# PLAN DE ÁREA

# EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES

# Y

# TEORÍA DEPORTIVA

## DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

## RESPONSABLES


**Esp. ALONSO LONDOÑO NOREÑA.**
**Lic. MARIA FERNANDA RAMIREZ LOZANO**
**Esp. LUIS FERNANDO REYES**
**Lic. FREDY RIVERA QUINTERO**
**Mag. ADRIANA PATRICIA SALAZAR VALLEJO.**


**Tuluá – Valle**

**2026**

COPIA CONTROLADA

## 1. INTRODUCCIÓN

El área de educación física, deporte y recreación está constituida por los siguientes ejes temáticos: deporte, recreación, cultura física y salud, organización infantil y juvenil, y uso del tiempo libre. Cada uno de estos ejes está constituido por núcleos temáticos que se han secuenciado de manera coherente desde el grado primero hasta el undécimo.

Se pretende con el área que los estudiantes desarrollen las competencias praxeológicas, la razón de existir de la educación física como ciencia es el estudio del movimiento. El enfoque teórico es la motricidad integral. La metodología para la enseñanza y el aprendizaje del área se basa en la teoría del aprendizaje significativo de Ausubel, el aprendizaje cooperativo o en equipo, la metodología problémica de Graves y la comprensiva de Perkins.

Los criterios de evaluación del área están constituidos sobre la base de los procesos de las competencias físico-motriz, socio-motriz y perceptivo-motriz desde el grado primero hasta el undécimo. Con esta área se pretende aportar a solucionar los problemas y necesidades corporales y culturales que fueron establecidos en los lineamientos básicos del currículo institucional, en pos de formar un ciudadano competente y transformador de las condiciones sociales en los que le toca desempeñarse.

La Educación Física, Recreación y Deporte puede ser considerada una disciplina privilegiada para la formación integral de los individuos, en la medida en que tiene gran acogida en la población estudiantil como área fundamental del currículo y su importancia viene creciendo para la comunidad educativa en general.

## APORTE DEL ÁREA AL LOGRO DE LOS OBJETIVOS POR CICLO

## APORTE DEL ÁREA AL LOGRO DE LOS OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LA EDUCACIÓN BÁSICA EN EL CICLO DE PRIMARIA

Los objetivos que priman en el ciclo de la Educación Básica Primaria deben permitir al niño el desarrollo de su imaginación y creatividad, partiendo de 3 grandes campos a saber: Esquema corporal, conductas motrices de base y conductas temporo-espaciales, teniendo en cuenta que a medida que se avanza en edad y escolaridad, las exigencias se hacen mayores y el tratamiento más complejo.

Los objetivos diseñados para el ciclo básico en primaria ajustados a nuestro entorno deben partir desde un previo conocimiento del niño y la manera cómo éste se relaciona con otras áreas del conocimiento; de manera tal que las expectativas a nivel de la educación física sean el punto de contacto entre lo que se enseña, lo que se aprende y lo que exijan las relaciones con el otro, para que sistemáticamente se vena condiciones más claras de ese crecer integral acorde con los ofrecimientos al culminar este ciclo, y que las bases obtenidas hasta el momento le permitan tanto al profesor como al estudiante, ofrecer un panorama claro de lo lúdico, predeportivo, recreativo, social, cultural e intelectual con miras a transformar su desarrollo integral.

COPIA CONTROLADA

## APORTE DEL ÁREA AL LOGRO DE LOS OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LA EDUCACIÓN BÁSICA EN EL CICLO DE SECUNDARIA

Una vez asimiladas unas habilidades básicas que el estudiante adquiere en el ciclo básico con respecto a las conductas motrices de base, el reconocimiento de su esquema corporal y ubicación temporo-espacial, se aspira a que las exigencias para niveles siguientes, respondan a nuevas condiciones del conocimiento, puesto que los saberes previos le permitirán explorar otros y mejores procesos metodológicos que orienten más acertadamente: Al profesor en eficiencia y eficacia del área de Educación Física con respecto a las demás áreas y viceversa; y del estudiante para que adquiera las herramientas necesarias para indagar cada día más sobre la Educación Física tanto en lo práctico como en lo teórico y de ahí se convierta en un agente crítico y analítico con apertura a otros campos de acción que por circunstancias ajenas al sistema educativo no hayan llenado sus expectativas como pueden ser: la dirección de eventos recreativos, lúdicos, deportivos; la creación de semilleros o escuelas en la rama de la Educación Física y el deporte; de esta manera se espera que encajen los objetivos específicos del área con los fines del sistema educativo nacional donde el ejercicio pleno de la personalidad impere en acciones concretas con su medio y se adapte al mejoramiento de la calidad educativa.

## APORTE DEL ÁREA AL LOGRO DE LOS OBJETIVOS DE LA EDUCACIÓN MEDIA ACADÉMICA

El propósito de la Educación Física en la media académica es el de incorporar la investigación del proceso cognoscitivo tanto en el aula como en el medio social y comunitario en el cual se desenvuelven el individuo sin desligarse de su ambiente natural, económico y político; pretende mejorar los niveles de vida en la medida en la que el sujeto se vincula a programas de desarrollo que proyecten soluciones a problemas sociales, a un mejor status de convivencia ciudadana.
La educación física, se basa en le preparación que tienen los educandos para la recreación, práctica y la lúdica y el aprovechamiento del tiempo libre. Y con ellos el educando lo aplica como herramienta para la organización de sus propios torneos.
En la parte técnica, el educando los aplica y desarrolla en el campo laboral.

## 2. JUSTIFICACIÓN

El área de Educación Física, recreación y deportes tradicionalmente ha abordado al sujeto o ser humano desde una concepción dualista, esta plantea el estudio de lo orgánico y lo físico con el ser mirado como un cuerpo objeto de movimiento mecánico y no en su totalidad en forma integral. Considerando aspectos como lo educativo, lo formativo y lo

COPIA CONTROLADA

intelectual no parecen hacer parte de la educación física que a la vez hace parte del sistema educativo general. En la actualidad se trata de que el ser humano sea mirado como una totalidad que se mueve. El enfoque teórico cognitivo e integral de la motricidad debe ser contemplado desde la dimensión biológica tradicional y desde la dimensión

psicológica y social. Por lo tanto, las competencias que se esperan desarrollar en los sujetos son: perceptivo-motriz, socio-motriz, físico-motriz y expresivo-motriz. De todas maneras, esto no puede quedar allí en el sólo escenario pedagógico, en el ciclo escolar o en la educación formal, se espera que esto trascienda a otras esferas del comportamiento humano. El área de educación física pretende pues contribuir a todo el proceso educativo del individuo que se interrelaciona constantemente con otros factores como es el medio ambiente, la herencia, la cultura, los estilos de vida, etc., que pueden ser mucho más determinantes en la vida de las personas que el propio hecho de realizar o no ciertos ejercicios físicos. Si esto no fuera el objetivo primordial, ¿qué ocurriría? Que la educación física acabaría cuando el sujeto finalizara su ciclo de educación formal. La enseñanza de la Educación Física pretende dar respuestas a las exigencias curriculares promulgadas por el Ministerio de Educación Nacional para las instituciones de enseñanza en el país, es así como acogemos, apoyamos y desarrollamos los fines de la Ley General de Educación. El área busca formar sujetos con un profundo sentido de la lealtad, solidaridad, el orden, el respeto, el sentido crítico en todas las esferas de nuestra vida y estar preparados para soportar, enfrentar con criterio propio y resolver favorablemente todos los problemas. Como sabemos la actividad física regular en particular está dirigida hacia la adquisición de hábitos de vida físicamente activos, al logro de una mayor autonomía, conocimiento corporal, contri buir al desarrollo del contenido transversal de educación para la salud, el conocimiento y dominio de ciertas expresiones motrices y la utilización del tiempo libre, mediante la práctica y la teoría sobre el conocimiento corporal podremos influir en la conducta del individuo.

**3.DIAGNOSTICO:**

Desde el punto de vista social, la vida cotidiana es sorteada a través de algunas formas de supervivencia, propias de los sectores populares: la ayuda mutua, la cooperación y la solidaridad. El trabajar comunitariamente no sólo permite y agiliza la adecuación urbana, sino que, además, va creando una serie de valores y de comportamientos que posibilitan formas de identidad grupal y barrial; es así como se moldean personalidades con un

sentido de la vida y del hábitat, marcado por el trabajo comunitario y las dificultades que implica la solución de sus múltiples necesidades. La Institución Educativa mantiene un ambiente deportivo en varias disciplinas, Baloncesto, Fútbol, Voleibol y ajedrez. Los cuales

COPIA CONTROLADA

ayudan a que ese entorno se conserve con grandes deportistas Esto ayuda a que el aprendizaje sea más agradable para la formación en la Institución. La mayoría de los estudiantes tienden a ser receptivas frente a las actividades innovadoras que se plantean en su proceso educativo, especialmente en lo relacionado con el uso de las tecnologías; además, muestran buena disposición en los procesos lúdicos y manifiestan agrado por las acciones que se plantean para ser desarrolladas en forma grupal. La Institución Educativa

cuenta con docentes Licenciados en el área de la Educación Física. Es de resaltar la labor docente en Preescolar y Básica Primaria con el alumnado que llega a esta Institución, así como el trabajo que realizan en las clases de Educación Física y los objetivos que esta disciplina propone para el desarrollo de los escolares. Esto se presenta por la entera disposición del cuerpo docente y la Institución con espacios y entornos agradables para el desarrollo de las clases. Se destaca la incursión de la Secretaría de Educación Municipal con el programa de Jornadas Complementarias, donde la lúdica, el sano esparcimiento y la formación en diferentes disciplinas deportivas, son importantes para la Institución Educativa que, en buena medida, vienen canalizando las expectativas de un grupo representativo de estudiantes hacia la orientación deportiva, utilizando de una forma productiva el tiempo libre. Estas jornadas se realizan después del horario escolar y hacen parte de un espacio y tiempo más productivo para los participantes; en éstas se tienen a disposición los materiales y profesores para realizar otras actividades, en estas jornadas incursiona el IMDER, dado que el programa necesita personas idóneas para esta labor, orientada hacia la formación cultural y deportiva en el desarrollo integral del alumnado. Como parte de nuestros objetivos, la actividad física se orienta para canalizar las distintas expresiones de la corporeidad, fomentar el desarrollo de la personalidad y la capacidad motriz, logrando que los aprendizajes adquiridos desde estos ámbitos se vean reflejados en la práctica del deporte y el buen uso del tiempo libre. La diversidad es un hecho inherente al desarrollo humano. Se debe a un conjunto de factores contextuales, (familiares, escolares y socio-económicos), y factores individuales, (motivaciones, capacidades, e intereses). Para abarcar todos los motivos por los que existe diversidad, podemos hablar de los aspectos psicológicos, culturales y biológicos. Dentro del área de Educación Física las necesidades educativas especiales en educación física son debidas a múltiples causas, como son trastornos motores, enfermedades metabólicas (obesidad), discapacidad física, enfermedades cardiorrespiratorias o trastornos de conductas, solicitando estas ayudas en algún momento de su escolaridad o a lo largo de toda ella, es decir, en cada una de las sesiones que diseñemos. Por ello quiero expone el tratamiento a realizar desde dos ámbitos de actuación diferentes: uno general referido a la adecuación a los diferentes ritmos de aprendizaje del alumnado, y otro más específico relativo a la atención a las Necesidades Educativas Especiales que haya. Atención a diferentes ritmos de aprendizaje

COPIA CONTROLADA

La atención a la diversidad es un pilar básico en nuestro actual sistema educativo. Por eso debemos partir de la situación de cada alumno y alumna, preocupándonos de la significatividad psicológica y de la funcionalidad de sus aprendizajes, ya que cada individuo es un ser único e irrepetible. Los fines y objetivos del currículo ordinario deben de orientarse a todo el alumnado; pero para ello es necesario flexibilizarse y adaptarse a cada sujeto. Y si para ello es necesario ajustar las condiciones de desarrollo del proceso enseñanza y aprendizaje, no se debe de dudar en efectuar los cambios adecuados, tanto en los aspectos organizativos como en los metodológicos y curriculares.

**LÍNEAS GENERALES DE ACTUACIÓN**

- Adecuar las estrategias de enseñanza-aprendizaje promoviendo la ayuda dentro del grupo-clase, de forma que el alumnado más habilidoso motrizmente colabore y ayude a aquel menos aventajado.
- Proponer una amplia gama de actividades, con diferentes niveles de ejecución motora para permitir que cada uno se sitúe en su zona de desarrollo próximo, adecuado a su nivel.
- Emplear distintos recursos y materiales para que todos/as puedan manipular sin dificultades. La distribución de espacios y tiempos se han de tener en cuenta en la planificación del curso. Por ejemplo, colocar al alumnado que necesita mayor ayuda y atención en los lugares centrales de la sesión.
- Proponer actividades de ampliación y refuerzo para el alumnado que lo requiera. Estas actividades se aplicarán a las tareas ordinarias, modificando su estructura interna de forma que dificultemos o facilitemos su realización, pudiendo:
- Aumentar o disminuir del nivel de dificultad (más/menos peso, más estímulos, más/menos tiempo).
- Incrementar su autonomía y el grado de responsabilidad (ayuda a los compañeros, por ejemplo).
- Aumento progresivo de la dificultad (más estaciones, por ejemplo).
- Dar mayor número de orientaciones (más pistas en el proceso heurístico).
- Utilizar recursos más asequibles (balones más ligeros, por ejemplo).

**ATENCIÓN Y TRATAMIENTO DE LAS N.E.E.**

Las necesidades educativas especiales pueden ser tratadas de dos formas, mediante una adaptación curricular de los elementos de acceso al currículum, como son los elementos personales, materiales, organizativos (espaciotemporales) o comunicativos; sin alterar los elementos curriculares. Con estas medidas se suelen solventar las dificultades de muchos alumnos y alumnas que requieren una atención educativa mayor.

## 4. OBJETIVOS

COPIA CONTROLADA

## A. OBJETIVOS GENERALES DEL ÁREA

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

b. Contribuir al desarrollo de procesos formativos del ser humano en la organización de tiempo y el espacio, la interacción social, la construcción de técnicas de movimiento y del cultivo y expresión del cuerpo, la experiencia lúdica y recreativa.

c. Generar prácticas sociales de la educación física como el deporte, la danza, el uso del tiempo libre, la recreación, el uso del espacio público, la lúdica, la salud, la estética y el medio ambiente interrelacionados con las diferentes áreas del conocimiento, que respondan a la diversidad en un marco de unidad nacional.

d. Promover acciones que ayuden a transformar las concepciones prácticas de la educación física, la dinámica de cambio de la escuela y la construcción de los Proyectos Educativos Institucionales.

## B. OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL ÁREA

a. Orientar una educación física que reconozca su desarrollo histórico y responda a las exigencias de la educación, la cultura y la sociedad, en las condiciones actuales.

b. Impulsar una nueva didáctica pertinente a los procesos formativos; que sea investigativa, participativa y generadora de proyectos creativos.

c. Orientar el establecimiento de las condiciones educativas que permitan los cambios requeridos en los ambientes de participación y organización de materiales, espacios físicos, tiempos y equipos adecuados y necesarios para el mejoramiento cualitativo de la educación física.

d. Orientar para que se asuma la investigación como actitud y proceso cotidianos y permanentes del trabajo curricular, como estrategia pedagógica para que el área responda a las necesidades actuales del desarrollo pleno de la personalidad.

## C. OBJETIVOS GENERALES DE LA EDUCACIÓN BÁSICA PRIMARIA

.

**Según el Artículo 20**: - Objetivos generales de la educación básica primaria:

Todo el ser humano tiene derecho a una formación a partir de sus conocimientos y habilidades, formando así personas útiles a la sociedad. La educación básica no

COPIA CONTROLADA

desconoce en el ámbito nacional e institucional, por eso nos permitimos hacer un análisis de estos objetivos.

a) El área de educación física promueve una formación general mediante el acceso, de manera crítica y creativa, al conocimiento artístico y humanístico y de sus relaciones con la vida social y con la naturaleza, de manera tal que prepare al educando para los niveles superiores del proceso educativo y para su vinculación con la sociedad y el trabajo.

b) Se ha constituido como disciplina fundamental para la educación y formación integral del ser humano, especialmente si es implementada en edad temprana, por cuanto posibilita en el niño desarrollar destrezas motoras, cognitivas y afectivas esenciales para su diario vivir y como proceso para su proyecto de vida.

c) Contribuye al desarrollo de las capacidades motoras básicas. Contribuye al desarrollo de habilidades que resultan básicas **para** realizar diferentes actividades propias de la vida en la sociedad. Desarrolla habilidades básicas **para** la práctica del deporte de rendimiento.

d) Todos aquellos alumnos que practican ejercicio físico diariamente pueden obtener un mayor nivel de concentración. Esto, por supuesto, tiene un impacto realmente positivo en el resto de asignaturas puesto que les ayuda a conseguir un mejor rendimiento académico.

**OBJETIVOS GENERALES DE LA EDUCACIÓN BÁSICA SECUNDARIA.**

1. De acuerdo con especialistas, la actividad **física** y **deportiva** además de reducir el estrés, los trastornos del sueño, depresión, ansiedad y otras alteraciones, también reduce los riesgos de sufrir algunos problemas de salud, tanto físicos como mentales, tales como los estados de tensión y ansiedad.

2 la **importancia de la educación física para la salud** radica en que, desde la infancia, la educación física permite que los estudiantes desarrollen destrezas motoras, cognitivas y afectivas esenciales para su vida diaria y escolar. Asimismo, la aplicación de **actividades físicas** trae beneficios al **desarrollo integral** del estudiante en la siguiente forma:

- Promueve el movimiento de cuerpo, sistema circulatorio y respiratorio.
- Enseña a tener una vida activa.
- Enseña a aprovechar el tiempo libre de manera sana.
- Mejora la autoestima.
- Estimula el trabajo en equipo.

3. El área de educación física promueve la práctica de la recreación y los deportes, la participación y organización juvenil y la utilización adecuada del tiempo libre.

4 durante el período escolar la educación física estimula el desarrollo de aspectos físicos y psicológicos de los niños, a través de la enseñanza de valores y de habilidades. No se limita a la práctica de los deportes, sino que conlleva a una actividad de interiorización de los conocimientos. De manera indirecta, la educación física pretende educar sobre los buenos hábitos de la alimentación y el estilo de vida saludable, que a muchos jóvenes les cuesta mantener.

**5** son muchas las ventajas y los beneficios asociados a la realización de actividades físicas. Las prácticas deportivas en general, previenen enfermedades, ayudan a desarrollar el organismo de manera adecuada y estimulan los hábitos saludables. Además, la educación física es una de las pocas asignaturas escolares que educan desde la propia experiencia del niño en relación con un equipo.

**OBJETIVOS GENERALES DE LA EDUCACIÓN MEDIA ACADÉMICA**.

**Según el Artículo 30 de la Ley 115.**

a. El área de educación física permite la profundización en el campo del conocimiento o en una actividad de acuerdo con los intereses y capacidades del educando.
b. Conocer, utilizar y valorar su cuerpo y el movimiento como medio de exploración, descubrimiento y disfrute de sus posibilidades motrices, de relación con las demás personas y como recurso para organizar su tiempo libre.
c. Aumentar las propias posibilidades de rendimiento motor mediante la mejora de las capacidades, tanto **físicas** como motrices, desarrollando actitudes de autoexigencia y superación personal.
d. La **actividad física en los jóvenes** posee una serie de beneficios como el desarrollo del aparato locomotor, del sistema cardiovascular, neuromuscular, mantener un peso corporal saludable, mejor control de la ansiedad y la depresión, así como contribuir al desarrollo social y a la evitación de conductas no saludables

## 4. MARCO LEGAL

**Ley 115- febrero 8 de 1994 “LEY GENERAL DE EDUCACIÓN “**

**ARTICULO 5º FINES DE LA EDUCACIÓN:** De conformidad con él artículo 67 de la constitución política de Colombia se desarrollará atendiendo a los siguientes fines:

- El pleno desarrollo de la personalidad sin más limitaciones que las que impone los derechos de los demás y el orden jurídico, dentro de un proceso de formación integral, física, psíquica, intelectual, moral, espiritual, social, afectiva, ética, cívica y demás valores humanos.
- La formación para la promoción y preservación de la salud y la higiene, la prevención integral de problemas socialmente relevantes, la Educación física, la recreación, el deporte y la utilización del tiempo libre.

**ARTICULO 14**. **ENSEÑANZA OBLIGATORIA**.

- En todos los establecimientos oficiales o privados que ofrezcan educación formal es obligatoria en los niveles de la educación preescolar, básica y media cumplen con: El aprovechamiento del tiempo libre, el fomento de las diversas culturas, la práctica de la educación física, la recreación y el deporte formativo; para la cual el gobierno promoverá y estimulará su difusión y desarrollo;
- Parágrafo segundo: Los programas a que hace referencia el literal b) del presente artículo serán presentados por los establecimientos educativos estatales a las secretarías de educación del respectivo municipio o ante el organismo que haga sus

**ARTICULO 22: OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LA EDUCACIÓN BÁSICA EN EL CICLO DE SECUNDARIA**

- La valoración de la salud y de los hábitos relacionados con ella;
- La educación física y la práctica de la recreación y los deportes
- La participación y organización juvenil y la utilización adecuada del tiempo libre.

**ARTICULO 23**: **AREAS OBLIGATORIAS Y FUNDAMENTALES:**

- Los grupos de áreas obligatorias y fundamentales que comprenderán un mínimo de 80% del plan de estudios, son los siguientes.
- Educación física, recreación y deportes.
- Decreto 1860/agosto 3/94 Reglamentario de la LEY 115

**ARTICULO 57**. **JORNADA ÚNICA Y HORARIO ACADÉMICO**

- Además del tiempo prescrito para las actividades pedagógicas, se deberá establecer en el P.E.I. una dedicada a actividades lúdicas, culturales, deportivas y sociales de contenido educativo orientadas por pautas curriculares según el interés del estudiante. Este tiempo no podrá ser inferior a diez horas semanales.

**ARTÍCULO 59**. **UTILIZACIÓN ADICIONAL DE LAS INSTALACIONES ESCOLARES**.

COPIA CONTROLADA

- Los establecimientos educativos, según su propio proyecto, adelantaran actividades dirigidas a la comunidad educativa y a la vecindad en las horas que diariamente queden disponibles después de cumplir la jornada escolar, se dará prelación a las siguientes actividades:
- Acciones formativas del niño y el joven, tales como integración de grupos de interés, organizaciones de acción social, deportiva o cultural, recreación dirigida, y educación para el uso creativo del tiempo libre.

**DOCUMENTO NUMERO 15 "ORIENTACIONES PEDAGÓGICAS PARA LA EDUCACION FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE DE ACUERDO AL MEN."**

1.Las grandes metas de formación del área de educación física, recreación y deporte.
2. Competencias específicas de la educación física, recreación y deporte.
3. Competencias específicas y su relación con las competencias básicas.
4. Orientaciones didácticas.
5. Competencias y desempeños en educación física.

COPIA CONTROLADA

**BASE MUNICIPAL CURRICULAR EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE.**

1. **Primera fase:** características de las competencias y sus implicaciones en el diseño curricular. Referentes ministeriales.
2. **Fase 2:** plan de estudios y mallas curricular por competencias.
3. **Fase 3:** fase de integración. Articulación de los planes de estudio particulares a un plan de estudio municipal.

## 4. COMPETENCIAS BÁSICAS

| COMPETENCIAS ESPECÍFICAS DEL ÁREA | | |
|---|---|---|
| **C. MOTRÍZ** | **C. EXPRESIVA CORPORAL** | **C. AXIOLOGICA CORPORAL** |
| entendida como la construcción de una corporeidad autónoma que otorga sentido al desarrollo de habilidades | Debe entenderse como el conjunto de conocimientos acerca de sí mismo (ideas, sentimientos, | Entendida como el conjunto de valores culturalmente determinados como vitales, |

| | | |
|---|---|---|
| motrices, capacidades físicas y técnicas de movimiento reflejadas en saberes y destrezas útiles para atender el cultivo personal y las exigencias siempre cambiantes del entorno con creatividad y eficiencia. No sobra advertir que lo motriz es una unidad, pero para efectos utilizar un enfoque analítico, aunque en la vida real la motricidad se expresa mediante acciones unitarias. | emociones), de técnicas para canalizar la emocionalidad (liberar tensiones, superar miedos, aceptar su cuerpo), de disponibilidad corporal y comunicativa con los otros, a través de la expresión y la representación posible, flexible, eficiente y creativa, de gestos, posturas, espacio, tiempo e intensidades | conocimientos y técnicas adquiridos a través de actividades físicas y lúdicas, para construir un estilo de vida orientado a su cuidado y preservación, como condición necesaria para la comprensión de los valores sociales y el respeto por el medio ambiente. |

## 5. METODOLOGÍA CURRICULAR PARA LA ENSEÑANZA DE LA EDUCACION FÍSICA

Dentro de las nuevas concepciones didácticas de la educación física se ha replanteado lo que en un principio se debía enseñar y lo que en la actualidad necesitan aprender los estudiantes de tal manera que la modernidad nos pone en un nuevo proceso de enseñanza- aprendizaje.

Lo que nos lleva como docentes a aplicar nuevas estrategias metacognitivas para **“aprender a pensar”, “aprender a aprender” y “aprender a ser”, “aprender hacer”** y prevenir sus dificultades en el aula y en la vida. Por consiguiente, para que el alumno aprenda en profundidad el docente debe ser meta cognitivo. Por lo que ahora es necesario que la Educación Física promueva el despliegue de las potencialidades de los estudiantes. Se debe aprender a autoevaluar, a reflexionar, a comprender, a criticar, desarrollando un aprendizaje significativo que
reconstruya la mente y el cuerpo; más que un aprendizaje mecánico de las acciones de movimiento, memorístico, repetitivo, no selectivo y sin sentido.

La modelización de los procesos de enseñanza aprendizaje necesariamente debe comprender los procesos metacognitivos, a la evolución conceptual, ideas previas, historia y epistemología la emotividad, la afectividad, y por ende se verá la eficacia en la

COPIA CONTROLADA

adquisición de la retención y aplicación de lo que se aprende; y en la aplicación del pensamiento crítico, reflexivo y resolución de problemas.

Los métodos más utilizados para la enseñanza de la Educación Física durante el desarrollo de una sesión de clase son:

1. Método Visual Directo: Abarca las diferentes formas de la demostración de los ejercicios.
2. Método Auditivo: El objetivo fundamental de este método, se dirige a la asimilación del ritmo de ejecución de los ejercicios por parte del grupo, teniendo en cuenta las características temporales y espacio -temporales del movimiento.
3. Método Propioceptivo: Con este método se crea la sensación dirigida del movimiento. Es muy útil en la enseñanza con escolares.
4. Método Verbal: Influencia directa del segundo sistema de señales, se puede plantear tareas, se crea una actitud hacia ellas y se dirige el proceso de ejecución de las mismas. Se analizan y valoran los resultados.
5. Método Fragmentado: Se emplea para la enseñanza de acciones técnicas (si las mismas pueden someterse a divisiones).
6. Método De Ejercicio Estándar: Es el proceso del ejercicio estandarizado, los movimientos se repiten sin ningún tipo de variaciones substanciales de su estructura. Es muy útil para la automatización de los movimientos técnicos.
7. Método De Intervalo: Se utiliza básicamente con mecanismos de trabajo – descanso, que se puede manejar por los entrenadores dados las características individuales. Esta forma va dirigida al mejoramiento de capacidades aeróbicas y en particular al incremento de la productividad cardiaca.
8. Método del Ejercicio Variable: Este consiste en la variación dirigida de las influencias del trabajo en el transcurso de los ejercicios

Debemos tener en cuenta otros aspectos dentro de la metodología como:

1. Clases prácticas y teóricas
2. Juegos y Deportes
3. Actividades físicas y recreativas
4. Trabajo en equipo y cooperación
5. Evaluación continua y retroalimentación
6. Desarrollar habilidades motrices en deportes como Baloncesto, Futbol y Voleibol
7. Fomentar jornadas donde los estudiantes adquieran habilidades motrices y hábitos alimenticios en donde identifiquen los elementos para tener hábitos de vida saludable.

COPIA CONTROLADA

## 6. EL TRATAMIENTO DE LOS CONTENIDOS EN LAS ORIENTACIONES

En la mayoría de los diseños curriculares se evidencia la falta de correspondencia entre los contenidos, sus correspondientes orientaciones y la unidad didáctica. Dichas orientaciones tienen su fundamento en el empleo de las mismas estructuras del conocimiento. De tal manera que la construcción de la unidad didáctica debe basarse en las variables de complejidad motriz, nivel de intensidad del esfuerzo y en el momento de la complejidad afectivo/social. En consecuencia, se organizan según la globalización, especificidad e interdisciplinariedad junto a las tres estrategias de enseñanza: Instructiva, Participativa y Emancipativa por su valoración en los procesos de enseñanza / aprendizaje. Dentro de los procesos de formación del niño o joven no se puede restringir únicamente a los de tipo motor por lo que se hace necesario relacionarla con las diferentes dimensiones del ser humano ya en el principio evocando los postulados de Rousseau, a pesar de no pensar en una metodología para la Educación Física, apuntó a una significación del trabajo corporal. En Emilio, previó la continua ejercitación de su cuerpo, “con el objetivo de volverlo robusto y vigoroso, para que obedeciese a su alma, pues entendía que un cuerpo débil, fatalmente debilitaría al alma del individuo”. Este carácter funcional del ejercicio físico en favor de la educación intelectual, contemplado por Rousseau, sirvió de rumbo para pensadores de distintas áreas y en diversos países que, influidos por sus ideas, elaboraron proyectos educacionales como, por ejemplo, Basedow y Pestalozzi. Estos antiguos gestores de la Educación Física no solo pensaron en el cuerpo humano sino en la mente y en el espíritu. Los lineamientos curriculares de la Educación Física en Colombia contemplan varios procesos de formación y dimensiones del ser humanos la cuales se observan en los siguientes cuadros:

| PROCESOS | COMPONENTES | PERSPECTIVA DE LOGRO |
|---|---|---|
| **DESARROLLO FISICO Y MOTRIZ** | ϖ Biológico.<br>ϖ Físico.<br>ϖ Químico | Valoración de la potencialidad de sí mismo como humano y como especie. |
| **ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO Y EL ESPACIO** | ϖ Construcción personal del tiempo y el espacio.<br>ϖ Construcción social del tiempo y el espacio. | Ubicación en la acción inmediata y próxima en la perspectiva individual y colectiva. |
| **FORMACION Y REALIZACION TECNICA** | ϖ Técnicas del cuerpo.<br>ϖ Acciones básicas.<br>ϖ Acciones complejas. | Aproximación cultural y creación en la multiplicidad de prácticas culturales. |

COPIA CONTROLADA

| | | |
|---|---|---|
| **INTERACCIÓN SOCIAL** | ϖ Hábitos<br>ϖ Usos ϖ Valores Construcción y proyección personal y social de la ética | Construcción y proyección personal y social de la ética |
| **EXPRESIÓN CORPORAL** | ϖ Lenguajes<br>ϖ Emoción<br>ϖ Ambientes y Sensibilidad. | Comunicación y elaboración estética. |
| **RECREACIÓN LUDICA** | ϖ Vivencia.<br>ϖ Actitud. | Reencuentro consigo mismo y con los demás en ambientes libres. |

COPIA CONTROLADA

## 7. **TRANSVERSALIZACIÓN CON OTRAS ÁREAS DEL CONOCIMIENTO**.

La transversalidad, en definitiva, surge en el plano de la Reforma Educativa como una llamada de atención, vital en los tiempos presentes, sobre la necesidad de convertir la acción educativa en una acción profunda y globalmente humanizadora (Lucini, 1995:5). La Educación Física (EF), como todas las áreas, debe reconocer esta responsabilidad y lo va a hacer, en esta ocasión, mediante estrategias colaborativas e integradoras y, desde luego, sin perder de vista el movimiento como elemento que estructura su naturaleza. En consecuencia la Educación Física Transversal (EFT) sólo es un juego de palabras para resaltar y concienciar sobre la importancia de generar situaciones de aprendizaje donde los alumnos y alumnas utilicen su cuerpo en movimiento frente a tareas globales cuya resolución o práctica conlleve la asimilación de contenidos ligados tanto a la dimensión motriz como a otras dimensiones conectadas con el saber ser y el saber conocer, dimensiones esenciales si queremos cumplir con la meta educativa de construir hombres

y mujeres capaces de integrarse y de producir los cambios que conduzcan a una sociedad mejor. Los contenidos y procedimientos del área permiten que el ser humano desarrolle el pensamiento, la sensibilidad, la expresión y la lúdica, a través de acciones motrices como, por ejemplo, la resolución de problemas relacionados con la anticipación, la destreza operativa y el sentido crítico, que sean capacidades requeridas durante los procesos de abstracción y generalización para la toma de decisiones. Por su carácter vivencial, la Educación Física, Recreación y Deporte permite orientar la construcción de valores sociales base de la convivencia ciudadana como el respeto a la diferencia, a la libre elección y a la participación en decisiones de interés general. La experiencia de compartir exige reconocer el valor del otro, así como dar importancia a las reglas en la

acción colectiva para el cuidado de lo público y para la construcción de acuerdos dirigidos a propósitos comunes. Por ello, el valor del juego y del conjunto de actividades sociomotrices y expresivo-corporales se manifiesta en los actos del estudiante que lo conducen a reconocerse como ser social y ser político.

A partir de la especificidad motriz, lúdica, expresiva y axiológica, puede establecerse relaciones entre las competencias del área de Educación Física, Recreación y Deporte y las competencias básicas: ciudadanas, comunicativas, matemáticas, de las ciencias sociales y de las ciencias naturales. Tales relaciones se realizan a través de procesos pedagógicos y didácticos que tienen como objetivos la formación ciudadana y los valores, el mejoramiento de los procesos comunicativos, el desarrollo del pensamiento abstracto, creativo y versátil, y la aplicación del conocimiento de las ciencias sociales y las ciencias naturales en la solución de problemas intrapersonales e interpersonales, además del reconocimiento ambiental, cultural y social. A continuación, se presenta la estrecha articulación que existe entre las competencias específicas de la Educación Física, Recreación y Deporte y las competencias básicas, y cómo las primeras contribuyen al desarrollo y fortalecimiento de las últimas.

**TRANSVERSALIZACIÓN CON LAS COMPETENCIAS CIUDADANAS:** El desarrollo de las competencias específicas del Área de Educación Física, Recreación Deportes, por su naturaleza práctica y vivencial, facilita la construcción de ambientes de aprendizaje, experiencias y proyectos personales y grupales en los que se reconocen las propias capacidades y limitaciones. Así mismo, proporciona vivencias de respeto y tolerancia de la diversidad y la diferencia, con las que es posible realizar procesos de convivencia pacífica, elementos fundamentales en la formación de competencias ciudadanas. Las experiencias lúdicas, corporales, motrices y axiológicas permiten que el estudiante practique e identifique sus propias fortalezas y debilidades, alcance un conocimiento de sí mismo, del control de sus emociones y de sus acciones, en el marco de responsabilidades sociales como futuro ciudadano y, por tanto, sujeto de deberes y derechos. El cumplimiento de las normas, así como la posibilidad de cambiar las reglas a través de acciones de negociación y conciliación, se aprenden en el juego; por medio de este se toman decisiones y se comparten sus consecuencias para el juego mismo. Las distintas modalidades de prácticas lúdicas corporales les posibilitan a los estudiantes asumir diferentes roles, como jugadores, árbitros y organizadores, responsabilidades que vivencian en contextos de relación con sus compañeros o con sus antagonistas. En el propio desenvolvimiento de la toma de decisiones, el estudiante aprende que debe tener en cuenta tanto las opiniones de sus compañeros como las de los contrarios, y que debe

COPIA CONTROLADA

asumir las consecuencias que éstas tengan para la convivencia dentro del grupo. Las acciones de la Educación Física, Recreación y Deporte en diferentes espacios culturales, sociales y ambientales, proporcionan al estudiante experiencias frecuentes y diversas de interacción e inclusión; frente a estas situaciones él aprende a tener flexibilidad de adaptación, así como las habilidades suficientes y necesarias para una relación armónica para comportarse en variadas condiciones y contextos.

Igualmente, la práctica de la actividad física fortalece el cuidado de sí mismo y de los demás. Desde esta perspectiva, la ética del cuidado (MEN, 2006, p. 158) juega un papel de vital importancia; por ello, en el desarrollo de la clase es preciso tener claro que el estudiante debe estar atento al buen desarrollo de su práctica física para no hacerse daño y no hacerlo a otros. Este principio de acción en la clase es lógicamente extrapolable a elementos de la formación ciudadana, como son el respeto al otro, a las reglas y a sí mismo.

**TRANSVERSALIZACIÓN CON LAS COMPETENCIAS COMUNICATIVAS**: El valor comunicativo del movimiento corporal como primera manifestación de la comunicación humana, abre espacios para la producción de lenguajes corporales en las diferentes prácticas motrices, expresivas y lúdicas. Dichas prácticas contribuyen a la construcción de sistemas simbólicos, estructuran conceptos y experiencias de diverso orden, para generar conocimientos, técnicas o saberes y enriquecer procesos de socialización y de creación. La exploración de diversos gestos y actitudes proporciona el descubrimiento de mensajes significativos a los participantes de prácticas corporales y expresivas de relación e interacción. No solo se reconoce el sentido de las propias acciones y las de los otros, sino que se comprenden, aplican y vivencian diferentes valores.

**TRANSVERSALIZACIÓN CON LAS COMPETENCIAS MATEMÁTICAS**: Desde diferentes campos de investigación se ha demostrado la relación de la motricidad con el desarrollo cognitivo del ser humano y su papel fundamental para la sobrevivencia en relación con el medio y la producción de conocimiento. La relación de las competencias

del área de Educación Física, Recreación y Deporte con las competencias matemáticas se produce por el carácter motriz y senso-motriz de las primeras nociones temporo-espaciales de tamaño, forma, distancia y seriaciones, las cuales posibilitan las condiciones para el desarrollo del pensamiento matemático. Es preciso recordar que las nociones referidas son de índole mental y de origen motriz; se constituyen, por tanto, en

COPIA CONTROLADA

las bases desde las que se desarrolla el pensamiento matemático. A través de las experiencias motrices y senso-motrices se explora el espacio, se usa los objetos y se reconoce las posibilidades y limitaciones del desplazamiento y el movimiento humano. Se genera experiencias que relacionan el pensamiento espacial y los sistemas geométricos.

A partir de la idea del cuerpo como medida de todas las cosas, son múltiples y diversas las posibilidades de articulación de las situaciones de movimiento corporal con la formación del pensamiento lógico y estratégico, que exige planeación y aplicación hacia diversos campos de la experiencia humana. La resolución de problemas a partir del juego, desarrolla en los estudiantes un pensamiento creativo y divergente. Esta relación hace posible la exploración motriz de diferentes soluciones y lleva a los estudiantes a realizar preguntas, aplicar conocimientos previos, inferencias y determinaciones para encontrar una solución efectiva. Sin embargo, el camino de la exploración contribuye y permite al estudiante descubrir diversas formas de enfrentarse a situaciones, sortearlas y solucionarlas. Tales eventos no solo les permiten adquirir un buen desempeño en el campo físico, recreativo y deportivo, sino que los fortalece y prepara para consolidar y avanzar en el desarrollo del pensamiento matemático, uno de los propósitos fundamentales de la Educación Preescolar, Básica y Media.

**TRANSVERSALIZACIÓN CON LAS COMPETENCIAS CIENTÍFICAS NATURALES Y SOCIALES**: Las prácticas propias de la clase de Educación Física, Recreación y Deporte, según cómo se planifiquen y orienten, tienen relación con los procesos de conocimiento de las Ciencias naturales y de las Ciencias sociales. Las relaciones con el entorno vivo, físico, tecnológico, cultural y social se facilitan y mejoran a través de experiencias lúdicas, corporales, expresivas y motrices, dirigidas con toda intención hacia esos propósitos. Las acciones corporales y motrices suponen el seguimiento de procesos y conocimientos requeridos para la comprensión del mundo, de las cosas y de las interacciones humanas y sociales. En efecto, antes y durante la Página 9 de 83 realización de una experiencia corporal, lúdica y expresiva, el estudiante formula soluciones, utiliza metodologías y procedimientos en una fracción de tiempo necesario para anticipar el éxito de la acción. Para ello, son necesarios los conocimientos de las Ciencias naturales y sociales. A partir de las metas de formación planteadas en los Estándares Básicos de Competencias en Ciencias, tanto naturales como sociales, se

apoya el desarrollo de las competencias específicas del área de Educación Física, Recreación y Deporte, en la medida en que educamos personas que se asumen como

COPIA CONTROLADA

parte de un todo social y natural, como líderes que reflexionan acerca de los fenómenos, tanto naturales como sociales y que además construyen miradas críticas conducentes a la transformación de su entorno. Las reflexiones sobre el cuidado del cuerpo y el ambiente nos permiten abordar problemas que favorecen la tarea de preparar a los estudiantes para que actúen de manera responsable y tomen decisiones favorables para ellos mismos y para la sociedad donde se desenvuelven. Estos propósitos se relacionan con las competencias científicas porque nos ayudan a conocer el mundo, ser parte de él, actuar solidariamente, fortalecer la capacidad para pensar de manera autónoma y para construir una actitud propositiva.

El pensamiento estratégico presente en las actividades desarrolladas en Educación Física requiere que los estudiantes planteen preguntas, formulen hipótesis, analicen las condiciones del contexto y tomen decisiones. Las competencias científicas potencian el desarrollo de diferentes formas de aproximación a la realidad. A través de la observación, el análisis, la comparación, entre otros, logramos que los estudiantes no sólo reconozcan las reglas y los procesos de socialización presentes en el juego, sino que también fortalezcan el pensamiento holístico, primer paso para la interacción en un mundo complejo y cambiante. Los estándares básicos de competencias en Ciencias invitan a los maestros y estudiantes a desarrollar compromisos personales y sociales relacionados con el respeto por las opiniones diferentes a las propias, a la participación activa en la construcción de conocimiento y al fortalecimiento del trabajo en equipo. Es precisamente en este último aspecto donde es importante vincular el desarrollo de competencias básicas con las competencias específicas del área de Educación Física, Recreación y Deporte.

## 8. EVALUACIÓN

El Departamento de Educación Física de acuerdo a unificación de criterios ante el concepto evaluativo con cada uno de los estudiantes en las diferentes tareas a cumplir en la parte teórica y práctica, hemos definido los siguientes puntos a tener en cuenta para el concepto valorativo de su logro:

- Se valorará en cada clase la puntualidad y asistencia.
- La presentación personal, los valores, el respeto, solidaridad, compañerismo y trabajo en equipo en cada una de las actividades desarrolladas en clase práctica - teórica.
- El interés y motivación en el transcurrir de las diferentes tareas específicas que se desarrollan progresivamente, según el plan de área.

- Demostración y asimilación de cada una de los logros propuestos.

COPIA CONTROLADA

- La actitud de Liderazgo frente al desarrollo de las clases.
- Participación en los Juegos Inter clases
- Participación en los Juegos Intercolegiados.
- Participación en eventos Departamentales y Nacionales en representación de nuestra Institución.
- Asistencia y colaboración en actividades Culturales y Deportivas que se realizan según programaciones en el año lectivo.
- La presentación personal, los valores, el respeto, solidaridad, compañerismo y trabajo en equipo en cada una de las actividades desarrolladas en clase.

