, Municipio san Lorenzo(N)

CÓDIGO DANE 252687000381

CÓDIGO ICFES 162537

NIT. 900541503-9

SAN LORENZO – NARIÑO

conjunto, así como aspectos teóricos sobre la importancia de la actividad física, la recreación y el deporte.

GRADO DÉCIMO Y ONCE: En la comprensión y asimilación de los fundamentos técnicos y tácticos de algunos deportes de conjunto, así como aspectos teóricos sobre la importancia de la actividad física, la recreación, el deporte y la salud. Para Analizar y discutir aspectos relacionados con la importancia del deporte y su incidencia en la vida del ser humano. Liderar y organizar encuentros culturales y deportivos con autonomía, creatividad y uso racional de los recursos.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SANTA MARTHA
N° 2037 de mayo 25 de 2011 por la cual se autoriza el reconocimiento oficial y aprobación de Estudios
ución N° 3546 Fusión y Asociación de Instituciones Educativas del municipio de San Lorenzo (N)
mbre 3 del 2020, Institucionalización Oferta Educativa, Institución Educativa Santa Martha, Municipio san Lorenzo(N)
CÓDIGO DANE 252687000381
CÓDIGO ICFES 162537
NIT. 900541503-9
SAN LORENZO – NARIÑO

3. DIAGNOSTICO

3.1. CONTEXTO SITUACIONAL

El papel del área de educación en el proceso de transformación de la cultura del cuidado de la salud y el desarrollo de hábitos de estilos de vida saludables son importantes en el entorno por ser una población que practica mucho deporte, poseen espacios adecuados los cuales son correctamente utilizados y los habitantes del sector fomentan la practica deportiva y recreativa desde temprana edad y miran en el deporte una excelente oportunidad para el correcto uso del tiempo libre.

La Institución Educativa Santa Martha, apoya los procesos de formación deportiva y articula con proyectos complementarios el gusto por la práctica deportiva y aprovecha estos espacios pedagógicos como herramienta para retener a los estudiantes y evitar la deserción.

La participación en diferentes eventos de orden regional, municipal, departamental y nacional hace que los estudiantes se motiven a ingresar a la institución, y se logra a través del deporte, la cultura y la articulación con las diferentes áreas del conocimiento el desarrollo integral.

3.2. CONTEXTO DISCIPLINAR

El área de educación física, goza de mucha simpatía y placer dentro de la comunidad educativa, el juego por ser una actividad primitiva posibilita para que todos podamos a través de la actividad física expresar sentimiento y emociones que no puede hacerlas en otros momentos de su vida escolar.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SANTA MARTHA
N° 2037 de mayo 25 de 2011 por la cual se autoriza el reconocimiento oficial y aprobación de Estudios
ución N° 3546 Fusión y Asociación de Instituciones Educativas del municipio de San Lorenzo (N)
mbre 3 del 2020, Institucionalización Oferta Educativa, Institución Educativa Santa Martha, Municipio san Lorenzo(N)
CÓDIGO DANE 252687000381
CÓDIGO ICFES 162537
NIT. 900541503-9
SAN LORENZO – NARIÑO

La institución dentro de sus posibilidades brinda los espacios y los recursos necesarios para que niños jóvenes y adultos desarrollen sus capacidades físicas y emocionales.

La Institución brinda a sus miembros la posibilidad de representar y participar en diferentes eventos culturales deportivos y recreativos, en los cuales se ha dejado el nombre la institución muy en alto.

Se hace necesario poner a disposición todas las capacidades y actitudes de los docentes de primaria y de todas las áreas para alcanzar y apoyar a través de la educación física el desarrollo integral de los estudiantes, contribuyendo y facilitando el aprendizaje mediado por el juego. A además entender que jugar no es perder el tiempo, que si se articula desde los diferentes conocimientos se puede mejorar los ambientes de aprendizaje y se convertirá en una herramienta para evitar la deserción escolar.

La institución no cuenta con los escenarios ni los implementos suficientes para el desarrollo de las diferentes actividades pero esto se convierte en una posibilidad para desarrollar la creatividad de los docentes creando materiales alternativos y posibilitando el cuidado del medio ambiente en la mayor parte de los casos, también involucrando a los padres de familia en los procesos de formación.

3.2.1. HABILIDADES Y ACTITUDES DE LOS ESTUDIANTES

Los estudiantes de la Institución Educativa Santa Martha desde el área de educación física adquirirán una serie de conocimientos, habilidades y valores, como producto final del proceso de formación que les permitirán ser competentes y adaptarse a los desafíos del contexto.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SANTA MARTHA

N° 2037 de mayo 25 de 2011 por la cual se autoriza el reconocimiento oficial y aprobación de Estudios
ución N° 3546 Fusión y Asociación de Instituciones Educativas del municipio de San Lorenzo (N)
mbre 3 del 2020, Institucionalización Oferta Educativa, Institución Educativa Santa Martha, Municipio san Lorenzo(N)

CÓDIGO DANE 252687000381

CÓDIGO ICFES 162537

NIT. 900541503-9

SAN LORENZO – NARIÑO

Los estudiantes a través del desarrollo de los lineamientos curriculares mejoraran la capacidad de análisis de los conceptos, desarrollaran la comprensión, aumentaran la memoria a corto y medio plazo, mejoraran la coordinación y desarrollaran la imaginación.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SANTA MARTHA
N° 2037 de mayo 25 de 2011 por la cual se autoriza el reconocimiento oficial y aprobación de Estudios
ución N° 3546 Fusión y Asociación de Instituciones Educativas del municipio de San Lorenzo (N)
mbre 3 del 2020, Institucionalización Oferta Educativa, Institución Educativa Santa Martha, Municipio san Lorenzo(N)
CÓDIGO DANE 252687000381
CÓDIGO ICFES 162537
NIT. 900541503-9
SAN LORENZO – NARIÑO

5. ESTRATEGIAS

TRABAJO EN EQUIPO

El trabajo en equipo o trabajo colaborativo promueve el proceso de aprendizaje y el logro de distintos objetivos pedagógicos, estimula la capacidad de análisis, el autoconocimiento, la reflexión conjunta y la expresividad. El equipo de aprendizaje no es otra cosa que una estructura de personas que interactúan en un aquí y ahora y que se proponen acceder a determinados conocimientos fijando acciones y objetivos claros. Objetivos que serán buscados en forma sistemática por todos los integrantes a través de sus interacciones.

El trabajo no es competitivo sino cooperativo y en función de un bien común, se parte de lo que cada uno concibe como realidad y de sus procesos internos, por lo tanto, los aspectos más importantes son por un lado, las vivencias y los procesos de construcción de realidades nuevas de cada uno de los participantes, y por el otro, la posibilidad de construir en el espacio de convivencia nuevas categorías éticas más acordes con lo colectivo, sin descuidar lo individual.

INTELIGENCIAS MÚLTIPLES

La teoría de las inteligencias múltiples plantea que no todas las personas aprenden de la misma manera, esto es debido a que cada persona tiene diferentes intereses y características, también porque se desarrollan en diferentes contextos, tanto sociales, culturales, religiosos, económicos, políticos, familiares, etc., además son parte una sociedad globalizada y digital que cambia constantemente. (Gardner, 2012) La Educación Física es un área en la cual se debe trabajar las inteligencias múltiples como un método para mejorar el rendimiento académico de esta área, debido a que las destrezas con criterio de



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SANTA MARTHA

N° 2037 de mayo 25 de 2011 por la cual se autoriza el reconocimiento oficial y aprobación de Estudios
ución N° 3546 Fusión y Asociación de Instituciones Educativas del municipio de San Lorenzo (N)
mbre 3 del 2020, Institucionalización Oferta Educativa, Institución Educativa Santa Martha, Municipio san Lorenzo(N)

CÓDIGO DANE 252687000381

CÓDIGO ICFES 162537

NIT. 900541503-9

SAN LORENZO – NARIÑO

desempeño de cada una de los niveles y subniveles de educación, permiten su
aplicación.



Libertad y Orden

INSTITUCIÓN EDUCATIVA SANTA MARTHA

Resolución N° 2037 de mayo 25 de 2011 por la cual se autoriza el reconocimiento oficial y aprobación de Estudios

Resolución N° 3546 Fusión y Asociación de Instituciones Educativas del municipio de San Lorenzo (N)

Resolución No. 1983 diciembre 3 del 2020, Institucionalización Oferta Educativa, Institución Educativa Santa Martha, Municipio san Lorenzo(N)

CÓDIGO DANE 252687000381

CÓDIGO ICFES 162537

NIT. 900541503-9

SAN LORENZO – NARIÑO



5. ESTRUCTURA. MALLAS CURRICULARES:

CONTENIDOS	GRADO										
	1°	2°	3°	4°	5°	6°	7°	8°	9°	10°	11°
<i>Habilidades motrices básicas (caminar, correr, saltar, lanzar, atrapar, rodar y trepar con diferentes niveles de ejecución).</i>	x	x	x	x	x	X					
<i>Ubicación espacio – temporal.</i>	x	x	x	x	x						
<i>Capacidades socio motrices.</i>	x	x	x	x	x	X	x	x	x	x	x
<i>Habilidades perceptivo – motrices.</i>	x	x	x	x	x	X	x	x	x	x	X
<i>Expresiones rítmicas y reconocimiento de danzas</i>	X	x	x	x	x				X		
<i>Higiene y salud</i>	X	x	x	x	x	X	x	x	x	x	x
<i>Coordinación y equilibrio</i>	X	x	x	x	x						
<i>Experiencias atléticas (saltos, carreras, desplazamientos con y sin obstáculos)</i>	x	X	x	x	x	X	X				
<i>Juegos tradicionales, juegos libres, rondas, juegos pre deportivos, juegos cooperativos.</i>	x	x	x	x	x	X	x	x	x	x	x
<i>Experiencias gimnásticas y atléticas.</i>		x	x	x	x	X	x				X
<i>Hilera, fila y formaciones</i>			x								
<i>Actividades deportivas (baloncesto, voleibol, futbol, micro futbol, balón mano, palo troque, gimnasia, atletismo, softball)</i>				x	x	X	x	x	x	x	x

COMPETENCIAS Y DESEMPEÑOS EDUCACION FISICA POR GRADOS

Grados de primero a tercero

Competencia motriz	Competencia expresiva corporal	Competencia axiológica corporal
Explora formas básicas del movimiento y sus combinaciones en dife-	Exploro e identifico	Identifico las normas y principios establecidos

Grados de sexto a séptimo

Competencia motriz				Competencia expresiva corporal	Competencia axiológica corporal
Combino las técnicas y tácticas de movimiento en diversas situaciones y contextos.				Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones.	Comprendo el valor que tiene la actividad física para la formación personal.
Desarrollo motor	Técnicas del cuerpo	Condición física	Lúdica motriz	Lenguajes corporales	Cuidado de sí mismo
Relaciono las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos.	Combino diferentes movimientos técnicos en la realización de prácticas deportivas.	Comprendo los conceptos de las pruebas que miden mi capacidad física y hago aplicación de ellas.	Interpreto situaciones de juego y propongo diversas soluciones.	Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.	Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida.
Controlo el movimiento en diversos espacios, al desplazarme y manipular objetos.	Reconozco mis fortalezas y limitaciones en la exploración de modalidades gimnásticas.	Comprendo los conceptos de las capacidades físicas, al participar en actividades propias de cada una de ellas.	Comprendo la importancia de las reglas para el desarrollo del juego.	Comparo y ejecuto danzas y prácticas lúdicas de tradición regional.	Comprendo la importancia de mi tiempo para la actividad física y el juego.
Realizo secuencias de movimiento con duración y cadencia preestablecidas.	Combino técnicas de tensión-relajación y control corporal.	Reconozco procedimientos para realizar el calentamiento y recuperación en la actividad física.	Contribuyo a la conformación equitativa de los grupos de juego.	Ajusto mis movimientos al movimiento de mis compañeros y al ritmo de la música.	Identifico mis fortalezas y debilidades en la actividad física, para lograr mis metas y conservar la salud.
Comprendo los efectos fisiológicos de la respiración en el desarrollo de la actividad física.	Identifico tácticas a partir de la práctica deportiva y sus reglas.	Relaciono la práctica de la actividad física y los hábitos saludables.	Organizo juegos para desarrollar en la clase.	Participo en bailes folclóricos y modernos, siguiendo pasos o coreografías.	Aplico las variables: tipo de ejercicio, duración, intensidad frecuencia, indicaciones y contraindicaciones en la práctica del ejercicio físico.
Perfecciono posturas corporales propias de las técnicas de movimiento.	Practico elementos de actividades físicas alternativas o contemporáneas.	Comprendo y practico la relación entre actividad física y recuperación en la realización de los ejercicios físicos.	Soy tolerante ante las diferentes circunstancias que me presenta el juego para contribuir a su desarrollo.	Relaciono mis emociones con estados fisiológicos de mi cuerpo (sudoración, agitación, alteraciones de la frecuencia cardiaca y respiratoria).	Procuró cuidar mi postura en la práctica de la actividad física y la vida cotidiana.

Grados de octavo a noveno

Competencia motriz				Competencia expresiva corporal	Competencia axiológica corporal
Selecciono técnicas de movimiento para perfeccionar mi ejecución.				Selecciono las técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos en diferentes contextos.	Tomo decisiones sobre los aspectos fundamentales de la actividad física para la formación personal.
Desarrollo motor	Técnicas del cuerpo	Condición física	Lúdica motriz	Lenguajes corporales	Cuidado de sí mismo
Reconozco que el movimiento incide en mi desarrollo corporal.	Domino la ejecución de formas técnicas de movimiento de diferentes prácticas motrices y deportivas.	Relaciono los resultados de pruebas físicas de años anteriores, con el fin de mejorarlas.	Decido las acciones más efectivas para resolver las diversas situaciones del juego.	Selecciono técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de mis emociones, en situaciones de juego y actividad física.	Selecciono actividades físicas para la conservación de mi salud.
Selecciono movimientos de desplazamiento y manipulación.	Selecciono modalidades gimnásticas para la realización de esquemas de movimiento.	Identifico métodos para el desarrollo de cada una de mis capacidades físicas y los aplico.	Apropio las reglas de juego y las modifico, si es necesario.	Participo en la ejecución y organización de muestras de danzas regionales colombianas.	Reconozco el valor que tiene el juego y la actividad física como parte de mi formación.
Combino movimientos con uso de elementos, al oír una melodía musical.	Selecciono técnicas de tensión y relajación de control corporal.	Comprendo las razones biológicas del calentamiento y recuperación y las aplico.	Establezco relaciones de empatía con los compañeros para preservar el momento de juego.	Propongo secuencias de movimiento con mis compañeros, que se ajusten a la música.	Reconozco mis potencialidades para realizar actividad física orientada hacia mi salud.
Controlo la respiración y la relajación en situaciones de actividad física.	Comprendo las exigencias técnicas y tácticas en la práctica de deportes individuales y de conjunto.	Comprendo la importancia de la actividad física para una vida saludable.	Selecciono actividades para mi tiempo de ocio.	Realizo danzas teniendo en cuenta el uso de coreografías y planimetrías.	Reconozco el estado de mi condición física, interpretando los resultados de pruebas específicas para ello.
Cuido mi postura corporal desde principios anatómicos en la realización de movimientos.	Ejercito técnicas de actividades físicas alternativas, en buenas condiciones de seguridad.	Aplico procedimientos de actividad física y pausas de descanso para controlar la fatiga en la realización de actividades físicas.	Comprendo las características del juego y las pongo en práctica para su realización.	Logro manejar los estados de ansiedad, usando técnicas de respiración y relajación.	Me preocupo por la formación de hábitos de postura e higiene corporal.