## CRITERIOS DE EVALUACIÓN GENERALES DE EDUCACIÓN FISICA

- El estudiante debe cumplir en el año lectivo 2026 con los ejes temáticos propuestos en cada uno de los periodos académicos de los fundamentos básicos deportivos y ejercicios requeridos por el docente.
- El estudiante debe portar adecuadamente el uniforme de educación física según lo establecido en el pacto de convivencia.
- El estudiante debe participar e integrarse activamente en las diferentes actividades de la clase.
- El estudiante que presente impedimento físico para realizar la clase práctica debe acreditar certificado médico al inicio de labores académicas al docente.
- El estudiante que durante el desarrollo académico año 2026
- presente quebrantos de salud o lesión física, debe presentar incapacidad médica a su profesor correspondiente
- El estudiante de alto rendimiento deportivo justificará sus ausencias con certificado de la liga o Club al que pertenece.
- Todo estudiante deportista que represente a la Institución educativa Gimnasio del Pacifico, debe mostrar un excelente rendimiento académico y disciplinario.
- El estudiante que presente incapacidad médica para la realización de la clase práctica, justificara su nota con un trabajo determinado por el docente de área.
- El estudiante dará un buen manejo a las instalaciones y escenarios; como también a los diferentes implementos deportivos.
- El estudiante debe presentar un comportamiento ejemplar con sus compañeros de clase y su respectivo docente de área.

| ESCALA NACIONAL | LITERALES | RANGOS |
|---|---|---|

COPIA CONTROLADA

| | | |
|---|---|---|
| **Desempeño superior** | **Su** | **4.50 -5.00** |
| **Desempeño Alto** | **Al** | **4.00 -4.49** |
| **Desempeño Básico** | **Bs** | **3.00-3.99** |
| **Desempeño Bajo** | **Bj** | **1.00 -2.99** |

COPIA CONTROLADA

## 9. R E C U R S O S

**Institucionales:** Sede y subsedes de la I.E. Gimnasio del Pacífico, Alcaldía Municipal de Tuluá, IMDER (Instituto Municipal del Deporte), Prensa Hablada y Escrita, U. Central del Valle del Cauca Tuluá

**Humanos:** Rector I.E. Gimnasio del Pacífico, Coordinadores I.E. Gimnasio del Pacífico Docentes Integrantes Departamento de Educación Física, Docentes Integrantes Departamento de Educación Física, Docentes diferentes áreas, Monitores diferentes disciplinas deportivas IMDER Tuluá, Padres de Familia Comunidad Gimnasiana.

**Implementos deportivos y Escenarios:** Balones: Baloncesto, Futbol, Voleibol, Fut-sala y Balonmano, Cuerdas, Conos, Tacos, Pitos, Carteleras, Internet, Televisor, Colchonetas, Tableros de ajedrez, Mesas de ping-pong, Campos deportivos: Fútbol, voleibol, baloncesto, pista atlética, Textos bibliográficos y conferencia

**Económicos:** Se recomienda al rector de nuestra Institución Educativa, vincularse directamente en el presente Plan de Área y se nos de apoyo necesario en la consecución de los diferentes implementos deportivos; como también el apoyo decidido si los alumnos clasifican a la fase departamental, nacional e internacional supérate intercolegiados, en lo que se refiere a los gastos de transporte de los deportistas.

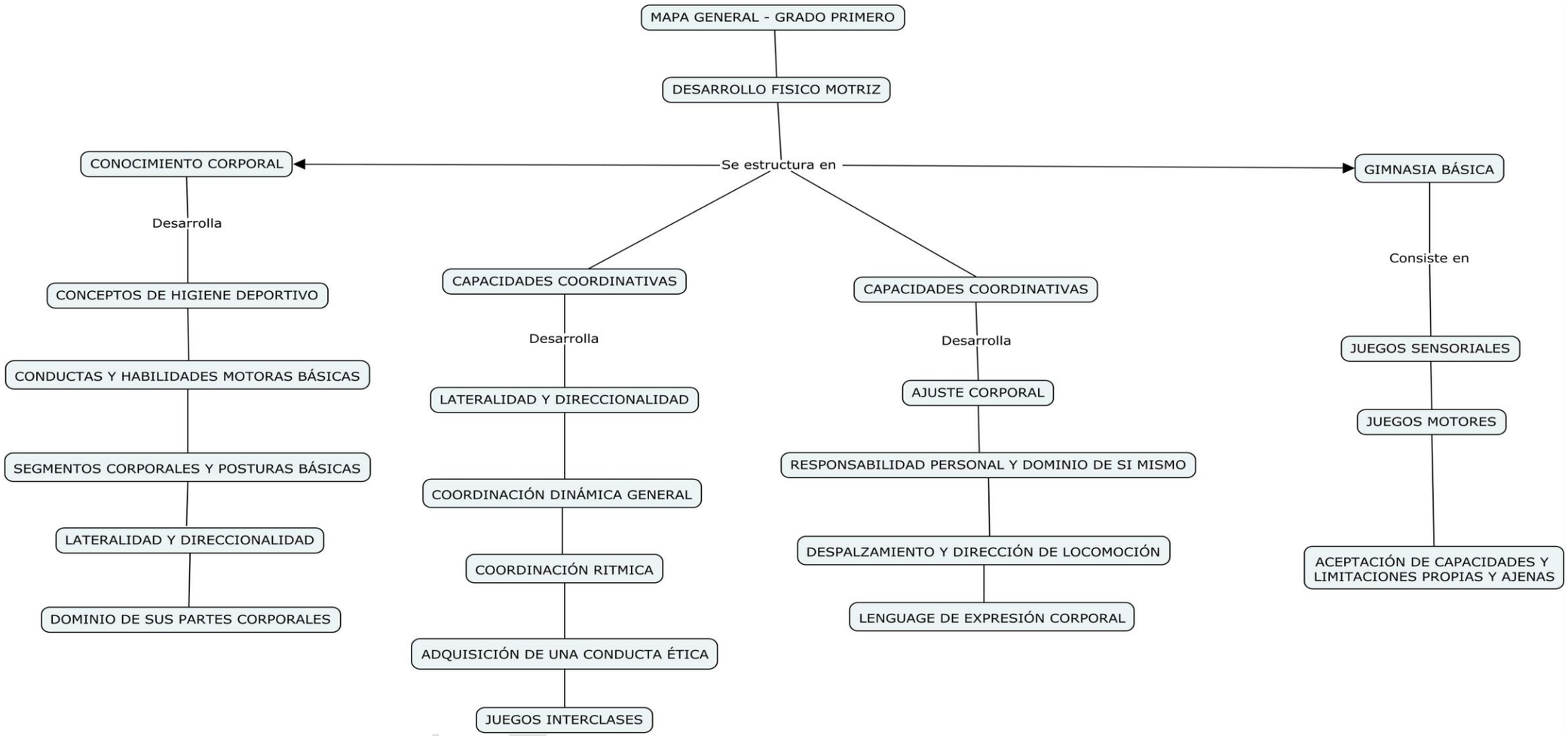
También cuando relacionemos a comienzo de año lectivo las necesidades primarias, que serán vitales para poder dar un buen cumplimiento a los diferentes logros y Metas en programadas en las Escuelas de formación; cantera de deportistas, quienes nos representarán en las diferentes competencias Intercolegiados.

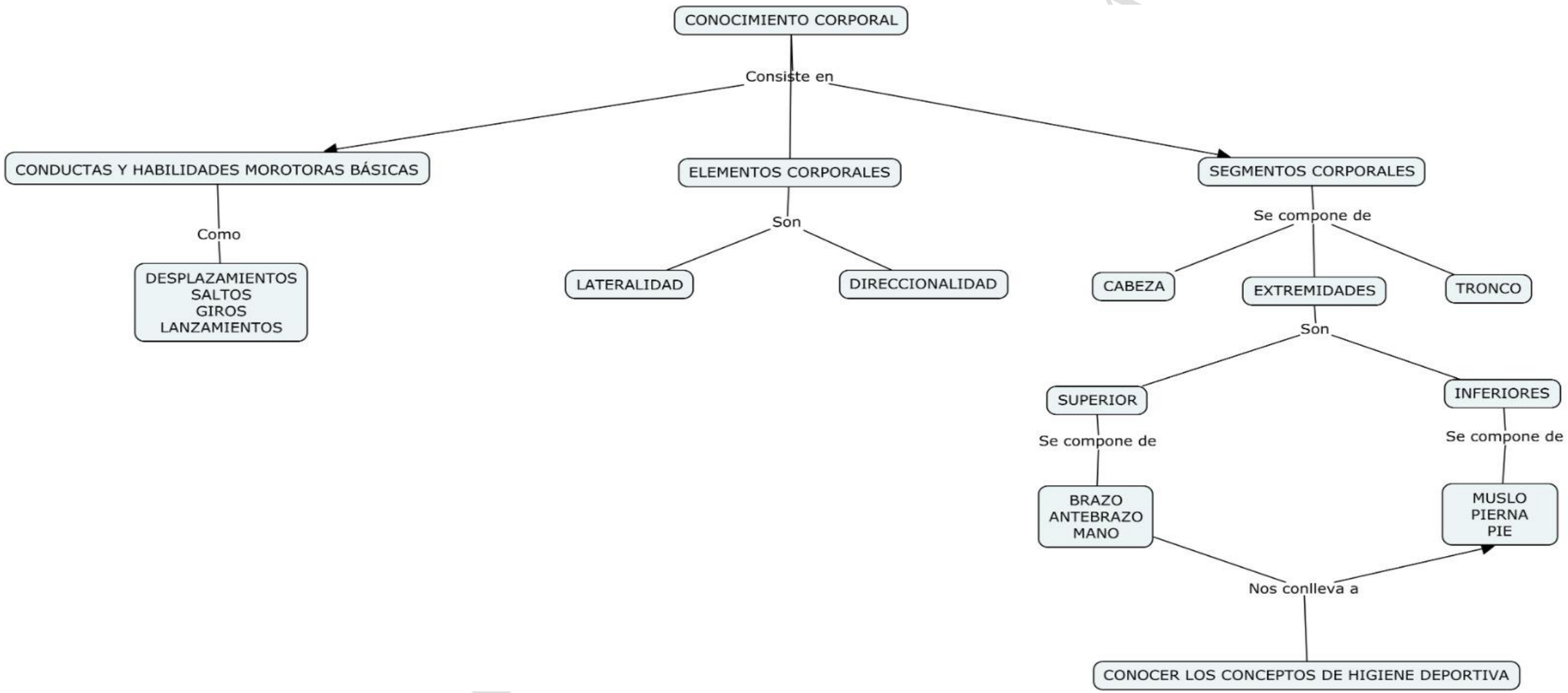
## 10.B I B L I O G R A F I A


- Ley General de la educación
- Lineamientos Curriculares de educación Física.
- ATLETISMO BASICO. Fundamentos de pista y Campo. Lic.Clareth Jaramillo R. Editorial Kinesis 1999.

- KAPLAN OLDRICH. Voleibol Actual. Editorial Stadion. 1981
- JUGUEMOS VOLEIBOL. Deporte Escolar y Colegial. Gabriel Aldana Alzate. Editorial Grafiarte. 2007
- TEXTO BASICO DE EDUCACION FISICA. Grupo editorial FECON LTDA.
- GIMNASIA SOLO GIMNASIA. Héctor Peralta B. 1986
- COMPOSICON PARA PRESENTACIONES. Revistas Gimnasticas. Héctor John Peralta. 1988.
- BALONCESTO. TÉCNICAS DEL BALONCESTO. MOACIR DAIUTO.
- DOCUMENTO 15 LINEAMIENTOS CURRICULARES DE EDUCACIÓN FÍSICA DEL MEN


COPIA CONTROLADA

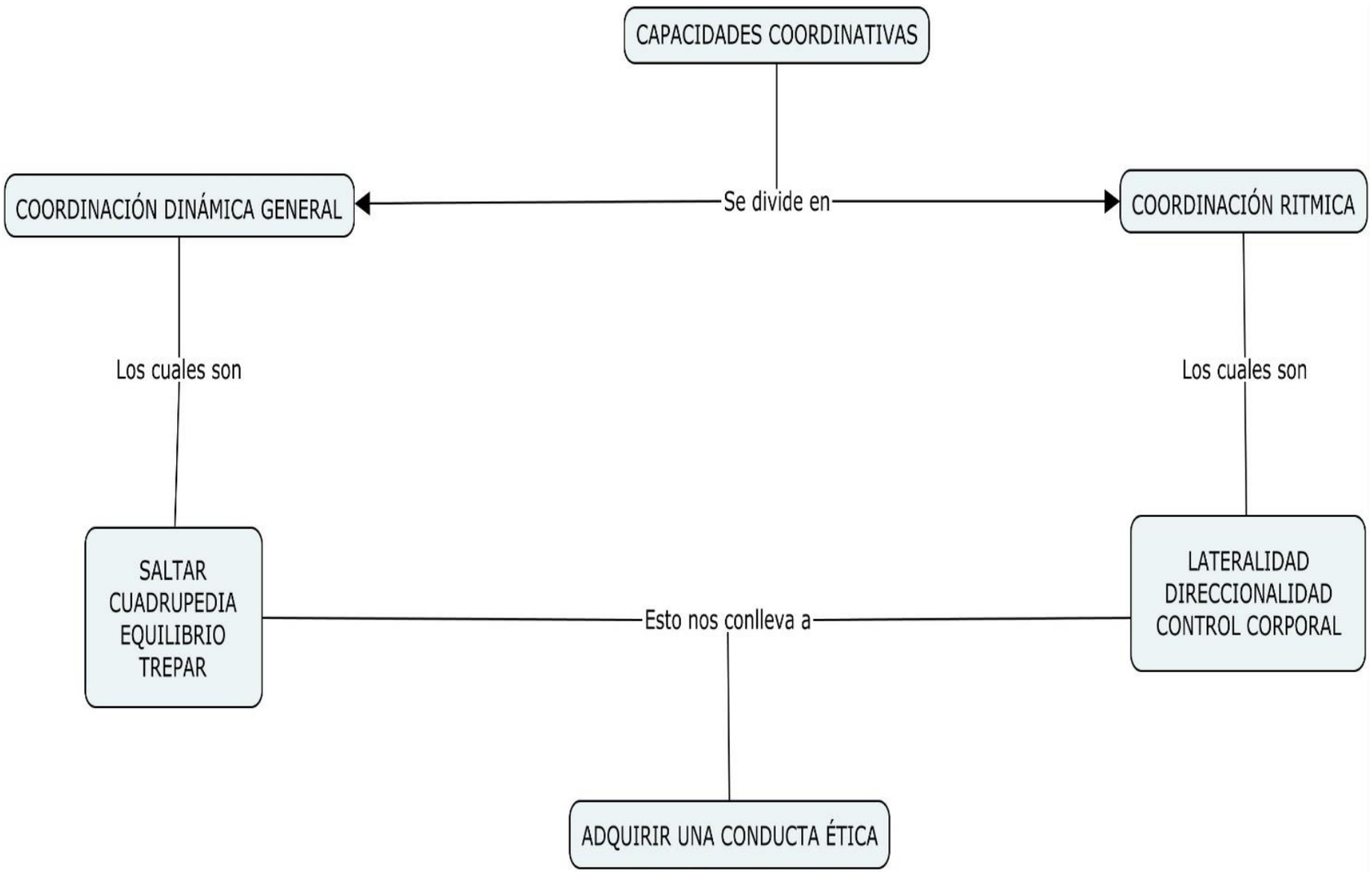

MAPA GENERAL - GRADO PRIMERO
DESARROLLO FISICO MOTRIZ
Se estructura en
CONOCIMIENTO CORPORAL
Desarrolla
CONCEPTOS DE HIGIENE DEPORTIVO
CONDUCTAS Y HABILIDADES MOTORAS BÁSICAS
SEGMENTOS CORPORALES Y POSTURAS BÁSICAS
LATERALIDAD Y DIRECCIONALIDAD
DOMINIO DE SUS PARTES CORPORALES
CAPACIDADES COORDINATIVAS
Desarrolla
LATERALIDAD Y DIRECCIONALIDAD
COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL
COORDINACIÓN RITMICA
ADQUISICIÓN DE UNA CONDUCTA ÉTICA
JUEGOS INTERCLASES
CAPACIDADES COORDINATIVAS
Desarrolla
AJUSTE CORPORAL
RESPONSABILIDAD PERSONAL Y DOMINIO DE SI MISMO
DESPALZAMIENTO Y DIRECCIÓN DE LOCOMOCIÓN
LENGUAGE DE EXPRESIÓN CORPORAL
GIMNASIA BÁSICA
Consiste en
JUEGOS SENSORIALES
JUEGOS MOTORES
ACEPTACIÓN DE CAPACIDADES Y LIMITACIONES PROPIAS Y AJENAS


CONOCIMIENTO CORPORAL
Consiste en
CONDUCTAS Y HABILIDADES MOROTORAS BÁSICAS
Como
DESPLAZAMIENTOS
SALTOS
GIROS
LANZAMIENTOS
ELEMENTOS CORPORALES
Son
LATERALIDAD
DIRECCIONALIDAD
SEGMENTOS CORPORALES
Se compone de
CABEZA
EXTREMIDADES
TRONCO
Son
SUPERIOR
INFERIORES
Se compone de
Se compone de
BRAZO
ANTEBRAZO
MANO
MUSLO
PIERNA
PIE
Nos conlleva a
CONOCER LOS CONCEPTOS DE HIGIENE DEPORTIVA

**AREA**: Educación Física Recreación y Deporte **GRADO:** Primero **PERIODO:** I
**EJE GENERADOR**: Desarrollo Físico Motriz **TIEMPO:** 10 semanas
**COGNITIVA:** ¿Cómo desarrollo habilidades psicomotrices en los y las estudiantes?
**PERSONAL:** ¿Cómo exploro las posibilidades de movimiento en mi cuerpo?
**SOCIAL:** Aplico las recomendaciones de higiene corporal antes, durante y después de la actividad física.

| UNIDAD TEMÁTICA | COMPETENCIAS ESPECIFICAS O DBA | NIVEL DE COMPETENCIA | EVIDENCIA DE APRENDIZAJE | ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS DE APOYO |
|---|---|---|---|---|
| • Conceptos de higiene deportiva.<br>• Segmentos corporales y posturas básicas<br>Lateralidad y direccionalidad | **Competencia Motriz**<br>•Exploro formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.<br>**Competencia Expresiva Corporal**<br>• Exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal.<br>**Competencia axiológica Corporal**<br>• Identifico las normas y principios establecidos para la realización de las prácticas propias de la actividad física. | **Interpretativa:**<br>• Identifico, nombro y localizo las partes de su cuerpo y la de sus compañeros de clase.<br>**Argumentativa:**<br>• Aplico actividades motrices en tiempos distintos y diversos espacios, utilizando patrones básicos de movimientos como caminar, correr, saltar, lanzar, en diferentes direcciones y niveles.<br>**Propositiva:**<br>Propongo juegos de percepción motriz. | **Cognitivo:**<br>• Reconoce y utiliza de manera adecuada los segmentos corporales al adoptar y mantener posturas básicas correctas aplicando así la lateralidad y la direccionalidad en la ejecución de actividades motrices y juegos orientados en el espacio.<br>• Comprende y aplica los conceptos de higiene deportiva antes, durante y después de la actividad física.<br>• **Personal:**<br>• Identifica sus capacidades cuando se esfuerza en la actividad física.<br>**Social:**<br>• Participa en los juegos individuales y colectivos propuestos en la clase. | • Utiliza el material didáctico como lazo, pelotas y aros para fortalecer el desarrollo de habilidades psicomotrices.<br>• Realiza desplazamientos teniendo en cuenta lo visto en clase.<br>• Aplica las recomendaciones de higiene corporal antes, durante y después de la actividad física. |

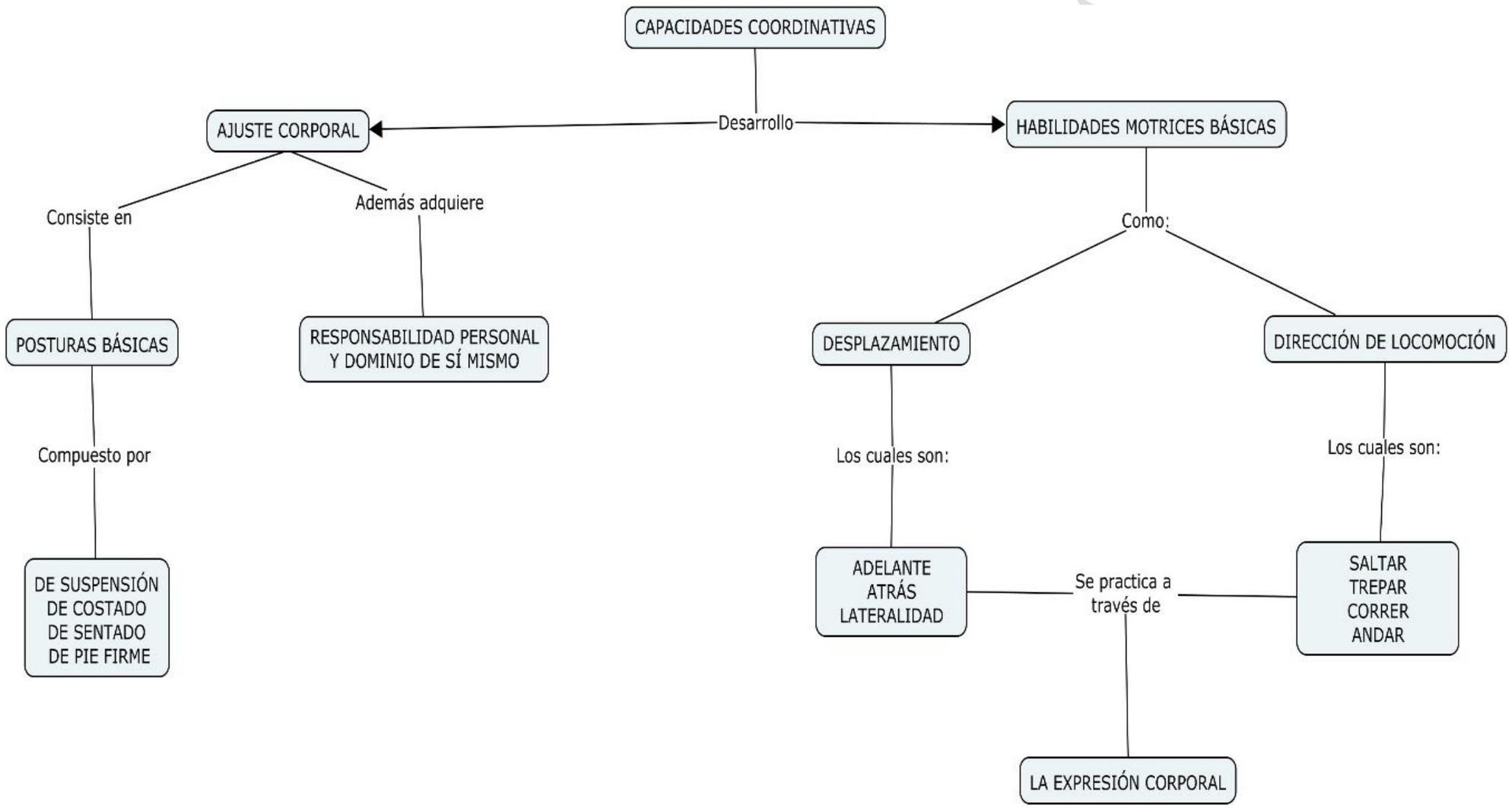
COPIA CONTROLADA


CAPACIDADES COORDINATIVAS
Se divide en
COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL
COORDINACIÓN RITMICA
Los cuales son
Los cuales son
SALTAR
CUADRUPEDIA
EQUILIBRIO
TREPAR
LATERALIDAD
DIRECCIONALIDAD
CONTROL CORPORAL
Esto nos conlleva a
ADQUIRIR UNA CONDUCTA ÉTICA

**AREA**: Educación Física Recreación y Deporte **GRADO:** Primero **PERIODO:** II
**EJE GENERADOR**: Desarrollo físico Motriz **TIEMPO:** 10 semanas
**COGNITIVA:** ¿Cómo exploro mi cuerpo para coordinar diversos ritmos musicales?
**PERSONAL:** ¿Qué beneficios obtengo al coordinar de manera general mi cuerpo?
**SOCIAL:** Reconozco la importancia de cuidar mi cuerpo implementando una sana alimentación.

| UNIDAD TEMÁTICA | COMPETENCIAS ESPECIFICAS O DBA | NIVEL DE COMPETENCIA | EVIDENCIA DE APRENDIZAJE | ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS DE APOYO |
|---|---|---|---|---|
| • Lateralidad y Direccionalidad<br>• Coordinación Dinámica General<br>• Coordinación Rítmica<br>• Adquisición de una conducta ética<br>Juegos Interclases | **Competencia Motriz**<br>•Exploro formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.<br>**Competencia Expresiva Corporal**<br>• Exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal.<br>**Competencia axiológica Corporal**<br>• Identifico las normas y principios establecidos para la realización de las prácticas propias de la actividad física. | **Interpretativa:**<br>• Demuestro precisión en la realización de ejercicios con cambio de velocidad, estableciendo orden de salida y llegada<br>**Argumentativa**:<br>• Realizo movimientos a partir de instrucciones y demostraciones, como expresión de actividades imaginativas y por su propia necesidad de expresión lúdica<br>**Propositiva:**<br>• Integro mis habilidades corporales en diferentes actividades físicas y lúdicas. | **Cognitivo:**<br>• Desarrolla la lateralidad y la direccionalidad al identificar y diferenciar derecha–izquierda y las nociones espaciales básicas aplicándolas de forma correcta.<br>• Desarrolla la coordinación dinámica general al ejecutar de manera armónica y controlada movimientos globales del cuerpo, integrando ritmo y desplazamiento en actividades lúdicas y dirigidas.<br>**Personal**<br>• Desarrolla la confianza y la creatividad al explorar diferentes posibilidades de movimiento siguiendo ritmos musicales, fortaleciendo su expresión corporal.<br>**Social:**<br>• Demuestra actitudes de respeto y responsabilidad al aplicar los conceptos de higiene deportiva, promoviendo el cuidado colectivo. | • Realiza Juegos de movimiento guiado (“levanta la mano derecha”, “salta hacia la izquierda”).<br>• Participa activamente en actividades frente al espejo para reconocer ambos lados del cuerpo.<br>• Participa de Circuitos con flechas y señales de dirección en el piso.<br>• Participa de manera activa ordenada y espontánea en los diferentes ejercicios, juegos, rondas aportando buenas ideas. |

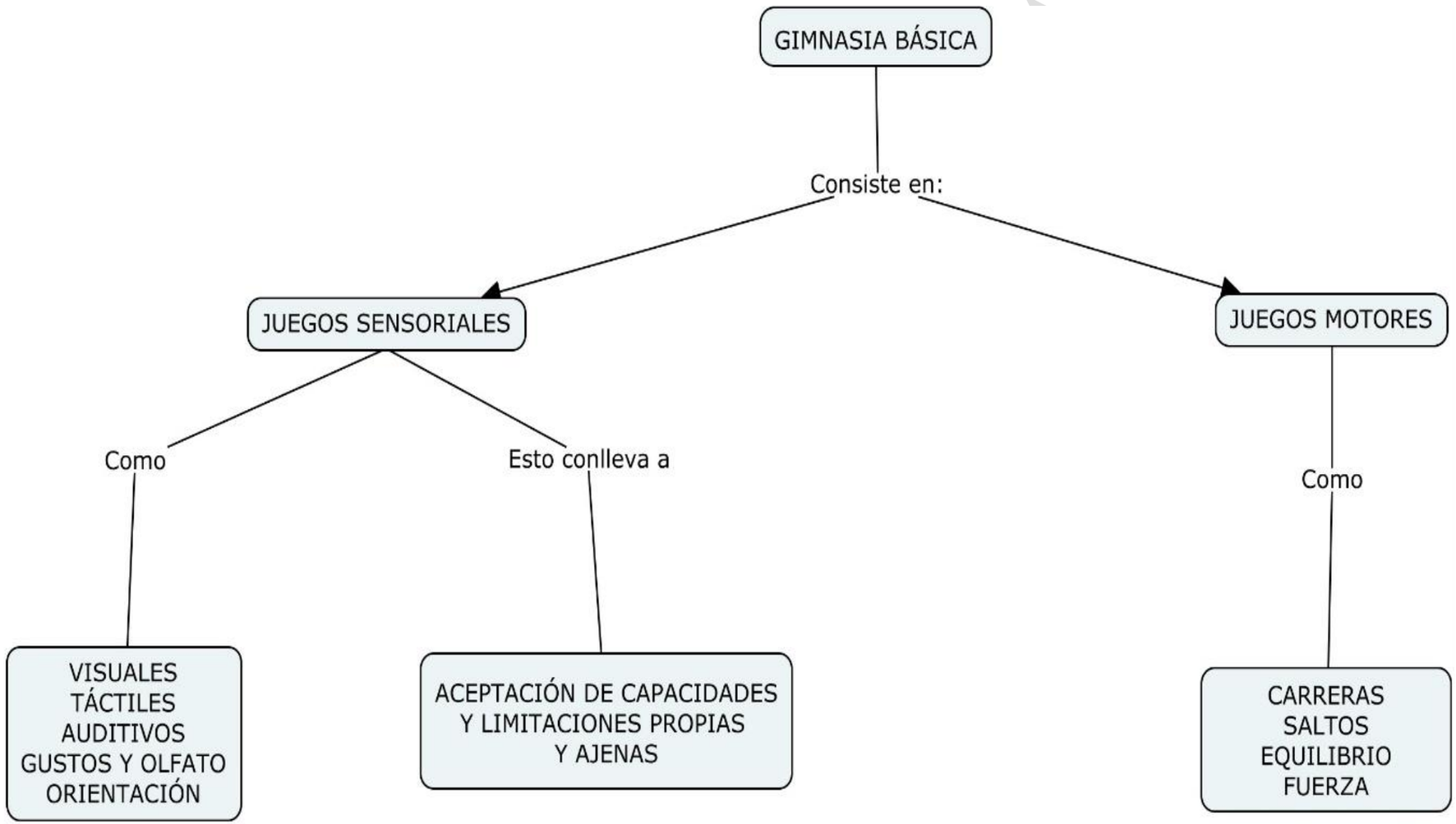
COPIA CONTROLADA


CAPACIDADES COORDINATIVAS
Desarrollo
AJUSTE CORPORAL
HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS
Consiste en
Además adquiere
Como:
POSTURAS BÁSICAS
RESPONSABILIDAD PERSONAL Y DOMINIO DE SÍ MISMO
DESPLAZAMIENTO
DIRECCIÓN DE LOCOMOCIÓN
Compuesto por
Los cuales son:
Los cuales son:
DE SUSPENSIÓN
DE COSTADO
DE SENTADO
DE PIE FIRME
ADELANTE
ATRÁS
LATERALIDAD
Se practica a través de
SALTAR
TREPAR
CORRER
ANDAR
LA EXPRESIÓN CORPORAL

**AREA:** Educación Física Recreación y Deporte **GRADO:** Primero **PERIODO:** 3
**EJE GENERADOR**: Desarrollo físico Motriz **TIEMPO:** 10 semanas
**COGNITIVA:** ¿Cómo desarrollo habilidades psicomotrices en los estudiantes?
**PERSONAL:** ¿De qué manera desarrollo habilidades psicomotrices?
**SOCIAL:** Exploro manifestaciones expresivas para comunicar mis emociones en situaciones de juego y actividad física

| UNIDAD TEMÁTICA | COMPETENCIAS ESPECIFICAS O DBA | NIVEL DE COMPETENCIA | EVIDENCIA DE APRENDIZAJE | ESTRATEGIAS PEDAGOGICAS DE APOYO |
|---|---|---|---|---|
| • Ajuste Corporal<br>• Responsabilidad personal y dominio de sí mismo.<br>• Desplazamientos y Dirección de Locomoción.<br>• Lenguaje de Expresión Corporal. | **Competencia Motriz**<br>•Exploro formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.<br>**Competencia Expresiva Corporal**<br>• Exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal.<br>**Competencia axiológica Corporal**<br>• Identifico las normas y principios establecidos para la realización de las prácticas propias de la actividad física. | **Interpretativa:**<br>• Realizo desplazamientos y direcciones de las formas básicas de locomoción (caminar, gatear, correr, saltar, halar, empujar, rodar caer, trepar entre otros)<br>**Argumentativa:**<br>• Propongo cantos y rondas sencillas desarrollando su expresión corporal.<br>**Propositiva:**<br>• Invento juegos lúdicos relacionados con las habilidades de saltar y lanzar a través de relevos. | **Cognitivo:**<br>• Demuestra ajuste corporal al regular y coordinar sus movimientos de manera consciente y controlada, adaptando su postura, equilibrio y desplazamiento a las exigencias de las diferentes actividades motrices.<br>• Utiliza el lenguaje de expresión corporal para comunicar ideas, emociones e intenciones a través de movimientos y gestos.<br>**Personal:**<br>• . Atiende las orientaciones sobre su tiempo para jugar y realizar actividad física.<br>**Social:**<br>• Participa en los juegos individuales y colectivos propuestos en clase. | • Realiza diversos juegos, acciones y ejercicios que le permiten mejorar sus habilidades psicomotrices.<br>• Conduce el balón con la mano y con el pie por entre obstáculos.<br>• Representa diferentes formas de estiramiento con su cuerpo.<br>• Aplica las normas y respeto a mis compañeros en las actividades físicas. |

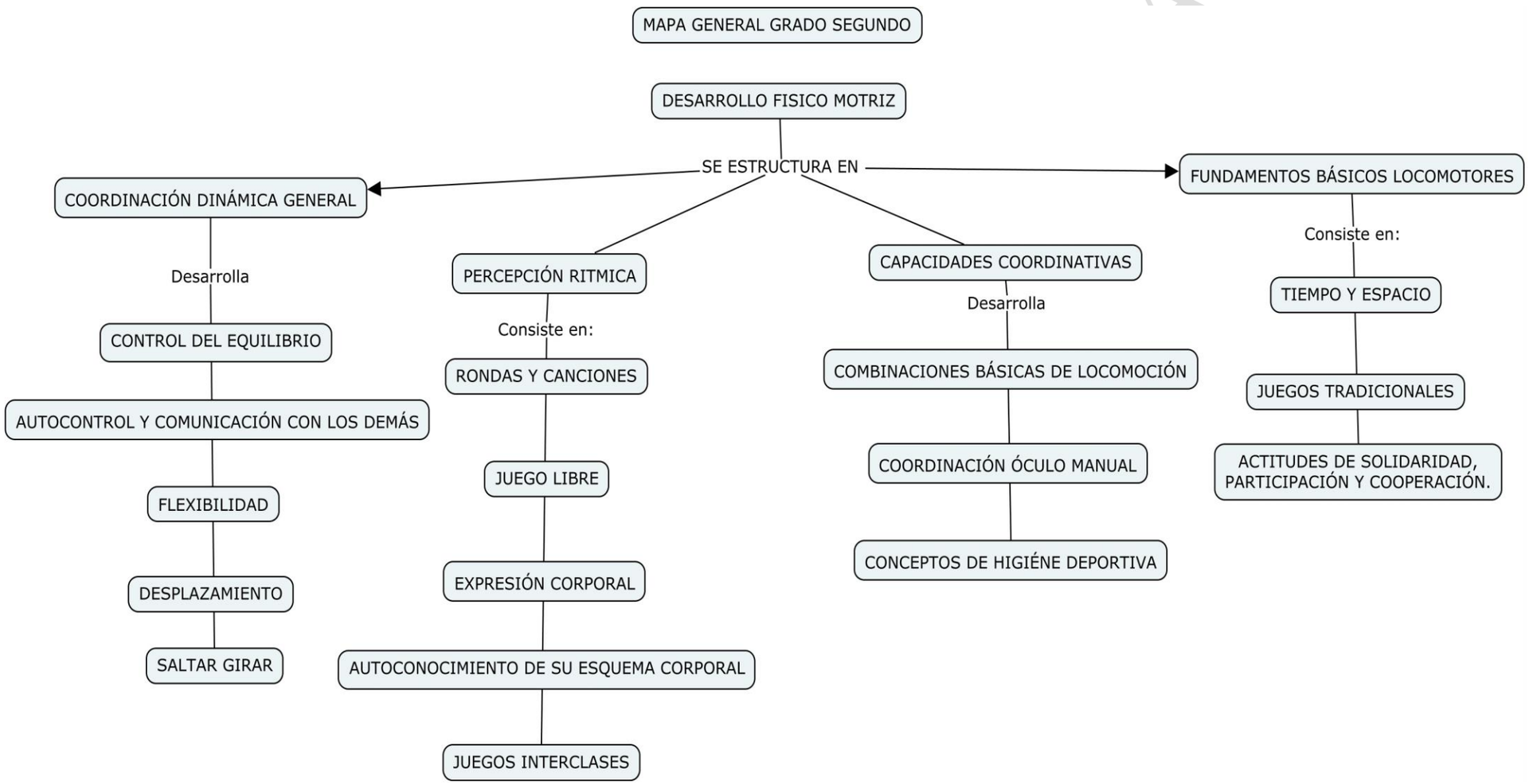
COPIA CONTROLADA

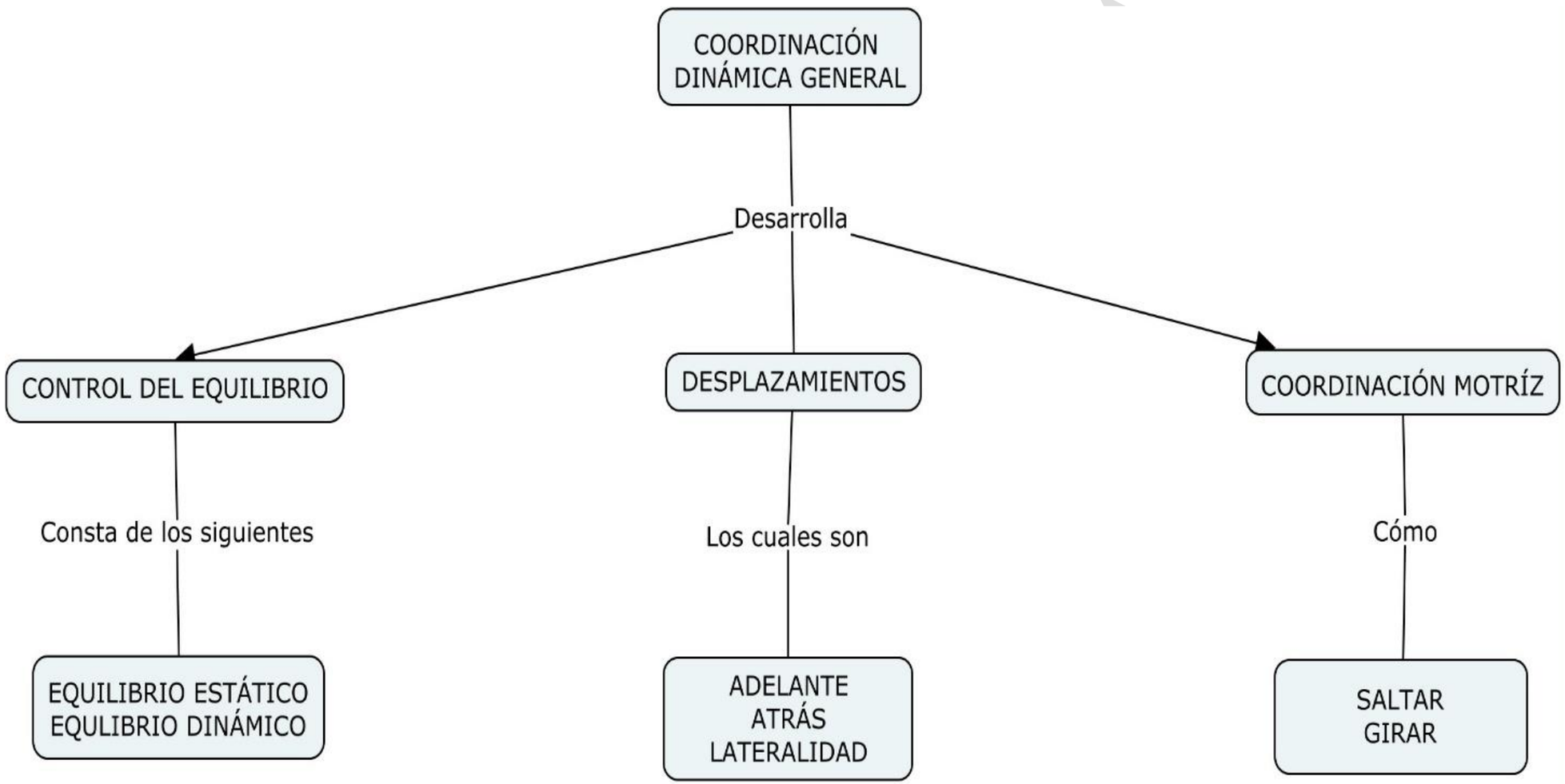

GIMNASIA BÁSICA
Consiste en:
JUEGOS SENSORIALES
JUEGOS MOTORES
Como
Esto conlleva a
Como
VISUALES
TÁCTILES
AUDITIVOS
GUSTOS Y OLFATO
ORIENTACIÓN
ACEPTACIÓN DE CAPACIDADES
Y LIMITACIONES PROPIAS
Y AJENAS
CARRERAS
SALTOS
EQUILIBRIO
FUERZA

**AREA**: Educación Física Recreación y Deportes. **GRADO**: Primero **PERIODO:** 4
**EJE GENERADORDOR**: Desarrollo Físico Motriz **TIEMPO:** 10 semanas
**COGNITIVA:** ¿Cómo exploro el esquema corporal de los estudiantes?
**PERSONAL:** ¿Qué beneficios obtengo del desarrollo corporal en mi iniciación deportiva?
**SOCIAL:** Reconozco la diversidad cultural y actúo con respeto hacia mis compañeros.

| UNIDAD TEMÁTICA | COMPETENCIAS ESPECIFICAS O DBA | NIVEL DE COMPETENCIA | EVIDENCIA DE APRENDIZAJE | ESTRATEGIAS PEDAGOGICAS DE APOYO |
|---|---|---|---|---|
| • Juegos sensoriales<br>• Juegos motores<br>• Aceptación de sus capacidades y limitaciones propias y ajenas. | **Competencia Motriz**<br>•Exploro formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.<br>**Competencia Expresiva Corporal**<br>• Exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal.<br>**Competencia axiológica Corporal**<br>• Identifico las normas y principios establecidos para la realización de las prácticas propias de la actividad física. | **Interpretativa:**<br>• Realizo juegos sensoriales que implican uso de los sentidos<br>**Argumentativa:**<br>• Realizo juegos motores que incluyen lanzamientos y recepciones con diferentes materiales de trabajo físico como balones y aros.<br>**Propositiva:**<br>• Desarrollo movimientos corporales en diferentes posiciones y segmentos. | **Cognitivo**<br>• Participa activamente en juegos sensoriales, explorando y reconociendo estímulos a través de los sentidos, desarrollando percepción, atención y coordinación.<br>• Participa activamente en juegos motores, aplicando habilidades físicas básicas como correr, saltar, lanzar y atrapar.<br>**Personal**<br>• Explora posibilidades de movimiento en su cuerpo a nivel global y segmentario.<br>**Social**<br>• Aplica las recomendaciones sobre higiene corporal antes, durante y después de la actividad física. | • Realiza circuitos motores con estaciones (saltar, correr, lanzar, rodar).<br>• Participa en los Juegos tradicionales que impliquen movimiento y coordinación.<br>• Practica Actividades de equilibrio, desplazamiento en diferentes direcciones, Juegos de persecución y relevos.<br>• Realiza dramatizaciones de situaciones que fomenten la empatía y la inclusión con ejercicios de imitación corporal y expresión motriz. |

COPIA CONTROLADA

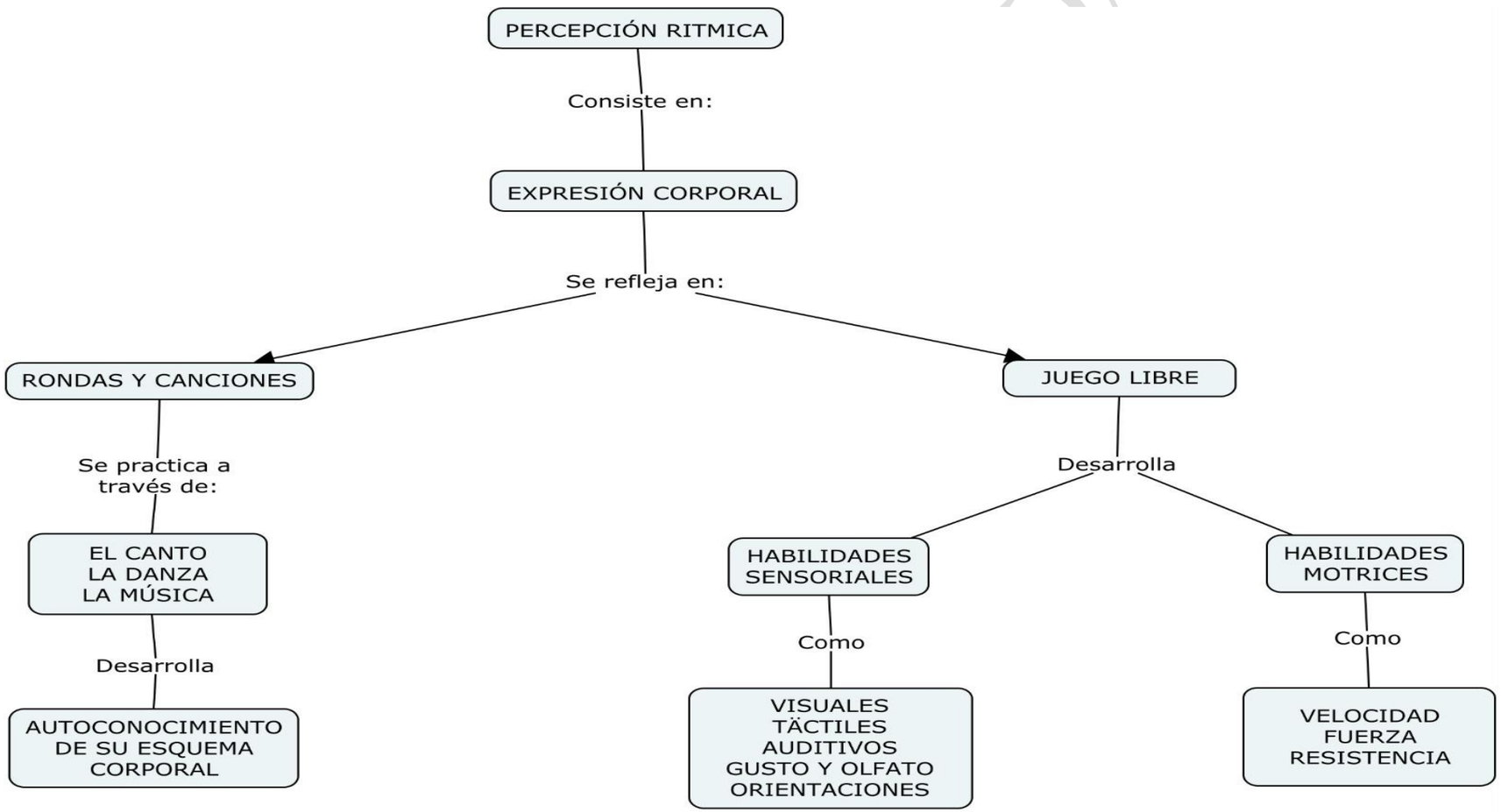

MAPA GENERAL GRADO SEGUNDO
DESARROLLO FISICO MOTRIZ
SE ESTRUCTURA EN
COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL
Desarrolla
CONTROL DEL EQUILIBRIO
AUTOCONTROL Y COMUNICACIÓN CON LOS DEMÁS
FLEXIBILIDAD
DESPLAZAMIENTO
SALTAR GIRAR
PERCEPCIÓN RITMICA
Consiste en:
RONDAS Y CANCIONES
JUEGO LIBRE
EXPRESIÓN CORPORAL
AUTOCONOCIMIENTO DE SU ESQUEMA CORPORAL
JUEGOS INTERCLASES
CAPACIDADES COORDINATIVAS
Desarrolla
COMBINACIONES BÁSICAS DE LOCOMOCIÓN
COORDINACIÓN ÓCULO MANUAL
CONCEPTOS DE HIGIÉNE DEPORTIVA
FUNDAMENTOS BÁSICOS LOCOMOTORES
Consiste en:
TIEMPO Y ESPACIO
JUEGOS TRADICIONALES
ACTITUDES DE SOLIDARIDAD, PARTICIPACIÓN Y COOPERACIÓN.


COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL
Desarrolla
CONTROL DEL EQUILIBRIO
DESPLAZAMIENTOS
COORDINACIÓN MOTRÍZ
Consta de los siguientes
Los cuales son
Cómo
EQUILIBRIO ESTÁTICO
EQULIBRIO DINÁMICO
ADELANTE
ATRÁS
LATERALIDAD
SALTAR
GIRAR

**AREA**: Educación Física Recreación y Deporte **GRADO:** Segundo **PERIODO:** I
**EJE GENERADOR**: Desarrollo Físico Motriz **TIEMPO:** 10 semanas
**COGNITIVA:** ¿Cómo realizo ejercicios de flexibilidad y desplazamiento controlando mi cuerpo?
**PERSONAL:** ¿Cómo aplico los ejercicios y juegos apoyándome en la imaginación?
**SOCIAL:** Utilizo el entorno como el lugar de realización de sus posibilidades corporales.

| UNIDAD TEMÁTICA | COMPETENCIAS ESPECIFICAS O DBA | NIVEL DE COMPETENCIA | EVIDENCIA DE APRENDIZAJE | ESTRATEGIAS PEDAGOGICAS DE APOYO |
|---|---|---|---|---|
| • Control del equilibrio.<br>• Autocontrol y comunicación con los demás.<br>• Flexibilidad.<br>• Desplazamiento.<br>• Saltar-Girar. | **Competencia Motriz**<br>•Exploro formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.<br>**Competencia Expresiva Corporal**<br>• Exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal.<br>**Competencia axiológica Corporal**<br>• Identifico las normas y principios establecidos para la realización de las prácticas propias de la actividad física. | **Interpretativa:**<br>• Consolido las destrezas elementales del movimiento (saltos, giros, manipulaciones, desplazamientos y control del equilibrio)<br>**Argumentativa:**<br>• Realizo diferentes ejercicios para mejorar mis habilidades físicas como el equilibrio y la Flexibilidad.<br>**Propositiva:**<br>• Propongo diferentes ejercicios físicos por medio del deporte escolar aplicando las capacidades motoras básicas. | **Cognitivo**<br>• Desarrolla el control del equilibrio al mantener la estabilidad del cuerpo en diferentes posiciones y desplazamientos.<br>• Desarrolla habilidades motrices como flexibilidad, desplazamiento y saltar, integrando control corporal en la ejecución de movimientos durante actividades físicas y juegos.<br>**Personal**<br>• Fortalece su autonomía y confianza al explorar y ejecutar movimientos reconociendo sus propias capacidades y límites en la práctica de actividades motrices.<br>**Social**<br>• Participa de manera colaborativa en actividades físicas fomentando la cooperación y el trabajo en equipo durante la práctica motriz. | • Identifica y determina aspectos básicos para el manejo y salto de la cuerda y el manejo de la pelota en actividades individuales y de grupo.<br>• Realiza juegos básicos de carreras de velocidad, mediana resistencia, de persecución y de agilidad.<br>• Realiza circuitos motores con estaciones (saltar, correr, lanzar, girar). |

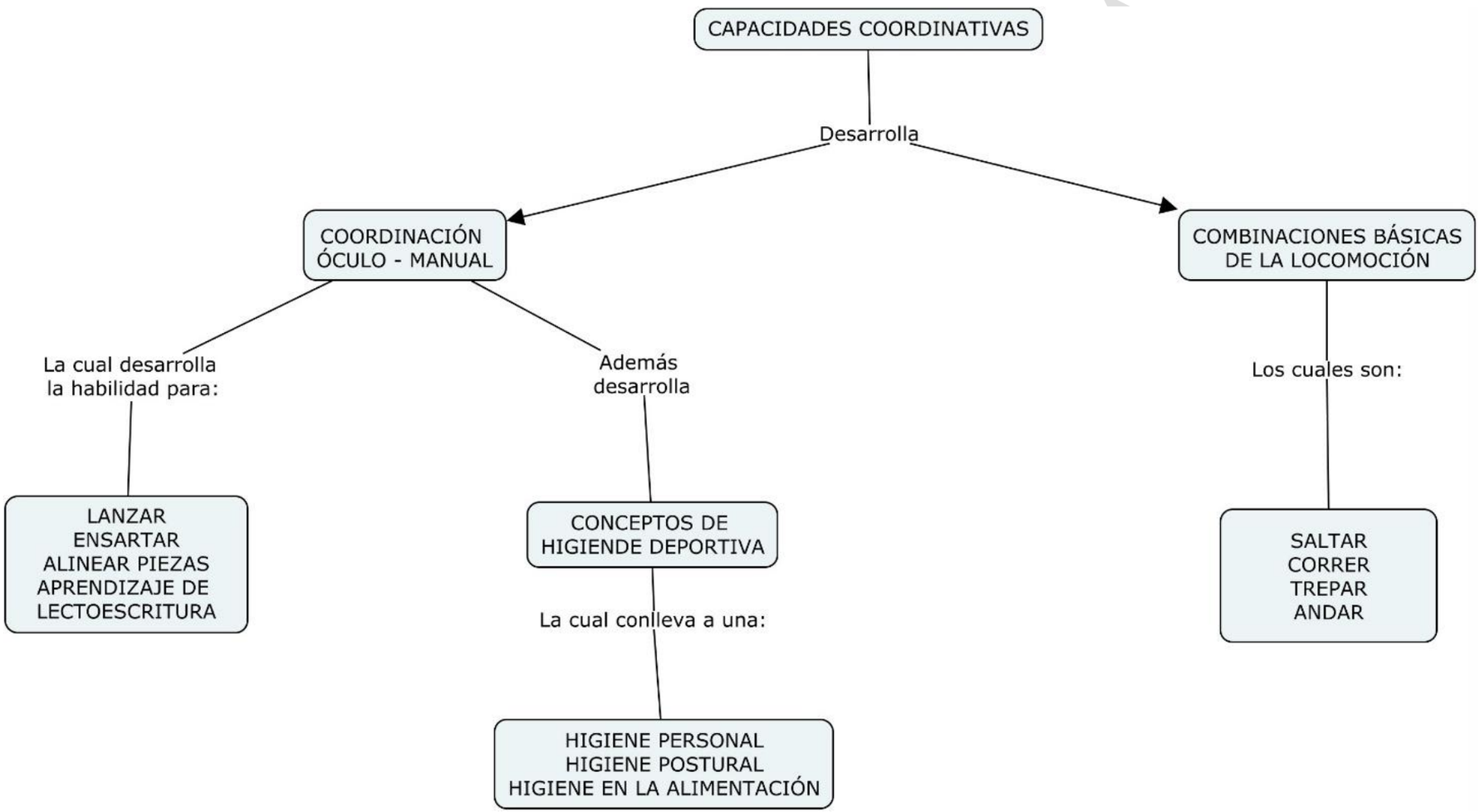
COPIA CONTROLADA


PERCEPCIÓN RITMICA
Consiste en:
EXPRESIÓN CORPORAL
Se refleja en:
RONDAS Y CANCIONES
JUEGO LIBRE
Se practica a través de:
EL CANTO
LA DANZA
LA MÚSICA
Desarrolla
AUTOCONOCIMIENTO DE SU ESQUEMA CORPORAL
Desarrolla
HABILIDADES SENSORIALES
HABILIDADES MOTRICES
Como
VISUALES
TÄCTILES
AUDITIVOS
GUSTO Y OLFATO
ORIENTACIONES
Como
VELOCIDAD
FUERZA
RESISTENCIA

**AREA**: Educación Física Recreación y Deporte **GRADO:** **S**egundo **PERIODO:** 2
**EJE GENERADOR**: Desarrollo Físico Motriz **TIEMPO:** 10 semanas
**COGNITIVA:** ¿Cómo realizo ejercicios de expresión corporal y control de mi cuerpo?
**PERSONAL:** ¿Cómo aplico los ejercicios y juegos apoyándome en la imaginación?
**SOCIAL:** Identifico el valor de la condición física y su importancia en la salud.

| UNIDAD TEMÁTICA | COMPETENCIAS ESPECIFICAS O DBA | NIVEL DE COMPETENCIA | EVIDENCIA DE APRENDIZAJE | ESTRATEGIAS PEDAGOGICAS DE APOYO |
|---|---|---|---|---|
| • Rondas y Canciones.<br>• Juego libre.<br>• Expresión corporal<br>• Autoconocimiento de su esquema corporal.<br>• Juegos Interclases | **Competencia Motriz**<br><br>•Exploro formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.<br><br>**Competencia Expresiva Corporal**<br><br>• Exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal.<br><br>**Competencia axiológica Corporal**<br><br>• Identifico las normas y principios establecidos para la realización de las prácticas propias de la actividad física. | **Interpretativa:**<br>• Práctico juego libre de cooperación e inclusión respetando las reglas del juego.<br><br>**Argumentativa:**<br>•Desarrollo la creatividad utilizando el espacio, el tiempo, el ritmo, el juego con acciones rítmicas básicas.<br>**Propositiva:**<br>• Propongo diversas actividades donde se aplican diversas habilidades motrices en las diferentes actividades deportivas, lúdicas y artísticas. | **Cognitivo:**<br>• Participa activamente en el juego libre, explorando diferentes movimientos y estrategias de manera autónoma.<br>• Desarrolla habilidades motrices y rítmicas a través de la participación en canciones y rondas, integrando movimientos corporales y de coordinación<br>**Personal:**<br>Explora movimientos con diferentes ritmos musicales para mejorar la coordinación óculo manual y equilibrio de su cuerpo.<br>**Social:**<br>• Participa de manera respetuosa y colaborativa en actividades rítmicas, compartiendo espacios y turnos con sus compañeros, promoviendo la cooperación, la interacción positiva. | • Participa en sesiones de ejercicios o juegos que estén destinados a utilizar y perfeccionar su percepción rítmica y el equilibrio.<br>• Identifica elementos para realizar actividades deportivas y recreativas en cantos y juegos.<br>• Realiza ejercicios fundamentales con implementos y sin implementos.<br>• Participa activamente en los juegos interclases en cada una de las diferentes disciplinas deportivas |

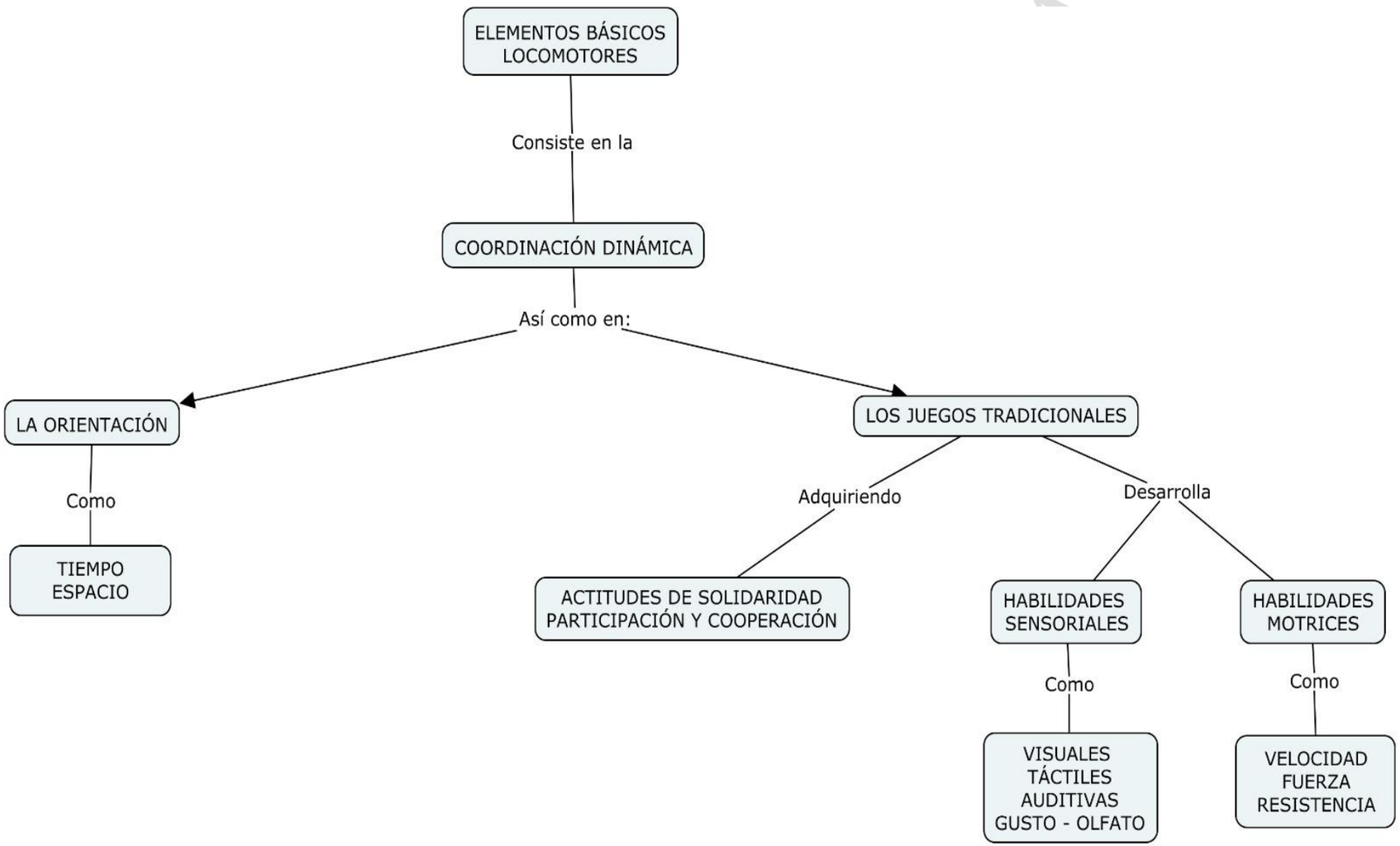
COPIA CONTROLADA


CAPACIDADES COORDINATIVAS
Desarrolla
COORDINACIÓN ÓCULO - MANUAL
COMBINACIONES BÁSICAS DE LA LOCOMOCIÓN
La cual desarrolla la habilidad para:
Además desarrolla
Los cuales son:
LANZAR
ENSARTAR
ALINEAR PIEZAS
APRENDIZAJE DE LECTOESCRITURA
CONCEPTOS DE HIGIENDE DEPORTIVA
SALTAR
CORRER
TREPAR
ANDAR
La cual conlleva a una:
HIGIENE PERSONAL
HIGIENE POSTURAL
HIGIENE EN LA ALIMENTACIÓN

**AREA**: Educación Física Recreación y Deporte **GRADO:** Segundo **PERIODO:** 3
**EJE GENERADOR**: Desarrollo Físico Motriz **TIEMPO:** 10 semanas
**COGNITIVA:** ¿Cómo desarrollo mis habilidades motrices básicas mediante la exploración de las diversas posibilidades de movimiento?
**PERSONAL:** ¿Cómo afecta mi salud la práctica de ejercicios secuenciales?
**SOCIAL:** identifico mis capacidades cuando me esfuerzo en la actividad física

| UNIDAD TEMÁTICA | COMPETENCIAS ESPECIFICAS O DBA | NIVEL DE COMPETENCIA | INDICADOR DE DESEMPEÑO | ESTRATEGIAS PEDAGOGICAS DE APOYO |
|---|---|---|---|---|
| • Combinaciones básicas de locomoción.<br>• Coordinación óculo-manual.<br>• Conceptos de higiene deportiva. | **Competencia Motriz**<br>•Exploro formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.<br>**Competencia Expresiva Corporal**<br>• Exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal.<br>**Competencia axiológica Corporal**<br>• Identifico las normas y principios establecidos para la realización de las prácticas propias de la actividad física. | **Interpretativa:**<br>• Utilizo segmentos corporales (derecha-izquierda) para realizar las diferentes tareas motrices.<br>**Argumentativa:**<br>• Realizo juegos y actividades que me permiten fortalecer mi respiración, tensión y relajación.<br>**Propositiva:**<br>• Exploro técnicas corporales realizando desplazamientos y direcciones de las formas básicas de locomoción (caminar, gatear, correr, saltar, halar, empujar, rodar caer, trepar entre otros) | **Cognitiva:**<br>• Desarrolla combinaciones básicas de locomoción, integrando movimientos como correr, saltar y girar.<br>• Desarrolla la coordinación óculo-manual al ejecutar movimientos que requieren precisión y control, integrando la visión y la acción de las manos para manipular objetos.<br>**Personal:**<br>• Explora técnicas corporales de tensión, relajación y control de su cuerpo.<br>**Social:**<br>• Atiende las indicaciones del profesor sobre su tiempo para jugar y realizar actividad física con sus compañeros de clase. | • Ejecuta diferentes ejercicios según la acción corporal.<br>• Coordina mis movimientos de acuerdo con diferentes ritmos y posiciones.<br>• Realiza juegos básicos de carreras de velocidad, mediana resistencia, de persecución, de agilidad y de desplazamientos. |

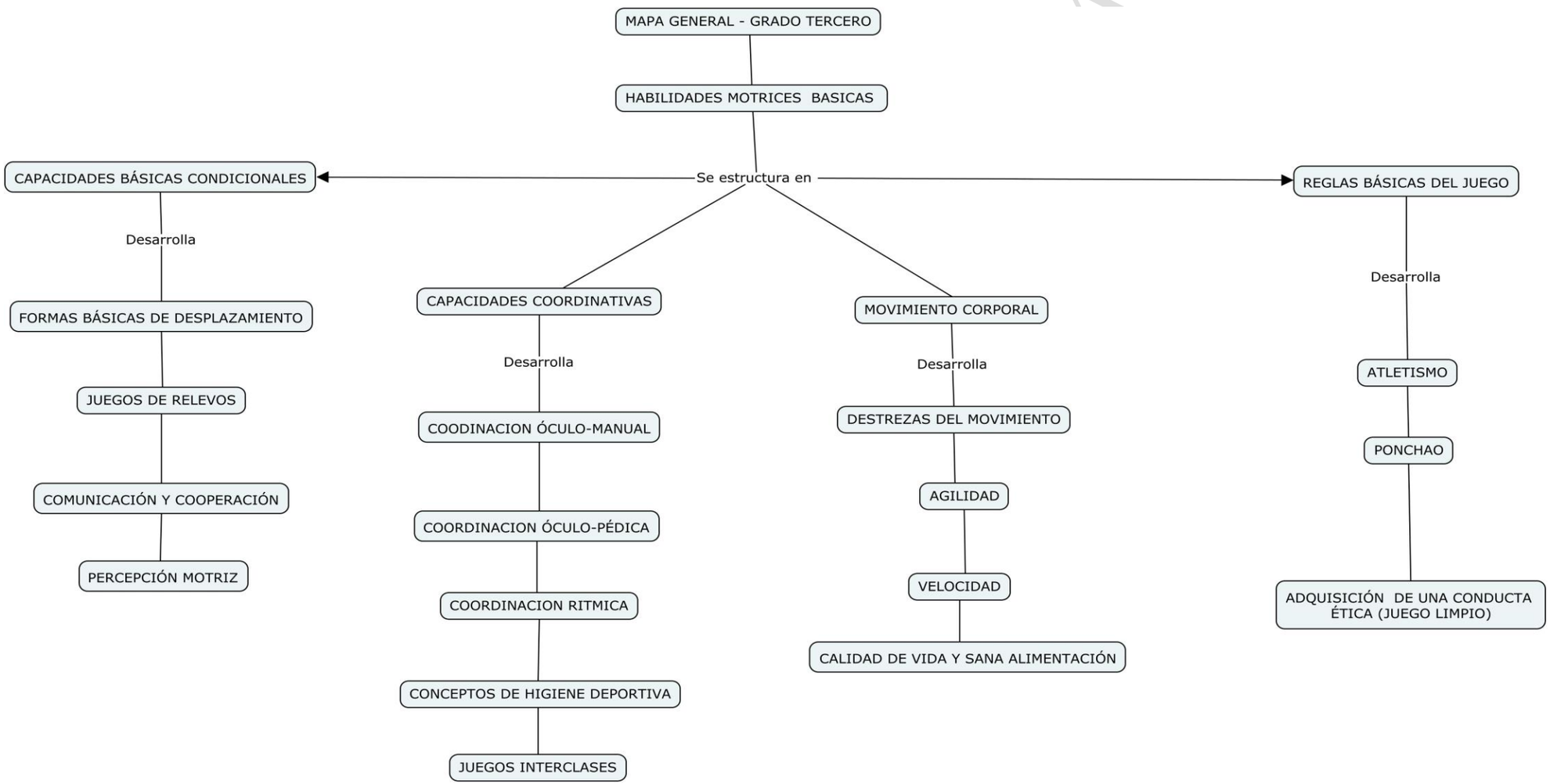
COPIA CONTROLADA

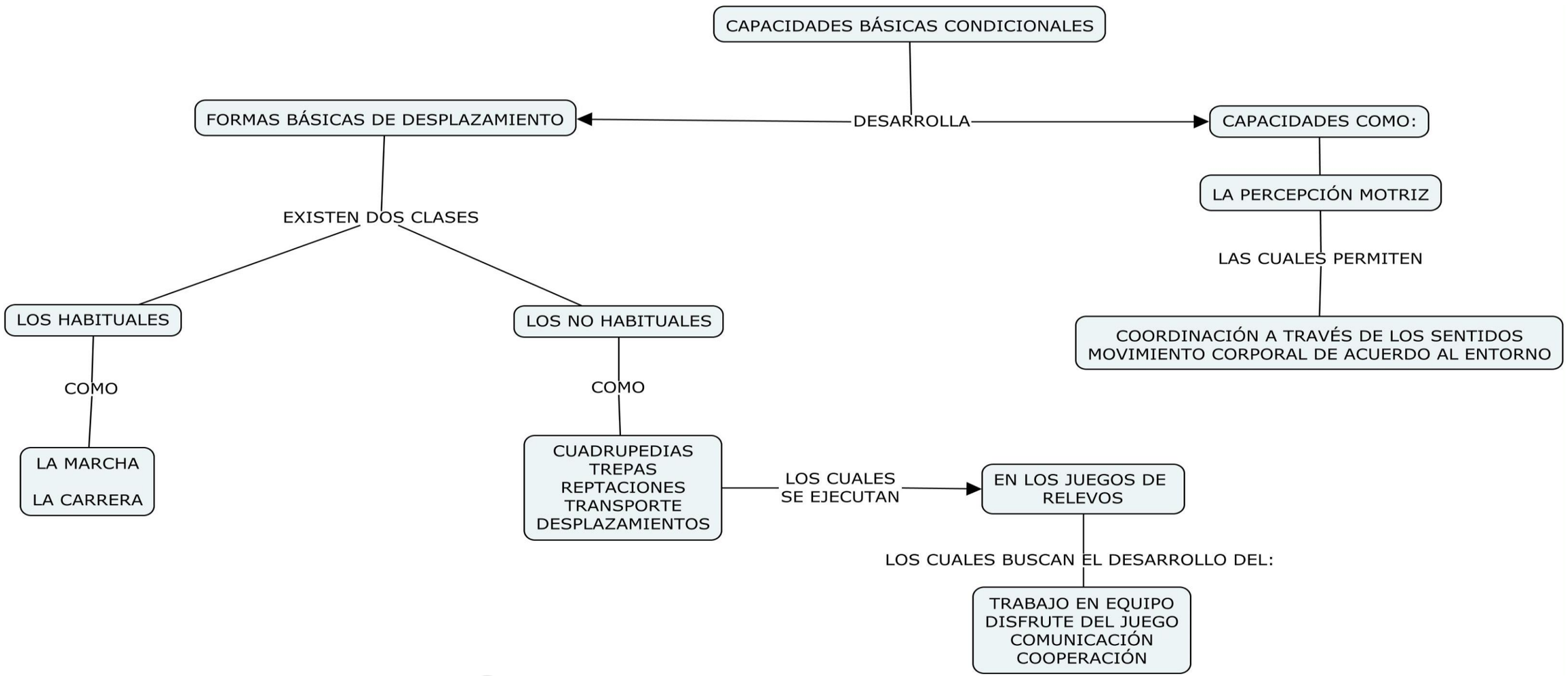

ELEMENTOS BÁSICOS LOCOMOTORES
Consiste en la
COORDINACIÓN DINÁMICA
Así como en:
LA ORIENTACIÓN
Como
TIEMPO ESPACIO
LOS JUEGOS TRADICIONALES
Adquiriendo
Desarrolla
ACTITUDES DE SOLIDARIDAD PARTICIPACIÓN Y COOPERACIÓN
HABILIDADES SENSORIALES
HABILIDADES MOTRICES
Como
Como
VISUALES TÁCTILES AUDITIVAS GUSTO - OLFATO
VELOCIDAD FUERZA RESISTENCIA

**AREA**: Educación Física Recreación y Deporte **GRADO:** Segundo **PERIODO:** 4
**EJE GENERADOR**: Desarrollo Físico Motriz **TIEMPO:** 10 semanas
**COGNITIVA:** ¿Cómo incentivar al estudiante en el inicio de las prácticas deportivas mediante el juego tradicional?
**PERSONAL:** ¿Cómo identificar la importancia de los sentidos mediante los juegos para ubicarme en el entorno y relacionarme con los demás?
**SOCIAL:** Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo

| UNIDAD TEMÁTICA | COMPETENCIAS ESPECIFICAS O DBA | NIVEL DE COMPETENCIA | EVIDENCIA DE APRENDIZAJE | ESTRATEGIAS PEDAGOGICAS DE APOYO |
|---|---|---|---|---|
| • Tiempo y espacio<br>• Juegos tradicionales.<br>• Actitudes de solidaridad, participación y cooperación. | **Competencia Motriz**<br>•Exploro formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.<br>**Competencia Expresiva Corporal**<br>• Exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal.<br>**Competencia axiológica Corporal**<br>• Identifico las normas y principios establecidos para la realización de las prácticas propias de la actividad física. | **Interpretativa:**<br>• Estimulo y mejoro mi coordinación y práctica de actividades físicas, deportivas y recreativas con el fin de potencializar la iniciación de destrezas.<br>**Argumentativa:**<br>• Participo con entusiasmo, responsabilidad y respeto en las sesiones de expresión rítmica y coordinación tempero – espacial.<br>**Propositiva:**<br>• Evidencio buena disposición, disciplina y rendimiento en las sesiones de cualidades físicas básicas. | **Cognitivo:**<br>• Desarrolla la percepción y el control del tiempo y del espacio al ejecutar movimientos corporales en relación con su entorno.<br>• Participa activamente en juegos tradicionales, respetando las normas y aplicando habilidades motrices y estrategias en el juego.<br>**Personal:**<br>• Desarrolla destreza y confianza al practicar juegos fortaleciendo su autonomía y la seguridad en sus movimientos.<br>**Social:**<br>• Ameniza las clases a través de juegos tradicionales como medio de actividad física, disfrute y relación con el otro. | • Practica ejercicios, juegos o deportes donde se estimulen cada una de sus cualidades físicas básicas, procurando un buen rendimiento de las mismas.<br>• Realiza formas básicas y primeras combinaciones en situaciones de la vida cotidiana a través del juego |

COPIA CONTROLADA

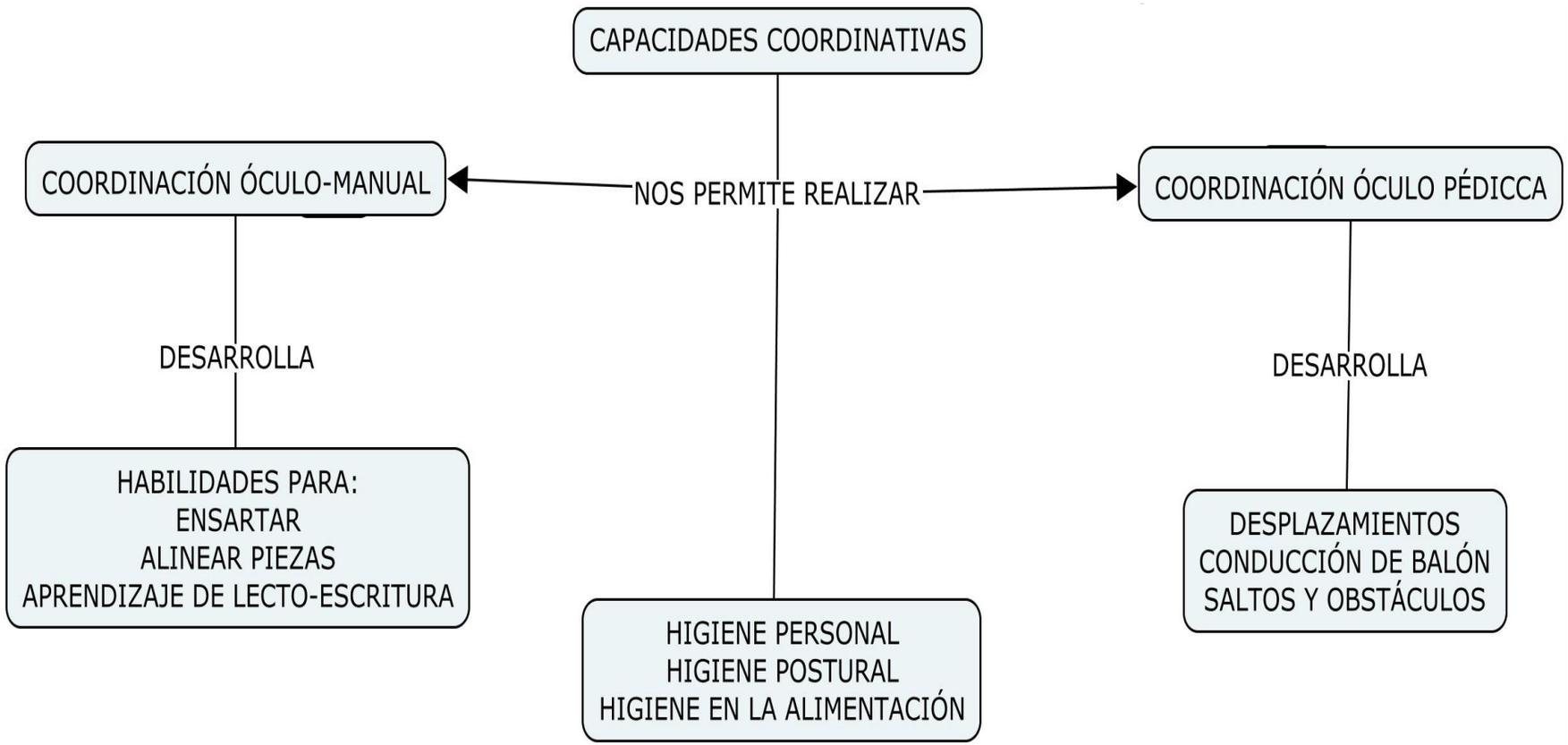

MAPA GENERAL - GRADO TERCERO
HABILIDADES MOTRICES BASICAS
Se estructura en
CAPACIDADES BÁSICAS CONDICIONALES
Desarrolla
FORMAS BÁSICAS DE DESPLAZAMIENTO
JUEGOS DE RELEVOS
COMUNICACIÓN Y COOPERACIÓN
PERCEPCIÓN MOTRIZ
CAPACIDADES COORDINATIVAS
Desarrolla
COODINACION ÓCULO-MANUAL
COORDINACION ÓCULO-PÉDICA
COORDINACION RITMICA
CONCEPTOS DE HIGIENE DEPORTIVA
JUEGOS INTERCLASES
MOVIMIENTO CORPORAL
Desarrolla
DESTREZAS DEL MOVIMIENTO
AGILIDAD
VELOCIDAD
CALIDAD DE VIDA Y SANA ALIMENTACIÓN
REGLAS BÁSICAS DEL JUEGO
Desarrolla
ATLETISMO
PONCHAO
ADQUISICIÓN DE UNA CONDUCTA ÉTICA (JUEGO LIMPIO)


CAPACIDADES BÁSICAS CONDICIONALES
DESARROLLA
FORMAS BÁSICAS DE DESPLAZAMIENTO
CAPACIDADES COMO:
EXISTEN DOS CLASES
LA PERCEPCIÓN MOTRIZ
LAS CUALES PERMITEN
LOS HABITUALES
LOS NO HABITUALES
COORDINACIÓN A TRAVÉS DE LOS SENTIDOS
MOVIMIENTO CORPORAL DE ACUERDO AL ENTORNO
COMO
COMO
LA MARCHA
LA CARRERA
CUADRUPEDIAS
TREPAS
REPTACIONES
TRANSPORTE
DESPLAZAMIENTOS
LOS CUALES
SE EJECUTAN
EN LOS JUEGOS DE
RELEVOS
LOS CUALES BUSCAN EL DESARROLLO DEL:
TRABAJO EN EQUIPO
DISFRUTE DEL JUEGO
COMUNICACIÓN
COOPERACIÓN

**AREA**: Educación Física Recreación y Deporte. **GRADO: Tercero** **PERIODO: I**
**EJE GENERADOR**: Habilidades Motrices Básicas **TIEMPO:** 10 semanas
**COGNITIVA:** ¿Cómo establezco relaciones dinámicas entre mis movimientos y la correlación con las partes corporales que me permite afianzar mi identidad corporal?
**PERSONAL:** ¿Cómo identifico mis capacidades físicas en la realización de ejercicios con elementos?
**SOCIAL:** Utilizo el entorno como el lugar de realización de posibilidades corporales.

| UNIDAD TEMÁTICA | COMPETENCIAS ESPECIFICAS O DBA | NIVEL DE COMPETENCIA | EVIDENCIA DE APRENDIZAJE | ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS DE APOYO |
|---|---|---|---|---|
| • Formas básicas de desplazamiento.<br>• Juegos de relevos<br>• Comunicación y cooperación.<br>• Percepción motriz. | **Competencia Motriz**<br>•Exploro formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.<br><br>**Competencia Expresiva Corporal**<br>• Exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal.<br><br>**Competencia axiológica Corporal**<br>• Identifico las normas y principios establecidos para la realización de las prácticas propias de la actividad física. | **Interpretativa:**<br>• Participo de juegos y ejercicios que implican formas básicas de desplazamiento.<br>**Argumentativa:**<br>• Explico a través de diferentes actividades la manipulación de objetos a diferentes niveles y trayectorias con y sin obstáculos.<br>**Propositiva:**<br>• Propongo a mis compañeros de clase las diferentes posturas, posiciones y movimientos en diferentes planos y alturas demostrando responsabilidad y control. | **Cognitivo:**<br>• Aplica de manera efectiva las formas básicas de desplazamiento, como caminar, correr y saltar desarrollando coordinación, control corporal y equilibrio durante la ejecución de actividades motrices.<br>• Participa activamente en juegos de relevos, aplicando habilidades motrices básicas, coordinación y rapidez.<br><br>**Personal:**<br>•Explora y practica libremente ejercicios con implementos deportivos desarrollando su coordinación psicomotora y autonomía en la ejecución de movimientos.<br>**Social:**<br>• Demuestra respeto hacia su cuerpo y el de los demás. | • Practica diversos juegos, acciones y ejercicios que le permitan mejorar su locomoción y su coordinación.<br>• Realiza diferentes desplazamientos teniendo en cuenta lo visto en clase.<br>• Demuestra ajustes y control corporal en la realización de actividades dirigidas, libres y lúdicas. |

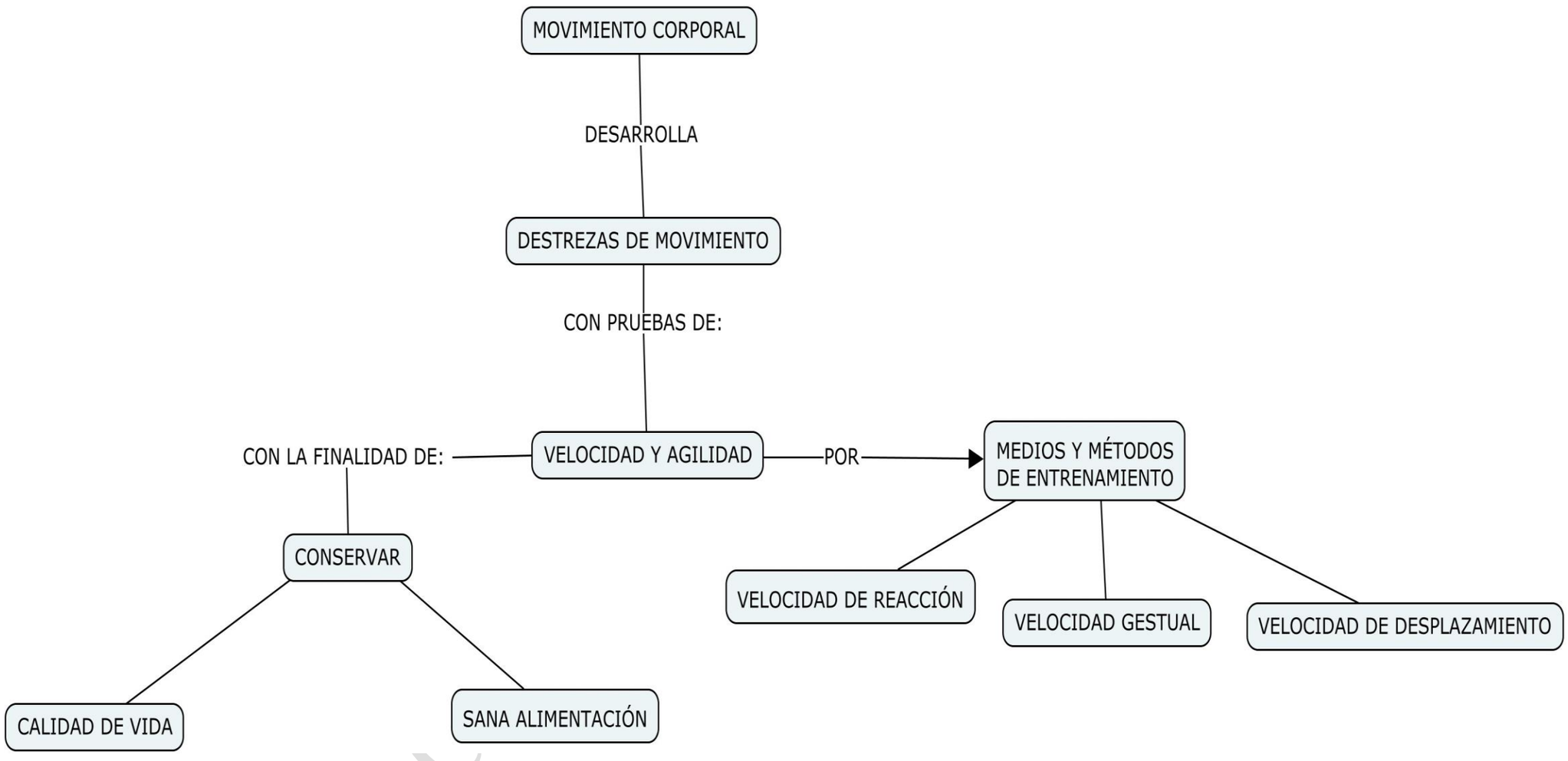
COPIA CONTROLADA


CAPACIDADES COORDINATIVAS
NOS PERMITE REALIZAR
COORDINACIÓN ÓCULO-MANUAL
COORDINACIÓN ÓCULO PÉDICCA
DESARROLLA
DESARROLLA
HABILIDADES PARA:
ENSARTAR
ALINEAR PIEZAS
APRENDIZAJE DE LECTO-ESCRITURA
HIGIENE PERSONAL
HIGIENE POSTURAL
HIGIENE EN LA ALIMENTACIÓN
DESPLAZAMIENTOS
CONDUCCIÓN DE BALÓN
SALTOS Y OBSTÁCULOS

**AREA**: Educación Física Recreación y Deporte. **GRADO: Tercero** **PERIODO: 2**
**EJE GENERADOR:** Habilidades Motrices Básicas **TIEMPO:** 10 semanas
**COGNITIVA:** ¿Cómo coordino mis movimientos corporales a través de mis destrezas motrices?
**PERSONAL:** ¿Cómo utilizar los segmentos corporales (derecha-izquierda) para realizar las diferentes tareas motrices?
**SOCIAL:** Identifico el valor de la condición física y su importancia en la salud.

| UNIDAD TEMÁTICA | COMPETENCIAS ESPECIFICAS O DBA | NIVEL DE COMPETENCIA | EVIDENCIA DE APRENDIZAJE | ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS DE APOYO |
|---|---|---|---|---|
| • Coordinación óculo-manual.<br>• Coordinación óculo pédica.<br>• Coordinación rítmica<br>• Conceptos de higiene deportiva<br>• Juegos interclases | **Competencia Motriz**<br>•Exploro formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.<br><br>**Competencia Expresiva Corporal**<br>• Exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal.<br><br>**Competencia axiológica Corporal**<br>• Identifico las normas y principios establecidos para la realización de las prácticas propias de la actividad física. | **Interpretativa:**<br>• Practico ejercicios de habilidades fundamentales de coordinación óculo- pédica y óculo-manual.<br>• **Argumentativa:** Establezco diferentes ejercicios donde demuestro mi coordinación óculo-pédica (derecha-izquierda corporal, con los demás y con respecto a objetos.<br>**Propositiva:**<br>• Propongo jugadas simples de persecución, de asociación, de inclusión entre otros | **Cognitivo:**<br>• Desarrolla de manera integrada la coordinación óculo-manual y óculo-pédica, aplicando control y precisión en movimientos que requieren la sincronización de la visión con las manos y los pies, fortaleciendo la destreza, el equilibrio y la eficacia en la ejecución de actividades motrices y juegos.<br>• Desarrolla coordinación rítmica al ejecutar movimientos sincronizados con diferentes ritmos, fortaleciendo la expresión corporal durante actividades motrices y musicales.<br>**Personal:**<br>• Explora e identifica sus emociones a través del movimiento corporal, fortaleciendo la autoconciencia.<br>**Social:**<br>• Atiende las indicaciones del docente sobre la forma correcta de realizar ejercicios y comparte sus conocimientos con sus compañeros de clase. | • Realiza ejercicios y juegos de asumir donde cambia posturas de pie, sentado, cuadrúpeda, cubito dorsal y abdominal.<br>• Participa en la ejecución de diversos movimientos ejercitando diversas partes del cuerpo.<br>• Participa activamente en los juegos interclases en cada una de las diferentes disciplinas deportivas |

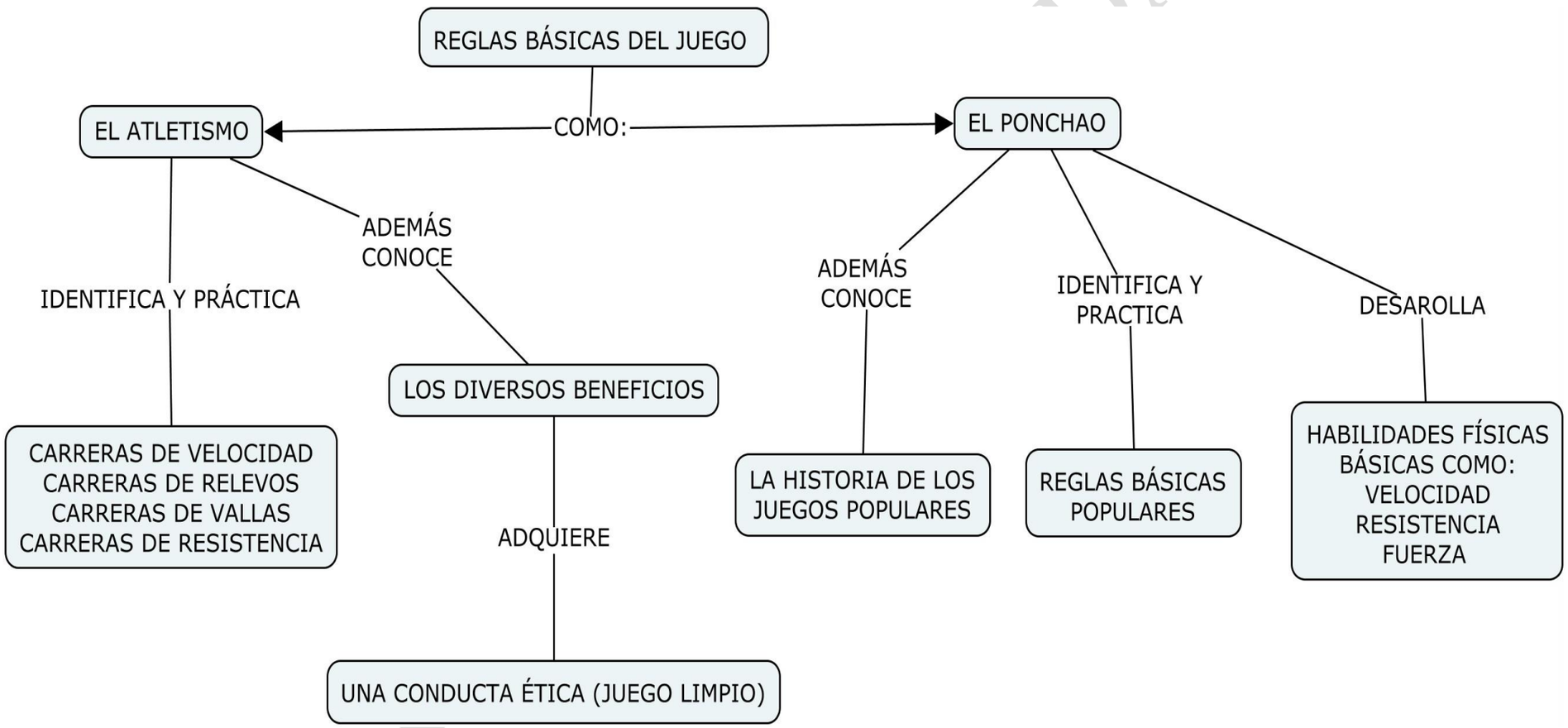
COPIA CONTROLADA


MOVIMIENTO CORPORAL
DESARROLLA
DESTREZAS DE MOVIMIENTO
CON PRUEBAS DE:
CON LA FINALIDAD DE:
VELOCIDAD Y AGILIDAD
POR
MEDIOS Y MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO
CONSERVAR
VELOCIDAD DE REACCIÓN
VELOCIDAD GESTUAL
VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO
CALIDAD DE VIDA
SANA ALIMENTACIÓN

**AREA**: Educación Física Recreación y Deporte. **GRADO: Tercero** **PERIODO: 3**
**EJE GENERADOR**: Habilidades Motrices Básicas **TIEMPO:** 10 semanas
**COGNITIVA:** ¿Cómo exploro mis capacidades físicas en la iniciación de prácticas predeportivas?
**PERSONAL:** ¿Cómo desarrollo y afianzo mis habilidades físicas en un juego predeportiva
**SOCIAL:** Identifico hábitos de comportamiento saludable para el adecuado desarrollo de la actividad física

| UNIDAD TEMÁTICA | COMPETENCIAS ESPECIFICAS O DBA | NIVEL DE COMPETENCIA | EVIDENCIA DE APRENDIZAJE | ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS DE APOYO |
|---|---|---|---|---|
| • Destrezas del movimiento.<br>• Agilidad<br>• Velocidad<br>• Calidad de vida y sana alimentación | **Competencia Motriz**<br>•Exploro formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.<br><br>**Competencia Expresiva Corporal**<br>• Exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal.<br><br>**Competencia axiológica Corporal**<br>• Identifico las normas y principios establecidos para la realización de las prácticas propias de la actividad física. | **Interpretativa:**<br>• Implemento juegos básicos de carreras, persecución, de agilidad, velocidad de destreza mental entre otros.<br>**Argumentativa:**<br>• Demuestro habilidad en las carreras con o sin obstáculos y salto de distancia.<br>**Propositiva:**<br>• Evalúo mis capacidades físicas de agilidad ejecutando movimientos en diferentes direcciones de la forma más rápida y precisa. | **Cognitivo:**<br>• Desarrolla destrezas del movimiento al ejecutar acciones corporales con precisión, control y fluidez, integrando habilidades motrices básicas para mejorar la agilidad, velocidad y la eficacia en la realización de actividades físicas.<br>• Aplica hábitos de vida saludable y alimentación adecuada, promoviendo el cuidado de su bienestar físico y emocional,<br>**Personal:**<br>• Desarrolla hábitos de vida saludable y prácticas de alimentación adecuada, fortaleciendo su bienestar, autonomía y responsabilidad sobre su cuidado personal y su salud.<br>**Social**<br>• Atiende las orientaciones de su maestro sobre su tiempo para jugar y realizar la actividad física con sus compañeros de clase. | • Practica diversos juegos, acciones y ejercicios que le permitan mejorar sus destrezas de movimiento corporal.<br>• Desarrolla actividades de balance de coordinación, agilidad y velocidad.<br>• Practica hábitos de comportamiento saludable dentro y fuera del salón de clase. |

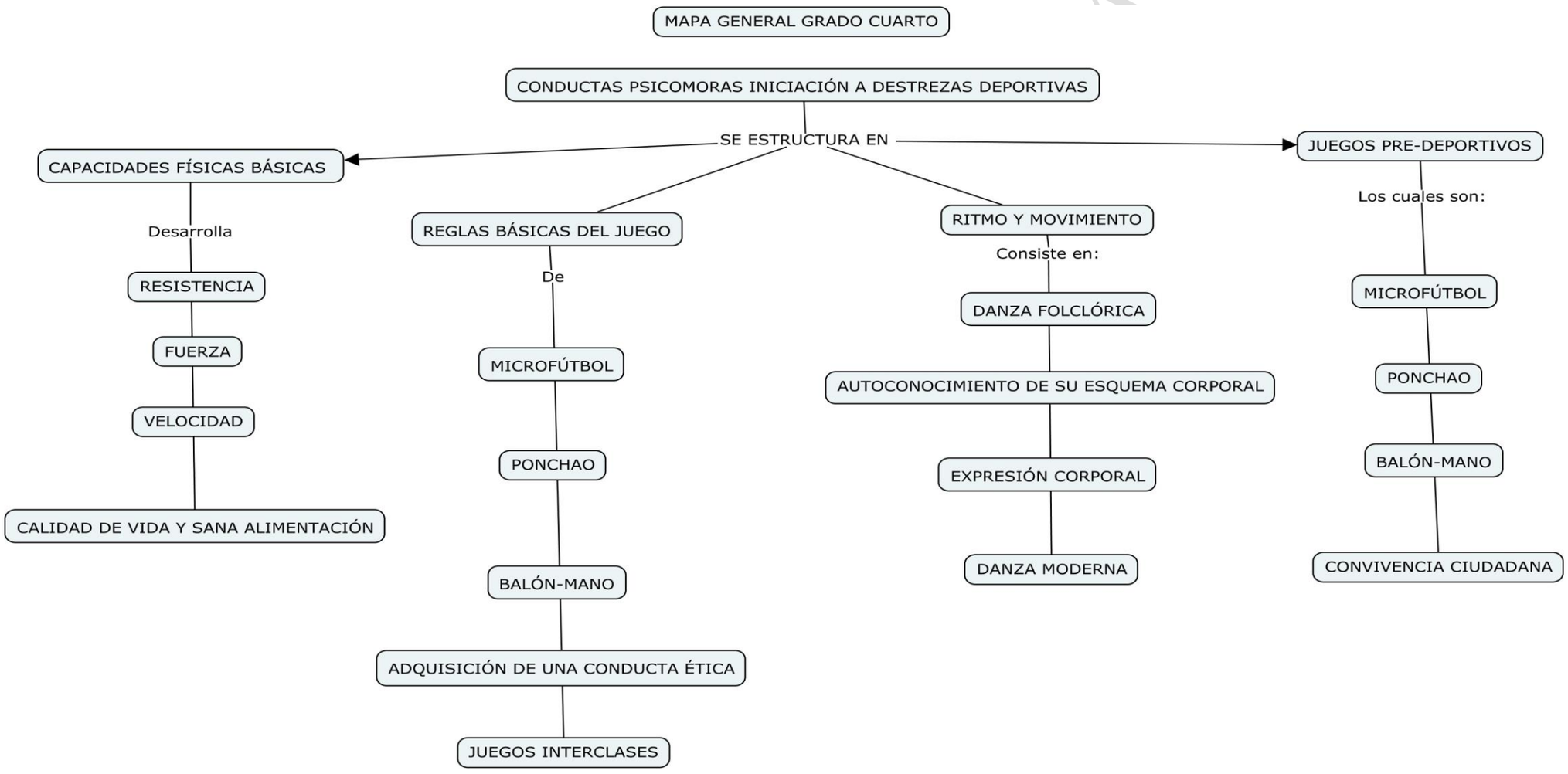
COPIA CONTROLADA

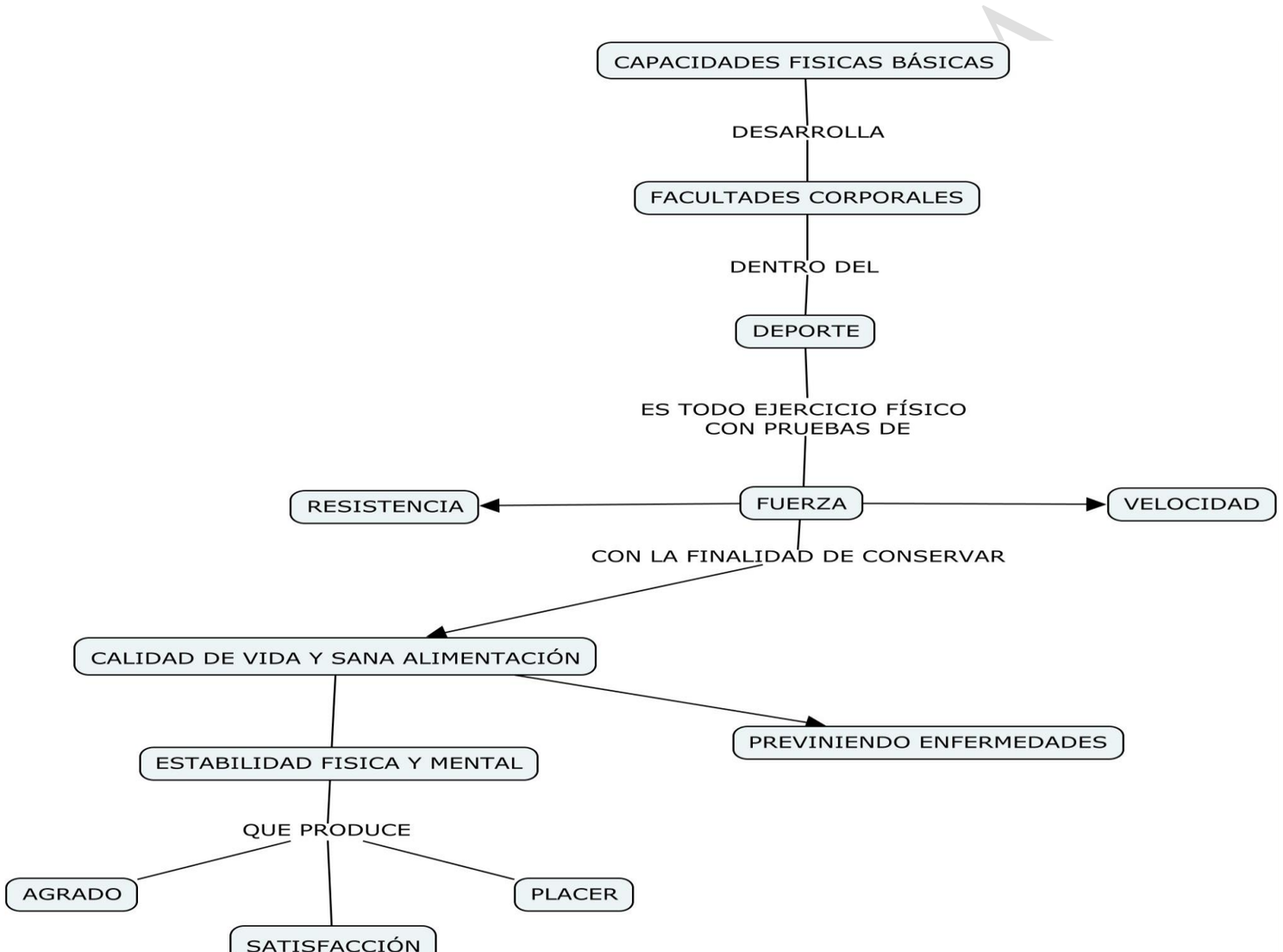

REGLAS BÁSICAS DEL JUEGO
COMO:
EL ATLETISMO
EL PONCHAO
IDENTIFICA Y PRÁCTICA
ADEMÁS CONOCE
ADEMÁS CONOCE
IDENTIFICA Y PRACTICA
DESAROLLA
CARRERAS DE VELOCIDAD
CARRERAS DE RELEVOS
CARRERAS DE VALLAS
CARRERAS DE RESISTENCIA
LOS DIVERSOS BENEFICIOS
LA HISTORIA DE LOS JUEGOS POPULARES
REGLAS BÁSICAS POPULARES
HABILIDADES FÍSICAS BÁSICAS COMO:
VELOCIDAD
RESISTENCIA
FUERZA
ADQUIERE
UNA CONDUCTA ÉTICA (JUEGO LIMPIO)

**AREA**: Educación Física Recreación y Deporte. **GRADO: Tercero** **PERIODO: 4**
**EJE GENERADOR**: Habilidades Motrices Básicas **TIEMPO:** 10 semanas
**COGNITIVA:** ¿Cómo mejoro mis estrategias y tácticas que pueden ser aplicados para mi aprendizaje?
**PERSONAL:** ¿Qué beneficios obtengo al desarrollar mis habilidades en los juegos pre-deportivos?
**SOCIAL:** participo con agrado en actividades culturales, recreativas y artísticas.

| UNIDAD TEMÁTICA | COMPETENCIAS ESPECIFICAS O DBA | NIVEL DE COMPETENCIA | EVIDENCIA DE APRENDIZAJE | ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS DE APOYO |
|---|---|---|---|---|
| • Atletismo<br>• Ponchado<br>• Adquisición de una conducta ética (juego limpio) | **Competencia Motriz**<br>•Exploro formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.<br><br>**Competencia Expresiva Corporal**<br>• Expreso entusiasmo en las actividades propuestas en clase.<br><br>**Competencia axiológica Corporal**<br>• Identifico las normas y principios establecidos para la realización de las prácticas propias de la actividad física. | **Interpretativa:**<br>•Practico secuencias de movimientos en velocidad con diferentes elementos deportivos.<br>**Argumentativa:**<br>• Ejecuto diferentes movimientos básicos de velocidad y resistencia aplicados en juegos pre-deportivos del atletismo.<br>**Propositiva:**<br>• Propongo estrategias y tácticas en los juegos tradicionales (ponchado) | **Cognitivo:**<br>• Participa activamente en actividades de atletismo y ponchado, desarrollando habilidades motrices como velocidad, fuerza, coordinación y agilidad, aplicando control corporal y estrategias de juego.<br>• Desarrolla una conducta ética durante la práctica de actividades físicas y juegos, aplicando principios de juego limpio y respeto por las reglas.<br>**Personal:**<br>• Reconoce y regula sus emociones durante el juego, manteniendo el autocontrol ante situaciones de frustración, victoria o derrota.<br>**Social:**<br>• Aplica estrategias de juego, mientras fortalece la disciplina y el trabajo en equipo.<br><br>. | • Realiza pruebas de mediana velocidad manteniendo un ritmo constante durante cinco minutos.<br>• Realiza carreras de relevos y circuitos aplicando diferentes ejercicios.<br>• Aplica reglas sencillas en diferentes prácticas deportivas individuales y en grupo. |

COPIA CONTROLADA

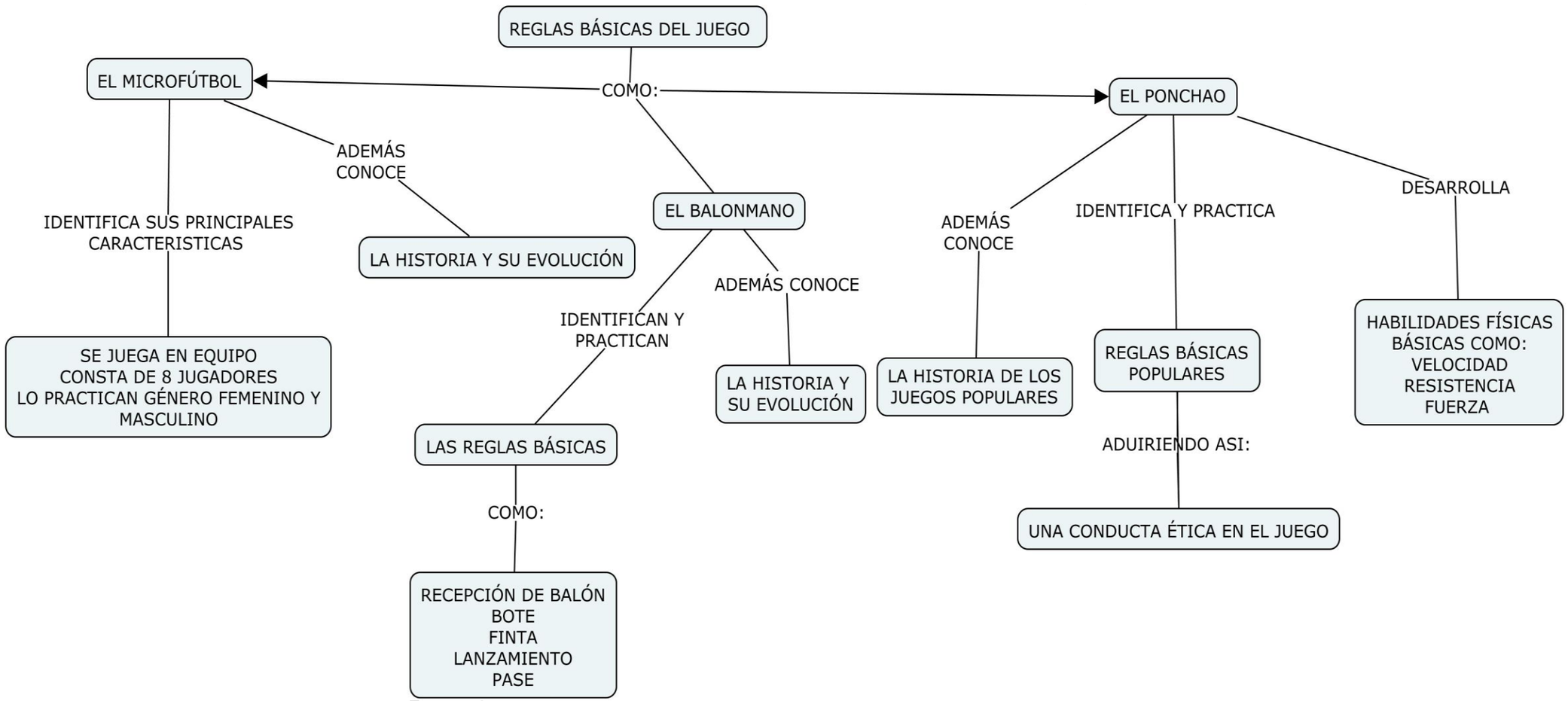

MAPA GENERAL GRADO CUARTO
CONDUCTAS PSICOMORAS INICIACIÓN A DESTREZAS DEPORTIVAS
SE ESTRUCTURA EN
CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS
Desarrolla
RESISTENCIA
FUERZA
VELOCIDAD
CALIDAD DE VIDA Y SANA ALIMENTACIÓN
REGLAS BÁSICAS DEL JUEGO
De
MICROFÚTBOL
PONCHAO
BALÓN-MANO
ADQUISICIÓN DE UNA CONDUCTA ÉTICA
JUEGOS INTERCLASES
RITMO Y MOVIMIENTO
Consiste en:
DANZA FOLCLÓRICA
AUTOCONOCIMIENTO DE SU ESQUEMA CORPORAL
EXPRESIÓN CORPORAL
DANZA MODERNA
JUEGOS PRE-DEPORTIVOS
Los cuales son:
MICROFÚTBOL
PONCHAO
BALÓN-MANO
CONVIVENCIA CIUDADANA


CAPACIDADES FISICAS BÁSICAS
DESARROLLA
FACULTADES CORPORALES
DENTRO DEL
DEPORTE
ES TODO EJERCICIO FÍSICO CON PRUEBAS DE
RESISTENCIA
FUERZA
VELOCIDAD
CON LA FINALIDAD DE CONSERVAR
CALIDAD DE VIDA Y SANA ALIMENTACIÓN
PREVINIENDO ENFERMEDADES
ESTABILIDAD FISICA Y MENTAL
QUE PRODUCE
AGRADO
PLACER
SATISFACCIÓN

**AREA**: Educación Física Recreación y Deportes. **GRADO**: 4° **PERIODO I**
**EJE GENERADOR**: Conductas Psicomotoras iniciación a destrezas deportivas **TIEMPO:** 10 Semanas
**COGNITIVA:** ¿Cómo aplico mis cualidades físicas básicas en los diferentes ejercicios y deportes desarrollados en la práctica?
**PERSONAL:** ¿Cómo valoro mi capacidad para realizar las actividades físicas adecuadas a mis condiciones personales?
**SOCIAL:** Identifico hábitos de comportamiento saludable para el adecuado desarrollo de la actividad física

| UNIDAD TEMÁTICA | COMPETENCIAS ESPECIFICAS O DBA | NIVEL DE COMPETENCIA | EVIDENCIA DE APRENDIZAJE | ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS DE APOYO |
|---|---|---|---|---|
| • Resistencia<br>• Fuerza<br>• Velocidad<br>• Calidad de vida y sana alimentación | **Competencia Motriz**<br>•Reconozco los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos.<br>**Competencia Expresiva Corporal**<br>•Identifico diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional.<br><br>**Competencia axiológica Corporal**<br>• Reflexiono acerca del valor de la actividad física para la formación personal. | **Interpretativa:**<br>• Identifico los conceptos básicos de velocidad y resistencia aplicados en los juegos pre-deportivos del atletismo.<br>**Argumentativa:**<br>• Aplico habilidades motoras básicas para resolver situaciones motrices que demanden esfuerzo en la resistencia aeróbica y anaeróbica<br>**Propositiva:**<br>Practico hábitos de vida saludable, además recursos audiovisuales, interactivos y textuales. | **Cognitivo:**<br>• Desarrolla capacidades físicas básicas como resistencia, fuerza y velocidad, aplicando control corporal y técnicas adecuadas durante la ejecución de actividades motrices, juegos y ejercicios, fortaleciendo su rendimiento, perseverancia y bienestar físico.<br>• Aplica hábitos de vida saludable y alimentación adecuada, promoviendo el cuidado de su bienestar físico y emocional.<br>**Personal:**<br>• Identifica pruebas que le indiquen el estado de sus capacidades físicas y registra sus resultados.<br>**Social:**<br>• Propone a sus compañeros diversos juegos y actividades recreativas involucrando cada cualidad física básica. | •Socializa diferentes actividades lúdicas donde aplica sus habilidades físicas básicas a través de diferentes juegos y ejercicios secuenciales.<br><br>•Realiza carreras de obstáculos y relevos aplicando la fuerza y la resistencia.<br><br>•Practica hábitos de comportamiento saludable dentro y fuera del salón de clase. |

COPIA CONTROLADA



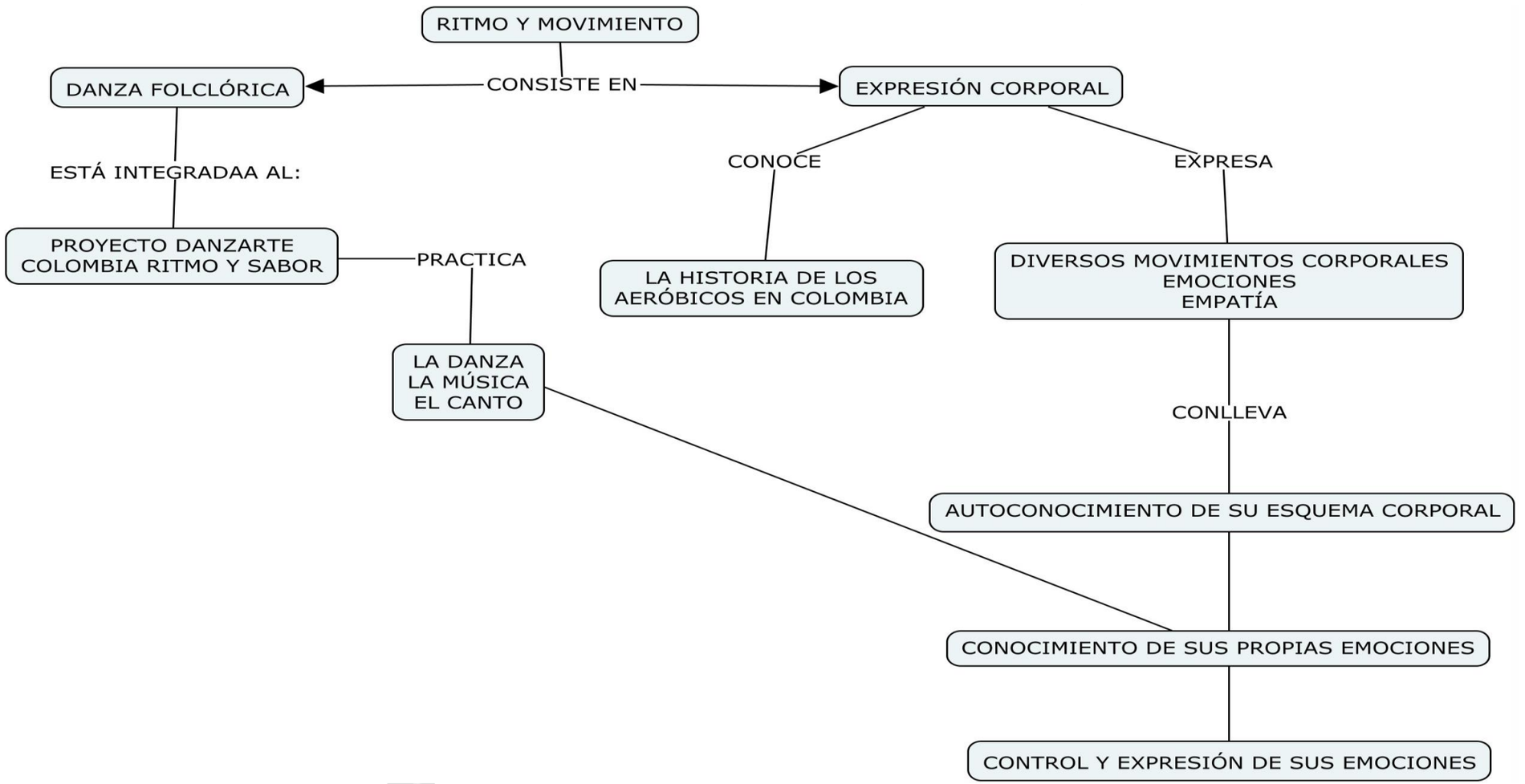

**AREA:** Educación Física Recreación y Deportes. **GRADO: 4°** **PERIODO 2**

**EJE GENERADOR:** Conductas Psicomotoras iniciación a destrezas deportivas **TIEMPO:** 10 semanas

**COGNITIVA:** ¿Cómo aplico las reglas sencillas en las diferentes prácticas individuales y de grupo?
**PERSONAL:** ¿Cómo debo de actuar para realizar actividades físicas respetando su cuerpo?
**SOCIAL:** Reconozco a mis compañeros como co-constructores de juego

| UNIDAD TEMÁTICA | COMPETENCIAS ESPECIFICAS O DBA | NIVEL DE COMPETENCIA | EVIDENCIA DE APRENDIZAJE | ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS DE APOYO |
|---|---|---|---|---|
| • Micro- Fútbol<br>• Ponchado<br>• Balón mano<br>• Adquisición de una conducta ética.<br>• Juegos interclases | **Competencia Motriz**<br>•Reconozco los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos.<br>**Competencia Expresiva Corporal**<br>•Identifico diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional.<br>**Competencia axiológica Corporal**<br>• Reflexiono acerca del valor de la actividad física para la formación personal. | **Interpretativa.**<br>• Describo y practico las reglas básicas de baloncesto, microfútbol, voleibol y balonmano<br>**Argumentativa**<br>• Adopto diferentes posiciones corporales y soy capaz de controlar mi cuerpo de manera eficaz.<br>**Propositiva:**<br>• Relaciono el juego como medio para estimular el crecimiento y el aprendizaje formativo. | **Cognitivo:**<br>•Participa activamente en deportes como microfútbol, ponchado y balón mano, aplicando habilidades motrices, estrategias de juego, coordinación, velocidad y fuerza.<br>•Adquiere una conducta ética al participar en actividades físicas y deportivas practicando el juego limpio y demostrando actitudes de solidaridad y cooperación con sus compañeros.<br>**Personal:**<br>• Aplica destrezas de manipulación y desplazamiento en situaciones de juego, demostrando iniciativa y confianza en sus capacidades.<br>**Social:**<br>• Aplica reglas sencillas en diferentes prácticas deportivas individuales y de grupo. | •Propone sesiones de juegos pre-deportivos, aplicando las reglas sencillas en cada práctica individual y colectiva.<br>•Diseña estrategias básicas de juego y los pone en práctica con sus compañeros de clase.<br>•Participa activamente en los juegos interclases en cada una de las diferentes disciplinas deportivas. |

COPIA CONTROLADA

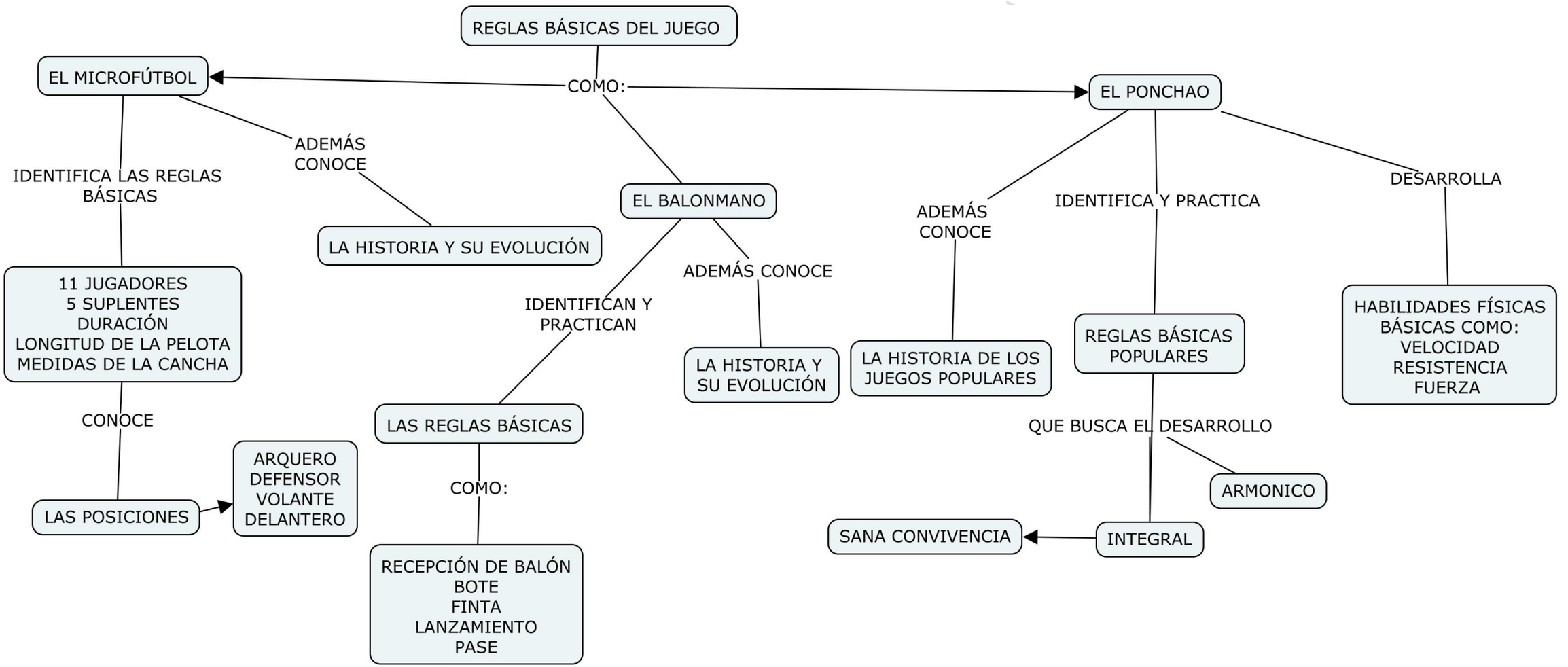

RITMO Y MOVIMIENTO
CONSISTE EN
DANZA FOLCLÓRICA
EXPRESIÓN CORPORAL
ESTÁ INTEGRADAA AL:
CONOCE
EXPRESA
PROYECTO DANZARTE COLOMBIA RITMO Y SABOR
PRACTICA
LA HISTORIA DE LOS AERÓBICOS EN COLOMBIA
DIVERSOS MOVIMIENTOS CORPORALES
EMOCIONES
EMPATÍA
LA DANZA
LA MÚSICA
EL CANTO
CONLLEVA
AUTOCONOCIMIENTO DE SU ESQUEMA CORPORAL
CONOCIMIENTO DE SUS PROPIAS EMOCIONES
CONTROL Y EXPRESIÓN DE SUS EMOCIONES

**AREA**: Educación Física Recreación y Deportes. **GRADO**: 4° **PERIODO 3**

**EJE GENERADOR**: Conductas Psicomotoras iniciación a destrezas deportivas. **TIEMPO:** 10 Semanas.
**COGNITIVA:** ¿Qué ejercicios rítmicos debo ejecutar para identificar los diferentes ritmos musicales?
**PERSONAL:** ¿Cómo obtengo la capacidad para relacionar y aplicar armónicamente coreografías folclóricas?
**SOCIAL:** Desarrollo de manera creativa diferentes ritmos musicales y comparto mi conocimiento con mis compañeros

| UNIDAD TEMÁTICA | COMPETENCIAS ESPECIFICAS O DBA | NIVEL DE COMPETENCIA | EVIDENCIA DE APRENDIZAJE | ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS DE APOYO |
|---|---|---|---|---|
| • Danza folclórica<br>• Expresión corporal<br>• Autoconocimiento de su esquema corporal<br>• Danza moderna | **Competencia Motriz**<br>•Reconozco los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos.<br>**Competencia Expresiva Corporal**<br>•Identifico diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional.<br><br>**Competencia axiológica Corporal**<br>• Reflexiono acerca del valor de la actividad física para la formación personal. | **Interpretativa:**<br>• Reconozco y creo coreografías folclóricas con secuencia de movimientos que demuestren la diversidad cultural que tiene nuestro país.<br><br>**Argumentativa:**<br>• Ejecuto ritmos corporales en función de ritmos musicales.<br><br>**Propositiva:**<br>• Creo diferentes movimientos en rutinas rítmicas sencillas. | **Cognitivo:**<br>• Participa activamente en danza folclórica y actividades de expresión corporal, integrando ritmo, coordinación y creatividad.<br>• Desarrolla autoconocimiento de su esquema corporal a través de la danza moderna, aplicando control, coordinación y expresión de movimientos.<br>**Personal:**<br>• Reconoce y regula sus emociones a través del movimiento.<br><br>**Social:**<br>• Fortalece el trabajo en equipo y la cooperación, desarrollando el sentido de responsabilidad y compromiso en los ensayos. | • Crea coreografías de danza folclórica y aeróbicos con secuencia de movimientos que demuestren la diversidad y amplitud que éstos tienen.<br><br>• Realiza una coreografía de cualquier género musical donde se evidencie las principales técnicas de expresión corporal y el movimiento rítmico adecuado. |

COPIA CONTROLADA


REGLAS BÁSICAS DEL JUEGO
COMO:
EL MICROFÚTBOL
EL BALONMANO
EL PONCHAO
IDENTIFICA LAS REGLAS BÁSICAS
ADEMÁS CONOCE
LA HISTORIA Y SU EVOLUCIÓN
11 JUGADORES
5 SUPLENTES
DURACIÓN
LONGITUD DE LA PELOTA
MEDIDAS DE LA CANCHA
CONOCE
LAS POSICIONES
ARQUERO
DEFENSOR
VOLANTE
DELANTERO
IDENTIFICAN Y PRACTICAN
ADEMÁS CONOCE
LA HISTORIA Y SU EVOLUCIÓN
LAS REGLAS BÁSICAS
COMO:
RECEPCIÓN DE BALÓN
BOTE
FINTA
LANZAMIENTO
PASE
ADEMÁS CONOCE
LA HISTORIA DE LOS JUEGOS POPULARES
IDENTIFICA Y PRACTICA
REGLAS BÁSICAS POPULARES
QUE BUSCA EL DESARROLLO
ARMONICO
INTEGRAL
SANA CONVIVENCIA
DESARROLLA
HABILIDADES FÍSICAS BÁSICAS COMO:
VELOCIDAD
RESISTENCIA
FUERZA

**AREA**: Educación Física Recreación y Deportes. **GRADO**: 4° **PERIODO 4**

**EJE GENERADOR:** Conductas Psicomotoras iniciación a destrezas deportivas. **TIEMPO:** 10 Semanas

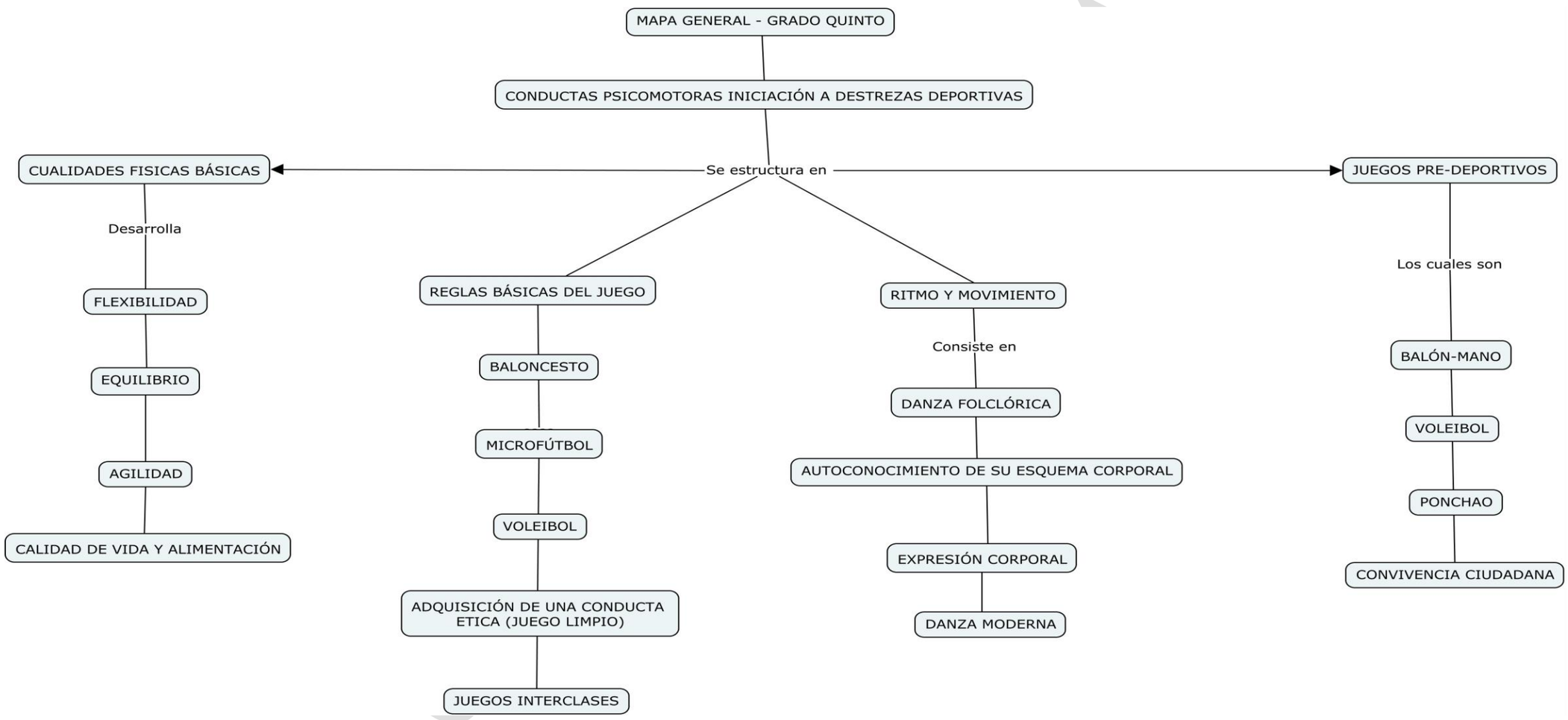
**COGNITIVA:** ¿Qué actividades físicas debo realizar para obtener habilidades y destrezas propias de los deportes?