Grados de décimo a undécimo

Competencia Motriz				Competencia expresiva corporal	Competencia axiológica corporal
Aplico a mi proyecto de actividad física fundamentos técnicos y tácticos.				Elaboro diferentes estructuras de movimiento a partir del uso de expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos.	Aplico con autonomía los fundamentos de la actividad física que favorecen el cuidado de sí mismo.
Desarrollo motor	Técnicas del cuerpo	Condición física	Lúdica motriz	Lenguajes corporales	Cuidado de sí mismo
Selecciono técnicas de movimiento para mi proyecto de actividad física.	Perfecciono la calidad de ejecución de formas técnicas en diferentes prácticas deportivas y motrices.	Planifico el mejoramiento de mi condición física a partir de la actualización de mi ficha de evaluación.	Elaboro estrategias para hacer más eficiente el juego.	Oriento el uso de técnicas de expresión corporal para el control emocional de mis compañeros, en situaciones de juego y actividad física.	Organizo mi plan de actividad física, de acuerdo con mis intereses y concepción sobre salud y calidad de vida.
Ejecuto con calidad secuencias de movimiento con elementos y obstáculos.	Presento composiciones gimnásticas, aplicando técnicas de sus diferentes modalidades.	Elaboro mi plan de condición física teniendo en cuenta fundamentos fisiológicos, técnicos y metodológicos.	Participo en la organización de los juegos de la institución, estableciendo acuerdos para su desarrollo.	Realizo montajes de danzas y prácticas lúdicas de la diversidad colombiana.	Concientizo a mis compañeros del buen uso del tiempo libre y el juego.
Diseño y realizo esquemas de movimiento atendiendo a la precisión de un apoyo rítmico musical y de tiempo de ejecución.	Aplico a mi vida cotidiana prácticas corporales alternativas.	Decido sobre los procedimientos y actividades de calentamiento y recuperación y los aplico.	Conformo equipos de juego para participar en diversos eventos y contextos.	Realizo coreografías individuales y colectivas con el uso de diferentes ritmos musicales.	Defino con precisión y autonomía mi proyecto personal de actividad física, salud y calidad de vida
Utilizo técnicas respiratorias y de relajación en la actividad física.	Domino técnicas y tácticas de prácticas deportivas.	Aplico en mi vida cotidiana prácticas de actividad física y hábitos saludables.	Valoro el tiempo de ocio para mi formación y tomo el juego como una alternativa importante.	Elaboro un montaje que combine danza- representación, determinando coreografía y planimetría.	Comprendo la relación entre salud y actividad física y desde ella realizo mi práctica.
Aplico técnicas de movimiento para mejorar mi postura corporal.	Realizo actividades físicas alternativas siguiendo parámetros técnicos, físicos, de seguridad y ecológicos.	Aplico mis conocimientos sobre la relación actividad física-pausa-actividad física, en mi plan de condición física.	Asumo con autonomía y compromiso propio, o con los compañeros, las decisiones sobre el momento de juego.	Uso técnicas de expresión corporal y relajación para controlar y expresar mis emociones.	Cultivo hábitos de higiene postural, recogiendo y trasladando objeto.

PLAN DE ASIGNATURA
EDUCACION FISICA
INSTITUCION EDUCATIVA
SANTA MARTHA
AÑO LECTIVO 2023
GRADO 1°

Objetivo	Reconoce la forma adecuada de interactuar corporalmente con los diferentes elementos en varios lugares; interpreta la norma de los juegos como medio para poder desarrollarlo, practica hábitos de salud e higiene en la realización de diferentes actividades físicas.
Competencias	Físico motrices, perceptivo motrices, socio motrices, motricidad básica.

PERIODO I		
EJES DE LOS ESTÁNDARES		
Me aproximo al conocimiento	Manejo conocimientos propios	Desarrollo compromisos personales y sociales
<ul style="list-style-type: none"> Ejecuta movimientos básicos como caminar, correr, saltar, lanzar, atrapar, rodar y trepar con diferentes niveles de ejecución. Reconoce y relaciona su cuerpo en diferentes espacios y tiempos. Ejecuta juegos de formación y aprestamiento. 	<ul style="list-style-type: none"> Lanzamiento y recepción de diferentes materiales Dinámicas de socialización Trabajos de estrategias de movimiento con obstáculos. Capacidades socio-motrices. Juegos de formación y aprestamiento. 	<ul style="list-style-type: none"> Pone en práctica acciones de cuidado de su cuerpo antes, durante y después de la actividad física. Participa en actividades y juegos grupales e individuales que le ayuda en su desarrollo integral. Participa en juegos de persecución.

Situación o Pregunta Problematicadora	CONTENIDOS		
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
	Conoce y presenta adecuadamente su esquema corporal	Realiza diferentes movimientos corporales en el espacio según instrucciones dadas	Desarrolla una buena coordinación, lateralidad y direccionalidad en la práctica de actividades lúdicas.

Que siente mi cuerpo cuando exploro el movimiento

Clasifica diversas clases de movimiento.

Realiza diversas clases de movimiento

Desarrolla acciones teniendo en cuenta diversos tipos de movimiento.

INDICADORES POR DESEMPEÑO

Conceptuales (Saber)

Procedimentales (Hacer)

Actitudinales (Ser)

Desempeño Superior:

Conoce y presenta adecuadamente su esquema corporal.

Conoce y aplica eficazmente diversas clases de movimiento teniendo en cuenta órdenes dadas.

Desempeño Alto:

Conoce y presenta su esquema corporal.

Conoce y aplica diversas clases de movimiento teniendo en cuenta órdenes dadas.

Desempeño Básico:

Algunas veces conoce y presenta adecuadamente su esquema corporal.

Algunas veces Conoce y aplica diversas clases de movimiento teniendo en cuenta órdenes dadas.

Desempeño Bajo:

No conoce ni presenta adecuadamente su esquema corporal.

Se le dificulta Conocer y aplicar diversas clases de movimiento teniendo en cuenta órdenes dadas.

Desempeño Superior:

Realiza diferentes movimientos corporales en el espacio según instrucciones dadas.

Desarrolla adecuadamente acciones con diversas clases de movimiento teniendo en cuenta órdenes dadas.

Desempeño Alto:

Realiza algunos movimientos corporales en el espacio según instrucciones dadas.

Desarrolla acciones con diversas clases de movimiento teniendo en cuenta órdenes dadas.

Desempeño Básico:

Algunas veces realiza diferentes movimientos corporales en el espacio según instrucciones dadas.

Algunas veces desarrolla acciones con diversas clases de movimiento teniendo en cuenta órdenes dadas.

Desempeño Bajo:

No realiza diferentes movimientos corporales en el espacio según instrucciones dadas.

Se le dificulta desarrollar acciones con diversas clases de movimiento teniendo en cuenta órdenes dadas

Desempeño Superior:

Desarrolla una buena coordinación, lateralidad y direccionalidad en la práctica de actividades lúdicas.

Vivencia adecuadamente acciones con diversas clases de movimiento.

Desempeño Alto:

Desarrolla la coordinación, lateralidad y direccionalidad en la práctica de actividades lúdicas.

Vivencia acciones con diversas clases de movimiento.

Desempeño Básico:

Algunas veces desarrolla una buena coordinación, lateralidad y direccionalidad en la práctica de actividades lúdicas.

Algunas veces Vivencia acciones con diversas clases de movimiento.

Desempeño Bajo:

No desarrolla una buena coordinación, lateralidad y direccionalidad en la práctica de actividades lúdicas.

Se le dificulta Vivenciar acciones con diversas clases de movimiento.

Objetivo	Reconoce la forma adecuada de interactuar corporalmente con los diferentes elementos en varios lugares; interpreta la norma de los juegos como medio para poder desarrollarlo, practica hábitos de salud e higiene en la realización de diferentes actividades físicas.
Competencias	Físico motrices, perceptivo motrices, socio motrices, motricidad básica.

PERIODO II		
EJES DE LOS ESTÁNDARES		
Me aproximo al conocimiento	Manejo conocimientos propios	Desarrollo compromisos personales y sociales
<ul style="list-style-type: none"> • Identifica las diferentes expresiones motrices, rítmicas y armoniosas propuestas en clase • Ejecuta movimientos básicos como caminar, correr, saltar, lanzar, atrapar, rodar y trepar con diferentes niveles de ejecución. • Reconoce y relaciona su cuerpo en diferentes espacios y tiempos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ejecuta actividades propuestas de pre-danza partir de rondas y canciones • Lanzamiento y recepción de diferentes materiales • Dinámicas de socialización • Trabajos de estrategias de movimiento con obstáculos. • Juegos de persecución. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cooperar y disfrutar con sus compañeros en las diferentes actividades propuestas en clase • Participa en actividades y juegos grupales e individuales que le ayuda en su desarrollo integral.

Situación o Pregunta Problematicadora	CONTENIDOS		
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
¿Qué expreso con mi cuerpo?	<p>Ejecución adecuada de ejercicios de ritmo</p> <p>Ejecución apropiada de ejercicios de fuerza y resistencia</p>	<p>Manejo del espacio, del cuerpo, de lateralidad</p> <p>Ejercicios de equilibrio y velocidad</p>	<p>Capacidad para trabajar individual y grupalmente</p>

INDICADORES POR DESEMPEÑO		
Conceptuales (Saber)	Procedimentales (Hacer)	Actitudinales (Ser)
<p><u>Desempeño Superior:</u></p> <p>Realiza diferentes ejercicios gimnásticos simples.</p> <p>conoce de forma adecuada ejercicios de fuerza y Resistencia</p> <p><u>Desempeño Alto:</u></p> <p>Realiza algunos ejercicios gimnásticos simples.</p> <p>Conoce ejercicios de fuerza y Resistencia.</p> <p><u>Desempeño Básico:</u></p> <p>Algunas veces realiza diferentes ejercicios gimnásticos simples.</p> <p>Algunas veces conoce ejercicios de fuerza y Resistencia.</p> <p><u>Desempeño Bajo:</u></p> <p>No realiza ejercicios gimnásticos simples.</p> <p>Se le dificulta realizar ejercicios de fuerza y resistencia.</p>	<p><u>Desempeño Superior:</u></p> <p>Reconoce globalmente y segmentariamente su propio cuerpo y sus diferentes posturas.</p> <p>Ejecuta de forma adecuada ejercicios de fuerza y Resistencia</p> <p><u>Desempeño Alto:</u></p> <p>Reconoce su cuerpo y algunas posturas.</p> <p>Ejecuta ejercicios de fuerza y Resistencia</p> <p><u>Desempeño Básico:</u></p> <p>Algunas veces reconoce su propio cuerpo y sus diferentes posturas.</p> <p>Algunas veces ejecuta ejercicios de fuerza y Resistencia</p> <p><u>Desempeño Bajo:</u></p> <p>No reconoce su propio cuerpo ni sus diferentes posturas.</p> <p>Se le dificulta ejecutar ejercicios de fuerza y resistencia</p>	<p><u>Desempeño Superior:</u></p> <p>Orienta en otros una adecuada coordinación, lateralidad y direccionalidad en la práctica de actividades lúdicas.</p> <p>Participa y valora adecuadamente el trabajo individual y grupal.</p> <p><u>Desempeño Alto:</u></p> <p>Orienta en otros la coordinación, lateralidad y direccionalidad en la práctica de actividades lúdicas.</p> <p>Participa y valora el trabajo individual y grupal.</p> <p><u>Desempeño Básico:</u></p> <p>Algunas veces orienta en otros la coordinación, lateralidad y direccionalidad en la práctica de actividades lúdicas.</p> <p>Algunas veces Participa y valora el trabajo individual y grupal.</p> <p><u>Desempeño Bajo:</u></p> <p>Se le dificulta la ejecución adecuada de la coordinación, lateralidad y direccionalidad en la práctica de actividades lúdicas.</p> <p>Pocas veces participa y valora el trabajo individual y grupal.</p>

Objetivo	Reconoce la forma adecuada de interactuar corporalmente con los diferentes elementos en varios lugares; interpreta la norma de los juegos como medio para poder desarrollarlo, practica hábitos de salud e higiene en la realización de diferentes actividades físicas.
Competencias	Físico motrices, perceptivo motrices, socio motrices, motricidad básica.

PERIODO III		
EJES DE LOS ESTÁNDARES		
Me aproximo al concomimiento	Manejo conocimientos propios	Desarrollo compromisos personales y sociales
<ul style="list-style-type: none"> Nombra y reconoce las formas básicas de movimiento y las ubica en relación a espacio Relaciona su cuerpo en diferentes espacios y tiempos. 	<ul style="list-style-type: none"> Lanzamiento y recepción de diferentes materiales Dinámicas de socialización Trabajos de estrategias de movimiento con obstáculos y sin obstáculos. 	<ul style="list-style-type: none"> Realiza diferentes ejercicios rítmicos. Participa en actividades y juegos grupales e individuales que le ayuda en su desarrollo integral Realiza actividades de higiene y salud.

Situación o Pregunta Problematicadora	CONTENIDOS		
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
¿Cómo ubico mi cuerpo en el espacio?	<p>Ejecución adecuada de ejercicios de ritmo</p> <p>Ejecución apropiada de ejercicios de fuerza y resistencia</p>	<p>Manejo del espacio, del cuerpo, de lateralidad</p> <p>Ejercicios de equilibrio y velocidad</p>	<p>Capacidad para trabajar individual y grupalmente.</p>

INDICADORES POR DESEMPEÑO		
Conceptuales (Saber)	Procedimentales (Hacer)	Actitudinales (Ser)
<p><u>Desempeño Superior:</u></p> <p>Acoge objetos lanzados a diferentes distancias de forma ágil y coordinada.</p> <p>Reconoce fácilmente expresiones corporales</p>	<p><u>Desempeño Superior:</u></p> <p>Realiza juegos, rondas y desplazamientos a ritmos variados utilizando movimientos motores básicos.</p>	<p><u>Desempeño Superior:</u></p> <p>Disfruta y valora adecuadamente el trabajo con sus demás compañeros.</p> <p>Disfruta permanentemente la relación con su</p>

<p>en vínculo con diferentes ritmos y con posibilidades espaciales.</p> <p><u>Desempeño Alto:</u></p> <p>Acoge algunos objetos lanzados a diferentes distancias.</p> <p>Reconoce expresiones corporales en vínculo con diferentes ritmos y con posibilidades espaciales.</p> <p><u>Desempeño Básico:</u></p> <p>Algunas veces acoge objetos lanzados a diferentes distancias de forma ágil y coordinada.</p> <p>Algunas veces Reconoce expresiones corporales en vínculo con diferentes ritmos y con posibilidades espaciales.</p> <p><u>Desempeño Bajo:</u></p> <p>No acoge objetos lanzados a diferentes distancias de forma ágil y coordinada.</p> <p>No Reconoce expresiones corporales en vínculo con diferentes ritmos y con posibilidades espaciales.</p>	<p>Demuestra expresiones corporales en vínculo con diferentes ritmos y con posibilidades espaciales.</p> <p><u>Desempeño Alto:</u></p> <p>Realiza juegos, rondas y desplazamientos a ritmos variados, pero no utiliza movimientos motores básicos.</p> <p>Demuestra expresiones corporales en vínculo con diferentes ritmos y con posibilidades espaciales.</p> <p><u>Desempeño Básico:</u></p> <p>Algunas veces realiza juegos, rondas y desplazamientos a ritmos variados utilizando movimientos motores básicos.</p> <p>Algunas veces demuestra expresiones corporales en vínculo con diferentes ritmos y con posibilidades espaciales.</p> <p><u>Desempeño Bajo:</u></p> <p>No realiza juegos, rondas y desplazamientos a ritmos variados utilizando movimientos motores básicos.</p> <p>No demuestra expresiones corporales en vínculo con diferentes ritmos y con posibilidades espaciales.</p>	<p>propio cuerpo y con sus compañeros dentro del espacio de trabajo.</p> <p><u>Desempeño Alto:</u></p> <p>Disfruta y valora el trabajo con sus demás compañeros.</p> <p>Disfruta la relación con su propio cuerpo y con sus compañeros dentro del espacio de trabajo.</p> <p><u>Desempeño Básico:</u></p> <p>Algunas veces Disfruta y valora el trabajo con sus demás compañeros.</p> <p>Algunas veces disfruta la relación con su propio cuerpo y con sus compañeros dentro del espacio de trabajo.</p> <p><u>Desempeño Bajo:</u></p> <p>No Disfruta ni valora el trabajo con sus demás compañeros.</p> <p>No disfruta la relación con su propio cuerpo y con sus compañeros dentro del espacio de trabajo.</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Objetivo

Reconoce la forma adecuada de interactuar corporalmente con los diferentes elementos en varios lugares; interpreta la norma de los juegos como medio para poder desarrollarlo, practica hábitos de salud e higiene en la realización de diferentes actividades físicas.