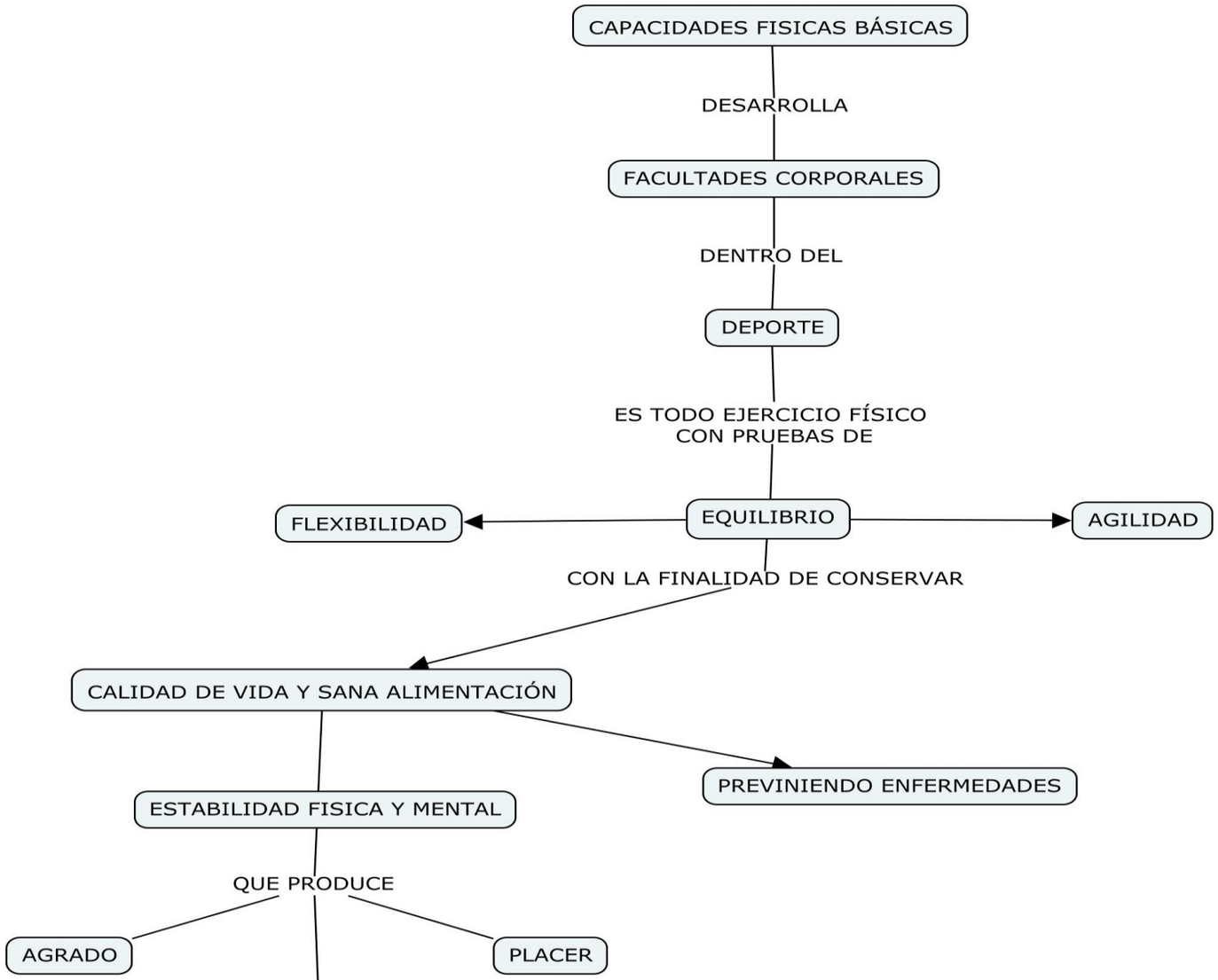
**PERSONAL:** ¿Cómo valoro mis capacidades para realizar actividades físicas adecuadas con mi condición personal?

**SOCIAL:** interactúo de manera activa con los demás participando del festival deportivo.

| UNIDAD TEMÁTICA | COMPETENCIAS ESPECIFICAS O DBA | NIVEL DE COMPETENCIA | EVIDENCIA DE APRENDIZAJE | ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS DE APOYO |
|---|---|---|---|---|
| • Micro- Fútbol<br>• Ponchado<br>• Balonmano<br>• Convivencia ciudadana | **Competencia Motriz**<br>•Reconozco los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos.<br>**Competencia Expresiva Corporal**<br>•Identifico diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional.<br>**Competencia axiológica Corporal**<br>• Reflexiono acerca del valor de la actividad física para la formación personal. | **Interpretativa:**<br>•Practico actividades de movimiento y participa activamente compitiendo con sus compañeros.<br>**Argumentativa:**<br>• Adopto diferentes posiciones corporales y soy capaz de controlar mi cuerpo de manera eficaz.<br>**Propositiva:**<br>• Propongo la realización de juegos y actividades físicas. | **Cognitivo:**<br>• Participa activamente en deportes como micro-fútbol, ponchado y balonmano, aplicando habilidades motrices como coordinación, rapidez y fuerza.<br>• Desarrolla actitudes de convivencia ciudadana, mostrando respeto, responsabilidad, solidaridad y colaboración con sus compañeros, promoviendo un ambiente armonioso.<br>**Personal:**<br>• Participa activamente en los partidos, demostrando confianza, responsabilidad y autonomía en sus acciones.<br>**Social:**<br>• Demuestra Actitudes de respeto hacia compañeros y oponentes, Trabajando de manera colaborativa durante las actividades deportivas. | • Explica de manera verbal las diferentes posiciones corporales (de pie, sentado, arrodillado y suspendido).<br>• Refuerza y explica las reglas básicas antes de jugar.<br>• Realiza ejercicios guiados y juegos cooperativos antes del partido. |

COPIA CONTROLADA

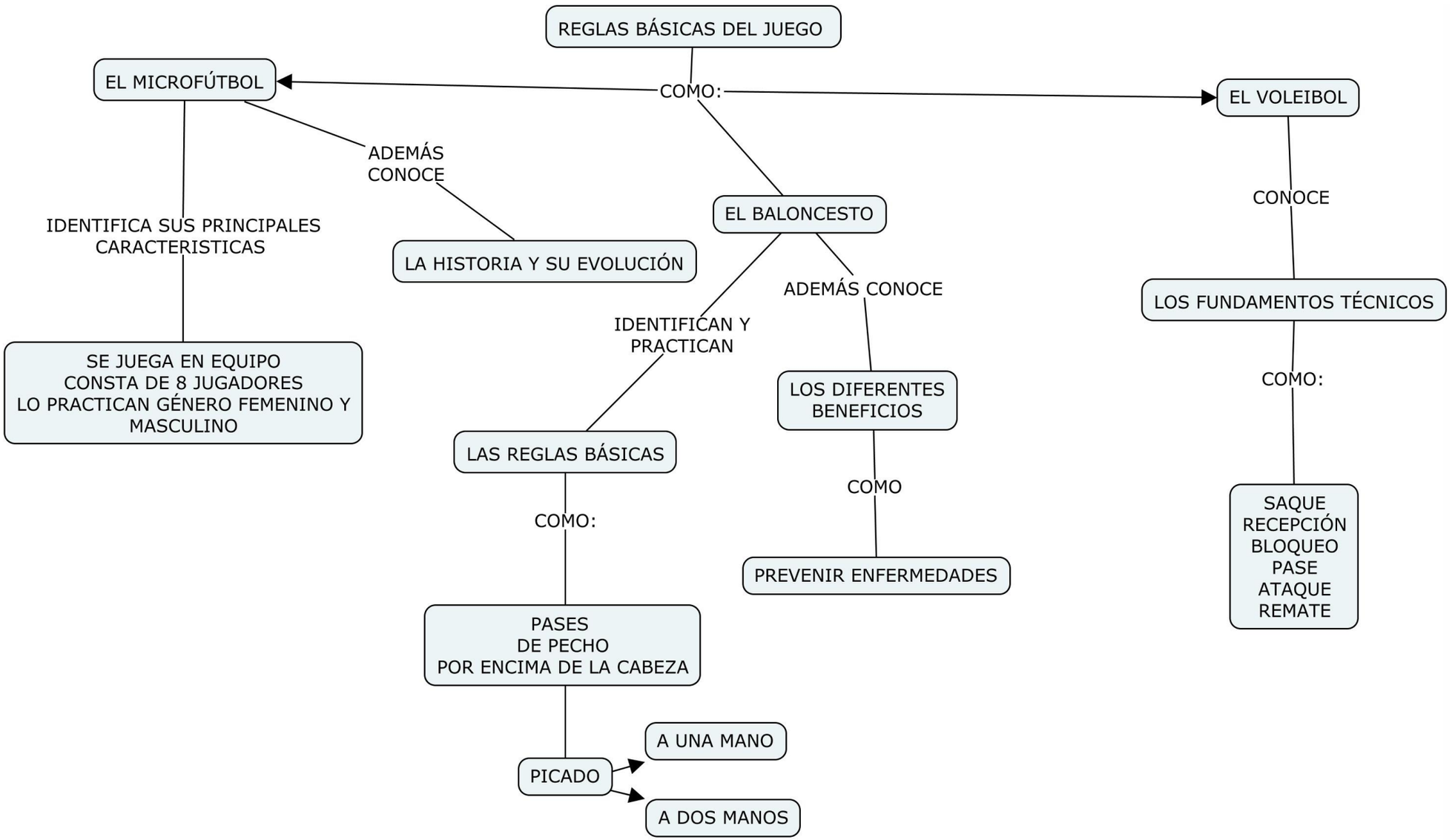

MAPA GENERAL - GRADO QUINTO
CONDUCTAS PSICOMOTORAS INICIACIÓN A DESTREZAS DEPORTIVAS
Se estructura en
CUALIDADES FISICAS BÁSICAS
Desarrolla
FLEXIBILIDAD
EQUILIBRIO
AGILIDAD
CALIDAD DE VIDA Y ALIMENTACIÓN
REGLAS BÁSICAS DEL JUEGO
BALONCESTO
MICROFÚTBOL
VOLEIBOL
ADQUISICIÓN DE UNA CONDUCTA ETICA (JUEGO LIMPIO)
JUEGOS INTERCLASES
RITMO Y MOVIMIENTO
Consiste en
DANZA FOLCLÓRICA
AUTOCONOCIMIENTO DE SU ESQUEMA CORPORAL
EXPRESIÓN CORPORAL
DANZA MODERNA
JUEGOS PRE-DEPORTIVOS
Los cuales son
BALÓN-MANO
VOLEIBOL
PONCHAO
CONVIVENCIA CIUDADANA


CAPACIDADES FISICAS BÁSICAS
DESARROLLA
FACULTADES CORPORALES
DENTRO DEL
DEPORTE
ES TODO EJERCICIO FÍSICO CON PRUEBAS DE
FLEXIBILIDAD
EQUILIBRIO
AGILIDAD
CON LA FINALIDAD DE CONSERVAR
CALIDAD DE VIDA Y SANA ALIMENTACIÓN
PREVINIENDO ENFERMEDADES
ESTABILIDAD FISICA Y MENTAL
QUE PRODUCE
AGRADO
PLACER

**AREA**: Educación Física Recreación y Deportes. **GRADO**: 5° **PERIODO I**
**EJE GENERADOR**: Conductas Psicomotoras iniciación a destrezas deportivas **TIEMPO:** 10 Semanas
**COGNITIVA:** ¿Cómo aplico mis cualidades físicas básicas en los diferentes ejercicios y deportes desarrollados en la práctica?
**PERSONAL:** ¿Cómo valoro mi capacidad para realizar las actividades físicas adecuadas a mis condiciones personales?
**SOCIAL:** Identifico hábitos de comportamiento saludable para el adecuado desarrollo de la actividad física.

| UNIDAD TEMÁTICA | COMPETENCIAS ESPECIFICAS O DBA | NIVEL DE COMPETENCIA | EVIDENCIA DE APRENDIZAJE | ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS DE APOYO |
|---|---|---|---|---|
| • Flexibilidad<br>• Equilibrio<br>• Agilidad<br>• Calidad de vida y alimentación | **Competencia Motriz**<br>•Reconozco los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos.<br>**Competencia Expresiva Corporal**<br>•Identifico diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional.<br>**Competencia axiológica Corporal**<br>• Reflexiono acerca del valor de la actividad física para la formación personal. | **Interpretativa:**<br>• Demuestro habilidad en mis capacidades condicionales (flexibilidad, equilibrio y agilidad) en un circuito de varias estaciones.<br>.<br>**Argumentativa:**<br>• Aplico habilidades motoras básicas como la agilidad en carreras con o sin obstáculos y salto de distancia)<br>**Propositiva:**<br>• Propongo diversos juegos y actividades recreativas involucrando cada cualidad física básica. | **Cognitivo:**<br>• Desarrolla habilidades motrices como flexibilidad, equilibrio y agilidad, aplicando control y coordinación corporal en la ejecución de movimientos y desplazamientos.<br>• Comprende y aplica hábitos de vida saludable y alimentación adecuada, promoviendo su bienestar físico y emocional, la prevención de enfermedades y la adopción de prácticas responsables que contribuyen a su calidad de vida.<br>**Personal:**<br>• Adopta hábitos saludables de alimentación, hidratación y descanso que favorecen su rendimiento físico y calidad de vida.<br>**Social:**<br>• Participa de manera activa en circuitos y juegos trabajando en equipo durante las actividades deportivas. | • Inventa diferentes actividades lúdicas donde aplica sus habilidades físicas básicas a través de diferentes juegos y ejercicios secuenciales.<br>• Demuestra equilibrio y agilidad en la realización de carreras de obstáculos y relevos.<br>• Practica hábitos de comportamiento saludable dentro y fuera del salón de clase. |

COPIA CONTROLADA


REGLAS BÁSICAS DEL JUEGO
COMO:
EL MICROFÚTBOL
EL VOLEIBOL
EL BALONCESTO
ADEMÁS CONOCE
IDENTIFICA SUS PRINCIPALES CARACTERISTICAS
LA HISTORIA Y SU EVOLUCIÓN
SE JUEGA EN EQUIPO
CONSTA DE 8 JUGADORES
LO PRACTICAN GÉNERO FEMENINO Y MASCULINO
IDENTIFICAN Y PRACTICAN
ADEMÁS CONOCE
LOS DIFERENTES BENEFICIOS
COMO
PREVENIR ENFERMEDADES
LAS REGLAS BÁSICAS
COMO:
PASES
DE PECHO
POR ENCIMA DE LA CABEZA
PICADO
A UNA MANO
A DOS MANOS
CONOCE
LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS
COMO:
SAQUE
RECEPCIÓN
BLOQUEO
PASE
ATAQUE
REMATE

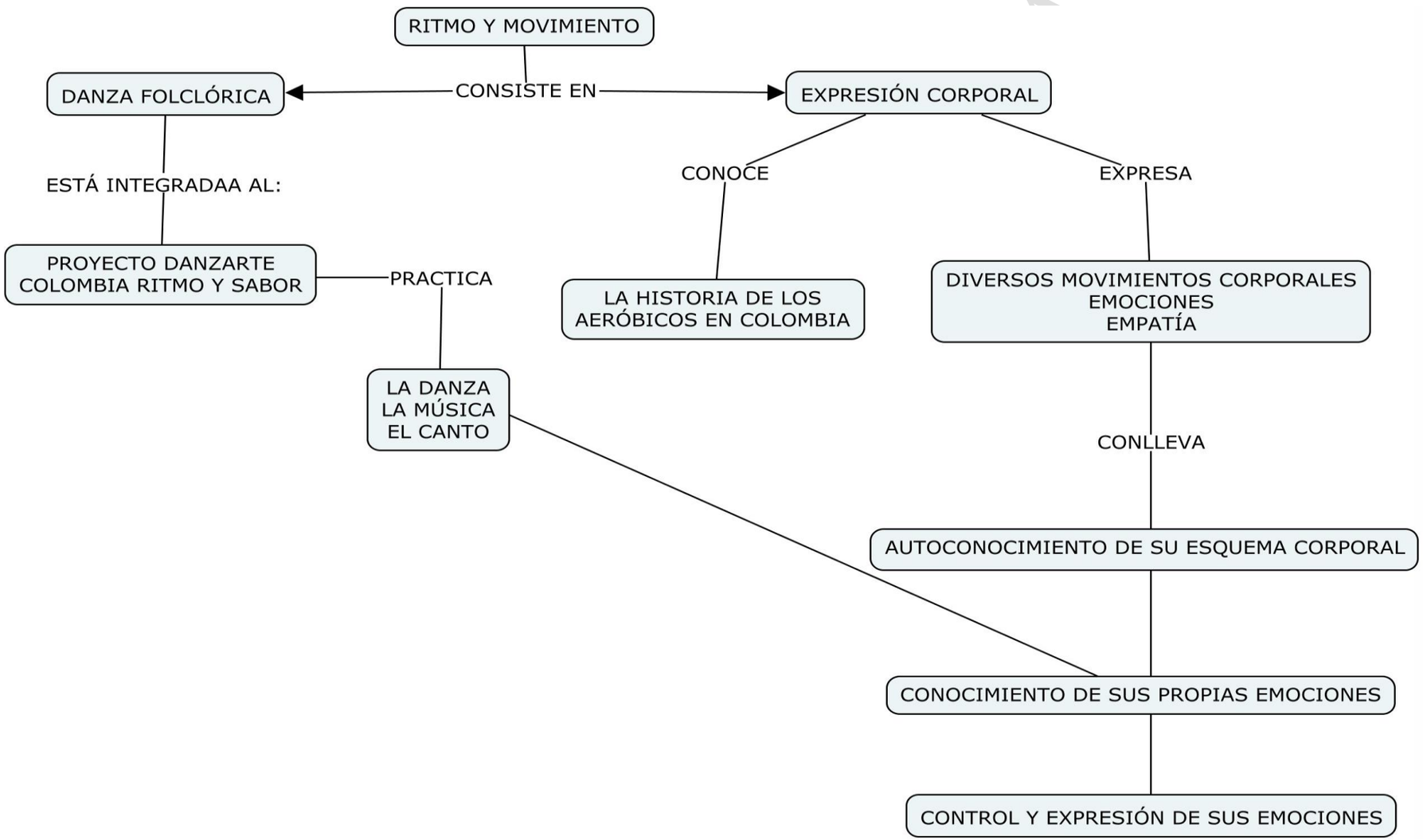
**AREA:** Educación Física Recreación y Deportes. **GRADO: 5°** **PERIODO 2**

**EJE GENERADOR:** Conductas Psicomotoras iniciación a destrezas deportivas. **TIEMPO:** 10 semanas

**COGNITIVA:** ¿Cómo aplico las reglas sencillas en las diferentes prácticas individuales y de grupo?
**PERSONAL:** ¿Cómo debo de actuar para realizar actividades físicas respetando su cuerpo?
**SOCIAL:** Reconozco a mis compañeros como constructores de juego

| UNIDAD TEMÁTICA | COMPETENCIAS ESPECIFICAS O DBA | NIVEL DE COMPETENCIA | EVIDENCIA DE APRENDIZAJE | ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS DE APOYO |
|---|---|---|---|---|
| • Baloncesto<br>• Micro- Fútbol<br>• Voleibol<br>• Adquisición de una conducta ética (juego limpio)<br>• Juegos Interclases | **Competencia Motriz**<br>•Reconozco los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos.<br>**Competencia Expresiva Corporal**<br>•Identifico diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional.<br><br>**Competencia axiológica Corporal**<br>• Reflexiono acerca del valor de la actividad física para la formación personal. | **Interpretativa.**<br>• Practica actividades de movimiento y participa activamente compitiendo con sus compañeros.<br>**Argumentativa**<br>• Demuestro habilidad de ejecución de diferentes jugadas derivadas del baloncesto y microfútbol.<br><br>**Propositiva:**<br>• Relaciono el juego como medio para estimular el crecimiento y el aprendizaje formativo. | **Cognitivo:**<br>• Participa activamente en deportes como baloncesto, microfútbol y voleibol, desarrollando habilidades motrices como coordinación, velocidad y fuerza.<br>• Desarrolla una conducta ética y de juego limpio durante la participación en juegos interclases, aplicando respeto por las reglas, tolerancia hacia los compañeros, fortaleciendo la convivencia y la disciplina.<br>**Personal:**<br>• Participa activamente y con buen desempeño en los juegos pre-deportivos.<br>**Social:**<br>• Aplica reglas sencillas en diferentes prácticas deportivas individuales y de grupo. | • Participa activamente en sesiones de juegos pre-deportivos, aplicando las reglas sencillas en cada práctica individual y colectiva.<br>• Identifica y comprende las diferentes posiciones corporales (de pie, sentado, arrodillado y suspendido).<br><br>• Desarrolla actividades de balance de coordinación y velocidad aplicados a los juegos pre-deportivos.<br>• Participa activamente en los juegos interclases en cada una de las diferentes disciplinas deportivas |

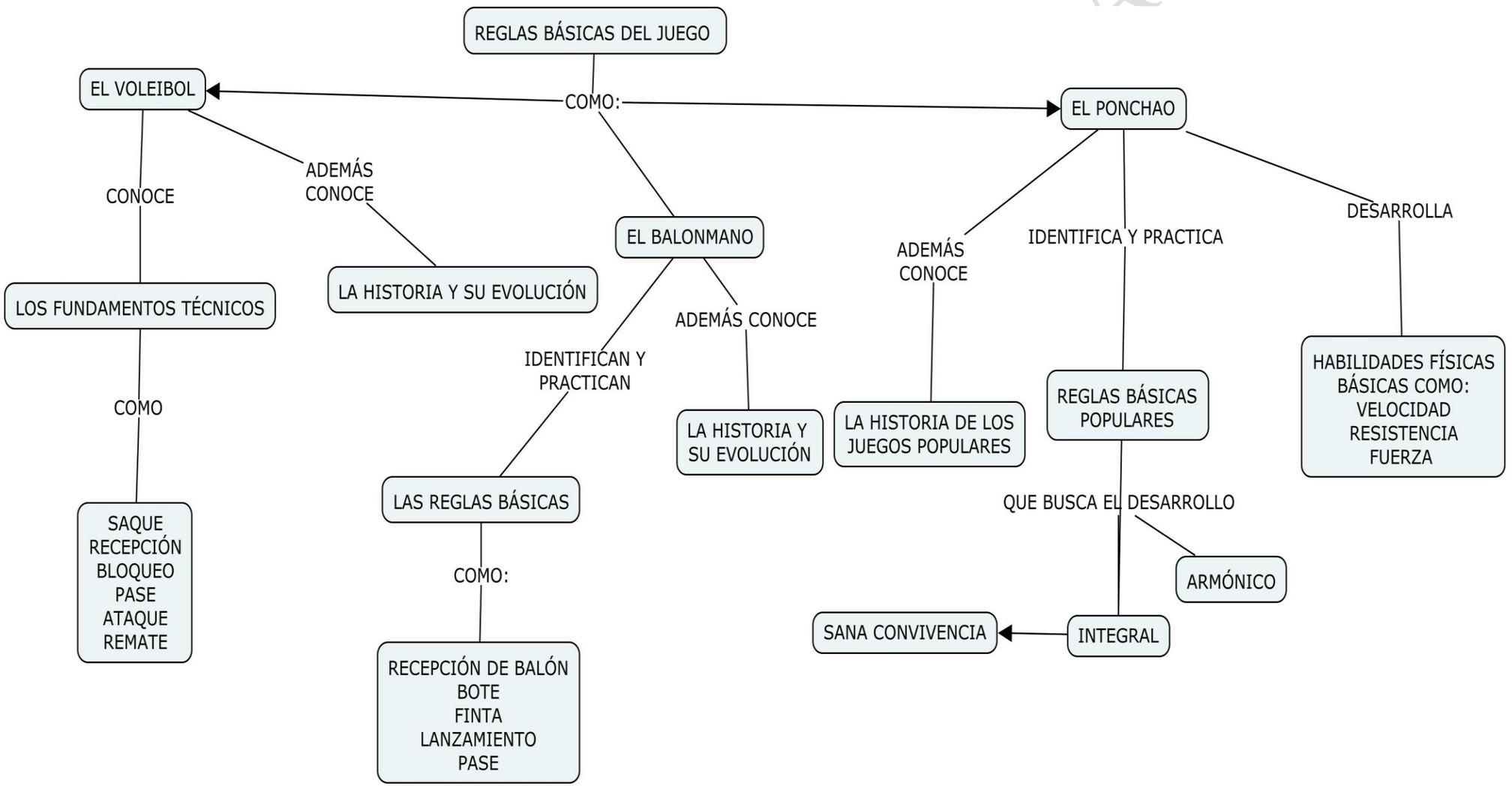
COPIA CONTROLADA


RITMO Y MOVIMIENTO
CONSISTE EN
DANZA FOLCLÓRICA
EXPRESIÓN CORPORAL
ESTÁ INTEGRADAA AL:
CONOCE
EXPRESA
PROYECTO DANZARTE COLOMBIA RITMO Y SABOR
PRACTICA
LA HISTORIA DE LOS AERÓBICOS EN COLOMBIA
DIVERSOS MOVIMIENTOS CORPORALES
EMOCIONES
EMPATÍA
LA DANZA
LA MÚSICA
EL CANTO
CONLLEVA
AUTOCONOCIMIENTO DE SU ESQUEMA CORPORAL
CONOCIMIENTO DE SUS PROPIAS EMOCIONES
CONTROL Y EXPRESIÓN DE SUS EMOCIONES

**AREA**: Educación Física Recreación y Deportes. **GRADO**: 5° **PERIODO 3**
**EJE REGULADOR** Conductas Psicomotoras iniciación a destrezas deportivas **TIEMPO:** 10 Semanas.
**COGNITIVA:** ¿Qué ejercicios rítmicos debo ejecutar para identificar los diferentes ritmos musicales?
**PERSONAL:** ¿Cómo obtengo la capacidad para relacionar y aplicar armónicamente coreografías folclóricas?
**SOCIAL:** Desarrollo de manera creativa diferentes ritmos musicales y comparto mi conocimiento con mis compañeros

| UNIDAD TEMÁTICA | COMPETENCIAS ESPECIFICAS O DBA | NIVEL DE COMPETENCIA | EVIDENCIA DE APRENDIZAJE | ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS DE APOYO |
|---|---|---|---|---|
| • Danza folclórica<br>• Expresión corporal<br>• Autoconocimiento de su esquema corporal.<br>• Danza moderna | **Competencia Motriz**<br>•Reconozco los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos.<br>**Competencia Expresiva Corporal**<br>•Identifico diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional.<br><br>**Competencia axiológica Corporal**<br>• Reflexiono acerca del valor de la actividad física para la formación personal. | **Interpretativa:**<br>• Reconozco y creo coreografías folclóricas con secuencia de movimientos que demuestren la diversidad cultural que tiene nuestro país.<br><br>**Argumentativa:**<br>• Ejecuto ritmos corporales en función de ritmos musicales.<br><br>**Propositiva:**<br>• Creo diferentes movimientos en rutinas rítmicas sencillas. | **Cognitivo:**<br>• Participa activamente en danza folclórica y actividades de expresión corporal, integrando ritmo, coordinación y creatividad.<br>• Desarrolla autoconocimiento de su esquema corporal a través de la danza moderna, aplicando control, coordinación y expresión de movimientos,<br>**Personal:**<br>• Reconoce y regula sus emociones a través del movimiento.<br><br>**Social:**<br>• Valora la identidad cultural propia y la de sus compañeros | • Crea coreografías de danza folclórica y aeróbicos con secuencia de movimientos que demuestren la diversidad y amplitud que éstos tienen.<br><br>• Realiza una coreografía de cualquier género musical donde se evidencie las principales técnicas de expresión corporal y el movimiento rítmico adecuado.<br><br>• Demuestra respeto por la diversidad cultural en la práctica deportiva |

COPIA CONTROLADA


REGLAS BÁSICAS DEL JUEGO
COMO:
EL VOLEIBOL
CONOCE
LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS
COMO
SAQUE
RECEPCIÓN
BLOQUEO
PASE
ATAQUE
REMATE
ADEMÁS CONOCE
LA HISTORIA Y SU EVOLUCIÓN
EL BALONMANO
IDENTIFICAN Y PRACTICAN
LAS REGLAS BÁSICAS
COMO:
RECEPCIÓN DE BALÓN
BOTE
FINTA
LANZAMIENTO
PASE
ADEMÁS CONOCE
LA HISTORIA Y SU EVOLUCIÓN
EL PONCHAO
ADEMÁS CONOCE
LA HISTORIA DE LOS JUEGOS POPULARES
IDENTIFICA Y PRACTICA
REGLAS BÁSICAS POPULARES
QUE BUSCA EL DESARROLLO
ARMÓNICO
INTEGRAL
SANA CONVIVENCIA
DESARROLLA
HABILIDADES FÍSICAS BÁSICAS COMO:
VELOCIDAD
RESISTENCIA
FUERZA

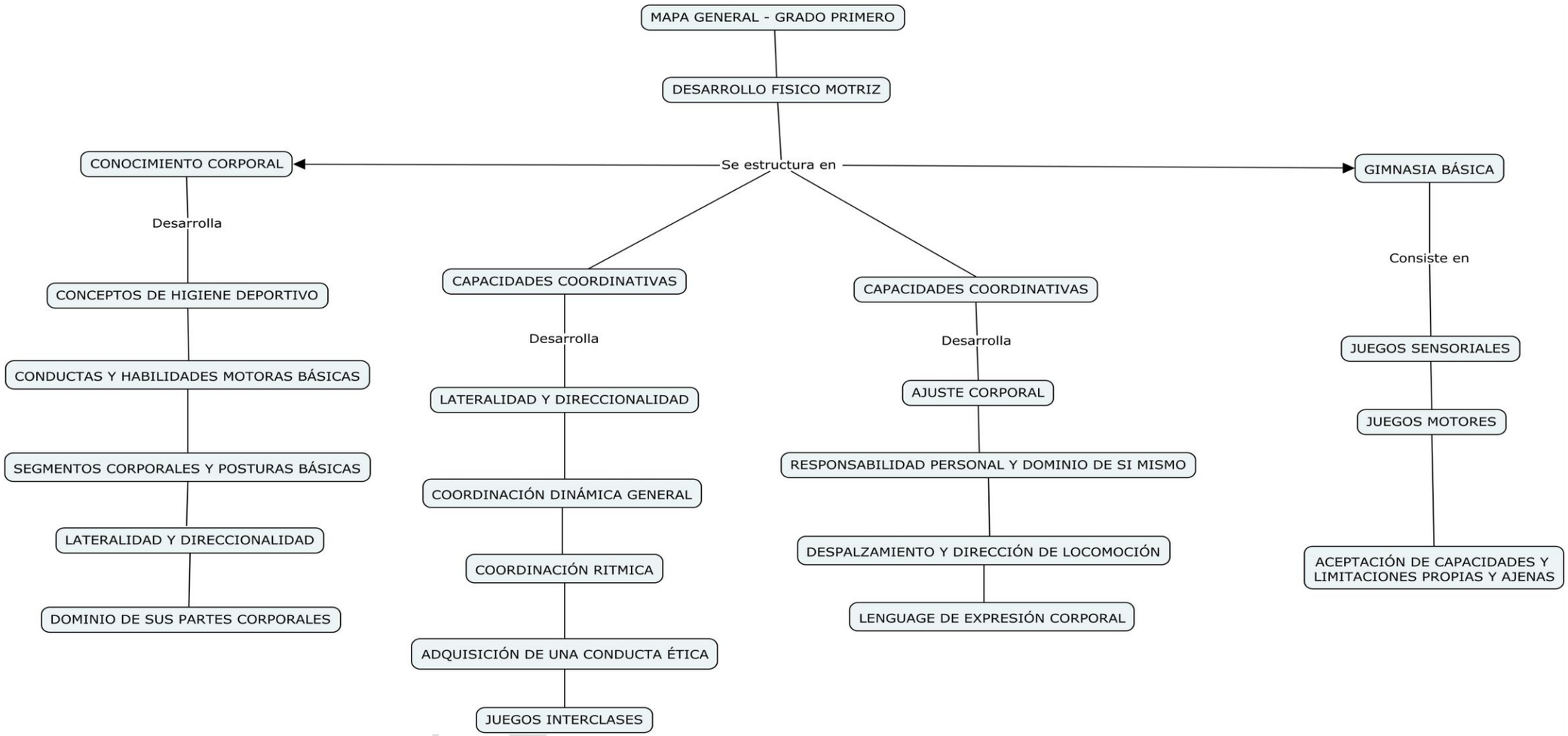
**AREA**: Educación Física Recreación y Deportes. **GRADO**: 5° **PERIODO 4**
**EJE GENERADOR:** Conductas Psicomotoras iniciación a destrezas deportivas **TIEMPO:** 10 Semanas
**COGNITIVA:** ¿Qué actividades físicas debo realizar para obtener habilidades y destrezas propias de los deportes?
**PERSONAL:** ¿Cómo valoro mis capacidades para realizar actividades físicas adecuadas con mi condición personal?
**SOCIAL:** Reconozco a mis compañeros como constructores de juego.

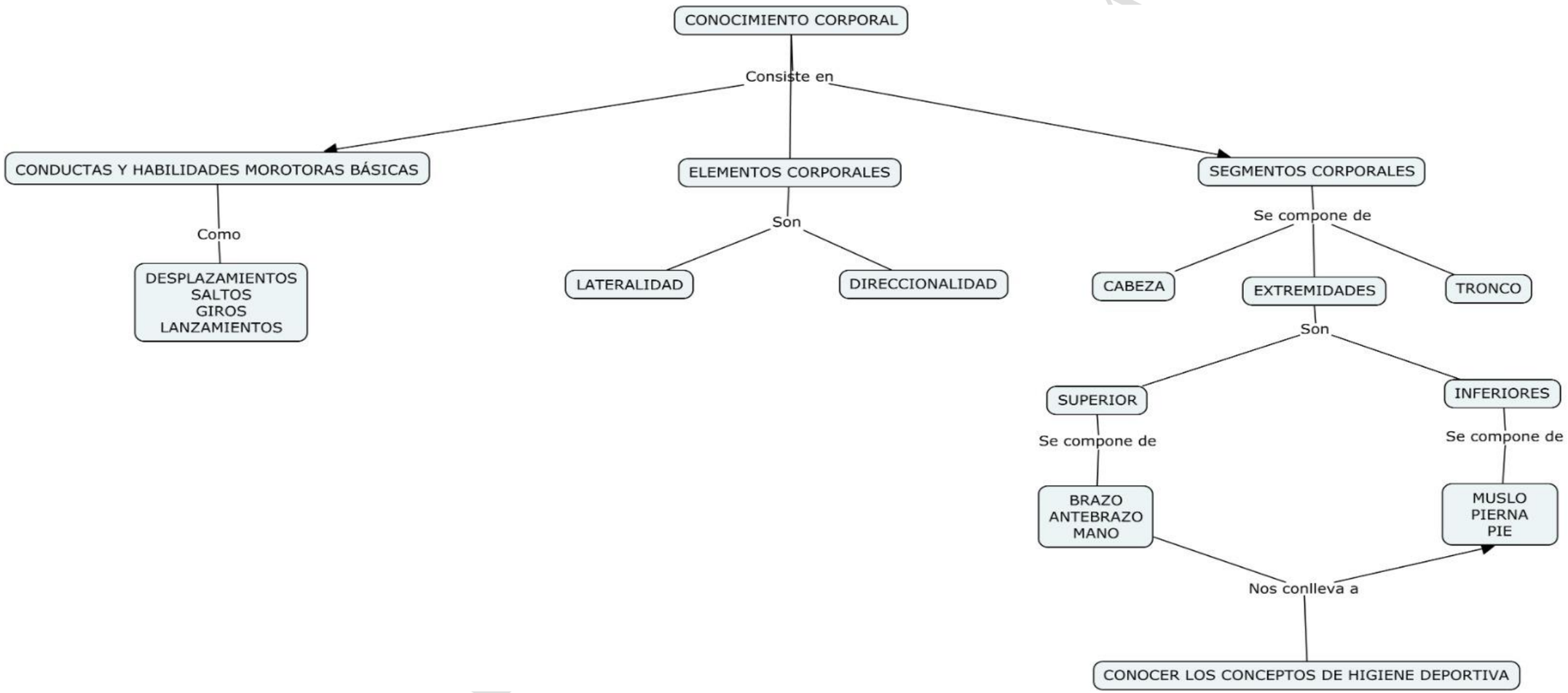
| UNIDAD TEMATICA | COMPETENCIAS ESPECIFICAS O DBA | NIVEL DE COMPETENCIA | EVIDENVIA DE APRENDIZAJE | ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS DE APOYO |
|---|---|---|---|---|
| • Balonmano<br>• Ponchado<br>• El voleibol<br>• Convivencia ciudadana | **Competencia Motriz**<br>•Reconozco los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos.<br>**Competencia Expresiva Corporal**<br>•Identifico diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional.<br>**Competencia axiológica Corporal**<br>• Reflexiono acerca del valor de la actividad física para la formación personal. | **Interpretativa:**<br>• Practico actividades de movimiento y participa activamente compitiendo con sus compañeros.<br>**Argumentativa:**<br>• Demuestro habilidad de ejecución de diferentes jugadas derivadas del ponchado y balonmano.<br>**Propositiva:**<br>• Propongo la realización de juegos y actividades físicas. | **Cognitivo**<br>• Participa activamente en deportes como ponchado, balonmano, y voleibol aplicando habilidades motrices como coordinación, rapidez y fuerza.<br>• Desarrolla actitudes de convivencia ciudadana, mostrando respeto, responsabilidad, solidaridad y colaboración con sus compañeros, promoviendo un ambiente armonioso.<br>**Personal:**<br>• Participa activamente en los partidos, demostrando confianza, responsabilidad y autonomía en sus acciones.<br>**Social:**<br>• Demuestra Actitudes de respeto hacia compañeros y oponentes, Trabajando de manera colaborativa durante las actividades | • Socializa las diferentes posiciones corporales (de pie, sentado, arrodillado y suspendido, cúbito ventral, cúbito dorsal y de cuclillas).<br>• Desarrolla actividades de balance de coordinación y velocidad aplicados a los juegos pre-deportivos.<br>• Ejecuta de manera eficaz lanzamientos con elementos y saltos de impulso.<br>• Conoce y pone en práctica las normas del pacto de convivencia de la Institución educativa |

COPIA CONTROLADA

# TEORÍA DEPORTIVA

COPIA CONTROLADA

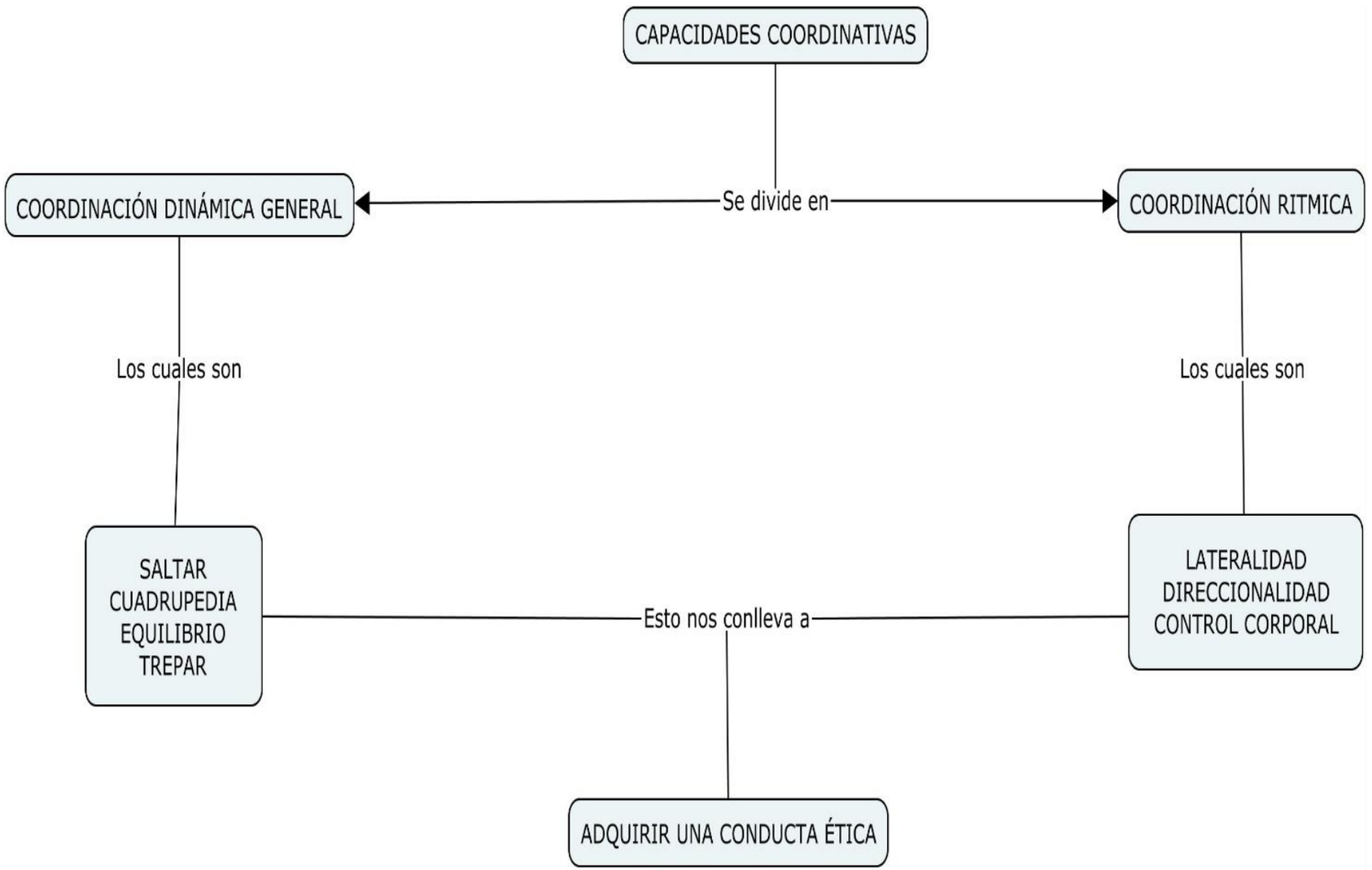

MAPA GENERAL - GRADO PRIMERO
DESARROLLO FISICO MOTRIZ
Se estructura en
CONOCIMIENTO CORPORAL
Desarrolla
CONCEPTOS DE HIGIENE DEPORTIVO
CONDUCTAS Y HABILIDADES MOTORAS BÁSICAS
SEGMENTOS CORPORALES Y POSTURAS BÁSICAS
LATERALIDAD Y DIRECCIONALIDAD
DOMINIO DE SUS PARTES CORPORALES
CAPACIDADES COORDINATIVAS
Desarrolla
LATERALIDAD Y DIRECCIONALIDAD
COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL
COORDINACIÓN RITMICA
ADQUISICIÓN DE UNA CONDUCTA ÉTICA
JUEGOS INTERCLASES
CAPACIDADES COORDINATIVAS
Desarrolla
AJUSTE CORPORAL
RESPONSABILIDAD PERSONAL Y DOMINIO DE SI MISMO
DESPALZAMIENTO Y DIRECCIÓN DE LOCOMOCIÓN
LENGUAGE DE EXPRESIÓN CORPORAL
GIMNASIA BÁSICA
Consiste en
JUEGOS SENSORIALES
JUEGOS MOTORES
ACEPTACIÓN DE CAPACIDADES Y LIMITACIONES PROPIAS Y AJENAS


CONOCIMIENTO CORPORAL
Consiste en
CONDUCTAS Y HABILIDADES MOROTORAS BÁSICAS
Como
DESPLAZAMIENTOS
SALTOS
GIROS
LANZAMIENTOS
ELEMENTOS CORPORALES
Son
LATERALIDAD
DIRECCIONALIDAD
SEGMENTOS CORPORALES
Se compone de
CABEZA
EXTREMIDADES
TRONCO
Son
SUPERIOR
INFERIORES
Se compone de
Se compone de
BRAZO
ANTEBRAZO
MANO
MUSLO
PIERNA
PIE
Nos conlleva a
CONOCER LOS CONCEPTOS DE HIGIENE DEPORTIVA

**AREA**: Educación Física Recreación y Deporte **GRADO:** Primero **PERIODO:** I
**EJE GENERADOR**: Desarrollo Físico Motriz **TIEMPO:** 10 semanas
**COGNITIVA:** ¿Cómo desarrollo habilidades psicomotrices en los y las estudiantes?
**PERSONAL:** ¿Cómo exploro las posibilidades de movimiento en mi cuerpo?
**SOCIAL:** Aplico las recomendaciones de higiene corporal antes, durante y después de la actividad física.