PLAN DE ASIGNATURA
EDUCACION FISICA
INSTITUCION EDUCATIVA
SANTA MARTHA
AÑO LECTIVO 2023
GRADO 2° PLAN DE
ASIGNATURA EDUCACION
FISICA

Competencias	Físico motrices, perceptivo motrices, socio motrices, motricidad básica.
--------------	--------------------------------------------------------------------------

PERIODO I		
EJES DE LOS ESTÁNDARES		
Me aproximo al concomimiento	Manejo conocimientos propios	Desarrollo compromisos personales y sociales
<ul style="list-style-type: none"> Ejecuta movimientos básicos como caminar, correr, saltar, lanzar, atrapar, rodar y trepar con diferentes niveles de ejecución. Reconoce y relaciona su cuerpo en diferentes espacios y tiempos. Ejecuta juegos de formación y aprestamiento. 	<ul style="list-style-type: none"> Lanzamiento y recepción de diferentes materiales Dinámicas de socialización Trabajos de estrategias de movimiento con obstáculos. Capacidades socio-motrices. Juegos de formación y aprestamiento. 	<ul style="list-style-type: none"> Pone en práctica acciones de cuidado de su cuerpo antes, durante y después de la actividad física. Participa en actividades y juegos grupales e individuales que le ayuda en su desarrollo integral. Participa en juegos de persecución.

Situación o Pregunta Problematicadora	CONTENIDOS		
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
¿Qué expresa mi cuerpo a través del ritmo y la actividad física?	Conoce y presenta adecuadamente su esquema corporal	Realiza diferentes movimientos corporales en el espacio según instrucciones dadas	Capacidad para trabajar individual y grupalmente.

INDICADORES POR DESEMPEÑO		
Conceptuales (Saber)	Procedimentales (Hacer)	Actitudinales (Ser)
<p><u>Desempeño Superior:</u></p> <p>Conoce y presenta adecuadamente su esquema corporal.</p> <p>Interactúa fácilmente con diversos juegos y actividades rítmicas reconociendo las</p>	<p><u>Desempeño Superior:</u></p> <p>Realiza diferentes movimientos corporales en el espacio según instrucciones dadas.</p> <p>Desarrolla fácilmente diversos juegos y actividades rítmicas reconociendo las</p>	<p><u>Desempeño Superior:</u></p> <p>Diariamente pone en práctica acciones de cuidado de su cuerpo antes, durante y después de la actividad física.</p> <p>Demuestra interés en la realización de juegos y</p>

posibilidades de su cuerpo.

Desempeño Alto:

Conoce y presenta regularmente su esquema corporal.

Interactúa con diversos juegos y actividades rítmicas reconociendo las posibilidades de su cuerpo.

Desempeño Básico:

Algunas veces conoce y presenta su esquema corporal.

Algunas veces Interactúa con diversos juegos y actividades rítmicas reconociendo las posibilidades de su cuerpo.

Desempeño Bajo:

No conoce ni presenta adecuadamente su esquema corporal.

No interactúa con diversos juegos y actividades rítmicas reconociendo las posibilidades de su cuerpo.

posibilidades de su cuerpo.

Desempeño Alto:

Realiza algunos movimientos corporales en el espacio según instrucciones dadas.

Desarrolla diversos juegos y actividades rítmicas reconociendo las posibilidades de su cuerpo.

Desempeño Básico:

Algunas veces realiza diferentes movimientos corporales en el espacio según instrucciones dadas.

Algunas veces desarrolla diversos juegos y actividades rítmicas reconociendo las posibilidades de su cuerpo.

Desempeño Bajo:

No realiza movimientos corporales en el espacio según instrucciones dadas.

No desarrolla diversos juegos y actividades rítmicas reconociendo las posibilidades de su cuerpo.

ejercicios propuestos y se anima en aplicar buenos hábitos corporales.

Desempeño Alto:

Pone en práctica acciones de cuidado de su cuerpo antes, durante y después de la actividad física.

Demuestra interés en la realización de juegos y ejercicios propuestos y se anima en aplicar hábitos corporales.

Desempeño Básico:

Algunas veces Pone en práctica acciones de cuidado de su cuerpo antes, durante y después de la actividad física.

Algunas veces demuestra interés en la realización de juegos y ejercicios propuestos y se anima en aplicar hábitos corporales.

Desempeño Bajo:

No Pone en práctica acciones de cuidado de su cuerpo antes, durante y después de la actividad física.

No demuestra interés en la realización de juegos y ejercicios propuestos y se anima en aplicar hábitos corporales.

Objetivo	Reconoce la forma adecuada de interactuar corporalmente con los diferentes elementos en varios lugares; interpreta la norma de los juegos como medio para poder desarrollarlo, practica hábitos de salud e higiene en la realización de diferentes actividades físicas.
Competencias	Físico motrices, perceptivo motrices, socio motrices, motricidad básica.

PERIODO II		
EJES DE LOS ESTÁNDARES		
Me aproximo al concomitamiento	Manejo conocimientos propios	Desarrollo compromisos personales y sociales
<ul style="list-style-type: none"> Identifica las diferentes expresiones motrices, rítmicas y armoniosas propuestas en clase Ejecuta movimientos básicos como caminar, correr, saltar, lanzar, atrapar, rodar y trepar con diferentes niveles de ejecución. Reconoce y relaciona su cuerpo en diferentes espacios y tiempos. 	<ul style="list-style-type: none"> Ejecuta actividades propuestas de pre danza partir de rondas y canciones Lanzamiento y recepción de diferentes materiales Dinámicas de socialización Trabajos de estrategias de movimiento con obstáculos. Juegos de persecución. 	<ul style="list-style-type: none"> Coopera y disfruta con sus compañeros en las diferentes actividades propuestas en clase Participa en actividades y juegos grupales e individuales que le ayuda en su desarrollo integral.

Situación o Pregunta Problematicadora	CONTENIDOS		
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
¿Qué cambios percibo de mi cuerpo cuando juego?	<p>Ejecución adecuada de ejercicios de ritmo</p> <p>Ejecución apropiada de ejercicios de fuerza y resistencia</p>	<p>Manejo del espacio, del cuerpo, de lateralidad</p> <p>Ejercicios de equilibrio y velocidad</p>	<p>Capacidad para trabajar individual y grupalmente</p>

INDICADORES POR DESEMPEÑO		
Conceptuales (Saber)	Procedimentales (Hacer)	Actitudinales (Ser)
<p><u>Desempeño Superior:</u></p> <p>Realiza diferentes ejercicios gimnásticos simples.</p>	<p><u>Desempeño Superior:</u></p> <p>Reconoce global y segmentariamente su propio cuerpo y sus diferentes posturas.</p>	<p><u>Desempeño Superior:</u></p> <p>Disfruta y valora adecuadamente el trabajo con sus demás compañeros.</p>

<p>Conoce de forma adecuada ejercicios de fuerza y Resistencia.</p> <p><u>Desempeño Alto:</u></p> <p>Realiza algunos ejercicios gimnásticos simples. Conoce ejercicios de fuerza y Resistencia.</p> <p><u>Desempeño Básico:</u></p> <p>Algunas veces realiza diferentes ejercicios gimnásticos simples.</p> <p>Algunas veces conoce ejercicios de fuerza y Resistencia.</p> <p><u>Desempeño Bajo:</u></p> <p>No realización ejercicios gimnásticos simples. No conoce ejercicios de fuerza y Resistencia.</p>	<p>Demuestra expresiones corporales en vínculo con diferentes ritmos y con posibilidades espaciales.</p> <p><u>Desempeño Alto:</u></p> <p>Reconoce su propio cuerpo y sus algunas posturas.</p> <p>Demuestra expresiones corporales en vínculo con diferentes ritmos y con posibilidades espaciales.</p> <p><u>Desempeño Básico:</u></p> <p>Algunas veces reconoce su propio cuerpo y algunas posturas.</p> <p>Algunas veces demuestra expresiones corporales en vínculo con diferentes ritmos y con posibilidades espaciales.</p> <p><u>Desempeño Bajo:</u></p> <p>No reconoce global y segmentario su propio cuerpo y sus diferentes posturas.</p> <p>No demuestra expresiones corporales en vínculo con diferentes ritmos y con posibilidades espaciales.</p>	<p>Participa y valora adecuadamente el trabajo individual y grupal.</p> <p><u>Desempeño Alto:</u></p> <p>Disfruta y valora el trabajo con sus demás compañeros.</p> <p>Participa y valora el trabajo individual y grupal.</p> <p><u>Desempeño Básico:</u></p> <p>Algunas veces Disfruta y valora el trabajo con sus demás compañeros.</p> <p>Algunas veces Participa y valora el trabajo individual y grupal.</p> <p><u>Desempeño Bajo:</u></p> <p>No Disfruta ni valora el trabajo con sus demás compañeros.</p> <p>No Participa y valora el trabajo individual y grupal.</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Objetivo	Reconoce la forma adecuada de interactuar corporalmente con los diferentes elementos en varios lugares; interpreta la norma de los juegos como medio para poder desarrollarlo, practica hábitos de salud e higiene en la realización de diferentes actividades físicas.
Competencias	Físico motrices, perceptivo motrices, socio motrices, motricidad básica.

PERIODO III		
EJES DE LOS ESTÁNDARES		
Me aproximo al concomimiento	Manejo conocimientos propios	Desarrollo compromisos personales y sociales
<ul style="list-style-type: none"> Nombra y reconoce las formas básicas de movimiento y las ubica en relación a espacio Relaciona su cuerpo en diferentes espacios y tiempos. 	<ul style="list-style-type: none"> Lanzamiento y recepción de diferentes materiales Dinámicas de socialización Trabajos de estrategias de movimiento con obstáculos y sin obstáculos. 	<ul style="list-style-type: none"> Realiza diferentes ejercicios rítmicos. Participa en actividades y juegos grupales e individuales que le ayuda en su desarrollo integral Realiza actividades de higiene y salud.

Situación o Pregunta Problematicadora	CONTENIDOS		
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
¿Qué siente mi cuerpo a través del juego individual y grupal?	<p>Ejecución adecuada de ejercicios de ritmo.</p> <p>Ejecución apropiada de ejercicios de fuerza y resistencia.</p>	<p>Manejo del espacio, del cuerpo, de lateralidad.</p> <p>Ejercicios de equilibrio y velocidad</p>	<p>Capacidad para trabajar individual y grupalmente.</p>

INDICADORES POR DESEMPEÑO		
Conceptuales (Saber)	Procedimentales (Hacer)	Actitudinales (Ser)
<p><u>Desempeño Superior:</u></p> <p>Recibe objetos lanzados a diferentes distancias de forma ágil y coordinada.</p> <p>Conoce de forma adecuada ejercicios de fuerza y resistencia.</p>	<p><u>Desempeño Superior:</u></p> <p>Realiza juegos, rondas y desplazamientos a ritmos variados utilizando movimientos motores básicos.</p> <p>Demuestra expresiones corporales en vínculo con diferentes ritmos y con posibilidades</p>	<p><u>Desempeño Superior:</u></p> <p>Participa y valora adecuadamente el trabajo individual y grupal.</p> <p>Muestra interés por establecer ambientes de respeto dentro de un grupo de trabajo.</p>

Desempeño Alto:

Recibe algunos objetos lanzados a ciertas distancias de forma ágil y coordinada.

Conoce ejercicios de fuerza y resistencia.

Desempeño Básico:

Algunas veces recibe objetos lanzados a ciertas distancias de forma ágil y coordinada.

Algunas veces conoce ejercicios de fuerza y resistencia.

Desempeño Bajo:

No recibe objetos lanzados a diferentes distancias de forma ágil y coordinada.

No conoce ejercicios de fuerza y resistencia.

espaciales.

Desempeño Alto:

Realiza algunos juegos, rondas y desplazamientos a ritmos variados utilizando movimientos motores básicos.

Demuestra expresiones corporales en vínculo con diferentes ritmos y con posibilidades espaciales.

Desempeño Básico:

Algunas veces realiza juegos, rondas y desplazamientos a ritmos variados utilizando movimientos motores básicos.

Algunas veces demuestra expresiones corporales en vínculo con diferentes ritmos y con posibilidades espaciales.

Desempeño Bajo:

No realiza juegos, rondas y desplazamientos a ritmos variados utilizando movimientos motores básicos.

No demuestra expresiones corporales en vínculo con diferentes ritmos y con posibilidades espaciales.

Desempeño Alto:

Participa y valora el trabajo individual y grupal.

Muestra interés por establecer ambientes de respeto dentro de un grupo de trabajo.

Desempeño Básico:

Algunas veces Participa y valora el trabajo individual y grupal.

Algunas veces muestra interés por establecer ambientes de respeto dentro de un grupo de trabajo.

Desempeño Bajo:

No Participa y valora el trabajo individual y grupal.

No muestra interés por establecer ambientes de respeto dentro de un grupo de trabajo.

Objetivo	Explorar formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes contextos, en forma individual y pequeños grupos.
Competencias	Motriz, expresiva corporal, axiológica corporal

INSTITUCION EDUCATIVA SANTA MARTHA AÑO LECTIVO 2023 GRADO 3° PLAN DE ASIGNATURA EDUCACION FISICA

PERIODO I		
EJES DE LOS ESTÁNDARES		
Me aproximo al conocimiento	Manejo conocimientos propios	Desarrollo compromisos personales y sociales

Exploro las manifestaciones de mi cuerpo desde diferentes actividades y posturas corporales	Reconozco los gestos y cambios de mi cuerpo y los gestos faciales en reposo y movimiento	Atiendo las orientaciones sobre mis tiempos para jugar, sentir e interactuar con los demás.
---------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------

Situación o Pregunta Problematicadora	CONTENIDOS		
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
¿Qué partes tiene mi cuerpo y cómo funcionan cuando me muevo?	Experiencias Atléticoas	Conceptos básicos de la unidad. Carreras con y sin obstáculos. Salto a distancia y altura Lanzamiento de bastón y pelota con y sin impulso. Caminar, correr, saltar, atrapar, rodar trepar.	Trabajo en grupo Valoración por el conocimiento Acciones de trabajo. Respeto por su cuerpo y el de sus compañeros Respeto por las actividades programadas.

INDICADORES POR DESEMPEÑO		
Conceptuales (Saber)	Procedimentales (Hacer)	Actitudinales (Ser)
<p>Desempeño Superior:</p> <p>Identifica adecuadamente los diferentes segmentos corporales en situaciones de juego.</p> <p>Identifica apropiadamente los elementos y conceptos básicos del atletismo.</p> <p>Desempeño Alto:</p>	<p>Desempeño Superior:</p> <p>Coordina apropiadamente brazos y piernas durante carreras.</p> <p>Ejecuta adecuadamente movimientos a partir de diferentes instrucciones dadas.</p> <p>Ejecuta formas básicas de movimiento y las</p>	<p>Desempeño Superior:</p> <p>Valora y respeta su cuerpo y el de sus compañeros</p> <p>Domina las partes del cuerpo en la ejecución de actividades lúdicas</p> <p>Desarrolla la iniciativa individual y el hábito de</p>

<p>Identifica los diferentes segmentos corporales en situaciones de juego.</p> <p>Identifica elementos y conceptos básicos del atletismo.</p> <p>Desempeño Básico:</p> <p>Reconoce algunos de los diferentes segmentos corporales en situaciones de juego.</p> <p>Identifica algunos de los elementos y conceptos básicos del atletismo.</p> <p>Desempeño Bajo:</p> <p>Se le dificulta reconocer los diferentes segmentos corporales en situaciones de juego</p> <p>Se le dificulta identificar los elementos y conceptos básicos del atletismo.</p>	<p>relaciona con los segmentos corporales.</p> <p>Desempeño Alto:</p> <p>Coordina brazos y piernas durante carreras.</p> <p>Ejecuta movimientos a partir de diferentes instrucciones dadas.</p> <p>Ejecuta formas básicas de movimiento y las relaciona con los segmentos corporales.</p> <p>Desempeño Básico:</p> <p>En ocasiones coordina brazos y piernas durante carreras.</p> <p>En algunas ocasiones ejecuta movimientos a partir de diferentes instrucciones dadas.</p> <p>Ejecuta parcialmente formas básicas de movimiento y las relaciona con los segmentos corporales.</p> <p>Desempeño Bajo:</p> <p>Se le dificulta coordinar brazos y piernas durante carreras.</p> <p>Se le dificulta ejecutar movimientos a partir de diferentes instrucciones dadas.</p> <p>Se le dificulta ejecutar formas básicas de movimiento y de relacionarlas con los segmentos corporales.</p>	<p>trabajo en equipo.</p> <p>Desempeño Alto:</p> <p>Valora y respeta su cuerpo y el de sus compañeros</p> <p>Dominio de las partes del cuerpo en la ejecución de actividades lúdicas</p> <p>Desarrolla la iniciativa individual y el hábito de trabajo en equipo.</p> <p>Desempeño Básico:</p> <p>En ocasiones valora y respeta su cuerpo y el de sus compañeros</p> <p>Domina algunas de las partes del cuerpo en la ejecución de actividades lúdicas</p> <p>En ocasiones desarrolla la iniciativa individual y el hábito de trabajo en equipo.</p> <p>Desempeño Bajo:</p> <p>Se le dificulta valorar y respetar su cuerpo y el de sus compañeros.</p> <p>-Se le dificulta dominar las partes del cuerpo en la ejecución de actividades lúdicas.</p> <p>-Se le dificulta desarrollar la iniciativa individual y el hábito de trabajo en equipo.</p>

Objetivo	Explorar e identificar emociones a través del movimiento corporal y su interacción con el otro.
Competencias	Motriz, expresiva corporal, axiológica corporal

PERIODO II		
EJES DE LOS ESTÁNDARES		
Me aproximo al concomimientto	Manejo conocimientos propios	Desarrollo compromisos personales y sociales
Sigo orientaciones sobre hidratación, nutrición, higiene y convivencia para el adecuado desarrollo de la actividad física	Exploro y coordino las posibilidades de mis movimientos con diferentes situaciones de la clase	Manifiesto interés por la práctica de juegos y actividad física de acuerdo con mi edad y mis posibilidades

Situación o Pregunta Problematizadora	CONTENIDOS		
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
¿Cómo mejoro mis habilidades motrices básicas a través de diferentes situaciones de juego?	<p>Expresiones rítmicas e iniciación a la danza.</p> <p>Hábitos de higiene</p> <p>Nutrición saludable</p>	<p>juegos callejeros individuales y colectivos</p> <p>Conceptos básicos de la unidad e instrumentos</p> <p>Juegos tradicionales, juegos libres y rondas.</p>	<p>Expresión rítmica</p> <p>Aeróbicos dirigidos</p> <p>Hábitos de higiene</p> <p>Ajuste postural</p>

INDICADORES POR DESEMPEÑO		
Conceptuales (Saber)	Procedimentales (Hacer)	Actitudinales (Ser)
<p><u>Desempeño Superior:</u></p> <p>Identifica adecuadamente las prácticas de una nutrición saludable y la realización de actividades motrices individuales y grupales en beneficio de la convivencia.</p> <p>Desarrolla adecuadamente habilidades rítmicas a través de la danza.</p> <p>Posee habilidades y ejecuta adecuadamente bailes folclóricos.</p>	<p><u>Desempeño Superior:</u></p> <p>Utiliza adecuadamente las habilidades motrices básicas para implementarlas en las diferentes situaciones de juego y de la vida.</p> <p>Participa activamente en juegos tradicionales siguiendo sus reglas.</p> <p><u>Desempeño Alto:</u></p> <p>Utiliza las habilidades motrices básicas para implementarlas en las diferentes situaciones de</p>	<p><u>Desempeño Superior:</u></p> <p>Valora significativamente las habilidades motrices básicas propias y las de sus compañeros.</p> <p>Interioriza y ejecuta ritmos que permiten mejorar su expresión corporal y socialización.</p> <p><u>Desempeño Alto:</u></p> <p>Valora habilidades motrices básicas propias y las de sus compañeros.</p>

Desempeño Alto:

Identifica las prácticas de una nutrición saludable y la realización de actividades motrices individuales y grupales en beneficio de la convivencia.

Desarrolla habilidades rítmicas a través de la danza.

Posee habilidad en la ejecución de bailes folclóricos.

Desempeño Básico:

Identifica y reconoce algunas prácticas de una nutrición saludable y la realización de actividades motrices individuales y grupales en beneficio de la convivencia.

Desarrolla algunas formas de expresión rítmica a través de la danza.

Ejecuta de forma básica bailes folclóricos.

Desempeño Bajo:

Se le dificulta identificar y reconocer las prácticas de una nutrición saludable y la realización de actividades motrices individuales y grupales en beneficio de la convivencia.

Presenta dificultad en el desarrollo de la expresión rítmica a través de la danza.

Presenta dificultad en la ejecución de bailes folclóricos.

juego y de la vida.

Participa en juegos tradicionales siguiendo sus reglas.

Desempeño Básico:

En ocasiones utiliza las habilidades motrices básicas para implementarlas en las diferentes situaciones de juego y de la vida.

Algunas veces participa en juegos tradicionales siguiendo sus reglas.

Desempeño Bajo:

Presenta dificultad al utilizar las habilidades motrices básicas para implementarlas en las diferentes situaciones de juego y de la vida.

Se le dificulta la participación en juegos tradicionales siguiendo sus reglas.

Interioriza ritmos que permiten mejorar su expresión corporal y socialización.

Desempeño Básico:

Algunas veces valora las habilidades motrices básicas propias y las de sus compañeros.

En ocasiones interioriza ritmos que permiten mejorar su expresión corporal y socialización.

Desempeño Bajo:

Presenta dificultad para valorar las habilidades motrices básicas propias y las de sus compañeros.

Se le dificulta interiorizar ritmos que permitan mejorar su expresión corporal y socialización.

Objetivo	Identificar las normas y los principios establecidos para la realización de las buenas prácticas propias y de grupo de la actividad física
Competencias	Motriz, expresiva corporal, axiológica corporal

PERIODO III		
EJES DE LOS ESTÁNDARES		
Me aproximo al concomimientto	Manejo conocimientos propios	Desarrollo compromisos personales y sociales
Realizo distintas posturas en estado de reposo y en movimiento. Exploro diversidad de actividades físicas que estén de acuerdo con mis posibilidades corporales y cognitivas.	Vivencio y reconozco gestos corporales y habilidades motrices individuales y en equipo	Identifico mis capacidades y el desarrollo de estas cuando me es- fuerzo en la actividad física

Situación o Pregunta Problematicadora	CONTENIDOS		
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
¿Cómo mejoro mis habilidades motrices básicas a través de diferentes situaciones de juego?	Experiencias Gimnásticas Habilidades básicas: Correr, lanzar reptar, saltar. Iniciación a los volteos, posiciones invertidas. Desplazamientos. Marchas Carreras de obstáculos Concepto de hilera, fila y formaciones	Ejercicios de equilibrio. Utilización de implementos (balón, bastones....) Desplazamientos a corta y larga distancia	Rondas Juegos pre deportivos Orientación a la norma

INDICADORES POR DESEMPEÑO		
Conceptuales (Saber)	Procedimentales (Hacer)	Actitudinales (Ser)
<p><u>Desempeño Superior:</u></p> <p>Identifica las habilidades motrices básicas a partir de diferentes situaciones de juego y las posibilidades de su desarrollo.</p> <p>Ejecuta desplazamientos con diferentes implementos deportivos.</p> <p><u>Desempeño Alto:</u></p> <p>Identifica las habilidades motrices básicas a</p>	<p><u>Desempeño Superior:</u></p> <p>Utiliza las habilidades motrices básicas para implementarlas en las diferentes situaciones de juego y de la vida.</p> <p>Utiliza implementos deportivos en forma individual y colectiva.</p> <p><u>Desempeño Alto:</u></p> <p>Utiliza las habilidades motrices básicas para</p>	<p><u>Desempeño Superior:</u></p> <p>Valora los diferentes niveles de desarrollo de las habilidades motrices básicas propias y las de sus compañeros.</p> <p>Aplica normas en la práctica de juegos pre - deportivos.</p> <p><u>Desempeño Alto:</u></p> <p>Valora los diferentes niveles de desarrollo de</p>

<p>partir de diferentes situaciones de juego y las posibilidades de su desarrollo.</p> <p>Ejecuta desplazamientos con diferentes implementos deportivos.</p> <p><u>Desempeño Básico:</u></p> <p>Identifica algunas de las habilidades motrices básicas a partir de diferentes situaciones de juego y las posibilidades de su desarrollo.</p> <p>En ocasiones ejecuta desplazamientos con diferentes implementos deportivos.</p> <p><u>Desempeño Bajo:</u></p> <p>Se le dificulta identificar las habilidades motrices básicas a partir de diferentes situaciones de juego y las posibilidades de su desarrollo.</p> <p>Casi nunca ejecuta de desplazamientos con diferentes implementos deportivos.</p>	<p>implementarlas en las diferentes situaciones de juego y de la vida.</p> <p>Utiliza implementos deportivos en forma individual y colectiva</p> <p><u>Desempeño Básico:</u></p> <p>En ocasiones utiliza las habilidades motrices básicas para implementarlas en las diferentes situaciones de juego y de la vida.</p> <p>Algunas veces utiliza implementos deportivos en forma individual y colectiva</p> <p><u>Desempeño Bajo:</u></p> <p>Se le dificulta utilizar habilidades motrices básicas para implementarlas en las diferentes situaciones de juego y de la vida.</p> <p>Casi nunca utiliza implementos deportivos en forma individual y colectiva</p>	<p>las habilidades motrices básicas propias y las de sus compañeros.</p> <p>Aplica normas en la práctica de juegos pre - deportivos.</p> <p><u>Desempeño Básico:</u></p> <p>En ocasiones valora los diferentes niveles de desarrollo de las habilidades motrices básicas propias y las de sus compañeros.</p> <p>Algunas veces aplica normas en la práctica de juegos pre -deportivos.</p> <p><u>Desempeño Bajo:</u></p> <p>Tiene dificultada para valorar los diferentes niveles de desarrollo de las habilidades motrices básicas propias y las de sus compañeros.</p> <p>Tiene dificultad para aplicar normas en la práctica de juegos pre -deportivos.</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

INSTITUCION EDUCATIVA

SANTA MARTHA

AÑO LECTIVO 2023

GRADO 4°

PLAN DE ASIGNATURA EDUCACION

FISICA

Objetivo	Reconocer los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos.
Competencias	Competencia motriz. Competencia expresiva corporal. Competencia axiológica corporal.

PERIODO I		
EJES DE LOS ESTÁNDARES		
Me aproximo al concomimiento	Manejo conocimientos propios	Desarrollo compromisos personales y sociales
<ul style="list-style-type: none"> Relacionar la percepción de su imagen corporal con el desarrollo de habilidades físicas. 	<ul style="list-style-type: none"> Aplicar habilidades perceptivo motrices relacionadas con el conocimiento y dominio corporal al realizar actividades físico- recreativas Regula la postura corporal, al controlar la tonicidad muscular de la cabeza, tronco y extremidades. Orienta el desplazamiento corporal hacia trayectorias definidas en un contexto determinado. 	<ul style="list-style-type: none"> Reflexiono sobre la importancia de la actividad física para mi salud

Situación o Pregunta Problematicadora	CONTENIDOS		
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
¿De qué soy capaz cuando juego y bailo?	<p>Experiencias pre gimnásticas y pre atléticas</p> <p>Experiencia básica sobre la carrera con relevos y obstáculos.</p> <p>Experiencia gimnástica individual con bastones y pelotas.</p> <p>El cuerpo humano, hábitos de higiene.</p> <p>Reglamento del área.</p> <p>Conceptos básicos de la educación física</p>	<ul style="list-style-type: none"> Relevos Persecución Carrera de hileras Salto de bastones Carrera de obstáculos Circuitos Destreza gimnástica de carácter colectivo con los bastones. Figuras gimnásticas individuales y colectivas, simples y compuestas. Aeróbicos. 	<ul style="list-style-type: none"> Trabajo en grupo Valoración por el conocimiento Acciones de trabajo. Respeto por las actividades Asume con responsabilidad el cuidado de su cuerpo

	Reconoce movimientos técnicos de diferentes deportes		
--	------------------------------------------------------	--	--

INDICADORES POR DESEMPEÑO

Conceptuales (Saber)	Procedimentales (Hacer)	Actitudinales (Ser)
<p><u>Desempeño Superior:</u></p> <p>Conoce y valora las actividades físicas como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices a través de lo pre deportivos de la gimnasia y el atletismo.</p> <p><u>Desempeño Alto:</u></p> <p>Conoce y valora diferentes actividades físicas como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices a través de los pre deportivos de la gimnasia y el atletismo.</p> <p><u>Desempeño Básico:</u></p> <p>Conoce y valora algunas las actividades físicas como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices a través de los pre deportivos de la gimnasia y el atletismo.</p> <p><u>Desempeño Bajo:</u></p> <p>Se le dificulta Conocer y valorar las actividades físicas como medio de exploración y disfrute de</p>	<p><u>Desempeño Superior:</u></p> <p>Presenta alternativas adecuadas y pertinentes para solucionar problemas que requieren dominio de habilidades y destrezas motrices durante la práctica de juegos, ejercicios, deportes y otras actividades físicas-motrices.</p> <p>Muestra coordinación en su esquema corporal por medio de las actividades gimnásticas y atléticas</p> <p>Ejecución de movimientos técnicos de diferentes prácticas deportivas que ayudan a la regulación en las situaciones de juego.</p> <p><u>Desempeño Alto:</u></p> <p>Presenta diferentes alternativas adecuadas y pertinentes para solucionar problemas que requieren dominio de habilidades y destrezas motrices durante la práctica de juegos, ejercicios, deportes y otras actividades físicas-motrices.</p>	<p><u>Desempeño Superior:</u></p> <p>Desarrolla la iniciativa individual y el hábito de trabajo en equipo aceptando las normas y reglas que previamente se establecen</p> <p>Apropiación responsable del cuidado de su cuerpo.</p> <p><u>Desempeño Alto:</u></p> <p>Desarrolla la iniciativa individual y el hábito de trabajo en equipo aceptando las normas y reglas que previamente se establecen</p> <p>Apropiación responsable del cuidado de su cuerpo.</p> <p><u>Desempeño Básico:</u></p> <p>Desarrolla en ocasiones la iniciativa individual y el hábito de trabajo en equipo aceptando las normas y reglas que previamente se establecen</p> <p>Se Apropia en ocasiones responsablemente</p>

<p>sus posibilidades motrices a través de los pre deportivos de la gimnasia y el atletismo</p>	<p>Muestra coordinación en su esquema corporal por medio de las actividades gimnásticas y atléticas</p> <p>Ejecución de movimientos técnicos de diferentes prácticas deportivas que ayudan a la regulación en las situaciones de juego.</p> <p><u>Desempeño Básico:</u></p> <p>Presenta algunas alternativas adecuadas y pertinentes para solucionar problemas que requieren dominio de habilidades y destrezas motrices durante la práctica de juegos,</p> <p>Muestra en ocasiones coordinación en su esquema corporal por medio de las actividades gimnásticas y atléticas</p> <p>Ejecuta en ocasiones movimientos técnicos de diferentes prácticas deportivas que ayudan a la regulación en las situaciones de juego.</p> <p><u>Desempeño Bajo:</u></p> <p>Se le dificulta presentar alternativas adecuadas y pertinentes para solucionar problemas que requieren dominio de habilidades y destrezas motrices durante la práctica de juegos, ejercicios, deportes y otras actividades físicas-motrices.</p> <p>Se le dificulta coordinar su esquema corporal por medio de las actividades gimnásticas y atléticas</p> <p>Se le dificulta la ejecución de movimientos técnicos de diferentes prácticas deportivas que ayudan a la regulación en las situaciones de juego.</p>	<p>del cuidado de su cuerpo.</p> <p><u>Desempeño Bajo:</u></p> <p>Se le dificulta desarrollar la iniciativa individual y el hábito de trabajo en equipo aceptando las normas y reglas que previamente se establecen</p> <p>Se le dificulta la a apropiación responsable del cuidado de su cuerpo</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Objetivo	Reconocer los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos.
Competencias	Competencia motriz. Competencia expresiva corporal. Competencia axiológica corporal.