| UNIDAD TEMÁTICA | COMPETENCIAS ESPECIFICAS O DBA | NIVEL DE COMPETENCIA | EVIDENCIA DE APRENDIZAJE | ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS DE APOYO |
|---|---|---|---|---|
| • Conceptos de higiene deportiva.<br>• Segmentos corporales y posturas básicas<br>• Lateralidad y direccionalidad | **Competencia Motriz**<br>•Exploro formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.<br>**Competencia Expresiva Corporal**<br>• Exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal.<br>**Competencia axiológica Corporal**<br>• Identifico las normas y principios establecidos para la realización de las prácticas propias de la actividad física. | **Interpretativa:**<br>• Identifico, nombro y localizo las partes de su cuerpo y la de sus compañeros de clase.<br>**Argumentativa:**<br>• Aplico actividades motrices en tiempos distintos y diversos espacios, utilizando patrones básicos de movimientos como caminar, correr, saltar, lanzar, en diferentes direcciones y niveles.<br>**Propositiva:**<br>Propongo juegos de percepción motriz. | **Cognitivo:**<br>• Identifica, nombra y comprende la función de los principales segmentos corporales (cabeza, tronco, extremidades superiores e inferiores), reconociendo su ubicación espacial mediante la aplicación de conceptos de lateralidad (derecha-izquierda) y direccionalidad (adelante-atrás-arriba-abajo).<br>• **Personal:**<br>• Identifica sus capacidades cuando se esfuerza en la actividad física.<br>**Social:**<br>• Participa en los juegos individuales y colectivos propuestos en la clase. | • Elabora un cartel sencillo con los 5 hábitos esenciales de higiene deportiva (hidratación, vestimenta adecuada, aseo personal, alimentación, descanso).<br>• Dibuja el cuerpo humano donde identifico y etiqueto los segmentos: cabeza, tronco, extremidades superiores e inferiores. |

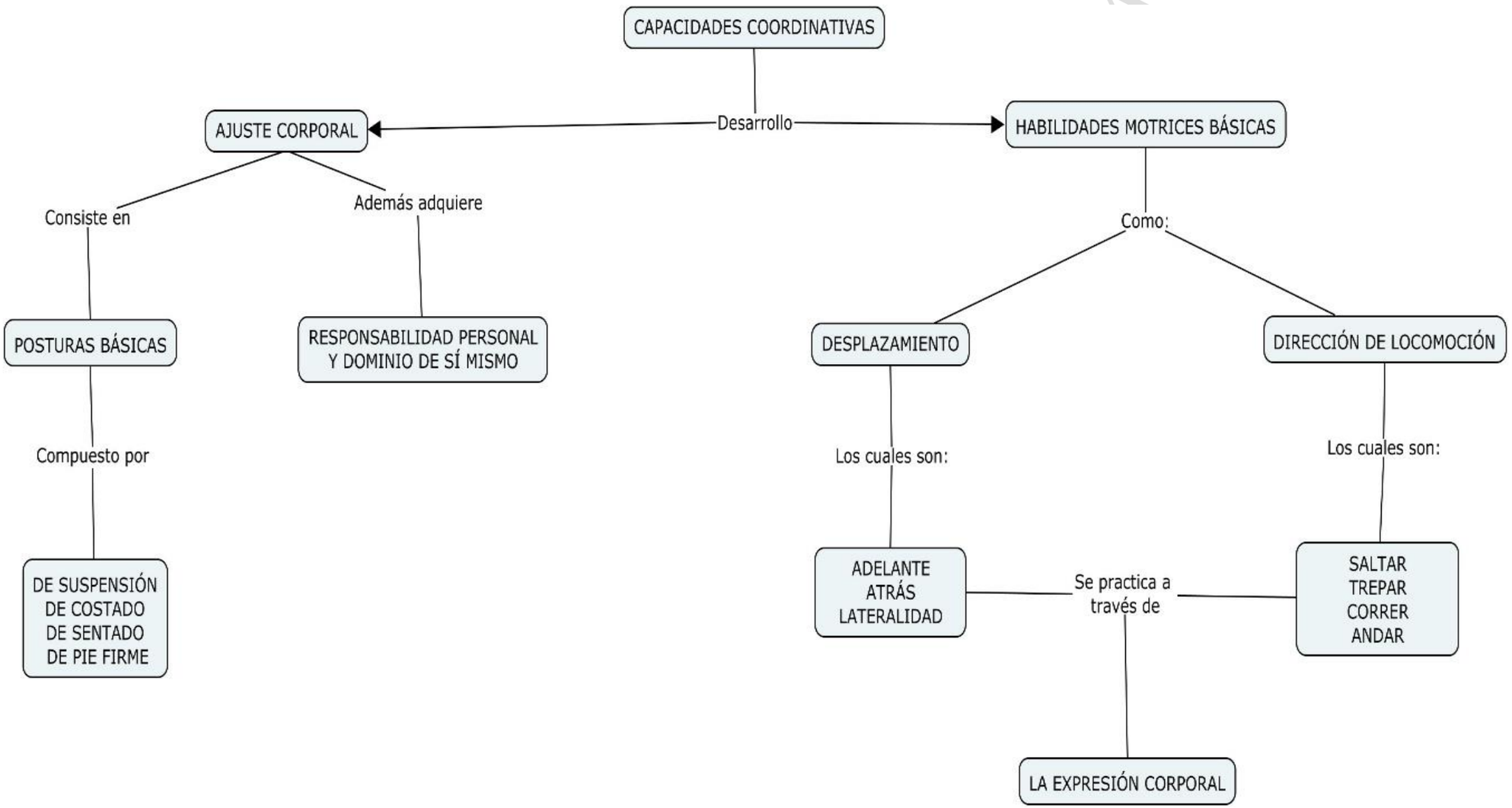
COPIA CONTROLADA


CAPACIDADES COORDINATIVAS
Se divide en
COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL
COORDINACIÓN RITMICA
Los cuales son
Los cuales son
SALTAR
CUADRUPEDIA
EQUILIBRIO
TREPAR
LATERALIDAD
DIRECCIONALIDAD
CONTROL CORPORAL
Esto nos conlleva a
ADQUIRIR UNA CONDUCTA ÉTICA

**AREA**: Educación Física Recreación y Deporte **GRADO:** Primero **PERIODO:** II
**EJE GENERADOR**: Desarrollo físico Motriz **TIEMPO:** 10 semanas
**COGNITIVA:** ¿Cómo exploro mi cuerpo para coordinar diversos ritmos musicales?
**PERSONAL:** ¿Qué beneficios obtengo al coordinar de manera general mi cuerpo?
**SOCIAL:** Reconozco la importancia de cuidar mi cuerpo implementando una sana alimentación.

| UNIDAD TEMÁTICA | COMPETENCIAS ESPECIFICAS O DBA | NIVEL DE COMPETENCIA | EVIDENCIA DE APRENDIZAJE | ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS DE APOYO |
|---|---|---|---|---|
| • Lateralidad y Direccionalidad<br>• Coordinación Dinámica General<br>• Coordinación Rítmica<br>• Adquisición de una conducta ética<br>Juegos Interclases | **Competencia Motriz**<br>•Exploro formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.<br>**Competencia Expresiva Corporal**<br>• Exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal.<br>**Competencia axiológica Corporal**<br>• Identifico las normas y principios establecidos para la realización de las prácticas propias de la actividad física. | **Interpretativa:**<br>• Demuestro precisión en la realización de ejercicios con cambio de velocidad, estableciendo orden de salida y llegada<br>**Argumentativa**:<br>• Realizo movimientos a partir de instrucciones y demostraciones, como expresión de actividades imaginativas y por su propia necesidad de expresión lúdica<br>**Propositiva:**<br>• Integro mis habilidades corporales en diferentes actividades físicas y lúdicas. | **Cognitivo:**<br>• Desarrolla la lateralidad y la direccionalidad al identificar y diferenciar derecha–izquierda y las nociones espaciales básicas aplicándolas de forma correcta en actividades motrices, juegos predeportivos y situaciones en problemas del contexto deportivo.<br>• Comprende y ejecuta movimientos globales que requieren la sincronía de todo su cuerpo, demostrando fluidez y control motriz<br>**Personal**<br>Desarrolla la confianza y la creatividad al explorar diferentes posibilidades de movimiento siguiendo ritmos musicales, fortaleciendo su expresión corporal.<br>**Social:**<br>• Demuestra actitudes de respeto y responsabilidad al aplicar los conceptos de higiene deportiva, promoviendo el cuidado colectivo. | • Participa de forma activa y ordenada en juegos y ejercicios de movimiento guiado, reconociendo los lados del cuerpo y siguiendo señales de dirección, además aporta ideas de manera espontánea.<br>• Realiza desplazamientos teniendo en cuenta lo visto en clase durante el periodo académico.<br>• Diseña un circuito y lo socializa con sus compañeros explicando los ejercicios como: caminar y correr entre conos, saltar aros, girar sobre colchonetas, lanzar la pelota a un blanco cercano. |

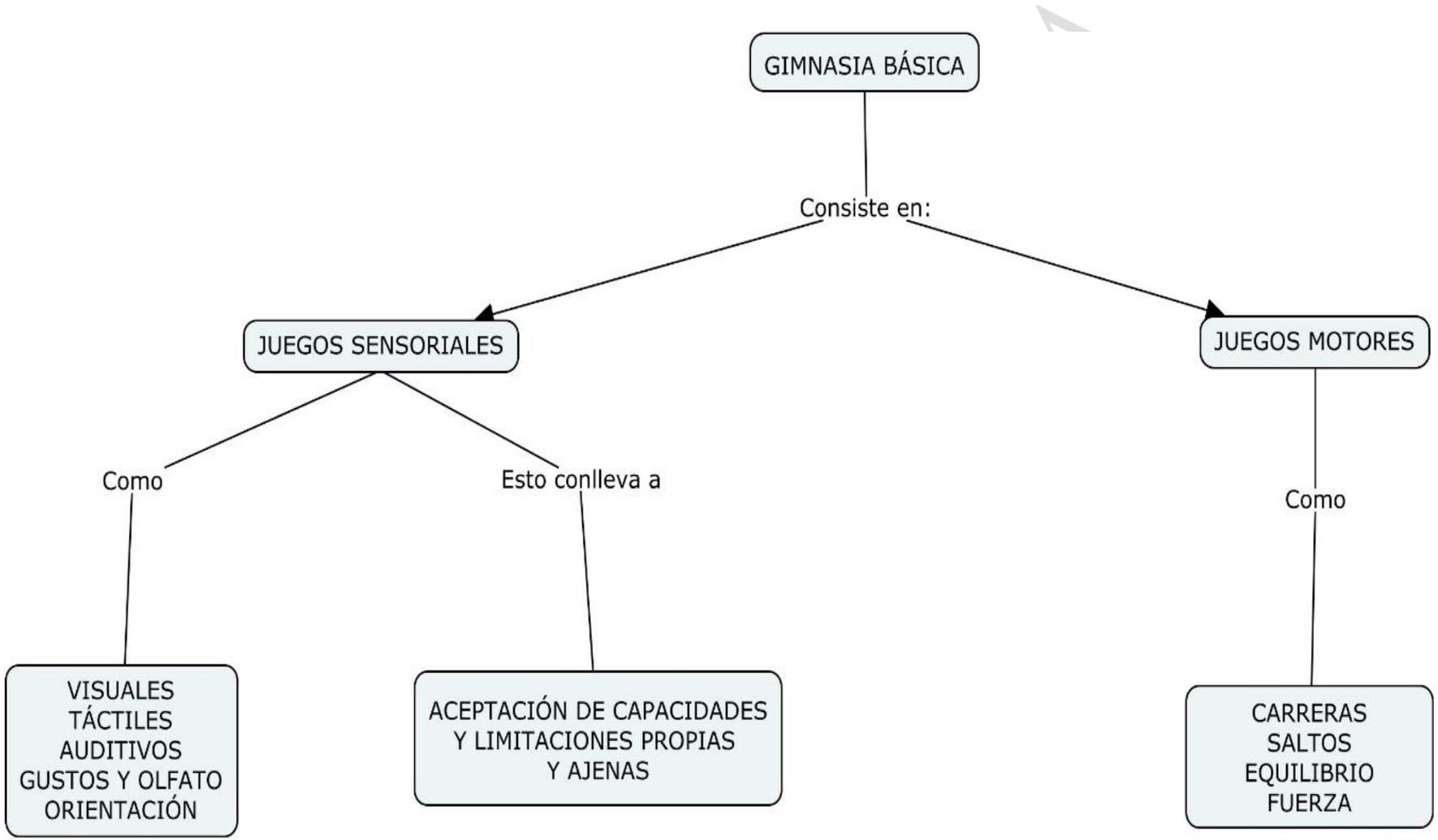
COPIA CONTROLADA


CAPACIDADES COORDINATIVAS
Desarrollo
AJUSTE CORPORAL
HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS
Consiste en
Además adquiere
Como:
POSTURAS BÁSICAS
RESPONSABILIDAD PERSONAL Y DOMINIO DE SÍ MISMO
DESPLAZAMIENTO
DIRECCIÓN DE LOCOMOCIÓN
Compuesto por
Los cuales son:
Los cuales son:
DE SUSPENSIÓN
DE COSTADO
DE SENTADO
DE PIE FIRME
ADELANTE
ATRÁS
LATERALIDAD
Se practica a través de
SALTAR
TREPAR
CORRER
ANDAR
LA EXPRESIÓN CORPORAL

**AREA:** Educación Física Recreación y Deporte **GRADO:** Primero **PERIODO:** 3
**EJE GENERADOR**: Desarrollo físico Motriz **TIEMPO:** 10 semanas
**COGNITIVA:** ¿Cómo desarrollo habilidades psicomotrices en los estudiantes?
**PERSONAL:** ¿De qué manera desarrollo habilidades psicomotrices?
**SOCIAL:** Exploro manifestaciones expresivas para comunicar mis emociones en situaciones de juego y actividad física

| UNIDAD TEMÁTICA | COMPETENCIAS ESPECIFICAS O DBA | NIVEL DE COMPETENCIA | EVIDENCIA DE APRENDIZAJE | ESTRATEGIAS PEDAGOGICAS DE APOYO |
|---|---|---|---|---|
| • Ajuste Corporal<br>• Responsabilidad personal y dominio de sí mismo.<br>• Desplazamientos y Dirección de Locomoción.<br>• Lenguaje de Expresión Corporal. | **Competencia Motriz**<br>•Exploro formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.<br>**Competencia Expresiva Corporal**<br>• Exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal.<br>**Competencia axiológica Corporal**<br>• Identifico las normas y principios establecidos para la realización de las prácticas propias de la actividad física. | **Interpretativa:**<br>• Realizo desplazamientos y direcciones de las formas básicas de locomoción (caminar, gatear, correr, saltar, halar, empujar, rodar caer, trepar entre otros)<br>**Argumentativa:**<br>• Propongo cantos y rondas sencillas desarrollando su expresión corporal.<br>**Propositiva:**<br>• Invento juegos lúdicos relacionados con las habilidades de saltar y lanzar a través de relevos. | Cognitivo:<br>• Identifica y nombra los diferentes tipos de desplazamientos corporales básicos: caminar, correr, saltar, reptar, escalar y sus variantes.<br>• Describe verbalmente las características de cada tipo de desplazamiento corporal.<br>Personal:<br>• . Atiende las orientaciones sobre su tiempo para jugar y realizar actividad física.<br>Social:<br>• Participa en los juegos individuales y colectivos propuestos en clase. | • Realiza Juegos de movimiento guiado (“levanta la mano derecha”, “salta hacia la izquierda”).<br>• Clasifica mediante un taller evaluativo los desplazamientos según criterios como dirección, velocidad, amplitud y modalidad.<br>• Participa de manera activa explica de manera espontánea a sus compañeros en los diferentes ejercicios, juegos, rondas. aportando buenas ideas. |

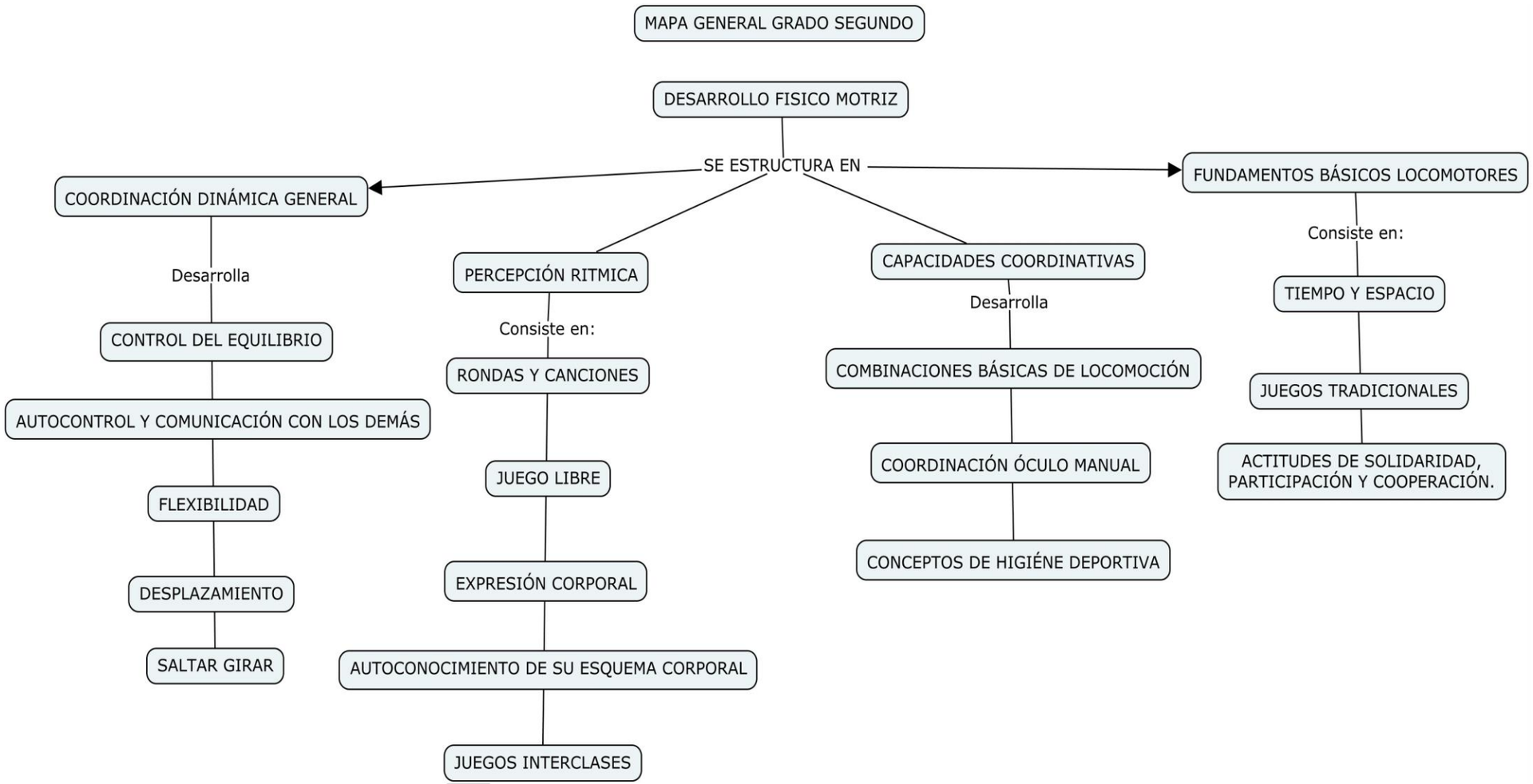
COPIA CONTROLADA


GIMNASIA BÁSICA
Consiste en:
JUEGOS SENSORIALES
JUEGOS MOTORES
Como
Esto conlleva a
Como
VISUALES
TÁCTILES
AUDITIVOS
GUSTOS Y OLFATO
ORIENTACIÓN
ACEPTACIÓN DE CAPACIDADES
Y LIMITACIONES PROPIAS
Y AJENAS
CARRERAS
SALTOS
EQUILIBRIO
FUERZA

**AREA**: Educación Física Recreación y Deportes. **GRADO**: Primero **PERIODO:** 4
**EJE GENERADORDOR**: Desarrollo Físico Motriz **TIEMPO:** 10 semanas
**COGNITIVA:** ¿Cómo exploro el esquema corporal de los estudiantes?
**PERSONAL:** ¿Qué beneficios obtengo del desarrollo corporal en mi iniciación deportiva?
**SOCIAL:** Reconozco la diversidad cultural y actúo con respeto hacia mis compañeros.

| UNIDAD TEMÁTICA | COMPETENCIAS ESPECIFICAS O DBA | NIVEL DE COMPETENCIA | EVIDENCIA DE APRENDIZAJE | ESTRATEGIAS PEDAGOGICAS DE APOYO |
|---|---|---|---|---|
| • Juegos sensoriales<br>• Juegos motores<br>• Aceptación de sus capacidades y limitaciones propias y ajenas. | **Competencia Motriz**<br>•Exploro formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.<br>**Competencia Expresiva Corporal**<br>• Exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal.<br>**Competencia axiológica Corporal**<br>• Identifico las normas y principios establecidos para la realización de las prácticas propias de la actividad física. | **Interpretativa:**<br>• Realizo juegos sensoriales que implican uso de los sentidos<br>**Argumentativa:**<br>• Realizo juegos motores que incluyen lanzamientos y recepciones con diferentes materiales de trabajo físico como balones y aros.<br>**Propositiva:**<br>• Desarrollo movimientos corporales en diferentes posiciones y segmentos. | **Cognitivo**<br>• . Identifica los nombres de los sentidos, y expone qué sentido resultó más útil en cada situación de juego.<br>• Explica con sus palabras cómo puede hacer un movimiento más rápido o más preciso según lo que necesite el juego.<br>**Personal**<br>• Explora posibilidades de movimiento en su cuerpo a nivel global y segmentario.<br>**Social**<br>• Demuestra respeto y empatía hacia sus compañeros durante las actividades físicas, valorando las diferencias individuales | • Propone diversos juegos y ejercicios que me permitan mejorar mis habilidades psicomotrices.<br>• Expone de manera verbal identificando los 5 sentidos y doy ejemplos de juegos. |

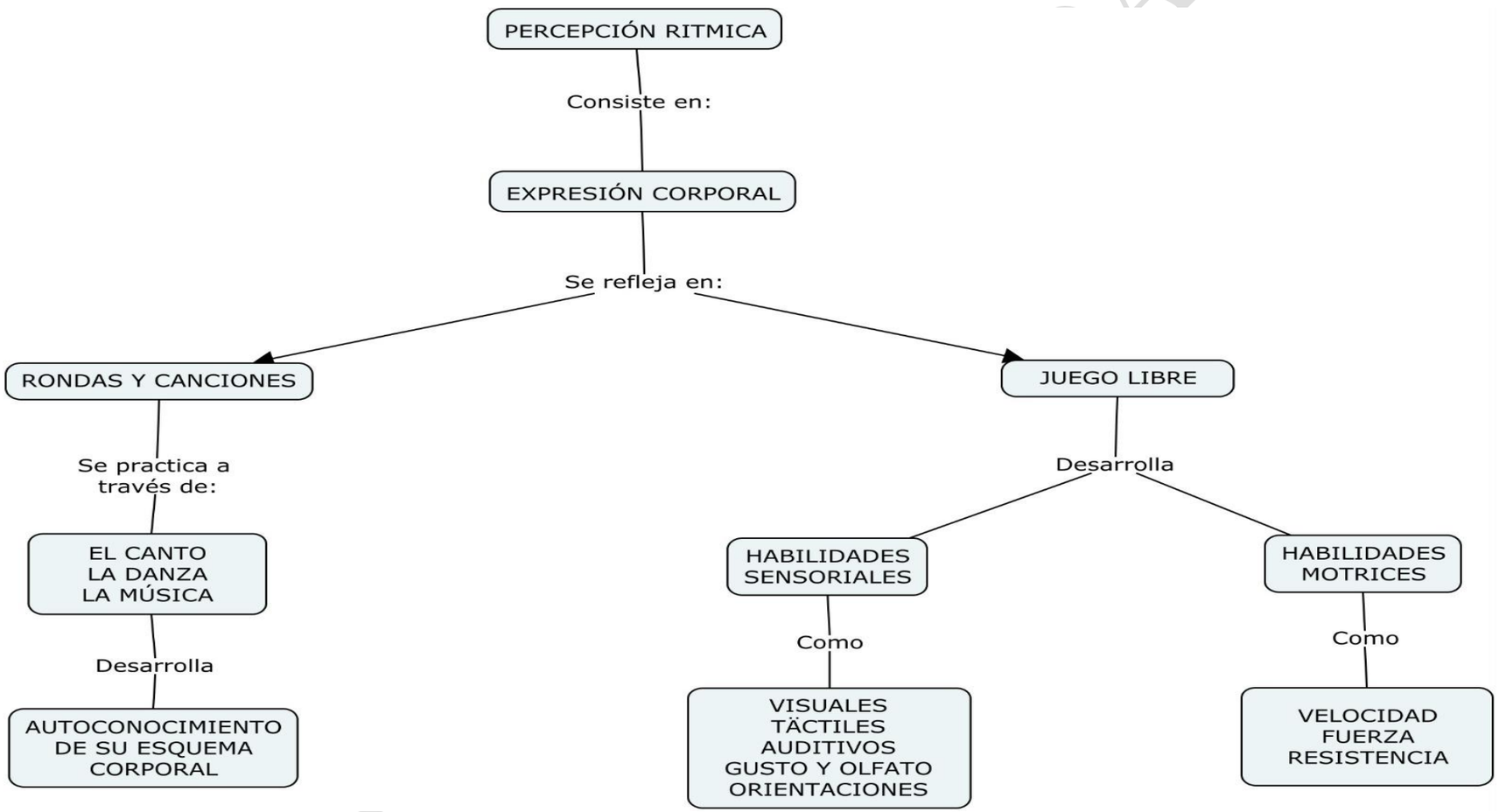
COPIA CONTROLADA


MAPA GENERAL GRADO SEGUNDO
DESARROLLO FISICO MOTRIZ
SE ESTRUCTURA EN
COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL
Desarrolla
CONTROL DEL EQUILIBRIO
AUTOCONTROL Y COMUNICACIÓN CON LOS DEMÁS
FLEXIBILIDAD
DESPLAZAMIENTO
SALTAR GIRAR
PERCEPCIÓN RITMICA
Consiste en:
RONDAS Y CANCIONES
JUEGO LIBRE
EXPRESIÓN CORPORAL
AUTOCONOCIMIENTO DE SU ESQUEMA CORPORAL
JUEGOS INTERCLASES
CAPACIDADES COORDINATIVAS
Desarrolla
COMBINACIONES BÁSICAS DE LOCOMOCIÓN
COORDINACIÓN ÓCULO MANUAL
CONCEPTOS DE HIGIÉNE DEPORTIVA
FUNDAMENTOS BÁSICOS LOCOMOTORES
Consiste en:
TIEMPO Y ESPACIO
JUEGOS TRADICIONALES
ACTITUDES DE SOLIDARIDAD, PARTICIPACIÓN Y COOPERACIÓN.

**AREA**: Educación Física Recreación y Deporte **GRADO:** Segundo **PERIODO:** I
**EJE GENERADOR**: Desarrollo Físico Motriz **TIEMPO:** 10 semanas
**COGNITIVA:** ¿Cómo realizo ejercicios de flexibilidad y desplazamiento controlando mi cuerpo?
**PERSONAL:** ¿Cómo aplico los ejercicios y juegos apoyándome en la imaginación?
**SOCIAL:** Utilizo el entorno como el lugar de realización de sus posibilidades corporales.

| UNIDAD TEMÁTICA | COMPETENCIAS ESPECIFICAS O DBA | NIVEL DE COMPETENCIA | EVIDENCIA DE APRENDIZAJE | ESTRATEGIAS PEDAGOGICAS DE APOYO |
|---|---|---|---|---|
| • Control del equilibrio.<br>• Autocontrol y comunicación con los demás.<br>• Flexibilidad.<br>• Desplazamiento.<br>• Saltar-Girar. | **Competencia Motriz**<br>•Exploro formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.<br>**Competencia Expresiva Corporal**<br>• Exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal.<br>**Competencia axiológica Corporal**<br>• Identifico las normas y principios establecidos para la realización de las prácticas propias de la actividad física. | **Interpretativa:**<br>• Consolido las destrezas elementales del movimiento (saltos, giros, manipulaciones, desplazamientos y control del equilibrio)<br>**Argumentativa:**<br>• Realizo diferentes ejercicios para mejorar mis habilidades físicas como el equilibrio y la Flexibilidad.<br>**Propositiva:**<br>• Propongo diferentes ejercicios físicos por medio del deporte escolar aplicando las capacidades motoras básicas. | **Cognitivo**<br>• Identifica las posturas que le permiten mantener la estabilidad de su cuerpo tanto estático como en movimiento.<br>• Nombra distintas formas de ir de un punto A a un punto B (correr, saltar como rana, caminar hacia atrás, girar) e Identifica qué partes del cuerpo se pueden doblar (rodillas, codos, cintura).<br>**Personal**<br>• Fortalece su autonomía y confianza al explorar y ejecutar movimientos reconociendo sus propias capacidades y límites en la práctica de actividades motrices.<br>**Social**<br>• Participa de manera colaborativa en actividades físicas fomentando la cooperación y el trabajo en equipo durante la práctica motriz. | • Demuestra cada estiramiento mientras nombra las partes del cuerpo involucradas.<br>• Usa láminas con figuras de niños realizando estiramientos correctos<br>• Observa su propio cuerpo mientras realiza movimientos frente a un espejo o compañero.<br>• Explica de manera breve los aspectos básicos para el manejo y salto de la cuerda. |

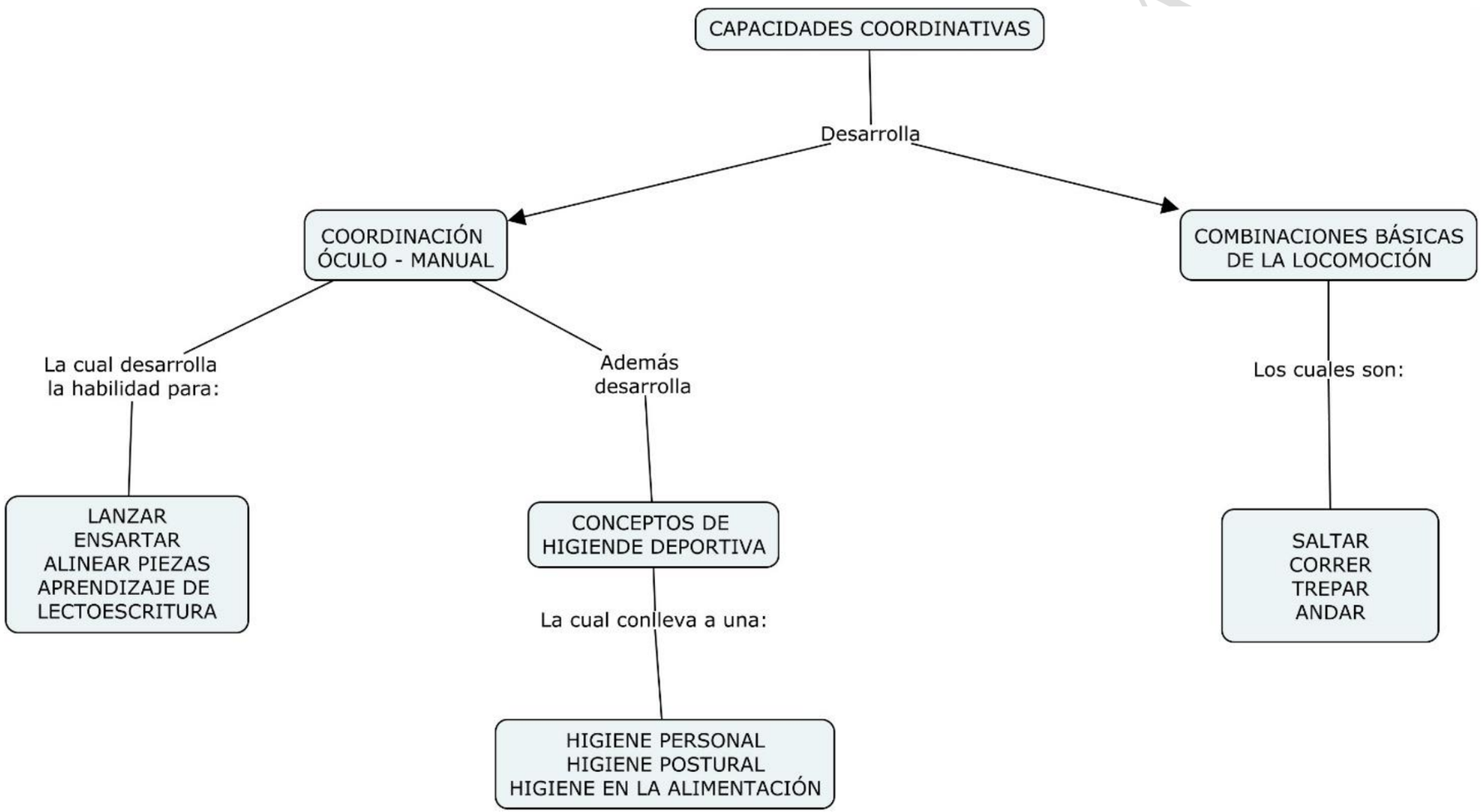
COPIA CONTROLADA


PERCEPCIÓN RITMICA
Consiste en:
EXPRESIÓN CORPORAL
Se refleja en:
RONDAS Y CANCIONES
JUEGO LIBRE
Se practica a través de:
EL CANTO
LA DANZA
LA MÚSICA
Desarrolla
AUTOCONOCIMIENTO DE SU ESQUEMA CORPORAL
Desarrolla
HABILIDADES SENSORIALES
HABILIDADES MOTRICES
Como
VISUALES
TÄCTILES
AUDITIVOS
GUSTO Y OLFATO
ORIENTACIONES
Como
VELOCIDAD
FUERZA
RESISTENCIA

**AREA**: Educación Física Recreación y Deporte **GRADO:** **S**egundo **PERIODO:** 2
**EJE GENERADOR**: Desarrollo Físico Motriz **TIEMPO:** 10 semanas
**COGNITIVA:** ¿Cómo realizo ejercicios de expresión corporal y control de mi cuerpo?
**PERSONAL:** ¿Cómo aplico los ejercicios y juegos apoyándome en la imaginación?
**SOCIAL:** Identifico el valor de la condición física y su importancia en la salud.

| UNIDAD TEMÁTICA | COMPETENCIAS ESPECIFICAS O DBA | NIVEL DE COMPETENCIA | EVIDENCIA DE APRENDIZAJE | ESTRATEGIAS PEDAGOGICAS DE APOYO |
|---|---|---|---|---|
| • Rondas y Canciones.<br>• Juego libre.<br>• Expresión corporal<br>• Autoconocimiento de su esquema corporal.<br>• Juegos Interclases | **Competencia Motriz**<br><br>•Exploro formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.<br><br>**Competencia Expresiva Corporal**<br><br>• Exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal.<br><br>**Competencia axiológica Corporal**<br><br>• Identifico las normas y principios establecidos para la realización de las prácticas propias de la actividad física. | **Interpretativa:**<br>• Práctico juego libre de cooperación e inclusión respetando las reglas del juego.<br><br>**Argumentativa:**<br>•Desarrollo la creatividad utilizando el espacio, el tiempo, el ritmo, el juego con acciones rítmicas básicas.<br>**Propositiva:**<br>• Propongo diversas actividades donde se aplican diversas habilidades motrices en las diferentes actividades deportivas, lúdicas y artísticas. | **Cognitivo:**<br>• Identifica y diferencia cómo funciona su cuerpo y cómo se relaciona con los demás a través del juego y el ritmo musical.<br>• Señala y nombra las partes principales de su cuerpo y describe su función.<br>**Personal:**<br>• Explora movimientos con diferentes ritmos musicales para mejorar la coordinación óculo manual y equilibrio de su cuerpo.<br>**Social:**<br>• Participa de manera respetuosa y colaborativa en actividades rítmicas, compartiendo espacios y turnos con sus compañeros, promoviendo la cooperación, la interacción positiva. | • Explica qué puedo hacer durante el juego libre.<br>• Socializa la canción que más le gusta y agrega movimientos una vez haya dominado la letra.<br>• Señala y nombra las partes principales de su cuerpo y describe su función. |

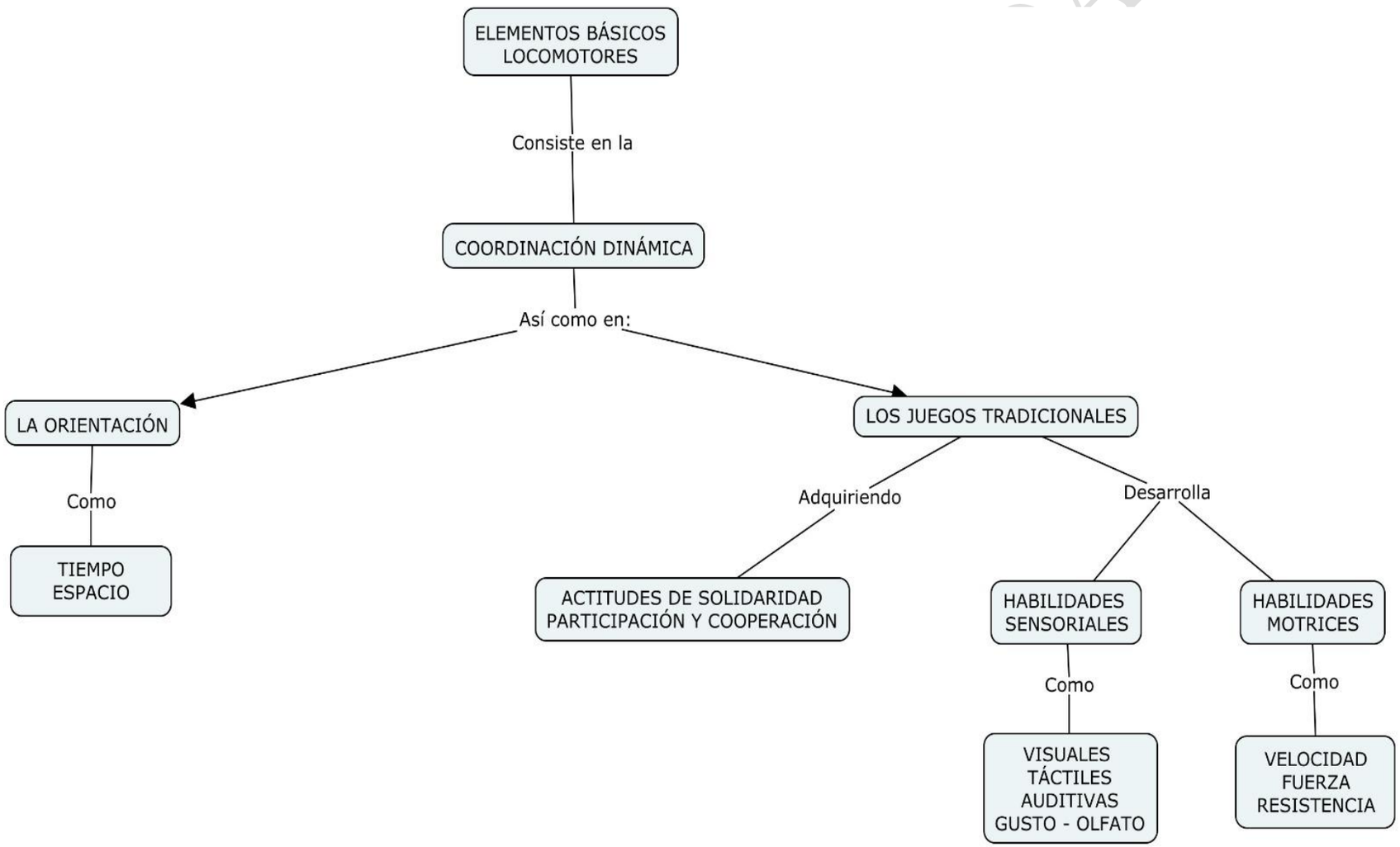
COPIA CONTROLADA


CAPACIDADES COORDINATIVAS
Desarrolla
COORDINACIÓN ÓCULO - MANUAL
COMBINACIONES BÁSICAS DE LA LOCOMOCIÓN
La cual desarrolla la habilidad para:
Además desarrolla
Los cuales son:
LANZAR
ENSARTAR
ALINEAR PIEZAS
APRENDIZAJE DE LECTOESCRITURA
CONCEPTOS DE HIGIENDE DEPORTIVA
SALTAR
CORRER
TREPAR
ANDAR
La cual conlleva a una:
HIGIENE PERSONAL
HIGIENE POSTURAL
HIGIENE EN LA ALIMENTACIÓN

**AREA**: Educación Física Recreación y Deporte **GRADO:** Segundo **PERIODO:** 3
**EJE GENERADOR**: Desarrollo Físico Motriz **TIEMPO:** 10 semanas
**COGNITIVA:** ¿Cómo desarrollo mis habilidades motrices básicas mediante la exploración de las diversas posibilidades de movimiento?
**PERSONAL:** ¿Cómo afecta mi salud la práctica de ejercicios secuenciales?
**SOCIAL:** identifico mis capacidades cuando me esfuerzo en la actividad física

| UNIDAD TEMÁTICA | COMPETENCIAS ESPECIFICAS O DBA | NIVEL DE COMPETENCIA | INDICADOR DE DESEMPEÑO | ESTRATEGIAS PEDAGOGICAS DE APOYO |
|---|---|---|---|---|
| • Combinaciones básicas de locomoción.<br>• Coordinación óculo-manual.<br>• Conceptos de higiene deportiva. | **Competencia Motriz**<br>•Exploro formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.<br>**Competencia Expresiva Corporal**<br>• Exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal.<br>**Competencia axiológica Corporal**<br>• Identifico las normas y principios establecidos para la realización de las prácticas propias de la actividad física. | **Interpretativa:**<br>• Utilizo segmentos corporales (derecha-izquierda) para realizar las diferentes tareas motrices.<br>**Argumentativa:**<br>• Realizo juegos y actividades que me permiten fortalecer mi respiración, tensión y relajación.<br>**Propositiva:**<br>• Exploro técnicas corporales realizando desplazamientos y direcciones de las formas básicas de locomoción (caminar, gatear, correr, saltar, halar, empujar, rodar caer, trepar entre otros) | **Cognitiva:**<br>Diferencia y describe diversas combinaciones de movimientos locomotores, reconociendo su utilidad para desplazarse de forma eficiente en el espacio.<br>Identifica los principios básicos de la coordinación entre la vista y las manos, aplicándolos en el lanzamiento, recepción y manipulación de implementos deportivos.<br>**Personal:**<br>• Explora técnicas corporales de tensión, relajación y control de su cuerpo.<br>**Social:**<br>• Atiende las indicaciones del profesor sobre su tiempo para jugar y realizar actividad física con sus compañeros de clase. | • Socializa de manera verbal acerca de los ejercicios que desarrollan de la coordinación óculo _manual a sus compañeros de clase.<br>• Diseña tarjetas con dibujos de niños realizando acciones como (caminar, correr, saltar). nombra el movimiento y luego lo ejecuta.<br>. |