PERIODO II		
EJES DE LOS ESTÁNDARES		
Me aproximo al concomitamiento	Manejo conocimientos propios	Desarrollo compromisos personales y sociales
<p>Desarrolla habilidades y destrezas motoras básicas asociadas con desplazamientos manipulación y pedipulación de objetos.</p> <p>fundamentación técnica básica y las reglas de los deportes en baloncesto</p>	<p>Fundamentación en movimientos simples y compuestos en : Lanza, pasa, desplaza, conduce receptor, dribling, de pelotas de diferentes tamaños en los diversos deportes (Baloncesto)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Decido mi tiempo de juego y actividad física.

Situación o Pregunta Problematicadora	CONTENIDOS		
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
<p>¿Qué prácticas corporales me permiten potencializar el trabajo en equipo?</p>	<p>Pre deportivo de baloncesto.</p> <p>El cuerpo humano y el sistema óseo.</p> <p>Normas básicas</p> <p>Conceptos básicos de la unidad:</p> <p>Pases y lanzamientos,</p>	<p>Baloncesto</p> <p>Aplicabilidad de las normas</p> <p>Forma en acción y desarrollo de movimientos básicos y compuestos en:</p> <p>Pases y lanzamientos,</p> <p>Conducción y lanzamientos,</p>	<ul style="list-style-type: none"> Cuidado del sistema óseo Manejo de las normas básicas del baloncesto Uso adecuado de los implementos y espacios deportivos Integración y respeto por las actividades grupales e individuales Trabajo eficiente Asume con responsabilidad el cuidado de su cuerpo

<p>Conceptualización de:</p> <p>Conducción y lanzamientos,</p> <p>Pases y conducción,</p> <p>Doble ritmo,</p> <p>importancia y funciones del sistema óseo,</p> <p>Huesos y conservación</p>	<p>Pases y conducción,</p> <p>Doble ritmo,</p> <p>juegos,</p> <p>formas jugadas</p> <p>ubicación de los principales huesos del sistema óseo</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

INDICADORES POR DESEMPEÑO		
Conceptuales (Saber)	Procedimentales (Hacer)	Actitudinales (Ser)
<p><u>Desempeño Superior:</u></p> <p>Maneja las normas básicas del baloncesto.</p> <p>Reconoce las funciones básicas del sistema óseo ubicando sus partes en el esqueleto.</p> <p><u>Desempeño Alto:</u></p> <p>Maneja diferentes normas básicas del baloncesto.</p> <p>Reconoce las diferentes funciones básicas del sistema óseo ubicando sus partes en el esqueleto.</p> <p><u>Desempeño Básico:</u></p> <p>Maneja algunas normas básicas del baloncesto.</p> <p>Reconoce algunas las funciones básicas del sistema óseo ubicando sus partes en el Esqueleto.</p>	<p><u>Desempeño Superior:</u></p> <p>Desarrolla destrezas que permiten los movimientos básicos y compuestos del pre deportivo del baloncesto.</p> <p>Apropiación responsable del cuidado de su cuerpo.</p> <p><u>Desempeño Alto:</u></p> <p>Desarrolla diferentes destrezas que permiten los movimientos básicos y compuestos del pre deportivo del baloncesto.</p> <p>Apropiación responsable del cuidado de su cuerpo.</p> <p><u>Desempeño Básico:</u></p> <p>Desarrolla algunas destrezas que permiten los movimientos básicos y compuestos del pre deportivo del baloncesto.</p>	<p><u>Desempeño Superior:</u></p> <p>Participa en diferentes juegos y actividades deportivas aplicando las normas que rigen la sana convivencia en el pre deportivo del baloncesto.</p> <p><u>Desempeño Alto:</u></p> <p>Participa en juegos y actividades deportivas aplicando las normas que rigen la sana convivencia en el pre deportivo del baloncesto.</p> <p><u>Desempeño Básico:</u></p> <p>Participa en algunos juegos y actividades deportivas aplicando las normas que rigen la sana convivencia en el pre deportivo del baloncesto.</p> <p><u>Desempeño Bajo:</u></p> <p>Se le dificulta la participación en juegos y actividades deportivas aplicando las normas</p>

<p><u>Desempeño Bajo:</u></p> <p>Se le dificulta apropiarse las normas básicas del baloncesto y formas juegos.</p> <p>Se le dificulta el reconocimiento las funciones básicas del sistema óseo ubicando sus partes en el esqueleto</p>	<p>Apropiación adecuada y responsable del cuidado de su cuerpo.</p> <p><u>Desempeño Bajo:</u></p> <p>Se le dificulta desarrolla destrezas que permiten los movimientos básicos y compuestos del pre deportivo del baloncesto.</p> <p>Se le dificulta la apropiación adecuada y responsable del cuidado de su cuerpo.</p>	<p>que rigen la sana convivencia en el pre deportivo del baloncesto.</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------

Objetivo	Reconocer los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos.
Competencias	Competencia motriz. Competencia expresiva corporal. Competencia axiológica corporal.

PERIODO III		
EJES DE LOS ESTÁNDARES		
Me aproximo al concomimiento	Manejo conocimientos propios	Desarrollo compromisos personales y sociales
<p>fundamentación técnica básica y las reglas de los deportes en pre deportivo del micro fútbol</p> <p>Desarrolla habilidades y destrezas motoras básicas asociadas con desplazamientos manipulación y pedipulación de objetos.</p>	<p>Fundamentación practica en movimientos simples y compuestos en : lanza, pasa, desplaza, conduce receptor, dribling, de pelotas de diferentes tamaños en los diversos deportes (microfútbol)</p>	<p>Valoro mi capacidad para realizar actividad física adecuada con mis condiciones personales.</p>

Situación o Pregunta Problematizadora	CONTENIDOS		
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
<p>¿Qué importancia tiene la actividad Física para mi salud?</p>	<p>PRE deportivos del microfútbol fútbol.</p> <p>Reglamentación</p> <p>Conceptos básicos de la unidad en: pase, conducir y eludir, pases conducción y remates</p> <p>El cuerpo humano: el sistema respiratorio</p> <p>Funciones del aparato respiratorio</p> <p>Importancia a nivel físico del manejo de las pulsaciones.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Microfútbol • Formas jugadas sobre pase, • Formas jugadas sobre conducir y eludir, • Formas jugadas sobre pases conducción y remates, • Juegos, 	<ul style="list-style-type: none"> • Cuidado del sistema respiratorio • Manejo de las normas básicas del microfútbol • Uso adecuado de los implementos y espacios deportivos • Integración y respeto por las actividades grupales e individuales • Trabajo eficiente • Aplicación de las normas y reglamentos

INDICADORES POR DESEMPEÑO		
Conceptuales (Saber)	Procedimentales (Hacer)	Actitudinales (Ser)
<p><u>Desempeño Superior:</u></p> <p>Maneja las diferentes normas básicas del pre deportivo del microfútbol.</p> <p>Reconoce las funciones básicas del sistema respiratorio enunciándolas.</p> <p><u>Desempeño Alto:</u></p> <p>Maneja las normas básicas del pre deportivo del microfútbol.</p> <p>Reconoce las funciones básicas del sistema respiratorio enunciándolas.</p> <p><u>Desempeño Básico:</u></p> <p>Maneja algunas normas básicas del pre deportivo del microfútbol.</p> <p>Reconoce algunas funciones básicas del sistema respiratorio enunciándolas.</p> <p><u>Desempeño Bajo:</u></p> <p>Se le dificulta el manejo las normas básicas del pre deportivo del microfútbol</p> <p>Se le dificulta reconocer las funciones básicas del sistema respiratorio enunciándolas</p>	<p><u>Desempeño Superior:</u></p> <p>Desarrolla diferentes destrezas que permiten los movimientos básicos y compuestos del pre deportivo del microfútbol.</p> <p><u>Desempeño Alto:</u></p> <p>Desarrolla destrezas que permiten los movimientos básicos y compuestos del pre deportivo del microfútbol.</p> <p><u>Desempeño Básico:</u></p> <p>Desarrolla destrezas que permiten los movimientos básicos y compuestos del pre deportivo del microfútbol.</p> <p><u>Desempeño Bajo:</u></p> <p>Se le dificulta el desarrollo de destrezas que permiten los movimientos básicos y compuestos del pre deportivo del microfútbol.</p>	<p><u>Desempeño Superior:</u></p> <p>Participa en diferentes juegos y actividades deportivas aplicando las normas que rigen la sana convivencia en el pre deportivo del microfútbol.</p> <p><u>Desempeño Alto:</u></p> <p>Participa en juegos y actividades deportivas aplicando las normas que rigen la sana convivencia en el pre deportivo del microfútbol.</p> <p><u>Desempeño Básico:</u></p> <p>Participa en ocasiones en juegos y actividades deportivas aplicando las normas que rigen la sana convivencia en el pre deportivo del microfútbol.</p> <p><u>Desempeño Bajo:</u></p> <p>Se le dificulta participa en juegos y actividades deportivas aplicando las normas que rigen la sana convivencia en el pre deportivo del microfútbol.</p>

PLAN DE ASIGNATURA
EDUCACION FISICA
INSTITUCION EDUCATIVA
SANTA MARTHA
AÑO LECTIVO 2023
GRADO 5°

Objetivo	Reconocer los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos. • Identificar diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional. • Reflexionar acerca del valor de la actividad física para la formación personal.
Competencias	Competencia motriz. Competencia expresiva corporal. Competencia axiológica corporal.

PERIODO I		
EJES DE LOS ESTÁNDARES		
Me aproximo al concomimiento	Manejo conocimientos propios	Desarrollo compromisos personales y sociales
<ul style="list-style-type: none"> Relacionar la percepción de su imagen corporal con el desarrollo de habilidades físicas. 	<ul style="list-style-type: none"> Aplica habilidades perceptivo motrices relacionadas con el conocimiento y dominio corporal al realizar actividades físico- recreativas Regula la postura corporal, al controlar la tonicidad muscular de la cabeza, tronco y extremidades. Orienta el desplazamiento corporal hacia trayectorias definidas en un contexto determinado. Identifica y ejecuta prácticas deportivas y recreativas de mi gusto y comparto con mis compañeros. 	<ul style="list-style-type: none"> Reflexiona sobre la importancia de la actividad física para mi salud Decida la utilización adecuada y productiva de mi tiempo de juego y actividad física, en beneficio de mi calidad de vida

Situación o Pregunta Problematicadora	CONTENIDOS		
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
	Expresiones rítmicas e iniciación al baile típico	Ritmo y música Juegos de la calle	<ul style="list-style-type: none"> Cuidado del sistema circulatorio

<p>¿Cómo puedo hacer uso adecuado y creativo de mi tiempo libre para mi formación personal?</p>	<p>Conceptos básicos de la unidad:</p> <p>PRE deportivos de voleibol</p> <p>pases, derivados el voleo o golpe con dedos,</p> <p>Combinación saque antebrazo voleo</p>	<p>Mecanización y fijación de las rutinas básicas,</p> <p>Coreografías,</p> <p>voleibol</p> <p>Formas jugadas sobre pases, juegos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Manejo de las normas básicas del voleibol • Uso adecuado de los implementos y espacios deportivos • Integración y respeto por las actividades grupales e individuales • Trabajo eficiente • Aplicación de las normas y reglamentos
-------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>Juegos de la calle,</p> <p>Mecanización y fijación de las rutinas básicas,</p> <p>Coreografías,</p> <p>,</p> <p>Funciones del sistema circulatorio.</p>	<p>derivados sobre el voleo o golpe con dedos,</p> <p>Formas jugadas Combinación saque antebrazo voleo,</p> <p>Practica de movimientos simples y compuestos de las capacidades físicas en la realización de juegos, ejercicios deportivos gimnásticos y danzas</p>	
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

INDICADORES POR DESEMPEÑO		
Conceptuales (Saber)	Procedimentales (Hacer)	Actitudinales (Ser)
<p><u>Desempeño Superior:</u></p> <p>Conoce y valora las actividades físicas como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices a través de los pre deportivos de la gimnasia y el atletismo.</p> <p><u>Desempeño Alto:</u></p> <p>Conoce y valora diferentes actividades físicas como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices a través de los pre deportivos de la gimnasia y el atletismo.</p> <p><u>Desempeño Básico:</u></p> <p>Conoce y valora algunas las actividades físicas como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices a través de los pre deportivos de la gimnasia y el atletismo.</p>	<p><u>Desempeño Superior:</u></p> <p>Presenta alternativas adecuadas y pertinentes para solucionar problemas que requieren dominio de habilidades y destrezas motrices durante la práctica de juegos, ejercicios, deportes y otras actividades físicas-motrices.</p> <p>Muestra coordinación en su esquema corporal por medio de las actividades gimnásticas y atléticas.</p> <p>Ejecución de movimientos técnicos de diferentes prácticas deportivas que ayudan a la regulación en las situaciones de juego.</p> <p><u>Desempeño Alto:</u></p> <p>Presenta diferentes alternativas adecuadas y pertinentes para solucionar problemas que requieren dominio de habilidades y destrezas</p>	<p><u>Desempeño Superior:</u></p> <p>Desarrolla la iniciativa individual y el hábito de trabajo en equipo aceptando las normas y reglas que previamente se establecen.</p> <p>Apropiación responsable del cuidado de su cuerpo.</p> <p><u>Desempeño Alto:</u></p> <p>Desarrolla la iniciativa individual y el hábito de trabajo en equipo aceptando las normas y reglas que previamente se establecen.</p> <p>Apropiación responsable del cuidado de su cuerpo.</p>

Desempeño Bajo:

Se le dificulta Conocer y valorar las actividades físicas como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices a través de los pre deportivos de la gimnasia y el atletismo.

Motrices durante la práctica de juegos, ejercicios, deportes y otras actividades físicas-motrices.

Muestra coordinación en su esquema corporal por medio de las actividades gimnásticas y atléticas.

Ejecución de movimientos técnicos de diferentes prácticas deportivas que ayudan a la regulación en las situaciones de juego.

Desempeño Básico:

Presenta algunas alternativas adecuadas y pertinentes para solucionar problemas que requieren dominio de habilidades y destrezas motrices durante la práctica de juegos, ejercicios, deportes y otras actividades físicas-motrices.

Muestra en ocasiones coordinación en su esquema corporal por medio de las actividades gimnásticas y atléticas

Ejecuta en ocasiones movimientos técnicos de diferentes prácticas deportivas que ayudan a la regulación en las situaciones de juego.

Desempeño Bajo:

Se le dificulta presentar alternativas adecuadas y pertinentes para solucionar problemas que requieren dominio de habilidades y destrezas motrices durante la práctica de juegos, ejercicios, deportes y otras actividades físicas-motrices.

Desempeño Básico:

Desarrolla en ocasiones la iniciativa individual y el hábito de trabajo en equipo aceptando las normas y reglas que previamente se establecen

Se Apropia en ocasiones responsablemente del cuidado de su cuerpo.

Desempeño Bajo:

Se le dificulta desarrollar la iniciativa individual y el hábito de trabajo en equipo aceptando las normas y reglas que previamente se establecen.

Se le dificulta la a apropiación responsable del cuidado de su cuerpo.

Se le dificulta coordinar su esquema corporal por medio de las actividades gimnásticas y atléticas

Se le dificulta la ejecución de movimientos técnicos de diferentes prácticas deportivas que ayudan a la regulación en las situaciones de juego

Objetivo	• Reconocer los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos. • Identificar diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional. • Reflexionar acerca del valor de la actividad física para la formación personal.
Competencias	Competencia motriz. Competencia expresiva corporal. Competencia axiológica corporal.

PERIODO II		
EJES DE LOS ESTÁNDARES		
Me aproximo al concomitamiento	Manejo conocimientos propios	Desarrollo compromisos personales y sociales
Desarrolla habilidades y destrezas motoras básicas asociadas con desplazamientos manipulación y pedipulación de objetos. fundamentación técnica básica y las reglas de los deportes en baloncesto	Fundamentación en movimientos simples y compuestos en : Lanza, pasa, desplaza, conduce receptor, dribling, de pelotas de diferentes tamaños en los diversos deportes (Baloncesto)	<ul style="list-style-type: none"> Decido mí tiempo de juego y actividad física.

Situación o Pregunta Problematicadora	CONTENIDOS		
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
¿Cómo puedo identificar mis condiciones y características físicas individuales para la práctica de la actividad física y los juegos y el deporte?	<p>Pre deportivo de baloncesto.</p> <p>El cuerpo humano y el sistema óseo.</p> <p>Normas básicas</p> <p>Conceptos básicos de la unidad:</p> <p>Pases y lanzamientos, Conceptualización de: Conducción y lanzamientos, Pases y conducción, Doble ritmo, importancia y funciones del sistema óseo, Huesos y conservación</p>	<p>Baloncesto</p> <p>Aplicabilidad de las normas</p> <p>Forma en acción y desarrollo de movimientos básicos y compuestos en:</p> <p>Pases y lanzamientos, Conducción y lanzamientos, Pases y conducción, Doble ritmo, juegos, formas jugadas ubicación de los principales huesos del sistema óseo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Cuidado del sistema óseo Manejo de las normas básicas del baloncesto Uso adecuado de los implementos y espacios deportivos Integración y respeto por las actividades grupales e individuales Trabajo eficiente Asume con responsabilidad el cuidado de su cuerpo

INDICADORES POR DESEMPEÑO		
Conceptuales (Saber)	Procedimentales (Hacer)	Actitudinales (Ser)
<p><u>Desempeño Superior:</u></p> <p>Maneja las normas básicas del baloncesto.</p> <p>Reconoce las funciones básicas del sistema óseo ubicando sus partes en el esqueleto.</p> <p><u>Desempeño Alto:</u></p> <p>Maneja diferentes normas básicas del baloncesto.</p> <p>Reconoce las diferentes funciones básicas del sistema óseo ubicando sus partes en el esqueleto.</p> <p><u>Desempeño Básico:</u></p> <p>Maneja algunas normas básicas del baloncesto.</p> <p>Reconoce algunas las funciones básicas del sistema óseo ubicando sus partes en el esqueleto.</p> <p><u>Desempeño Bajo:</u></p> <p>Se le dificulta apropiarse las normas básicas del baloncesto y formas juegos.</p> <p>Se le dificulta el reconocimiento las funciones básicas del sistema óseo ubicando sus partes en el esqueleto.</p>	<p><u>Desempeño Superior:</u></p> <p>Desarrolla destrezas que permiten los movimientos básicos y compuestos del pre deportivo del baloncesto.</p> <p>Apropiación responsable del cuidado de su cuerpo.</p> <p><u>Desempeño Alto:</u></p> <p>Desarrolla diferentes destrezas que permiten los movimientos básicos y compuestos del pre deportivo del baloncesto.</p> <p>Apropiación responsable del cuidado de su cuerpo.</p> <p><u>Desempeño Básico:</u></p> <p>Desarrolla algunas destrezas que permiten los movimientos básicos y compuestos del pre deportivo del baloncesto.</p> <p>Apropiación adecuada y responsable del cuidado de su cuerpo.</p> <p><u>Desempeño Bajo:</u></p> <p>Se le dificulta desarrolla destrezas que permiten los movimientos básicos y compuestos del pre deportivo del baloncesto.</p> <p>Se le dificulta la apropiación adecuada y responsable del cuidado de su cuerpo.</p>	<p><u>Desempeño Superior:</u></p> <p>Participa en diferentes juegos y actividades deportivas aplicando las normas que rigen la sana convivencia en el pre deportivo del baloncesto.</p> <p><u>Desempeño Alto:</u></p> <p>Participa en juegos y actividades deportivas aplicando las normas que rigen la sana convivencia en el pre deportivo del baloncesto.</p> <p><u>Desempeño Básico:</u></p> <p>Participa en algunos juegos y actividades deportivas aplicando las normas que rigen la sana convivencia en el pre deportivo del baloncesto.</p> <p><u>Desempeño Bajo:</u></p> <p>Se le dificulta la participación en juegos y actividades deportivas aplicando las normas que rigen la sana convivencia en el pre deportivo del baloncesto.</p>

Objetivo	• Reconocer los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos. • Identificar diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional. • Reflexionar acerca del valor de la actividad física para la formación personal.
Competencias	Competencia motriz. Competencia expresiva corporal. Competencia axiológica corporal.

PERIODO III		
EJES DE LOS ESTÁNDARES		
Me aproximo al concomimiento	Manejo conocimientos propios	Desarrollo compromisos personales y sociales
<p>fundamentación técnica básica y las reglas de los deportes en pre deportivo del micro fútbol</p> <p>Desarrolla habilidades y destrezas motoras básicas asociadas con desplazamientos manipulación y pedipulación de objetos.</p>	<p>Fundamentación practica en movimientos simples y compuestos en : lanza, pasa, desplaza, conduce receptor, dribling, de pelotas de diferentes tamaños en los diversos deportes (microfútbol)</p>	<p>Valoro mi capacidad para realizar actividad física adecuada con mis condiciones personales.</p>

Situación o Pregunta Problematizadora	CONTENIDOS		
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
<p>¿Cómo valoro mi condición física y su importancia para la salud e interacción con los demás?</p>	<p>PRE deportivos del microfútbol fútbol.</p> <p>Reglamentación</p> <p>Conceptos básicos de la unidad en: pase, conducir y eludir, pases conducción y remates</p> <p>El cuerpo humano: el sistema respiratorio</p> <p>Funciones del aparato respiratorio</p> <p>Importancia a nivel físico del manejo de las pulsaciones</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Microfútbol • Formas jugadas sobre pase, • Formas jugadas sobre conducir y eludir, • Formas jugadas sobre pases conducción y remates, • Juegos, 	<ul style="list-style-type: none"> • Cuidado del sistema respiratorio • Manejo de las normas básicas del microfútbol • Uso adecuado de los implementos y espacios deportivos • Integración y respeto por las actividades grupales e individuales • Trabajo eficiente • Aplicación de las normas y reglamentos

INDICADORES POR DESEMPEÑO		
Conceptuales (Saber)	Procedimentales (Hacer)	Actitudinales (Ser)
<p><u>Desempeño Superior:</u></p> <p>Maneja las diferentes normas básicas del pre deportivo del microfútbol.</p> <p>Reconoce las funciones básicas del sistema respiratorio enunciándolas.</p> <p><u>Desempeño Alto:</u></p> <p>Maneja las normas básicas del pre deportivo del microfútbol.</p> <p>Reconoce las funciones básicas del sistema respiratorio enunciándolas.</p> <p><u>Desempeño Básico:</u></p> <p>Maneja algunas normas básicas del pre deportivo del microfútbol.</p> <p>Reconoce algunas funciones básicas del sistema respiratorio enunciándolas.</p> <p><u>Desempeño Bajo:</u></p> <p>Se le dificulta el manejo las normas básicas del pre deportivo del microfútbol.</p> <p>Se le dificulta reconocer las funciones básicas del sistema respiratorio enunciándolas.</p>	<p><u>Desempeño Superior:</u></p> <p>Desarrolla diferentes destrezas que permiten los movimientos básicos y compuestos del pre deportivo del microfútbol.</p> <p><u>Desempeño Alto:</u></p> <p>Desarrolla destrezas que permiten los movimientos básicos y compuestos del pre deportivo del microfútbol.</p> <p><u>Desempeño Básico:</u></p> <p>Desarrolla destrezas que permiten los movimientos básicos y compuestos del pre deportivo del microfútbol.</p> <p><u>Desempeño Bajo:</u></p> <p>Se le dificulta el desarrollo de destrezas que permiten los movimientos básicos y compuestos del pre deportivo del microfútbol.</p>	<p><u>Desempeño Superior:</u></p> <p>Participa en diferentes juegos y actividades deportivas aplicando las normas que rigen la sana convivencia en el pre deportivo del microfútbol.</p> <p><u>Desempeño Alto:</u></p> <p>Participa en juegos y actividades deportivas aplicando las normas que rigen la sana convivencia en el pre deportivo del microfútbol.</p> <p><u>Desempeño Básico:</u></p> <p>Participa en ocasiones en juegos y actividades deportivas aplicando las normas que rigen la sana convivencia en el pre deportivo del microfútbol.</p> <p><u>Desempeño Bajo:</u></p> <p>Se le dificulta participa en juegos y actividades deportivas aplicando las normas que rigen la sana convivencia en el pre deportivo del microfútbol.</p>

PLAN DE ASIGNATURA
EDUCACION FISICA
INSTITUCION EDUCATIVA SANTA
MARTHA
AÑO LECTIVO 2023
GRADO 6°

ESTÁNDAR	COMPETENCIA B-C-LG	SABERES	DESEMPEÑOS	PERIODO
<p>Combino las técnicas y tácticas de movimiento en diferentes situaciones y contextos.</p> <p><u>MOTRIZ</u></p> <p><u>EXPRESION CORPORAL</u></p>	<p>Amplia posibilidades motoras desarrollando en forma casi perfecta las capacidades motrices.</p> <p>Adquirir conocimientos teóricos. prácticos que permitan desarrollar la fundamentación de conocimientos básicos</p>	<p>PATRONES BÁSICOS DE MOVIMIENTO:</p> <p>LOCOMOCION: CAMINAR,CORRER,RODAR, TREPAR,SALTAR</p> <p>MANIPULACION: LANZAR,PASAR,RECIBIR, GOLPEAR,EMPUJAR,REBOTAR</p> <p>DRIBLAR</p> <p>EQUILIBRACION: POSTURAS BASICAS, GIROS, POSICIONES INVERTIDAS</p>	<p>-Menciona el nombre de algunos músculos y huesos del cuerpo humano.</p> <p>-Participa activamente de las actividades físicas y deportivas</p> <p>-Cuida su presentación personal</p> <p>-Diferencia actividades que involucran actos de locomoción</p> <p>-Toma y compara la respiración antes y después del ejercicio</p> <p>-Organiza esquemas de movimientos Combinados</p> <p>-Se presenta con el uniforme adecuado</p> <p>-Cuida su presentación personal</p> <p>-Es responsable con sus trabajos y respetuoso con los demás</p> <p>-En las salidas de campo cuida el medio ambiente</p> <p>-Relaciono las variaciones de mi cuerpo a través del tiempo.</p> <p>-Controlo el movimiento en diversos espacios al desplazarme y manipular objetos.</p>	<p>PRIMERO</p> <p>TIEMPO FEBRERO ABRIL</p>
<p>Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones</p> <p><u>AXIOLOGICA CORPORAL</u></p> <p>Comprendo el valor que tiene la actividad física para la</p>	<p>Permite por medio de la experimentación de destrezas gimnásticas explorar capacidades para la práctica deportiva futura.</p> <p>Adquirir conocimientos de la gimnasia a manos libres teniendo en cuenta sus destrezas y normas de seguridad que conllevan a incrementar su desarrollo psicomotor</p>	<p>GIMNASIA A MANOS LIBRES:</p> <p>AMBIENTACION Y ADAPTACION</p> <p>DESTREZAS BASICAS</p> <p>ROLLOS</p> <p>EN ZAMBULLIDA</p> <p>PIERNAS ADELANTE ABIERTAS</p> <p>PIERNAS ABIERTAS ATRÁS</p> <p>PIERNAS JUNTAS</p> <p>MEDIA LUNA</p> <p>KIP DE NUCA</p> <p>KIP DE CABEZA</p> <p>P. INVERTIDA DE CABEZA</p>	<p>-Coordina movimientos de carácter viso manual</p> <p>-Coordina movimientos de carácter viso pedial</p> <p>-Asocia las capacidades coordinativas con fundamentos propios de los deportes.</p> <p>-Se integra fácilmente al grupo</p> <p>-Es disciplinado y responsable con su trabajo</p> <p>-Diferencia los patrones de manipulación con los de locomoción</p> <p>-Aplica las cualidades motrices en diferentes situaciones</p> <p>-Ejecuta desplazamientos a diferentes velocidades</p> <p>-Reconozco procedimientos para realizar calentamiento corporal.</p> <p>-Mejoro posturas corporales básicas propias de las técnicas de movimiento.</p>	<p>SEGUNDO</p> <p>TIEMPO MAYO AGOSTO</p>

formación personal.		P. INVERTIDA DE BRAZOS MORTAL ADELANTE FLIC- FLAC FIGURAS GIMNASTICAS		
	Adquirir conocimientos teóricos prácticos que le permitan desarrollarlos en la fundamentación atlética. Posibilita experiencias sobre marcha, carreras, saltos, lanzamientos y relevos básicas para el aprendizaje del atletismo	<p style="text-align: center;">ATLETISMO</p> <p>AMBIENTACION Y ADAPTACION</p> <p>CARRERAS VELOCIDAD, MEDIO FONDO Y FONDO</p> 100 M, 200 M Y 400 M 800 M, 1500 M, 5000 M, MARATHON <p>VALLAS Y RELEVOS</p> 110 M, 100 M, 400 M, 4 X 100 M, 4 X 400 M <p>SALTOS Y LANZAMIENTOS</p> DE ALTURA, DE LONGUITUD TRIPLE <p>LANZAMIENTOS</p> BALA, DISCO, JABALINA	-Realiza ejercicios de locomoción relacionados con actividades específicas del atletismo. -Consulta y presenta trabajos escritos sobre las pruebas del atletismo de campo y pista -Demuestra desarrollo coordinativo general y específico -Realiza las diferentes pruebas del atletismo -Conoce los elementos utilizados en el atletismo de campo -Reconoce la pista atlética y sus características -Es activo y colaborador dentro y fuera de clases -Ejecuta correctamente saltos en vertical y saltos de distancia	<p style="text-align: center;">TERCERO</p> <p style="text-align: center;">TIEMPO</p> AGOSTO DICIEMBRE