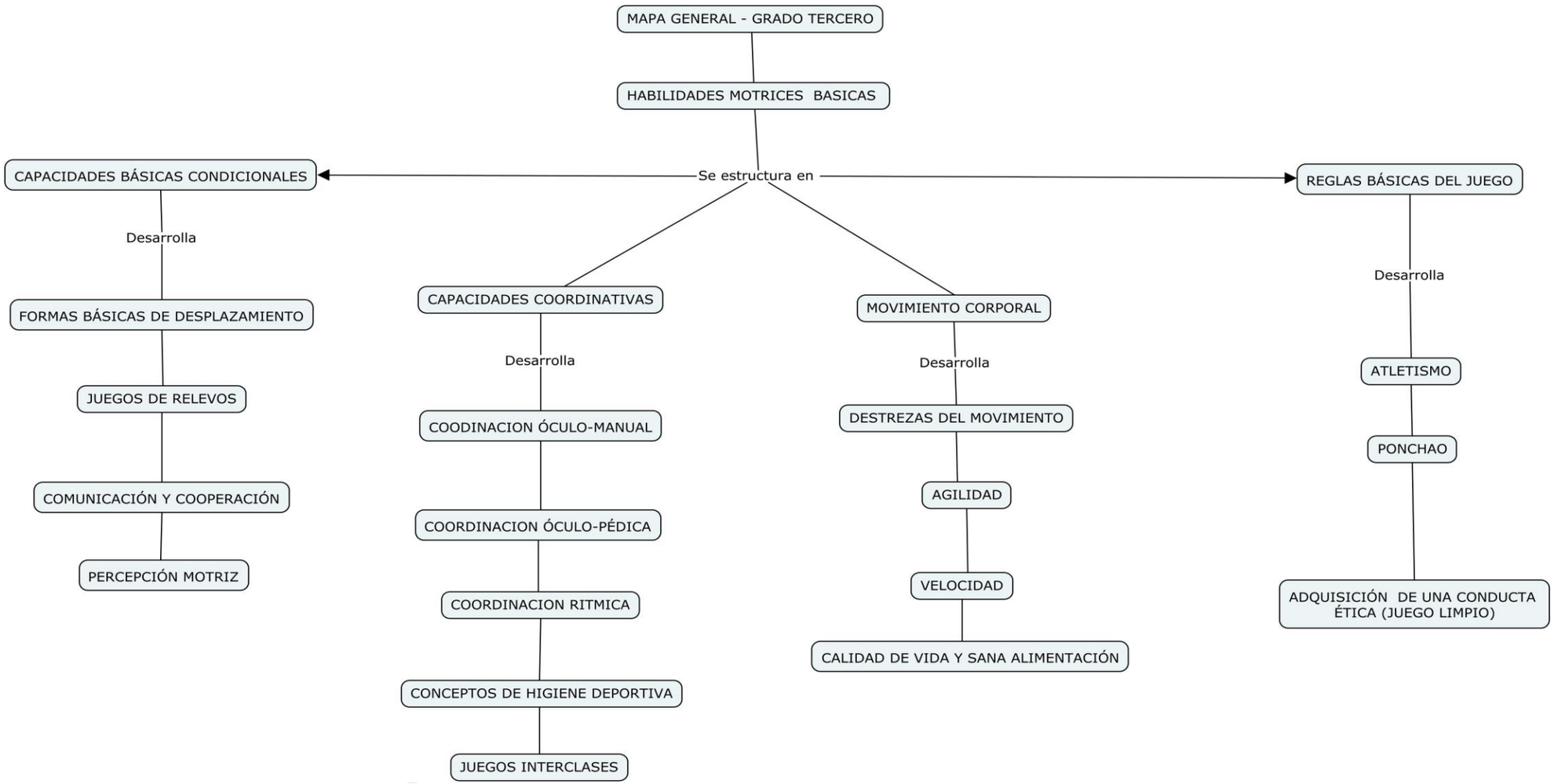
COPIA CONTROLADA

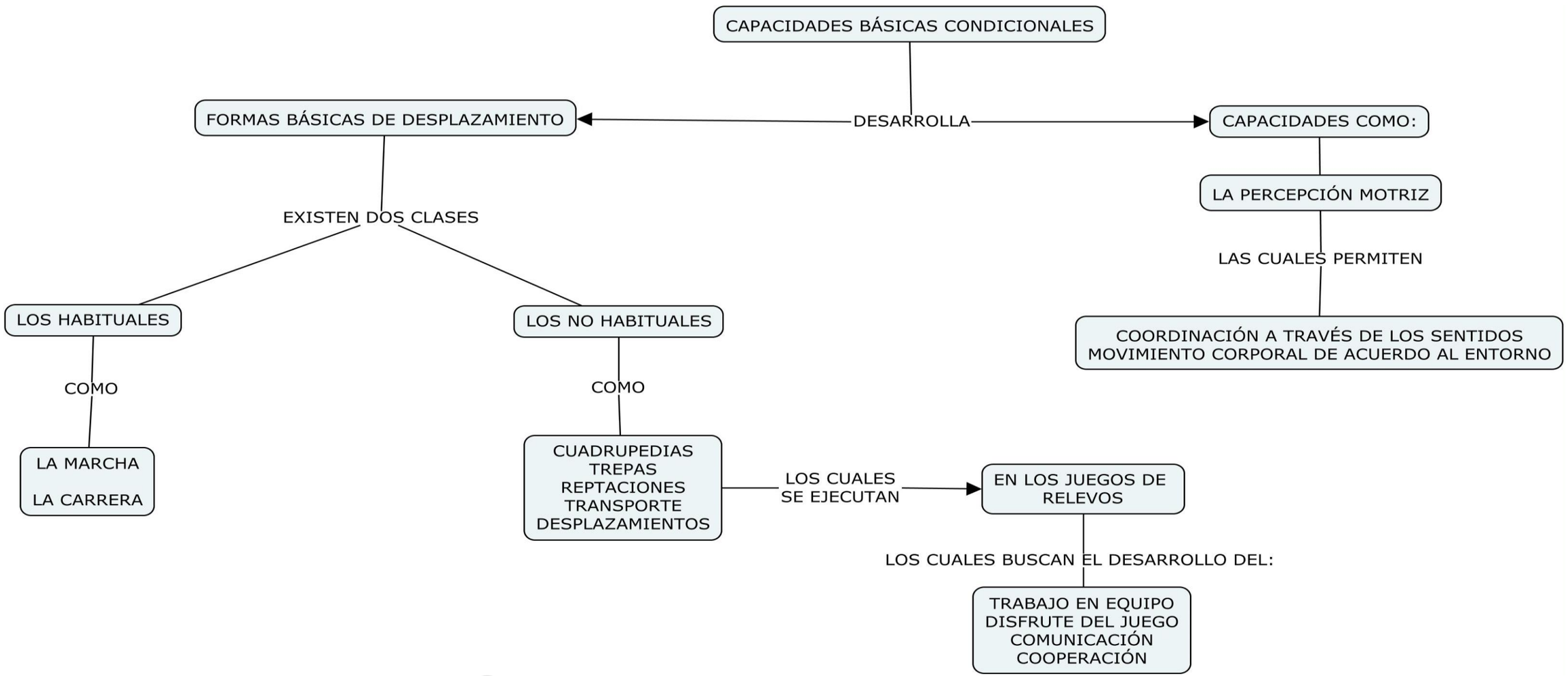

ELEMENTOS BÁSICOS LOCOMOTORES
Consiste en la
COORDINACIÓN DINÁMICA
Así como en:
LA ORIENTACIÓN
Como
TIEMPO ESPACIO
LOS JUEGOS TRADICIONALES
Adquiriendo
Desarrolla
ACTITUDES DE SOLIDARIDAD PARTICIPACIÓN Y COOPERACIÓN
HABILIDADES SENSORIALES
HABILIDADES MOTRICES
Como
Como
VISUALES TÁCTILES AUDITIVAS GUSTO - OLFATO
VELOCIDAD FUERZA RESISTENCIA

**AREA**: Educación Física Recreación y Deporte **GRADO:** Segundo **PERIODO:** 4
**EJE GENERADOR**: Desarrollo Físico Motriz **TIEMPO:** 10 semanas
**COGNITIVA:** ¿Cómo incentivar al estudiante en el inicio de las prácticas deportivas mediante el juego tradicional?
**PERSONAL:** ¿Cómo identificar la importancia de los sentidos mediante los juegos para ubicarme en el entorno y relacionarme con los demás?
**SOCIAL:** Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo

| UNIDAD TEMÁTICA | COMPETENCIAS ESPECIFICAS O DBA | NIVEL DE COMPETENCIA | EVIDENCIA DE APRENDIZAJE | ESTRATEGIAS PEDAGOGICAS DE APOYO |
|---|---|---|---|---|
| • Tiempo y espacio<br>• Juegos tradicionales.<br>• Actitudes de solidaridad, participación y cooperación. | **Competencia Motriz**<br>• Exploro formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.<br><br>**Competencia Expresiva Corporal**<br>• Exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal.<br><br>**Competencia axiológica Corporal**<br>• Identifico las normas y principios establecidos para la realización de las prácticas propias de la actividad física. | **Interpretativa:**<br>• Estimulo y mejoro mi coordinación y práctica de actividades físicas, deportivas y recreativas con el fin de potencializar la iniciación de destrezas.<br><br>**Argumentativa:**<br>• Participo con entusiasmo, responsabilidad y respeto en las sesiones de expresión rítmica y coordinación tempero – espacial.<br><br>**Propositiva:**<br>• Evidencio buena disposición, disciplina y rendimiento en las sesiones de cualidades físicas básicas. | **Cognitivo:**<br>Identifica y utiliza nociones espaciales y temporales para orientar sus movimientos en el área de juego, reconociendo distancias, direcciones y velocidades.<br>Reconoce y nombra los juegos tradicionales de su entorno, identificando sus reglas básicas y participando en ellos como parte de su cultura física.<br><br>**Personal:**<br>• Desarrolla destreza y confianza al practicar juegos fortaleciendo su autonomía y la seguridad en sus movimientos.<br>**Social:**<br>• Ameniza las clases a través de juegos tradicionales como medio de actividad física, disfrute y relación con el otro. | • Escribe en el tablero nombres de juegos tradicionales, los clasifican según el tipo de movimiento: saltar, correr, girar.<br>• Explica con ejemplos sencillos los ejercicios de coordinación dinámica. |

COPIA CONTROLADA

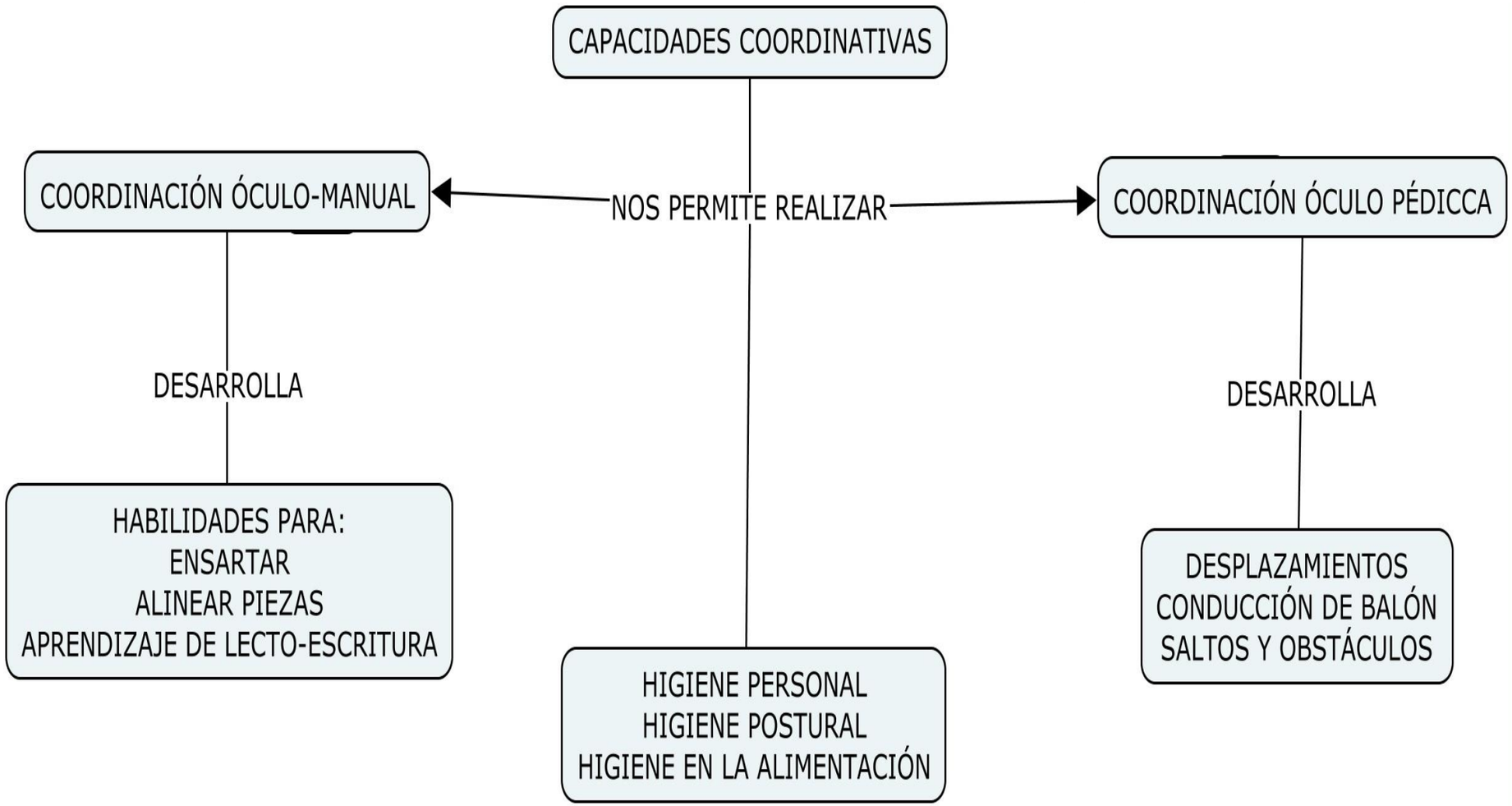

MAPA GENERAL - GRADO TERCERO
HABILIDADES MOTRICES BASICAS
Se estructura en
CAPACIDADES BÁSICAS CONDICIONALES
Desarrolla
FORMAS BÁSICAS DE DESPLAZAMIENTO
JUEGOS DE RELEVOS
COMUNICACIÓN Y COOPERACIÓN
PERCEPCIÓN MOTRIZ
CAPACIDADES COORDINATIVAS
Desarrolla
COODINACION ÓCULO-MANUAL
COORDINACION ÓCULO-PÉDICA
COORDINACION RITMICA
CONCEPTOS DE HIGIENE DEPORTIVA
JUEGOS INTERCLASES
MOVIMIENTO CORPORAL
Desarrolla
DESTREZAS DEL MOVIMIENTO
AGILIDAD
VELOCIDAD
CALIDAD DE VIDA Y SANA ALIMENTACIÓN
REGLAS BÁSICAS DEL JUEGO
Desarrolla
ATLETISMO
PONCHAO
ADQUISICIÓN DE UNA CONDUCTA ÉTICA (JUEGO LIMPIO)


CAPACIDADES BÁSICAS CONDICIONALES
DESARROLLA
FORMAS BÁSICAS DE DESPLAZAMIENTO
CAPACIDADES COMO:
EXISTEN DOS CLASES
LA PERCEPCIÓN MOTRIZ
LAS CUALES PERMITEN
LOS HABITUALES
LOS NO HABITUALES
COORDINACIÓN A TRAVÉS DE LOS SENTIDOS
MOVIMIENTO CORPORAL DE ACUERDO AL ENTORNO
COMO
COMO
LA MARCHA
LA CARRERA
CUADRUPEDIAS
TREPAS
REPTACIONES
TRANSPORTE
DESPLAZAMIENTOS
LOS CUALES
SE EJECUTAN
EN LOS JUEGOS DE
RELEVOS
LOS CUALES BUSCAN EL DESARROLLO DEL:
TRABAJO EN EQUIPO
DISFRUTE DEL JUEGO
COMUNICACIÓN
COOPERACIÓN

**AREA**: Educación Física Recreación y Deporte. **GRADO: Tercero** **PERIODO: I**
**EJE GENERADOR**: Habilidades Motrices Básicas **TIEMPO:** 10 semanas
**COGNITIVA:** ¿Cómo establezco relaciones dinámicas entre mis movimientos y la correlación con las partes corporales que me permite afianzar mi identidad corporal?
**PERSONAL:** ¿Cómo identifico mis capacidades físicas en la realización de ejercicios con elementos?
**SOCIAL:** Utilizo el entorno como el lugar de realización de posibilidades corporales.

| UNIDAD TEMÁTICA | COMPETENCIAS ESPECIFICAS O DBA | NIVEL DE COMPETENCIA | EVIDENCIA DE APRENDIZAJE | ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS DE APOYO |
|---|---|---|---|---|
| • Formas básicas de desplazamiento.<br>• Juegos de relevos<br>• Comunicación y cooperación.<br>• Percepción motriz. | **Competencia Motriz**<br>•Exploro formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.<br><br>**Competencia Expresiva Corporal**<br>• Exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal.<br><br>**Competencia axiológica Corporal**<br>• Identifico las normas y principios establecidos para la realización de las prácticas propias de la actividad física. | **Interpretativa:**<br>• Participo de juegos y ejercicios que implican formas básicas de desplazamiento.<br>**Argumentativa:**<br>• Explico a través de diferentes actividades la manipulación de objetos a diferentes niveles y trayectorias con y sin obstáculos.<br>**Propositiva:**<br>• Propongo a mis compañeros de clase las diferentes posturas, posiciones y movimientos en diferentes planos y alturas demostrando responsabilidad y control. | **Cognitivo:**<br>• Reconoce y nombra las diferentes formas de moverse: caminar, correr, saltar, gatear, reptar (como serpiente) y trepar.<br>• Nombra las reglas que Comprende la estructura de las carreras por equipos.<br>**Personal:**<br>•Explora y practica libremente ejercicios con implementos deportivos desarrollando su coordinación psicomotora y autonomía en la ejecución de movimientos.<br>**Social:**<br>• Demuestra respeto hacia su cuerpo y el de los demás. | • Explica una actividad donde dirija ejercicios libres y lúdicos.<br>• Muestra imágenes de niños caminando, corriendo, saltando y gateando y nombro cada forma de desplazamiento.<br>• Escribe en el tablero y le explica a sus compañeros las partes del relevo (salida, recorrido, entrega, turno) |

COPIA CONTROLADA

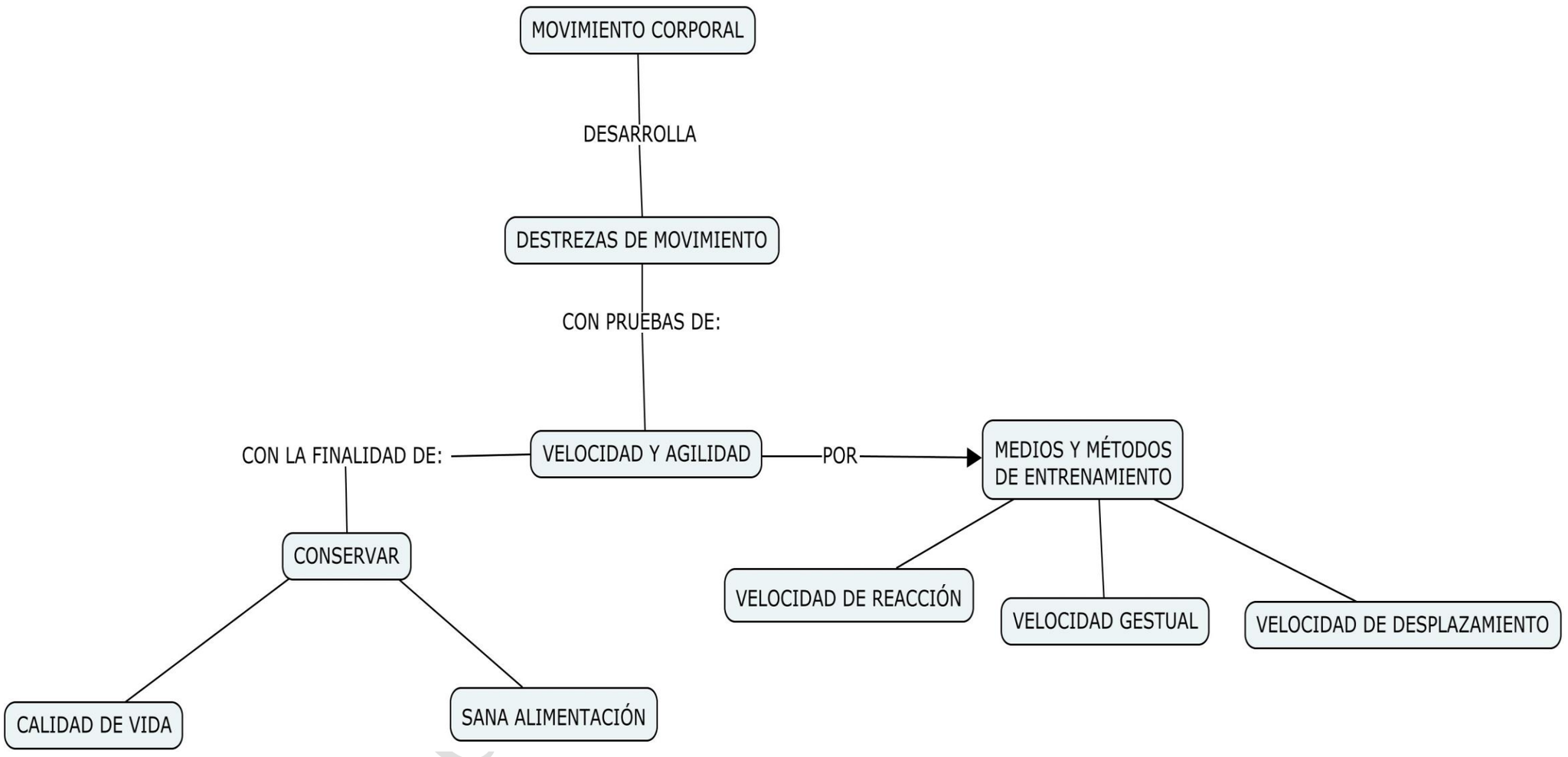

CAPACIDADES COORDINATIVAS
NOS PERMITE REALIZAR
COORDINACIÓN ÓCULO-MANUAL
COORDINACIÓN ÓCULO PÉDICCA
DESARROLLA
DESARROLLA
HABILIDADES PARA:
ENSARTAR
ALINEAR PIEZAS
APRENDIZAJE DE LECTO-ESCRITURA
DESPLAZAMIENTOS
CONDUCCIÓN DE BALÓN
SALTOS Y OBSTÁCULOS
HIGIENE PERSONAL
HIGIENE POSTURAL
HIGIENE EN LA ALIMENTACIÓN

**AREA**: Educación Física Recreación y Deporte. **GRADO: Tercero** **PERIODO: 2**

**EJE GENERADOR:** Habilidades Motrices Básicas **TIEMPO:** 10 semanas
**COGNITIVA:** ¿Cómo coordino mis movimientos corporales a través de mis destrezas motrices?
**PERSONAL:** ¿Cómo utilizar los segmentos corporales (derecha-izquierda) para realizar las diferentes tareas motrices?
**SOCIAL:** Identifico el valor de la condición física y su importancia en la salud.

| UNIDAD TEMÁTICA | COMPETENCIAS ESPECIFICAS O DBA | NIVEL DE COMPETENCIA | EVIDENCIA DE APRENDIZAJE | ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS DE APOYO |
|---|---|---|---|---|
| • Coordinación óculo-manual.<br>• Coordinación óculo pédica.<br>• Coordinación rítmica<br>• Conceptos de higiene deportiva<br>• Juegos interclases | **Competencia Motriz**<br>•Exploro formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.<br><br>**Competencia Expresiva Corporal**<br>• Exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal.<br><br>**Competencia axiológica Corporal**<br>• Identifico las normas y principios establecidos para la realización de las prácticas propias de la actividad física. | **Interpretativa:**<br>• Practico ejercicios de habilidades fundamentales de coordinación óculo- pédica y óculo-manual.<br>• **Argumentativa:** Establezco diferentes ejercicios donde demuestro mi coordinación óculo-pédica (derecha-izquierda corporal, con los demás y con respecto a objetos.<br>**Propositiva:**<br>• Propongo jugadas simples de persecución, de asociación, de inclusión entre otros | **Cognitivo:**<br>• Identifica y explica las diferencias entre la coordinación óculo-manual y óculo-pédica, comprendiendo su importancia para el éxito en juegos de precisión.<br>• Crea y memoriza secuencias rítmicas sencillas, demostrando conciencia del tiempo y el espacio compartido con sus compañeros.<br>**Personal:**<br>• Explora e identifica sus emociones a través del movimiento corporal, fortaleciendo la autoconciencia.<br>**Social:**<br>• Atiende las indicaciones del docente sobre la forma correcta de realizar ejercicios y comparte sus conocimientos con sus compañeros de clase. | • Realiza un cartel sencillo donde explica los tipos de coordinación, identificando cómo se usan en juegos y deportes, y su importancia para el movimiento corporal.<br>• Muestra imágenes y menciona acciones (lanzar pelota, patear balón, saltar al ritmo) y dice qué tipo de coordinación se usa. |

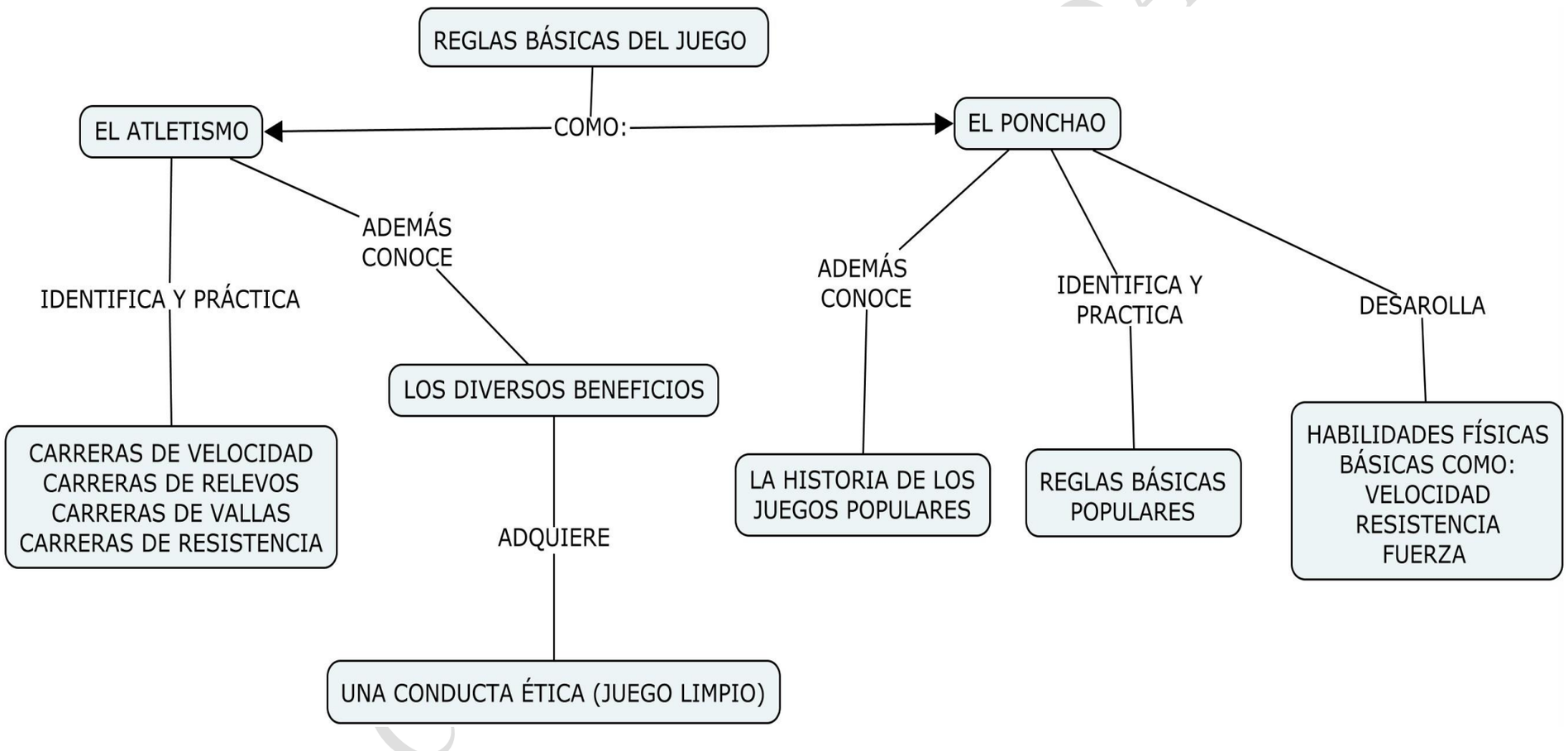
COPIA CONTROLADA


MOVIMIENTO CORPORAL
DESARROLLA
DESTREZAS DE MOVIMIENTO
CON PRUEBAS DE:
VELOCIDAD Y AGILIDAD
CON LA FINALIDAD DE:
POR
MEDIOS Y MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO
CONSERVAR
VELOCIDAD DE REACCIÓN
VELOCIDAD GESTUAL
VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO
CALIDAD DE VIDA
SANA ALIMENTACIÓN

**AREA**: Educación Física Recreación y Deporte. **GRADO: Tercero** **PERIODO: 3**
**EJE GENERADOR**: Habilidades Motrices Básicas **TIEMPO:** 10 semanas
**COGNITIVA:** ¿Cómo exploro mis capacidades físicas en la iniciación de prácticas predeportivas?
**PERSONAL:** ¿Cómo desarrollo y afianzo mis habilidades físicas en un juego predeportiva
**SOCIAL:** Identifico hábitos de comportamiento saludable para el adecuado desarrollo de la actividad física

| UNIDAD TEMÁTICA | COMPETENCIAS ESPECIFICAS O DBA | NIVEL DE COMPETENCIA | EVIDENCIA DE APRENDIZAJE | ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS DE APOYO |
|---|---|---|---|---|
| • Destrezas del movimiento.<br>• Agilidad<br>• Velocidad<br>• Calidad de vida y sana alimentación | **Competencia Motriz**<br>•Exploro formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.<br><br>**Competencia Expresiva Corporal**<br>• Exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal.<br><br>**Competencia axiológica Corporal**<br>• Identifico las normas y principios establecidos para la realización de las prácticas propias de la actividad física. | **Interpretativa:**<br>• Implemento juegos básicos de carreras, persecución, de agilidad, velocidad de destreza mental entre otros.<br>**Argumentativa:**<br>• Demuestro habilidad en las carreras con o sin obstáculos y salto de distancia.<br>**Propositiva:**<br>• Evalúo mis capacidades físicas de agilidad ejecutando movimientos en diferentes direcciones de la forma más rápida y precisa. | **Cognitivo:**<br>Comprende los principios de equilibrio y cambio de dirección, reconociendo la agilidad como una capacidad fundamental para los juegos de oposición.<br><br>Distingue los tipos de velocidad y reconoce los estímulos visuales y auditivos que activan una respuesta motriz rápida y efectiva.<br>**Personal:**<br>• Desarrolla hábitos de vida saludable y prácticas de alimentación adecuada, fortaleciendo su bienestar, autonomía y responsabilidad sobre su cuidado personal y su salud.<br>**Social**<br>• Atiende las orientaciones de su maestro sobre su tiempo para jugar y realizar la actividad física con sus compañeros de clase. | • Da ejemplos cotidianos como (esquivar un obstáculo, moverse rápido en un juego).<br>• Define que es la velocidad, doy ejemplos prácticos.<br>• Realiza un taller escrito donde diferencie las destrezas de movimiento como lanzar, saltar y cambiar de dirección. |

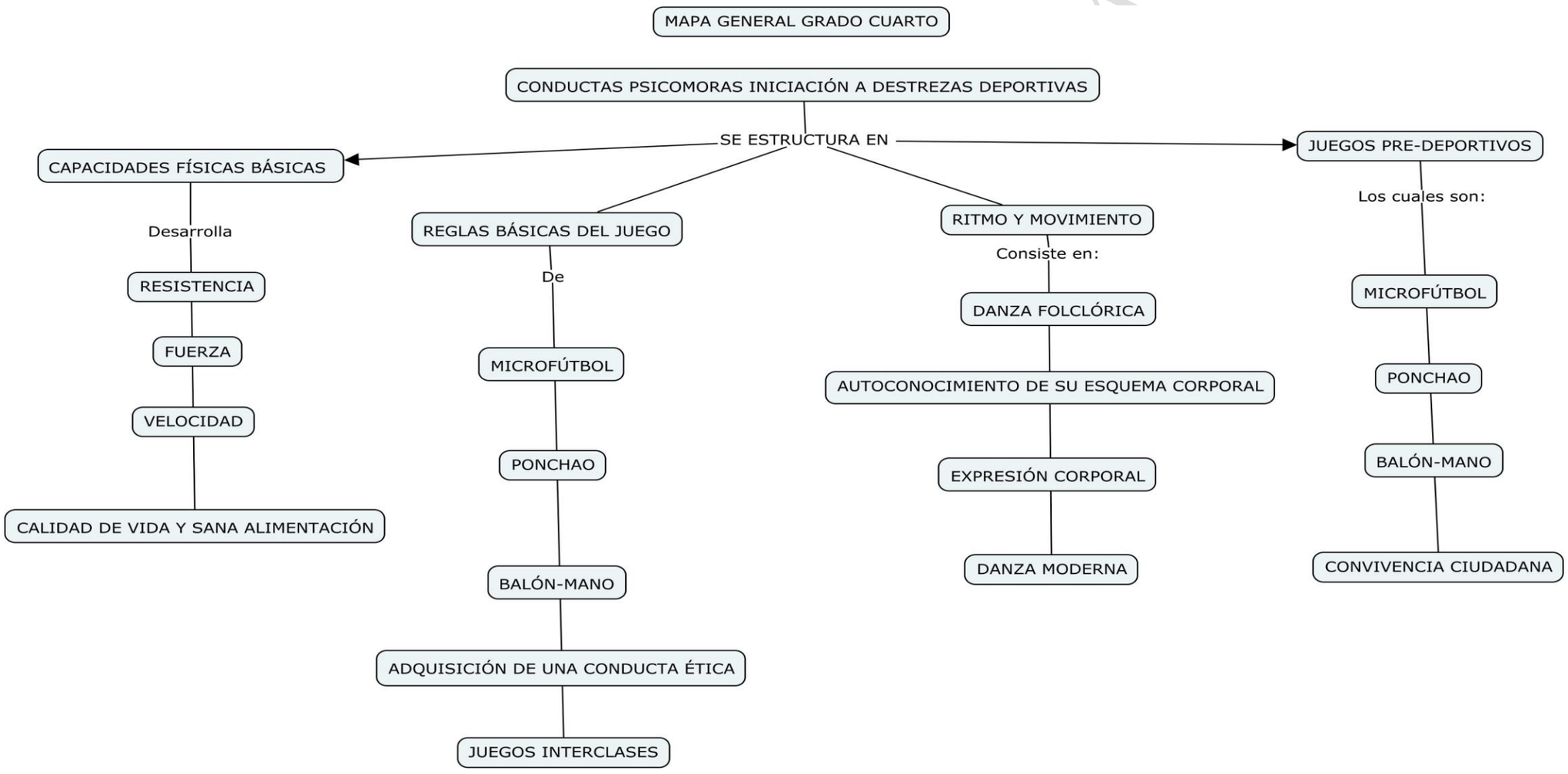
COPIA CONTROLADA

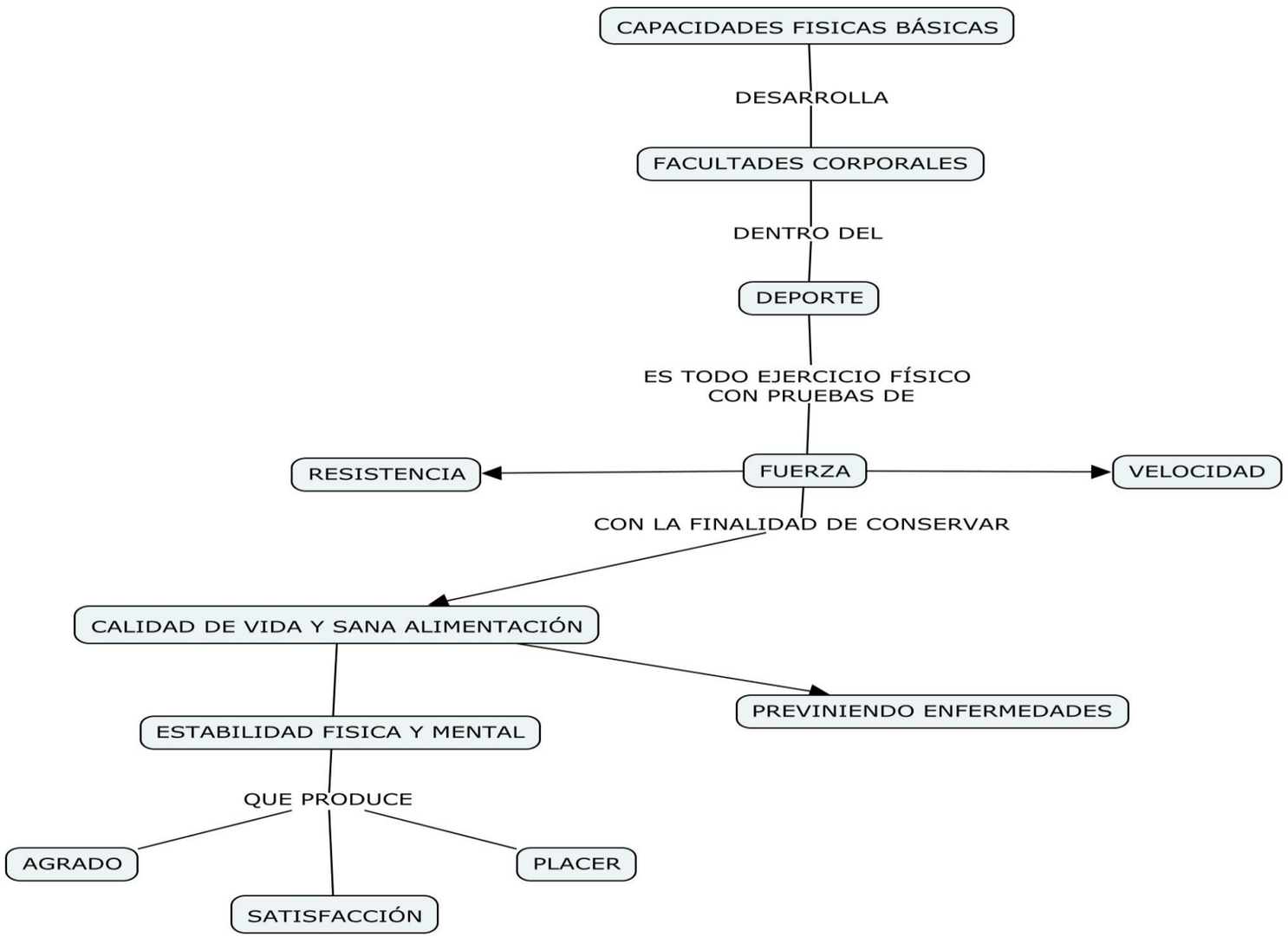

REGLAS BÁSICAS DEL JUEGO
COMO:
EL ATLETISMO
EL PONCHAO
IDENTIFICA Y PRÁCTICA
ADEMÁS CONOCE
ADEMÁS CONOCE
IDENTIFICA Y PRACTICA
DESAROLLA
CARRERAS DE VELOCIDAD
CARRERAS DE RELEVOS
CARRERAS DE VALLAS
CARRERAS DE RESISTENCIA
LOS DIVERSOS BENEFICIOS
LA HISTORIA DE LOS JUEGOS POPULARES
REGLAS BÁSICAS POPULARES
HABILIDADES FÍSICAS BÁSICAS COMO:
VELOCIDAD
RESISTENCIA
FUERZA
ADQUIERE
UNA CONDUCTA ÉTICA (JUEGO LIMPIO)

**AREA**: Educación Física Recreación y Deporte. **GRADO: Tercero** **PERIODO: 4**
**EJE GENERADOR**: Habilidades Motrices Básicas **TIEMPO:** 10 semanas
**COGNITIVA:** ¿Cómo mejoro mis estrategias y tácticas que pueden ser aplicados para mi aprendizaje?
**PERSONAL:** ¿Qué beneficios obtengo al desarrollar mis habilidades en los juegos pre-deportivos?
**SOCIAL:** participo con agrado en actividades culturales, recreativas y artísticas.

| UNIDAD TEMÁTICA | COMPETENCIAS ESPECIFICAS O DBA | NIVEL DE COMPETENCIA | EVIDENCIA DE APRENDIZAJE | ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS DE APOYO |
|---|---|---|---|---|
| • Atletismo<br>• Ponchado<br>• Adquisición de una conducta ética (juego limpio) | **Competencia Motriz**<br>•Exploro formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.<br><br>**Competencia Expresiva Corporal**<br>• Expreso entusiasmo en las actividades propuestas en clase.<br><br>**Competencia axiológica Corporal**<br>• Identifico las normas y principios establecidos para la realización de las prácticas propias de la actividad física. | **Interpretativa:**<br>•Practico secuencias de movimientos en velocidad con diferentes elementos deportivos.<br>**Argumentativa:**<br>• Ejecuto diferentes movimientos básicos de velocidad y resistencia aplicados en juegos pre-deportivos del atletismo.<br>**Propositiva:**<br>• Propongo estrategias y tácticas en los juegos tradicionales (ponchado) | **Cognitivo:**<br>• Identifica los fundamentos técnicos de las pruebas de pista (carreras) y campo (saltos/lanzamientos), reconociendo las fases de ejecución de cada una.<br>• Comprende y aplica tácticas de juego ofensivas y defensivas, identificando la importancia de la precisión y el trabajo en equipo en juegos de oposición<br>**Personal:**<br>• Reconoce y regula sus emociones durante el juego, manteniendo el autocontrol ante situaciones de frustración, victoria o derrota.<br><br>**Social:**<br>• Aplica estrategias de juego, mientras fortalece la disciplina y el trabajo en equipo.<br><br>. | • Crea un implemento:<br>**El Testigo (Relevos):** Con un tubo de cartón (de papel de cocina), un palo de escoba cortado o un tubo de PVC, el estudiante debe decorar su propio "testigo" para carreras de relevos. Debe medir.<br>• Diseña un mini-manual con dibujos que expliquen estas 3 reglas de oro:<br>**¿Cuándo estoy ponchado? ¿Cómo salvo a un compañero? La zona prohibida:** (Dibujar la cancha y marcar la línea central que no se puede pisar). |

COPIA CONTROLADA

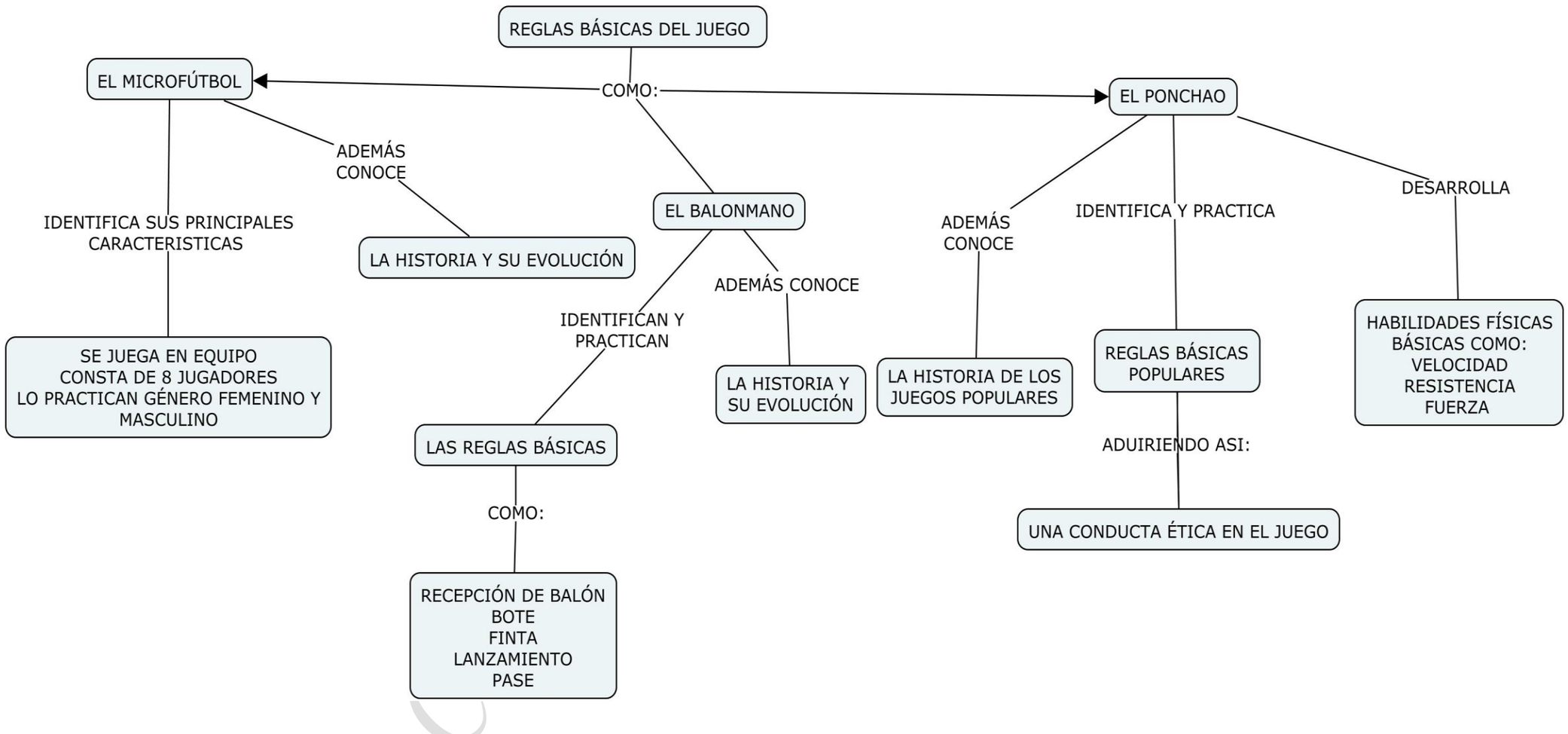

MAPA GENERAL GRADO CUARTO
CONDUCTAS PSICOMORAS INICIACIÓN A DESTREZAS DEPORTIVAS
SE ESTRUCTURA EN
CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS
Desarrolla
RESISTENCIA
FUERZA
VELOCIDAD
CALIDAD DE VIDA Y SANA ALIMENTACIÓN
REGLAS BÁSICAS DEL JUEGO
De
MICROFÚTBOL
PONCHAO
BALÓN-MANO
ADQUISICIÓN DE UNA CONDUCTA ÉTICA
JUEGOS INTERCLASES
RITMO Y MOVIMIENTO
Consiste en:
DANZA FOLCLÓRICA
AUTOCONOCIMIENTO DE SU ESQUEMA CORPORAL
EXPRESIÓN CORPORAL
DANZA MODERNA
JUEGOS PRE-DEPORTIVOS
Los cuales son:
MICROFÚTBOL
PONCHAO
BALÓN-MANO
CONVIVENCIA CIUDADANA