PLAN DE ASIGNATURA
EDUCACION FISICA
INSTITUCION EDUCATIVA SANTA
MARTHA
AÑO LECTIVO 2023
GRADO 7°

ESTÁNDAR	COMPETENCIA B-C-LG	SABERES	DESEMPEÑOS	PERIODO
<p><u>MOTRIZ</u></p> <p>Combino las técnicas y tácticas de movimiento en diferentes situaciones y contextos.</p>	<p>Reconocer y manejar mediante actividades físicas y lúdicas las cuatro capacidades físicas básicas.</p> <p>Manejar el trabajo físico acorde a la capacidad física por lograr</p>	<p>CAPACIDADES FISICAS</p> <p>AMBIENTACION Y ADAPTACION</p> <p>CAPACIDADES FISICAS CONDICIONALES</p> <p>FLEXIBILIDAD, FUERZA, RESISTENCIA, VELOCIDAD,</p> <p>CAPACIDADES FISICAS COORDINATIVAS</p> <p>SINCRONIZACION, ORIENTACION, DIFERENCIACION, EQUILIBRIO, ADAPTACION, RITMICA, REACCION,</p>	<p>-Es responsable con las tareas designadas</p> <p>-Respeto y comparte con sus compañeros dentro y fuera de clase</p> <p>-Propone actividades para desarrollarlas en clase</p> <p>-Participa activamente de las actividades realizadas en clase</p> <p>-Realiza las actividades físicas demostrando respeto por los demás</p> <p>-Identifica su condición física en las diferentes pruebas</p> <p>-Reconoce y diferencia las capacidades físicas</p>	<p>PRIMERO</p> <p>TIEMPO</p> <p>FEBRERO</p> <p>ABRIL</p>
	<p><u>EXPRESION CORPORAL</u></p> <p>Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones</p>	<p>Adquirir conocimientos teóricos prácticos que le permitan desarrollarlos en la fundamentación atlética.</p> <p>Posibilita experiencias sobre marcha, carreras, saltos, lanzamientos y relevos básicas para el aprendizaje del atletismo</p>	<p>ATLETISMO</p> <p>AMBIENTACION Y ADAPTACION</p> <p>CARRERAS VELOCIDAD, MEDIO FONDO Y FONDO</p> <p>100 M, 200 M Y 400 M</p> <p>800 M, 1500 M,</p> <p>5000 M, MARATHON</p> <p>VALLAS Y RELEVOS</p> <p>110 M, 100 M, 400 M,</p> <p>4 X 100 M, 4 X 400 M</p> <p>SALTOS Y LANZAMIENTOS</p> <p>DE ALTURA, DE LONGUITUD</p> <p>TRIPLE</p> <p>LANZAMIENTOS</p> <p>BALA, DISCO,</p> <p>JABALINA</p>	<p>-Realiza ejercicios de locomoción relacionados con actividades específicas del atletismo.</p> <p>-Consulta y presenta trabajos escritos sobre las pruebas del atletismo de campo y pista</p> <p>-Demuestra desarrollo coordinativo general y específico</p> <p>-Realiza las diferentes pruebas del atletismo</p> <p>-Conoce los elementos utilizados en el atletismo de campo</p> <p>-Reconoce la pista atlética y sus características</p> <p>-Es activo y colaborador dentro y fuera de clases</p> <p>-Ejecuta correctamente saltos en vertical y saltos de distancia</p>
<p><u>AXIOLOGICA CORPORAL</u></p> <p>Comprendo el valor que tiene la actividad</p>				

<p>física para la formación personal.</p>	<p>Permite por medio de la experimentación de destrezas gimnásticas explorar capacidades para la práctica deportiva futura.</p> <p>Adquirir conocimientos de la gimnasia a manos libres teniendo en cuenta sus destrezas y normas de seguridad que conllevan a incrementar su desarrollo psicomotor</p>	<p>GIMNASIA A MANOS LIBRES:</p> <p>AMBIENTACION Y ADAPTACION</p> <p>DESTREZAS BASICAS</p> <p>ROLLOS</p> <p>EN ZAMBULLIDA</p> <p>PIERNAS ADELANTE ABIERTAS</p> <p>PIERNAS ABIERTAS ATRÁS</p> <p>PIERNAS JUNTAS</p> <p>MEDIA LUNA</p> <p>KIP DE NUCA</p> <p>KIP DE CABEZA</p> <p>P. INVERTIDA DE CABEZA</p> <p>P. INVERTIDA DE BRAZOS</p> <p>MORTAL ADELANTE</p> <p>FLIC- FLAC</p> <p>FIGURAS GIMNASTICAS</p>	<p>-Coordina movimientos de carácter viso manual</p> <p>-Coordina movimientos de carácter viso pedial</p> <p>-Asocia las capacidades coordinativas con fundamentos propios de los deportes.</p> <p>-Se integra fácilmente al grupo</p> <p>-Es disciplinado y responsable con su trabajo</p> <p>-Diferencia los patrones de manipulación con los de locomoción</p> <p>-Aplica las cualidades motrices en diferentes situaciones</p> <p>-Ejecuta desplazamientos a diferentes velocidades</p> <p>-Reconozco procedimientos para realizar calentamiento corporal.</p> <p>-Mejoro posturas corporales básicas propias de las técnicas de movimiento.</p>	<p>TERCERO</p> <p>TIEMPO</p> <p>AGOSTO</p> <p>DICIEMBRE</p>
-------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------

PLAN DE ASIGNATURA

EDUCACION FISICA

INSTITUCION EDUCATIVA SANTA
MARTHA
AÑO LECTIVO 2023
GRADO 8°

ESTÁNDAR	COMPETENCIA B-C-LG	SABERES	DESEMPEÑOS	PERIODO
<p>Selecciono técnicas de movimiento para perfeccionar mi ejecución</p> <p><u>MOTRIZ</u></p> <p><u>EXPRESION CORPORAL</u></p>	<p>Amplia posibilidades motoras desarrollando en forma casi perfecta las capacidades motrices.</p> <p>Adquirir conocimientos teóricos, prácticos que permitan desarrollar la fundamentación de conocimientos básicos</p>	<p>FUNDAMENTACION DEPORTIVA BALONCESTO</p> <p>FUNDAMENTOS DEL BALONCESTO</p> <p>LA HISTORIA Y SUS TRANSFORMACIONES</p> <p>SIMBOLOGÍA</p> <p>MANEJO DEL BALÓN</p> <p>EJERCICIOS PARA DRIBLAR</p> <p>FORMAS DE PASAR Y RECIBIR</p> <p>TÉCNICA DE LAS ENTRADAS</p> <p>LANZAMIENTO</p> <p>ROLES DE MOVIMIENTO</p>	<p>-Se interesa por conocer lo relacionado con el baloncesto</p> <p>- Interpreta la historia del baloncesto, conoce su origen y creador</p> <p>- Presenta trabajos escritos ordenadamente</p> <p>- Ejecuta movimientos técnicos fuera y dentro del juego colectivo</p> <p>- Analiza errores técnicos propios y en sus compañeros</p> <p>- Relaciono los resultados de las pruebas físicas anteriores con el fin de mejorarlas.</p> <p>- Establezco relaciones de empatía y amistad con mis compañeros</p>	<p>PRIMERO</p> <p>TIEMPO</p> <p>FEBRERO</p> <p>ABRIL</p>
<p>Selecciono las técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos en diferentes contextos</p> <p><u>AXIOLOGICA CORPORAL</u></p> <p>Tomo decisiones sobre aspectos fundamentales de la actividad física para la formación personal.</p>	<p>Apropio las reglas de juego y las modifico, si es necesario.</p> <p>Comprendo las exigencias técnicas y tácticas en la práctica de deportes individuales y de conjunto.</p>	<p>FUNDAMENTOS DEPORTIVA VOLEIBOL</p> <p>FUNDAMENTOS DEL VOLEIBOL</p> <p>HISTORIA</p> <p>SIMBOLOGÍA</p> <p>DESPLAZAMIENTOS, CARRERAS, SALTOS, CAMBIOS DE DIRECCIÓN</p> <p>POSICIONES BÁSICAS</p> <p>GOLPE DE DEDOS</p> <p>RECEPCIÓN</p> <p>SERVICIO</p> <p>FORMAS JUGADAS DEL VOLEIBOL</p>	<p>-Participa de las actividades físicas y deportivas</p> <p>-Conoce la historia del voleibol</p> <p>-Identifica y aplica los conceptos específicos del voleibol</p> <p>-Ejecuta desplazamientos zonales del voleibol</p> <p>-Realiza toque de dedos consecutivamente</p> <p>-Ejecuta saques a una posición de determinada</p> <p>-Cuida su presentación personal</p>	<p>SEGUNDO</p> <p>TIEMPO</p> <p>MAYO</p> <p>AGOSTO</p>
	<p>Decido las acciones más efectivas para resolver las diversas situaciones del juego.</p>	<p>FUNDAMENTACION DEPORTIVA FUTBOL DE SALON</p> <p>FUNDAMENTOS DEL FÚTBOL DE SALÓN</p>	<p>-Realiza acciones técnicas teniendo en cuenta sus características</p> <p>-Aplica los fundamentos en situaciones de juego</p> <p>-Participa de las actividades físicas y deportivas</p>	<p>TERCERO</p>

<p>Comprendo las características del juego y las pongo en práctica para su realización.</p>	<p>HISTORIA SIMBOLOGÍA MANEJO DEL BALÓN EJERCICIOS PARA CONDUCIR, FINTAS AMAGOS. EJERCICIOS PARA EL PASE Y RECEPCIÓN TÉCNICA DEL REMATE ROLES DE MOVIMIENTO</p>	<p>-Es activo y colaborador dentro y fuera de clases -Conceptúa con claridad los términos estudiados -Corrige a sus compañeros adecuadamente -Toma decisiones oportunamente -Utiliza adecuadamente las capacidades físicas según la situación de juego -Asocia la capacidad cardiopulmonar en la actividad física</p>	<p>TIEMPO AGOSTO DICIEMBRE</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------

PLAN DE ASIGNATURA

EDUCACION FISICA

INSTITUCION EDUCATIVA SANTA MARTHA

AÑO LECTIVO 2023

GRADO 9°

ESTÁNDAR	COMPETENCIA B-C-LG	SABERES	DESEMPEÑOS	PERIODO
<p>Selecciono técnicas de movimiento para perfeccionar mi ejecución</p> <p><u>MOTRIZ</u></p> <p><u>EXPRESION CORPORAL</u></p>	<p>Amplia posibilidades motoras desarrollando en forma casi perfecta las capacidades motrices.</p> <p>Adquirir conocimientos teóricos, prácticos que permitan desarrollar la fundamentación de conocimientos básicos</p>	<p>FUNDAMENTACION DEPORTIVA BALONCESTO</p> <p>FUNDAMENTOS DEL BALONCESTO</p> <p>LA HISTORIA Y SUS TRANSFORMACIONES</p> <p>SIMBOLOGÍA</p> <p>MANEJO DEL BALÓN</p> <p>EJERCICIOS PARA DRIBLAR</p> <p>FORMAS DE PASAR Y RECIBIR</p> <p>TÉCNICA DE LAS ENTRADAS</p> <p>LANZAMIENTO</p> <p>ROLES DE MOVIMIENTO</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Se interesa por conocer lo relacionado con el baloncesto - Interpreta la historia del baloncesto, conoce su origen y creador - Presenta trabajos escritos ordenadamente - Ejecuta movimientos técnicos fuera y dentro del juego colectivo - Analiza errores técnicos propios y en sus compañeros - Relaciono los resultados de las pruebas físicas anteriores con el fin de mejorarlas. - Establezco relaciones de empatía y amistad con mis compañeros 	<p>PRIMERO</p> <p>TIEMPO</p> <p>FEBRERO</p> <p>ABRIL</p>
<p>Selecciono las técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos en diferentes contextos</p> <p><u>AXIOLOGICA CORPORAL</u></p> <p>Tomo decisiones sobre aspectos fundamentales de la actividad física para la formación personal</p>	<p>Apropio las reglas de juego y las modifico, si es necesario.</p> <p>Comprendo las exigencias técnicas y tácticas en la práctica de deportes individuales y de conjunto.</p>	<p>FUNDAMENTACION DEPORTIVA VOLEIBOL</p> <p>FUNDAMENTOS DEL VOLEIBOL</p> <p>HISTORIA</p> <p>SIMBOLOGÍA</p> <p>DESPLAZAMIENTOS, CARRERAS, SALTOS, CAMBIOS DE DIRECCIÓN</p> <p>POSICIONES BÁSICAS</p> <p>GOLPE DE DEDOS</p> <p>RECEPCIÓN</p> <p>SERVICIO</p> <p>FORMAS JUGADAS DEL VOLEIBOL</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Participa de las actividades físicas y deportivas -Conoce la historia del voleibol -Identifica y aplica los conceptos específicos del voleibol -Ejecuta desplazamientos zonales del voleibol -Realiza toque de dedos consecutivamente -Ejecuta saques a una posición de determinada -Cuida su presentación personal 	<p>SEGUNDO</p> <p>TIEMPO</p> <p>MAYO</p> <p>AGOSTO</p>

<p>Decido las acciones más efectivas para resolver las diversas situaciones del juego.</p> <p>Comprendo las características del juego y las pongo en práctica para su realización.</p>	<p>FUNDAMENTACION DEPORTIVA FUTBOL DE SALON</p> <p>FUNDAMENTOS DEL FÚTBOL DE SALÓN</p> <p>HISTORIA</p> <p>SIMBOLOGÍA</p> <p>MANEJO DEL BALÓN</p> <p>EJERCICIOS PARA CONDUCIR</p> <p>EJERCICIOS PARA EL PASE Y RECEPCIÓN</p> <p>TÉCNICA DEL REMATE</p> <p>ROLES DE MOVIMIENTO</p>	<p>-Realiza acciones técnicas teniendo en cuenta sus características</p> <p>-Aplica los fundamentos en situaciones de juego</p> <p>-Participa de las actividades físicas y deportivas</p> <p>-Es activo y colaborador dentro y fuera de clases</p> <p>-Conceptúa con claridad los términos estudiados</p> <p>-Corrige a sus compañeros adecuadamente</p> <p>-Toma decisiones oportunamente</p> <p>-Utiliza adecuadamente las capacidades físicas según la situación de juego</p> <p>-Asocia la capacidad cardiopulmonar en la actividad física</p>	<p>TERCERO</p> <p>TIEMPO</p> <p>AGOSTO</p> <p>DICIEMBRE</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------

PLAN DE ASIGNATURA

EDUCACION FISICA

INSTITUCION EDUCATIVA SANTA MARTHA

AÑO LECTIVO 2023

GRADO 10°

ESTÁNDAR	COMPETENCIA B-C-LG	SABERES	DESEMPEÑOS	PERIODO
----------	--------------------	---------	------------	---------

<p><u>MOTRIZ</u></p> <p>Aplico a mi proyecto de actividad física fundamentos técnicos y tácticos.</p> <p><u>EXPRESION CORPORAL</u></p> <p>Elaboro diferentes estructuras de movimiento a partir del uso de la expresión corporal para la manifestación de emociones.</p>	<p>Permite por medio de la experimentación de destrezas gimnásticas explorar capacidades para la práctica deportiva futura.</p> <p>Adquirir conocimientos de la gimnasia a manos libres teniendo en cuenta sus destrezas y normas de seguridad que conllevan a incrementar su desarrollo psicomotor</p>	<p>GIMNASIA A MANOS LIBRES:</p> <p>AMBIENTACION Y ADAPTACION</p> <p>DESTREZAS BASICAS</p> <p>ROLLOS</p> <p>AGRUPADO</p> <p>EN ZAMBULLIDA</p> <p>PIERNAS ADELANTE ABIERTAS</p> <p>PIERNAS ABIERTAS ATRÁS</p> <p>PIERNAS JUNTAS</p> <p>MEDIA LUNA</p> <p>KIP DE NUCA</p> <p>KIP DE CABEZA</p> <p>P. INVERTIDA DE CABEZA</p> <p>P. INVERTIDA DE BRAZOS</p> <p>P. INVERTIDA DE ANTEBRAZOS</p> <p>MORTAL ADELANTE</p> <p>FLIC- FLAC</p>	<p>-Coordina movimientos de carácter viso manual</p> <p>-Coordina movimientos de carácter viso pedial</p> <p>-Asocia las capacidades coordinativas con fundamentos propios de los deportes.</p> <p>-Se integra fácilmente al grupo</p> <p>-Es disciplinado y responsable con su trabajo</p> <p>-Diferencia los patrones de manipulación con los de locomoción</p> <p>-Aplica las cualidades motrices en diferentes situaciones</p> <p>-Ejecuta desplazamientos a diferentes velocidades</p> <p>-Reconozco procedimientos para realizar calentamiento corporal.</p> <p>-Mejoro posturas corporales básicas propias de las técnicas de movimiento.</p>	<p>PRIMERO</p> <p>TIEMPO</p> <p>FEBRERO</p> <p>ABRIL</p>
<p><u>AXIOLOGICA CORPORAL</u></p> <p>Aplico con autonomía los fundamentos de la actividad física que favorecen el cuidado</p>	<p>Amplia posibilidades motoras desarrollando en forma casi perfecta las capacidades motrices.</p> <p>Selecciono técnicas de movimiento para mi proyecto de actividad física.</p>	<p>PREPARACIÓN FÍSICA DE BASE</p> <p>CONCEPTOS BÁSICOS PREPARACION FISICA GENERAL Y ESPECIFICA</p> <p>EFFECTOS FÍSICOS Y PSICOLÓGICOS</p> <p>PRINCIPIOS Y OBJETIVOS</p> <p>CAPACIDADES FÍSICAS</p> <p>TEST PARA VALORAR LA CONDICIÓN FÍSICA</p>	<p>-Participa de la actividades físicas programadas</p> <p>-Realiza actividades de mantenimiento físico</p> <p>-Propone actividades físicas para desarrollarlas en clase</p> <p>-Es activo y colaborador</p> <p>-Se interesa en las actividades de clase</p> <p>-Cuida su presentación personal</p> <p>-Perfecciono la calidad de ejecución de formas técnicas deportivas y motrices.</p> <p>-Planifico el condicionamiento de mi condición física.</p>	<p>SEGUNDO</p> <p>TIEMPO</p> <p>MAYO</p> <p>AGOSTO</p>

corporal			-Elaboro estrategias para hacer más efectivo el juego.	
	<p>Orientar el uso de técnicas de expresión corporal para el control emocional de mis compañeros en situaciones de juego y Actividad física.</p>	<p>BAILES FOLKLORICOS</p> <p>GUANEÑA: - HISTORIA, REGION.</p> <p>-PASOS Y ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE.</p> <p>-COREOGRAFÍA</p> <p>CUMBIA: - HISTORIA, REGION.</p> <p>-PASOS Y ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE.</p> <p>-COREOGRAFÍA</p> <p>BAMBUCO: - HISTORIA, REGION.</p> <p>-PASOS Y ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE.</p> <p>-COREOGRAFÍA</p>	<p>-Participa activamente en la clase.</p> <p>-Despierta su imaginación a través de las actividades creativas.</p> <p>-Reconoce la importancia de una buena expresión corporal.</p> <p>-Crea sus propias coreografías.</p> <p>-Reconoce la importancia del folclor colombiano.</p> <p>-Utiliza los signos coreográficos correctamente.</p> <p>-Identifica las diferentes clases de folclor.</p> <p>-Reconoce su identidad a través de la danza.</p> <p>-Valora en sí mismo y en los demás el nivel de expresión corporal.</p> <p>-Trabaja con interés dentro de los grupo de trabajo</p>	<p>TERCERO</p> <p>TIEMPO</p> <p>AGOSTO</p> <p>DICIEMBRE</p>

PLAN DE ASIGNATURA

EDUCACION FISICA

INSTITUCION EDUCATIVA SANTA
MARTHA
AÑO LECTIVO 2023
GRADO 11°

ESTÁNDAR	COMPETENCIA B-C-LG	SABERES	DESEMPEÑOS	PERIODO
<p><u>MOTRIZ</u></p> <p>Aplico a mi proyecto de actividad física fundamentos técnicos y tácticos.</p>	<p>Seleccionar técnicas de movimiento para mi proyecto de actividad física.</p>	<p>FUNDAMENTACION DEPORTIVA</p> <p>FUTBOL DE SALON</p> <p>FUNDAMENTOS DEL FÚTBOL DE SALÓN</p>	<p>-Realiza acciones técnicas teniendo en cuenta sus características</p> <p>-Aplica los fundamentos en situaciones de juego</p> <p>-Participa de las actividades físicas y deportivas</p> <p>-Es activo y colaborador dentro y fuera de clases</p> <p>-Conceptúa con claridad los términos estudiados</p> <p>-Corrige a sus compañeros adecuadamente</p> <p>-Toma decisiones oportunamente</p> <p>-Utiliza adecuadamente las capacidades físicas según la situación de juego</p> <p>-Asocia la capacidad cardiopulmonar en la actividad física</p>	<p>PRIMERO</p> <p>TIEMPO</p> <p>FEBRERO</p> <p>ABRIL</p>
	<p>Organizar mi plan de actividad física de acuerdo con mis intereses y concepción sobre salud y calidad de vida.</p>	<p>HISTORIA</p> <p>SIMBOLOGÍA</p> <p>MANEJO DEL BALÓN</p> <p>EJERCICIOS PARA CONDUCIR</p> <p>EJERCICIOS PARA EL PASE Y RECEPCIÓN</p> <p>TÉCNICA DEL REMATE</p> <p>ROLES DE MOVIMIENTO</p>		
	<p>Amplia posibilidades motoras desarrollando en forma casi perfecta las capacidades motrices.</p> <p>Selecciono técnicas de movimiento para mi proyecto de actividad física.</p>	<p>PREPARACIÓN FÍSICA DE BASE</p> <p>CONCEPTOS BÁSICOS PREPARACION FISICA GENERAL Y ESPECIFICA</p> <p>EFFECTOS FÍSICOS Y PSICOLÓGICOS</p> <p>PRINCIPIOS Y OBJETIVOS</p> <p>CAPACIDADES FÍSICAS</p> <p>TEST PARA VALORAR LA CONDICIÓN FÍSICA</p>	<p>-Participa de la actividades físicas programadas</p> <p>-Realiza actividades de mantenimiento físico</p> <p>-Propone actividades físicas para desarrollarlas en clase</p> <p>-Es activo y colaborador</p> <p>-Se interesa en las actividades de clase</p> <p>-Cuida su presentación personal</p> <p>-Perfecciono la calidad de ejecución de formas técnicas deportivas y motrices.</p> <p>-Planifico el condicionamiento de mi condición física.</p> <p>-Elaboro estrategias para hacer más efectivo el juego.</p>	
<p>Elaboro diferentes estructuras de movimiento a partir del uso de la expresión corporal para la manifestación de emociones.</p>	<p>GIMNASIA A MANOS LIBRES:</p> <p>AMBIENTACION Y ADAPTACION</p> <p>DESTREZAS BASICAS</p> <p>ROLLOS</p> <p>AGRUPADO</p> <p>EN ZAMBULLIDA</p>	<p>-Coordina movimientos de carácter viso manual</p> <p>-Coordina movimientos de carácter viso pedial</p> <p>-Asocia las capacidades coordinativas con fundamentos propios de los deportes.</p> <p>-Se integra fácilmente al grupo</p> <p>-Es disciplinado y responsable con su trabajo</p> <p>-Diferencia los patrones de manipulación con los de locomoción</p>	<p>TERCERO</p> <p>TIEMPO</p> <p>AGOSTO</p> <p>DICIEMBRE</p>	
<p>Permite por medio de la experimentación de destrezas gimnásticas explorar capacidades para la práctica deportiva futura.</p> <p>Adquirir conocimientos de la gimnasia a manos libres teniendo en cuenta sus destrezas y normas de seguridad que conllevan a incrementar su desarrollo</p>				

corporal I.	psicomotor	PIERNAS ADELANTE ABIERTAS PIERNAS ABIERTAS ATRÁS PIERNAS JUNTAS MEDIA LUNA KIP DE NUCA KIP DE CABEZA P. INVERTIDA DE CABEZA P. INVERTIDA DE BRAZOS P. INVERTIDA DE ANTEBRAZOS MORTAL ADELANTE FLIC- FLAC REVISTA GIMNASTICA	-Aplica las cualidades motrices en diferentes situaciones -Ejecuta desplazamientos a diferentes velocidades -Reconozco procedimientos para realizar calentamiento corporal. -Mejoro posturas corporales básicas propias de las técnicas de movimiento.	
-------------	------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--



Libertad y Orden

REPÚBLICA DE COLOMBIA

INSTITUCIÓN EDUCATIVA SANTA MARTHA

Resolución N° 2037 de mayo 25 de 2011 por la cual se autoriza el reconocimiento oficial y aprobación de Estudios
Resolución N° 3546 Fusión y Asociación de Instituciones Educativas del municipio de San Lorenzo (N)
No. 1983 diciembre 3 del 2020, Institucionalización Oferta Educativa, Institución Educativa Santa Martha, Municipio san Lorenzo(N)

CÓDIGO DANE 252687000381

CÓDIGO ICFES 162537

NIT. 900541503-9

SAN LORENZO – NARIÑO



5 .METODOLOGIA

La metodología utilizada en el área de Educación Física se basa en los principios didácticos desde el modelo pedagógico constructivista, donde el profesor se convierte en un mediador, catalizador del conocimiento del estudiante dentro de su contexto sociocultural. El profesor se considera como un instrumento en función del aprendizaje con capacidad de intercambiar conocimientos, comprometido socialmente en función de mejorar y lograr cambios en las personas de su entorno.

En la actualidad se incorporan las metodologías activas, que se consideran como procesos pedagógicos, didácticos y metodológicos alternativos. Los métodos activos se centran en buscar el planteamiento de contenidos que cumplan con las expectativas, intereses y necesidades de los estudiantes, creando un ambiente competitivo, participativo y contextualizado, con el fin de alcanzar un aprendizaje significativo y funcional.

Aunque las metodologías activas están en proceso de implementación son una excelente oportunidad para lograr que los estudiantes sean reflexivos y busquen desarrollar el trabajo cooperativo.

La metodología articula el aprendizaje volviéndolo dinámico, continuo, reflexivo y sobre todo lleva a los estudiantes a ser competentes y desarrollar habilidades para la vida.



Libertad y Orden

REPÚBLICA DE COLOMBIA

INSTITUCIÓN EDUCATIVA SANTA MARTHA

Resolución N° 2037 de mayo 25 de 2011 por la cual se autoriza el reconocimiento oficial y aprobación de Estudios
Resolución N° 3546 Fusión y Asociación de Instituciones Educativas del municipio de San Lorenzo (N)
No. 1983 diciembre 3 del 2020, Institucionalización Oferta Educativa, Institución Educativa Santa Martha, Municipio san Lorenzo(N)

CÓDIGO DANE 252687000381

CÓDIGO ICFES 162537

NIT. 900541503-9

SAN LORENZO – NARIÑO



6.TIEMPO

ÁREA	Nº DE HORAS SEMANALES	AÑO LECTIVO
Educación Física	Primaria: 2 horas por Grado Secundaria: 2 horas por Grado	2023

7.RECURSOS

Para desarrollar habilidades cognitivas y técnicas se van a utilizar:

- Implementos deportivos.
- Material didáctico: libros, guías, videos educativos y sitios web.
- Escenarios deportivos y espacios adecuados para la práctica deportiva.
- Biblioteca.
- Recursos tecnológicos: video beam, presentaciones visuales

8. Proyectos transversales

Proyecto de la ciencia la creatividad y el deporte

Proyecto ambiental escolar PRAE

PROYECTO DE EDUCACION PARA LA SEXUALIDAD Y CONSTRUCCION CIUDADANA

PROYECTO PARA LA PAZ Y LA DEMOCRACIA.



Libertad y Orden

REPÚBLICA DE COLOMBIA

INSTITUCIÓN EDUCATIVA SANTA MARTHA

Resolución N° 2037 de mayo 25 de 2011 por la cual se autoriza el reconocimiento oficial y aprobación de Estudios
Resolución N° 3546 Fusión y Asociación de Instituciones Educativas del municipio de San Lorenzo (N)
No. 1983 diciembre 3 del 2020, Institucionalización Oferta Educativa, Institución Educativa Santa Martha, Municipio san Lorenzo(N)

CÓDIGO DANE 252687000381

CÓDIGO ICFES 162537

NIT. 900541503-9

SAN LORENZO – NARIÑO



9. EVALUACION

10.BIBLIOGRAFIA

AL y J. SCIMIEDER. Didáctica general. Citado por NASIFF Ricardo en: Pedagogía general. México: Kapelux, 1996

ARENAS, Jairo, et al. Diccionario de Educación Física. Itagüí, Colombia 1987

CAMACHO Hipólito, BONILLA V y BOLIVAR Carlos. Programas de Educación Física para básica primaria.3 ed., Armenia: kinesis, 2004

LANGLADE, Alberto. Teoría general de la Gimnasia., SL. SA

CAMACHO Hipólito, BONILLA V y BOLIVAR Carlos. Educación Física para básica primaria.3 ed., Armenia: kinesis, 1996

LANGLADE, Alberto. Teoría general de la Gimnasia., SL. SA

LORA, Josefa. Alternativas teórico metodológicas de la Educación Física. Memorias XV Congreso panamericano de Educación Física. Lima. 1995

MARTINEZ Carlos. La preparación física, 2 ed., Madrid: 1979



Libertad y Orden

REPÚBLICA DE COLOMBIA

INSTITUCIÓN EDUCATIVA SANTA MARTHA

Resolución N° 2037 de mayo 25 de 2011 por la cual se autoriza el reconocimiento oficial y aprobación de Estudios
Resolución N° 3546 Fusión y Asociación de Instituciones Educativas del municipio de San Lorenzo (N)
No. 1983 diciembre 3 del 2020, Institucionalización Oferta Educativa, Institución Educativa Santa Martha, Municipio san Lorenzo(N)

CÓDIGO DANE 252687000381

CÓDIGO ICFES 162537

NIT. 900541503-9

SAN LORENZO – NARIÑO



MEINEL, Kart. Didáctica del movimiento, SL. Editorial Medic. SA

PINO, Carlos. Et al, Ley general de Educación, 2 ed., Medellín: alas libres, 1996

TABORDA, Javier. Escuelas de formación deportiva con enfoque integral. Armenia: kinesis, 1998

STEWART, M J Motor skill developmental analyis motor develop, citado por Muñoz en: desarrollo motor y Educación Física. Neiva: sur colombiana

VAVILOV, Yuri y CALDERON, Caridad. Aspectos y principios fundamentales de la metodología de la Educación Física. Bucaramanga: ACPEF, 1997

MORILLO NARVAEZ, Carlos Efraín y PUSIL Orlando. Plan de estudios institución educativa oficial “Juan Ignacio Ortíz”

San José de Albán – Nariño. 2016.

file:///C:/Users/INTEL/Downloads/PLAN%20DE%20ESTUDIOS%20IE%20KENEDY.pdf

https://www.mineducacion.gov.co/1759/articles-340033_archivo_pdf_Orientaciones_EduFisica_Rec_Deporte.pdf

<https://www.elrosariodebello.edu.co/Documentos/2019/PIA/PIA%20EDUCACI%C3%93N%20F%C3%8DSICA.pdf>

<https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2019/01/GUIA-METODOLOGICA-EF.pdf>



Libertad y Orden

REPÚBLICA DE COLOMBIA

INSTITUCIÓN EDUCATIVA SANTA MARTHA

Resolución N° 2037 de mayo 25 de 2011 por la cual se autoriza el reconocimiento oficial y aprobación de Estudios
Resolución N° 3546 Fusión y Asociación de Instituciones Educativas del municipio de San Lorenzo (N)
No. 1983 diciembre 3 del 2020, Institucionalización Oferta Educativa, Institución Educativa Santa Martha, Municipio san Lorenzo(N)

CÓDIGO DANE 252687000381

CÓDIGO ICFES 162537

NIT. 900541503-9

SAN LORENZO – NARIÑO