CAPACIDADES FISICAS BÁSICAS
DESARROLLA
FACULTADES CORPORALES
DENTRO DEL
DEPORTE
ES TODO EJERCICIO FÍSICO CON PRUEBAS DE
RESISTENCIA
FUERZA
VELOCIDAD
CON LA FINALIDAD DE CONSERVAR
CALIDAD DE VIDA Y SANA ALIMENTACIÓN
PREVINIENDO ENFERMEDADES
ESTABILIDAD FISICA Y MENTAL
QUE PRODUCE
AGRADO
PLACER
SATISFACCIÓN

**AREA**: Educación Física Recreación y Deportes. **GRADO**: 4° **PERIODO I**
**EJE GENERADOR**: Conductas Psicomotoras iniciación a destrezas deportivas **TIEMPO:** 10 Semanas
**COGNITIVA:** ¿Cómo aplico mis cualidades físicas básicas en los diferentes ejercicios y deportes desarrollados en la práctica?
**PERSONAL:** ¿Cómo valoro mi capacidad para realizar las actividades físicas adecuadas a mis condiciones personales?
**SOCIAL:** Identifico hábitos de comportamiento saludable para el adecuado desarrollo de la actividad física

| UNIDAD TEMÁTICA | COMPETENCIAS ESPECIFICAS O DBA | NIVEL DE COMPETENCIA | EVIDENCIA DE APRENDIZAJE | ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS DE APOYO |
|---|---|---|---|---|
| • Resistencia<br>• Fuerza<br>• Velocidad<br>• Calidad de vida y sana alimentación | **Competencia Motriz**<br>•Reconozco los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos.<br>**Competencia Expresiva Corporal**<br>•Identifico diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional.<br><br>**Competencia axiológica Corporal**<br>• Reflexiono acerca del valor de la actividad física para la formación personal. | **Interpretativa:**<br>• Identifico los conceptos básicos de velocidad y resistencia aplicados en los juegos pre-deportivos del atletismo.<br>**Argumentativa:**<br>• Aplico habilidades motoras básicas para resolver situaciones motrices que demanden esfuerzo en la resistencia aeróbica y anaeróbica<br>**Propositiva:**<br>Practico hábitos de vida saludable, además recursos audiovisuales, interactivos y textuales. | **Cognitivo:**<br>• Identifica la importancia de la dosificación del esfuerzo y la respiración en actividades físicas de larga duración.<br>• Reconoce los grupos musculares involucrados en acciones de empuje y tracción, aplicando la fuerza de manera controlada.<br>**Personal:**<br>• Identifica pruebas que le indiquen el estado de sus capacidades físicas y registra sus resultados.<br>**Social:**<br>• Propone a sus compañeros diversos juegos y actividades recreativas involucrando cada cualidad física básica. | • Realiza un cuadro comparativo en una hoja o cartulina, asociando cada capacidad con una definición sencilla y un animal que la represente.<br>• Realiza un taller donde distingue las capacidades, presentando situaciones y dice cuál capacidad se está usando más. |

COPIA CONTROLADA


REGLAS BÁSICAS DEL JUEGO
COMO:
EL MICROFÚTBOL
ADEMÁS CONOCE
IDENTIFICA SUS PRINCIPALES CARACTERISTICAS
LA HISTORIA Y SU EVOLUCIÓN
SE JUEGA EN EQUIPO
CONSTA DE 8 JUGADORES
LO PRACTICAN GÉNERO FEMENINO Y MASCULINO
EL BALONMANO
IDENTIFICAN Y PRACTICAN
ADEMÁS CONOCE
LAS REGLAS BÁSICAS
COMO:
RECEPCIÓN DE BALÓN
BOTE
FINTA
LANZAMIENTO
PASE
LA HISTORIA Y SU EVOLUCIÓN
EL PONCHAO
ADEMÁS CONOCE
IDENTIFICA Y PRACTICA
DESARROLLA
LA HISTORIA DE LOS JUEGOS POPULARES
REGLAS BÁSICAS POPULARES
ADUIRIENDO ASI:
UNA CONDUCTA ÉTICA EN EL JUEGO
HABILIDADES FÍSICAS BÁSICAS COMO:
VELOCIDAD
RESISTENCIA
FUERZA

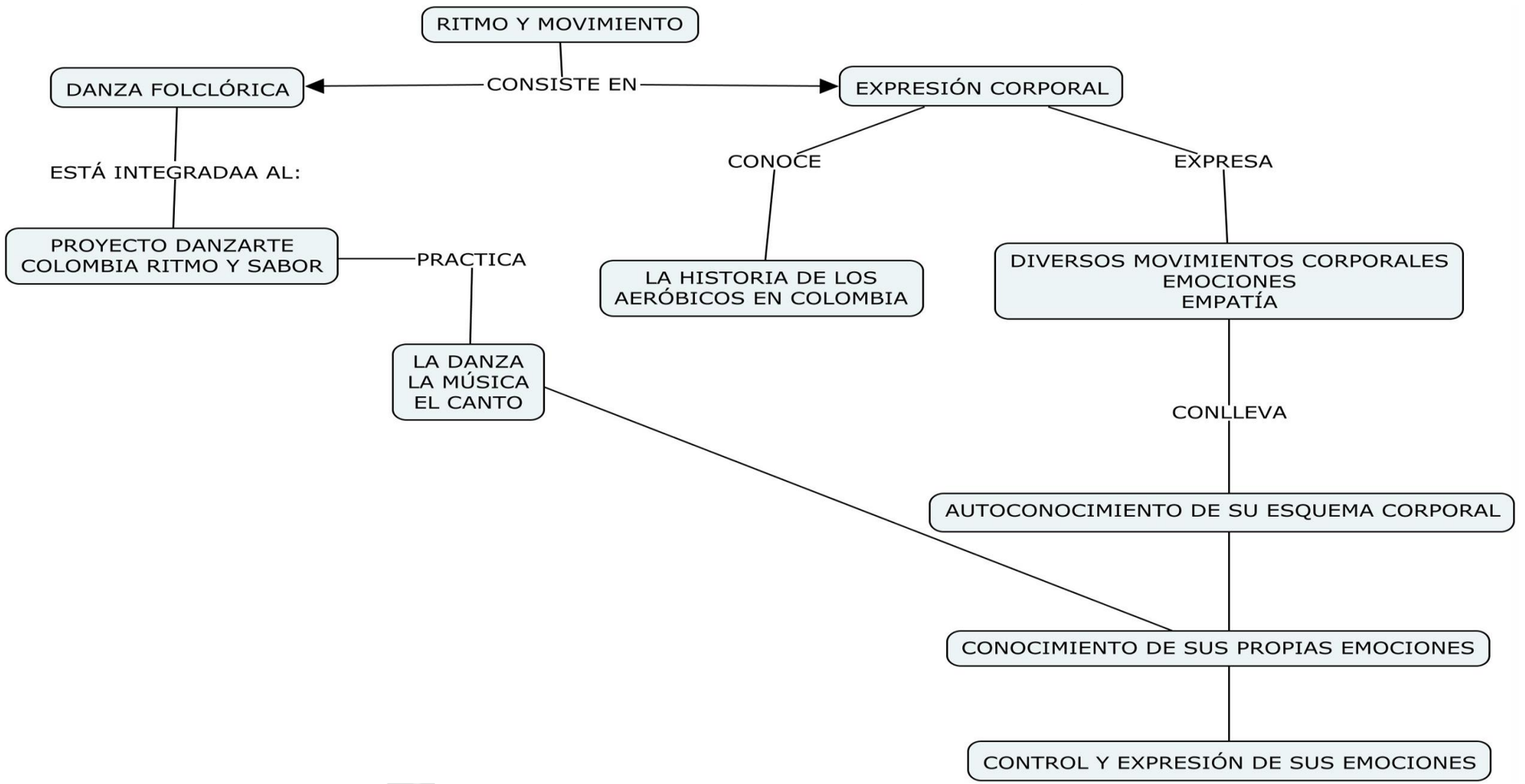
**AREA:** Educación Física Recreación y Deportes. **GRADO: 4°** **PERIODO 2**

**EJE GENERADOR:** Conductas Psicomotoras iniciación a destrezas deportivas **TIEMPO:** 10 semanas

**COGNITIVA:** ¿Cómo aplico las reglas sencillas en las diferentes prácticas individuales y de grupo?
**PERSONAL:** ¿Cómo debo de actuar para realizar actividades físicas respetando su cuerpo?
**SOCIAL:** Reconozco a mis compañeros como co-constructores de juego

| UNIDAD TEMÁTICA | COMPETENCIAS ESPECIFICAS O DBA | NIVEL DE COMPETENCIA | EVIDENCIA DE APRENDIZAJE | ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS DE APOYO |
|---|---|---|---|---|
| • Micro- Fútbol<br>• Ponchado<br>• Balón mano<br>• Adquisición de una conducta ética.<br>• Juegos interclases | **Competencia Motriz**<br>•Reconozco los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos.<br>**Competencia Expresiva Corporal**<br>•Identifico diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional.<br><br>**Competencia axiológica Corporal**<br>• Reflexiono acerca del valor de la actividad física para la formación personal. | **Interpretativa.**<br>• Describo y practico las reglas básicas de baloncesto, microfútbol, voleibol y balonmano<br>**Argumentativa**<br>• Adopto diferentes posiciones corporales y soy capaz de controlar mi cuerpo de manera eficaz.<br>**Propositiva:**<br>• Relaciono el juego como medio para estimular el crecimiento y el aprendizaje formativo. | **Cognitivo:**<br>• Identifica los espacios vacíos en el campo contrario para dirigir el lanzamiento con precisión (Coordinación óculo-manual aplicada) tanto en un partido de ponchado como en el partido de balonmano.<br>• Identifica los fundamentos técnicos y las reglas esenciales del microfútbol, demostrando comprensión de la táctica básica y el uso adecuado de las superficies de contacto del pie en situaciones de juego.<br>**Personal:**<br>Aplica destrezas de manipulación y desplazamiento en situaciones de juego, demostrando iniciativa y confianza en sus capacidades.<br>**Social:**<br>• Aplica reglas sencillas en diferentes prácticas deportivas individuales y de grupo. | • Propone sesiones de juegos pre-deportivos, aplicando las reglas sencillas en cada práctica individual y colectiva.<br><br>• Diseña estrategias básicas de juego y lo pone en práctica con mis compañeros de clase.<br>• Realiza un cuestionario donde verifica que reglas básicas aprendió de cada juego deportivo. |

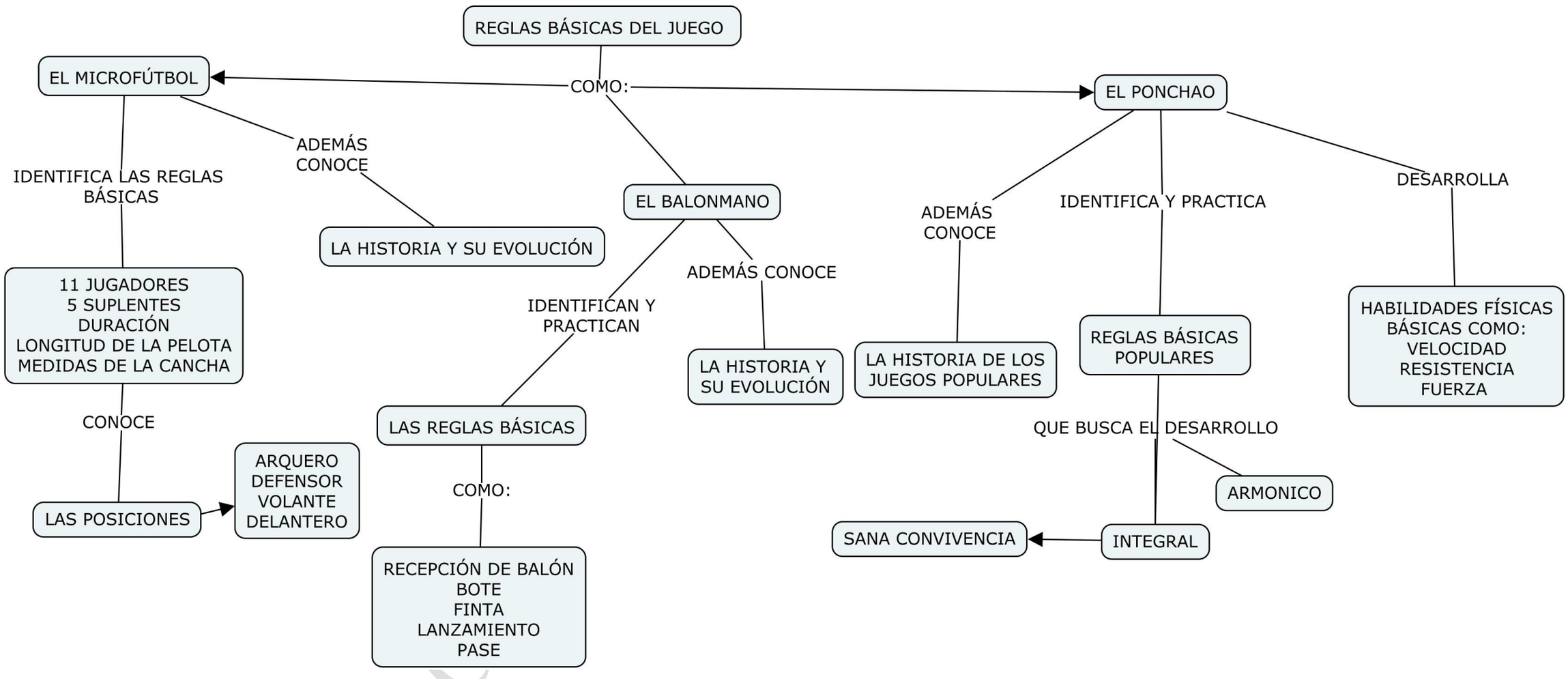
COPIA CONTROLADA


RITMO Y MOVIMIENTO
CONSISTE EN
DANZA FOLCLÓRICA
EXPRESIÓN CORPORAL
ESTÁ INTEGRADAA AL:
CONOCE
EXPRESA
PROYECTO DANZARTE COLOMBIA RITMO Y SABOR
PRACTICA
LA HISTORIA DE LOS AERÓBICOS EN COLOMBIA
DIVERSOS MOVIMIENTOS CORPORALES
EMOCIONES
EMPATÍA
LA DANZA
LA MÚSICA
EL CANTO
CONLLEVA
AUTOCONOCIMIENTO DE SU ESQUEMA CORPORAL
CONOCIMIENTO DE SUS PROPIAS EMOCIONES
CONTROL Y EXPRESIÓN DE SUS EMOCIONES

**AREA**: Educación Física Recreación y Deportes. **GRADO**: 4° **PERIODO 3**
**EJE GENERADOR**: Conductas Psicomotoras iniciación a destrezas deportivas. **TIEMPO:** 10 Semanas.
**COGNITIVA:** ¿Qué ejercicios rítmicos debo ejecutar para identificar los diferentes ritmos musicales?
**PERSONAL:** ¿Cómo obtengo la capacidad para relacionar y aplicar armónicamente coreografías folclóricas?
**SOCIAL:** Desarrollo de manera creativa diferentes ritmos musicales y comparto mi conocimiento con mis compañeros

| UNIDAD TEMÁTICA | COMPETENCIAS ESPECIFICAS O DBA | NIVEL DE COMPETENCIA | EVIDENCIA DE APRENDIZAJE | ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS DE APOYO |
|---|---|---|---|---|
| • Danza folclórica<br>• Expresión corporal<br>• Autoconocimiento de su esquema corporal<br>• Danza moderna | **Competencia Motriz**<br>•Reconozco los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos.<br>**Competencia Expresiva Corporal**<br>•Identifico diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional.<br><br>**Competencia axiológica Corporal**<br>• Reflexiono acerca del valor de la actividad física para la formación personal. | **Interpretativa:**<br>• Reconozco y creo coreografías folclóricas con secuencia de movimientos que demuestren la diversidad cultural que tiene nuestro país.<br><br>**Argumentativa:**<br>• Ejecuto ritmos corporales en función de ritmos musicales.<br><br>**Propositiva:**<br>• Creo diferentes movimientos en rutinas rítmicas sencillas. | **Cognitivo:**<br>Identifica y diferencia las expresiones corporales propias de la danza folclórica y moderna, reconociendo el ritmo, la memoria coreográfica y el valor cultural de cada género.<br><br>**Personal:**<br>• Reconoce y regula sus emociones a través del movimiento.<br><br>**Social:**<br>• Fortalece el trabajo en equipo y la cooperación, desarrollando el sentido de responsabilidad y compromiso en los ensayos.<br>. | • Crea una coreografía de danza folclórica y aeróbicos con secuencia de movimientos que demuestren la diversidad y amplitud que éstos tienen.<br><br>• Realiza una coreografía de cualquier género musical donde se evidencie las principales técnicas de expresión corporal y el movimiento rítmico adecuado. |

COPIA CONTROLADA


REGLAS BÁSICAS DEL JUEGO
COMO:
EL MICROFÚTBOL
EL PONCHAO
EL BALONMANO
IDENTIFICA LAS REGLAS BÁSICAS
ADEMÁS CONOCE
LA HISTORIA Y SU EVOLUCIÓN
11 JUGADORES
5 SUPLENTES
DURACIÓN
LONGITUD DE LA PELOTA
MEDIDAS DE LA CANCHA
CONOCE
LAS POSICIONES
ARQUERO
DEFENSOR
VOLANTE
DELANTERO
IDENTIFICAN Y PRACTICAN
ADEMÁS CONOCE
LA HISTORIA Y SU EVOLUCIÓN
LAS REGLAS BÁSICAS
COMO:
RECEPCIÓN DE BALÓN
BOTE
FINTA
LANZAMIENTO
PASE
ADEMÁS CONOCE
LA HISTORIA DE LOS JUEGOS POPULARES
IDENTIFICA Y PRACTICA
REGLAS BÁSICAS POPULARES
QUE BUSCA EL DESARROLLO
ARMONICO
INTEGRAL
SANA CONVIVENCIA
DESARROLLA
HABILIDADES FÍSICAS BÁSICAS COMO:
VELOCIDAD
RESISTENCIA
FUERZA

**AREA**: Educación Física Recreación y Deportes. **GRADO**: 4° **PERIODO 4**

**EJE GENERADOR:** Conductas Psicomotoras iniciación a destrezas deportivas. **TIEMPO:** 10 Semanas

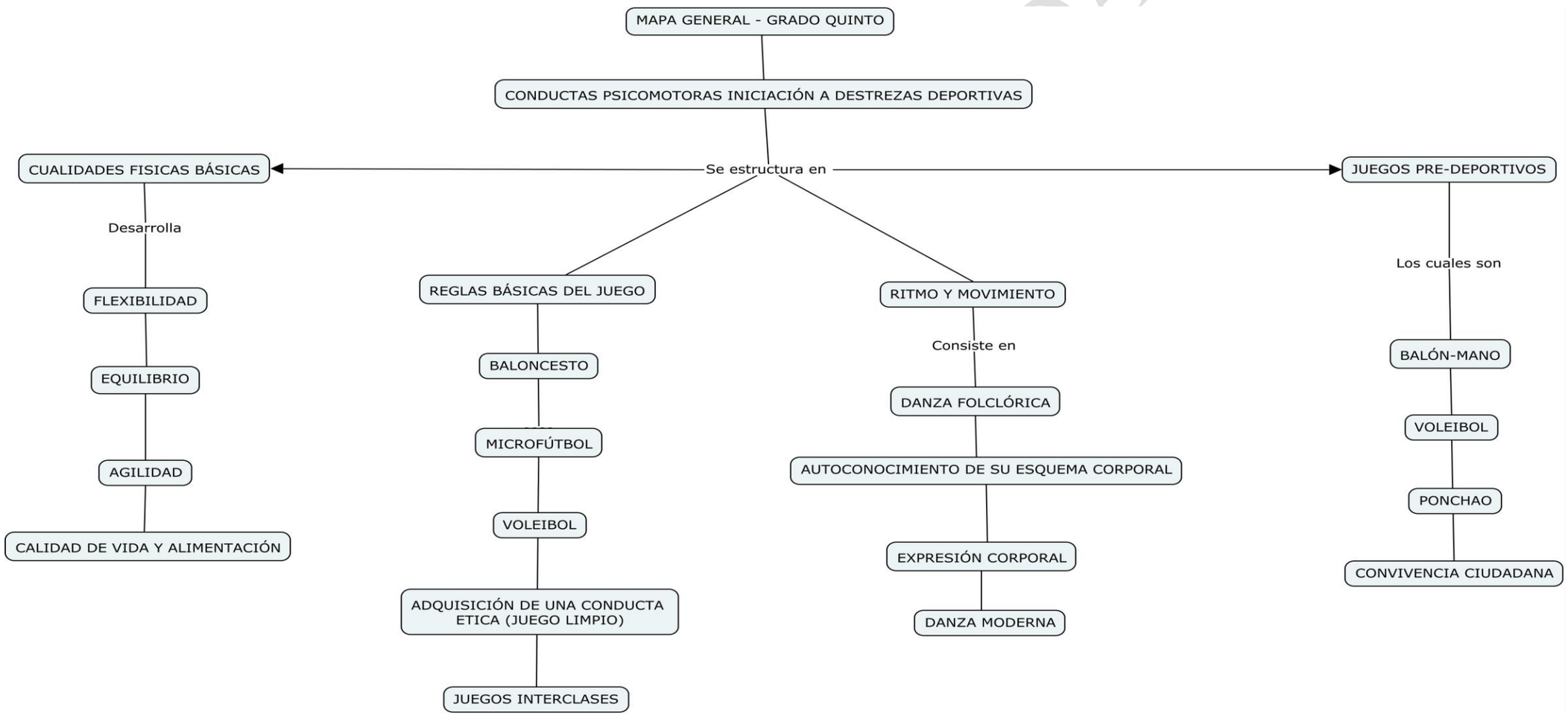
**COGNITIVA:** ¿Qué actividades físicas debo realizar para obtener habilidades y destrezas propias de los deportes?

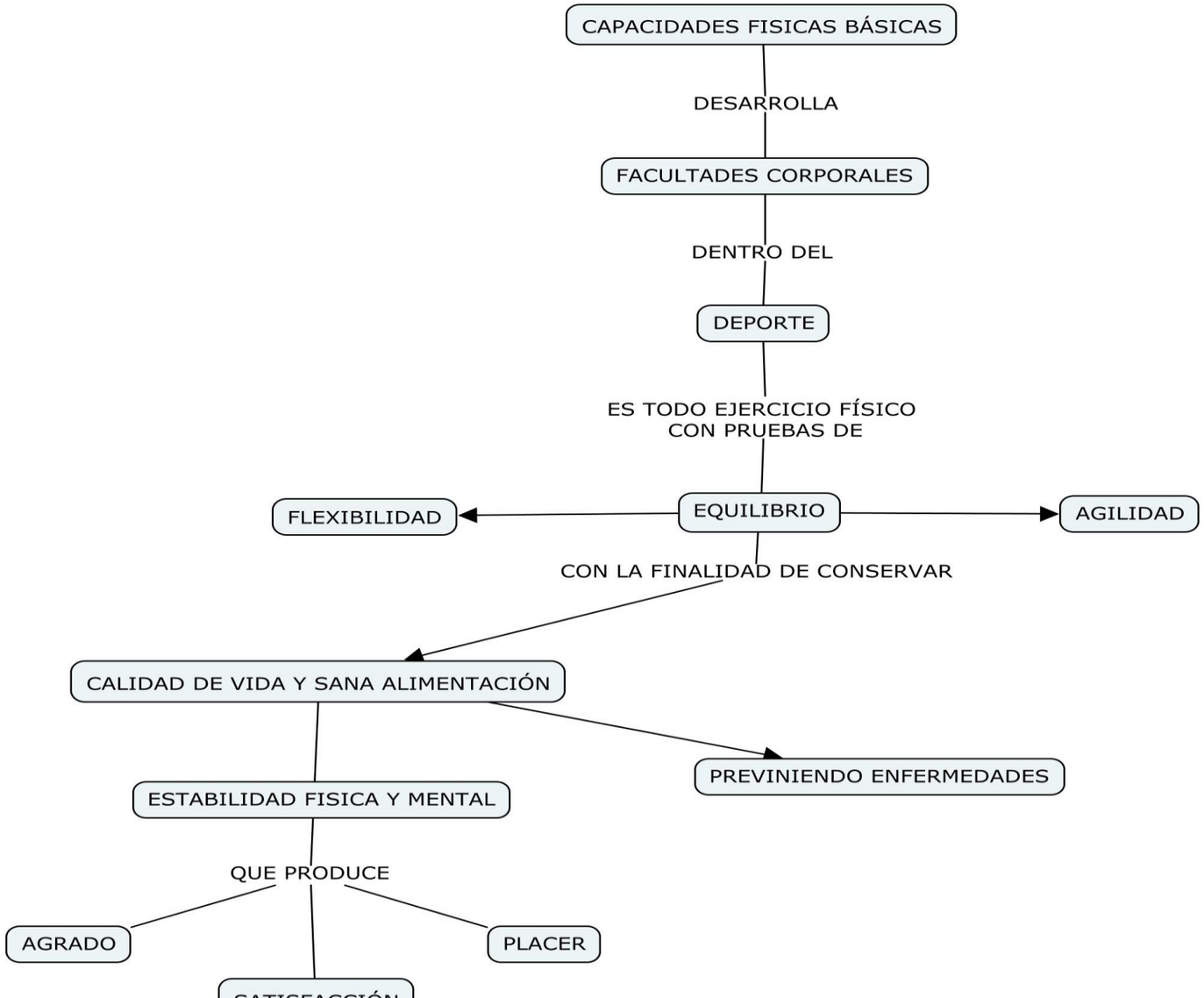
**PERSONAL:** ¿Cómo valoro mis capacidades para realizar actividades físicas adecuadas con mi condición personal?

**SOCIAL:** interactúo de manera activa con los demás participando del festival deportivo.

| UNIDAD TEMÁTICA | COMPETENCIAS ESPECIFICAS O DBA | NIVEL DE COMPETENCIA | EVIDENCIA DE APRENDIZAJE | ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS DE APOYO |
|---|---|---|---|---|
| • Micro- Fútbol<br>• Ponchado<br>• Balonmano<br>• Convivencia ciudadana | **Competencia Motriz**<br>•Reconozco los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos.<br>**Competencia Expresiva Corporal**<br>•Identifico diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional.<br>**Competencia axiológica Corporal**<br>• Reflexiono acerca del valor de la actividad física para la formación personal. | **Interpretativa:**<br>•Practico actividades de movimiento y participa activamente compitiendo con sus compañeros.<br>**Argumentativa:**<br>• Adopto diferentes posiciones corporales y soy capaz de controlar mi cuerpo de manera eficaz.<br>**Propositiva:**<br>• Propongo la realización de juegos y actividades físicas. | **Cognitivo:**<br>Reconoce las normas básicas como el saque de banda y de esquina con los pies, el tiempo de juego y la función del portero.<br>Describe las normas básicas del juego (límites del campo, formas de eliminación y cómo salvar a un compañero si la regla lo permite).<br>**Personal:**<br>Participa activamente en los partidos, demostrando confianza, responsabilidad y autonomía en sus acciones.<br>**Social:**<br>Demuestra actitudes de respeto hacia compañeros y oponentes, trabajando de manera colaborativa durante las actividades deportivas. | • Explica de manera verbal las diferentes posiciones corporales (de pie, sentado, arrodillado y suspendido).<br>• Refuerza y explica las reglas básicas antes de jugar.<br>• Explica las reglas básicas de microfutbol, ponchado y balonmano. |

COPIA CONTROLADA

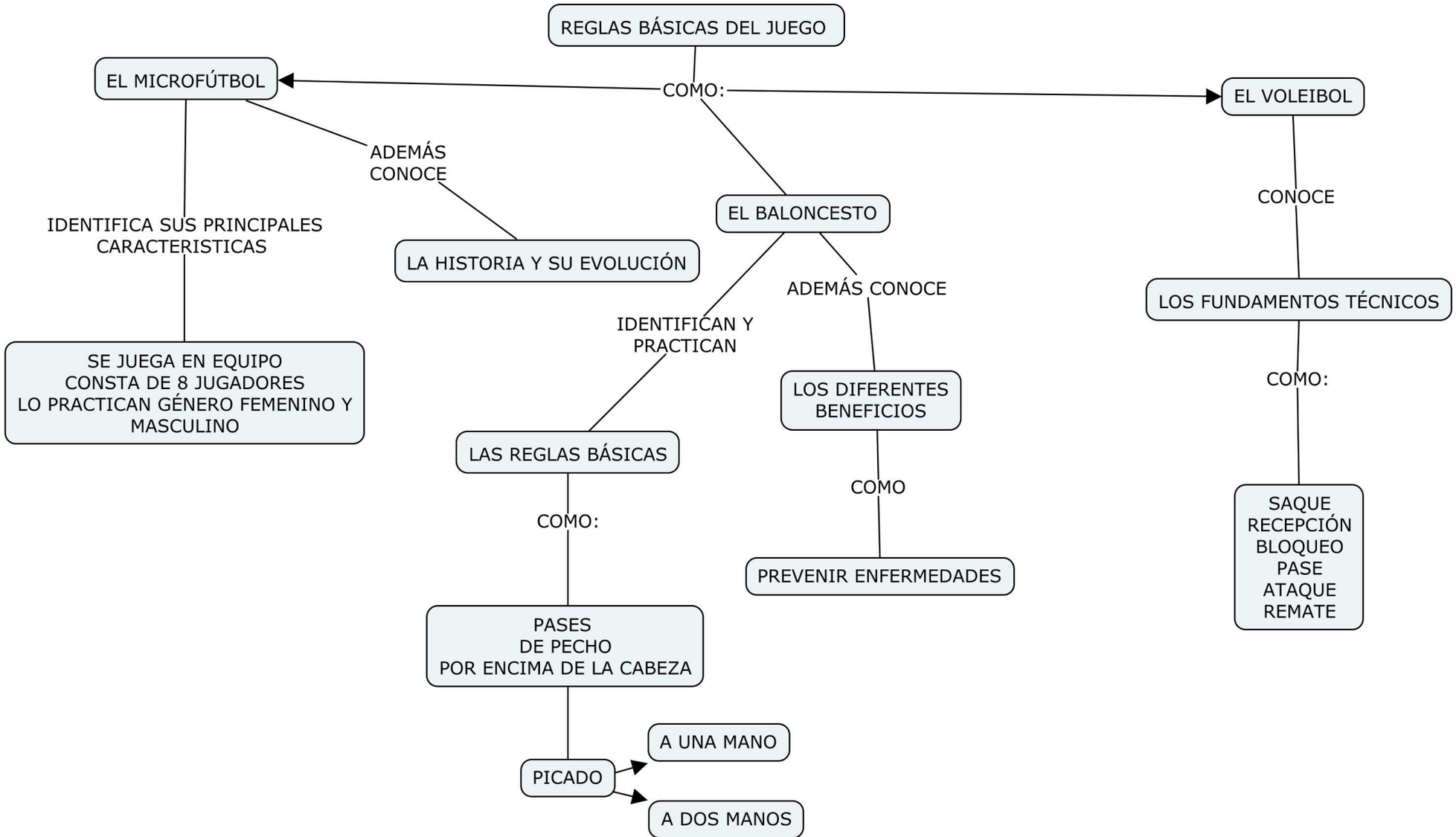

MAPA GENERAL - GRADO QUINTO
CONDUCTAS PSICOMOTORAS INICIACIÓN A DESTREZAS DEPORTIVAS
Se estructura en
CUALIDADES FISICAS BÁSICAS
Desarrolla
FLEXIBILIDAD
EQUILIBRIO
AGILIDAD
CALIDAD DE VIDA Y ALIMENTACIÓN
REGLAS BÁSICAS DEL JUEGO
BALONCESTO
MICROFÚTBOL
VOLEIBOL
ADQUISICIÓN DE UNA CONDUCTA ETICA (JUEGO LIMPIO)
JUEGOS INTERCLASES
RITMO Y MOVIMIENTO
Consiste en
DANZA FOLCLÓRICA
AUTOCONOCIMIENTO DE SU ESQUEMA CORPORAL
EXPRESIÓN CORPORAL
DANZA MODERNA
JUEGOS PRE-DEPORTIVOS
Los cuales son
BALÓN-MANO
VOLEIBOL
PONCHAO
CONVIVENCIA CIUDADANA


CAPACIDADES FISICAS BÁSICAS
DESARROLLA
FACULTADES CORPORALES
DENTRO DEL
DEPORTE
ES TODO EJERCICIO FÍSICO CON PRUEBAS DE
FLEXIBILIDAD
EQUILIBRIO
AGILIDAD
CON LA FINALIDAD DE CONSERVAR
CALIDAD DE VIDA Y SANA ALIMENTACIÓN
PREVINIENDO ENFERMEDADES
ESTABILIDAD FISICA Y MENTAL
QUE PRODUCE
AGRADO
PLACER

**AREA**: Educación Física Recreación y Deportes. **GRADO**: 5° **PERIODO I**
**EJE GENERADOR**: Conductas Psicomotoras iniciación a destrezas deportivas **TIEMPO:** 10 Semanas
**COGNITIVA:** ¿Cómo aplico mis cualidades físicas básicas en los diferentes ejercicios y deportes desarrollados en la práctica?
**PERSONAL:** ¿Cómo valoro mi capacidad para realizar las actividades físicas adecuadas a mis condiciones personales?
**SOCIAL:** Identifico hábitos de comportamiento saludable para el adecuado desarrollo de la actividad física.

| UNIDAD TEMÁTICA | COMPETENCIAS ESPECIFICAS O DBA | NIVEL DE COMPETENCIA | EVIDENCIA DE APRENDIZAJE | ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS DE APOYO |
|---|---|---|---|---|
| • Flexibilidad<br>• Equilibrio<br>• Agilidad<br>• Calidad de vida y alimentación | **Competencia Motriz**<br>•Reconozco los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos.<br>**Competencia Expresiva Corporal**<br>•Identifico diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional.<br><br>**Competencia axiológica Corporal**<br>• Reflexiono acerca del valor de la actividad física para la formación personal. | **Interpretativa:**<br>• Demuestro habilidad en mis capacidades condicionales (flexibilidad, equilibrio y agilidad) en un circuito de varias estaciones.<br>.<br>**Argumentativa:**<br>• Aplico habilidades motoras básicas como la agilidad en carreras con o sin obstáculos y salto de distancia)<br>**Propositiva:**<br>• Propongo diversos juegos y actividades recreativas involucrando cada cualidad física básica. | **Cognitivo:**<br>•Comprende la agilidad como la combinación de agilidad y equilibrio para cambiar de dirección de forma rápida y eficiente.<br>•Identifica los principios de estabilidad corporal en situaciones estáticas y dinámicas, ajustando su centro de gravedad según el reto.<br><br>**Personal:**<br>Adopta hábitos saludables de alimentación, hidratación y descanso que favorecen su rendimiento físico y calidad de vida.<br>**Social:**<br>Participa de manera activa en circuitos y juegos trabajando en equipo durante las actividades deportivas. | • Inventa diferentes actividades lúdicas donde aplica sus habilidades físicas básicas a través de diferentes juegos y ejercicios secuenciales<br>• Realiza un mapa conceptual explicando los conceptos de flexibilidad, equilibrio y agilidad. |

COPIA CONTROLADA


REGLAS BÁSICAS DEL JUEGO
COMO:
EL MICROFÚTBOL
EL VOLEIBOL
EL BALONCESTO
ADEMÁS CONOCE
IDENTIFICA SUS PRINCIPALES CARACTERISTICAS
LA HISTORIA Y SU EVOLUCIÓN
SE JUEGA EN EQUIPO
CONSTA DE 8 JUGADORES
LO PRACTICAN GÉNERO FEMENINO Y MASCULINO
IDENTIFICAN Y PRACTICAN
ADEMÁS CONOCE
LOS DIFERENTES BENEFICIOS
COMO
PREVENIR ENFERMEDADES
LAS REGLAS BÁSICAS
COMO:
PASES
DE PECHO
POR ENCIMA DE LA CABEZA
PICADO
A UNA MANO
A DOS MANOS
CONOCE
LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS
COMO:
SAQUE
RECEPCIÓN
BLOQUEO
PASE
ATAQUE
REMATE

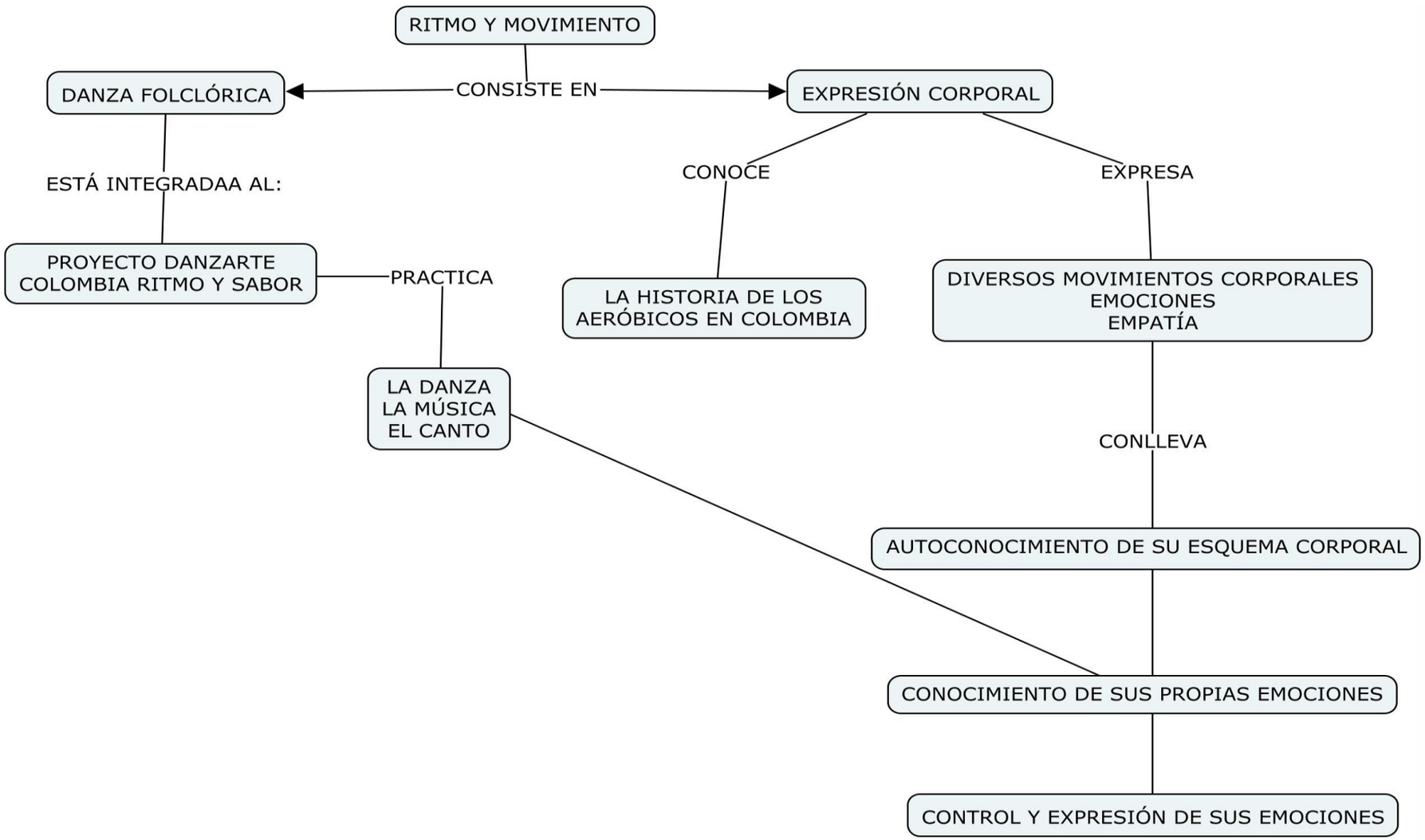
**AREA:** Educación Física Recreación y Deportes. **GRADO: 5°** **PERIODO 2**

**EJE GENERADOR:** Conductas Psicomotoras iniciación a destrezas deportivas. **TIEMPO:** 10 semanas

**COGNITIVA:** ¿Cómo aplico las reglas sencillas en las diferentes prácticas individuales y de grupo?
**PERSONAL:** ¿Cómo debo de actuar para realizar actividades físicas respetando su cuerpo?
**SOCIAL:** Reconozco a mis compañeros como constructores de juego

| UNIDAD TEMÁTICA | COMPETENCIAS ESPECIFICAS O DBA | NIVEL DE COMPETENCIA | EVIDENCIA DE APRENDIZAJE | ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS DE APOYO |
|---|---|---|---|---|
| • Baloncesto<br>• Micro- Fútbol<br>• Voleibol<br>• Adquisición de una conducta ética (juego limpio)<br>• Juegos Interclases | **Competencia Motriz**<br>•Reconozco los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos.<br>**Competencia Expresiva Corporal**<br>•Identifico diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional.<br><br>**Competencia axiológica Corporal**<br>• Reflexiono acerca del valor de la actividad física para la formación personal. | **Interpretativa.**<br>• Practica actividades de movimiento y participa activamente compitiendo con sus compañeros.<br>**Argumentativa**<br>• Demuestro habilidad de ejecución de diferentes jugadas derivadas del baloncesto y microfútbol.<br><br>**Propositiva:**<br>• Relaciono el juego como medio para estimular el crecimiento y el aprendizaje formativo. | **Cognitivo:**<br>• Identifica las reglas oficiales básicas del microfútbol (faltas, saques, áreas)<br>• Diferencia y explica la ejecución mecánica de los gestos básicos en Voleibol: voleo, golpe de antebrazo; en Baloncesto: drible, pase y lanzamiento.<br>**Personal:**<br>• Participa activamente y con buen desempeño en los juegos pre-deportivos.<br>**Social:**<br>• Aplica reglas sencillas en diferentes prácticas deportivas individuales y de grupo. | • Realiza una exposición donde explica las habilidades específicas de cada deporte (pases, tiros, control del balón, desplazamiento y trabajo en equipo), mediante ejercicios lúdicos y prácticos.<br>• Realiza un trabajo escrito donde explica cuáles son las actividades de coordinación y velocidad se aplican a los juegos pre-deportivos. |

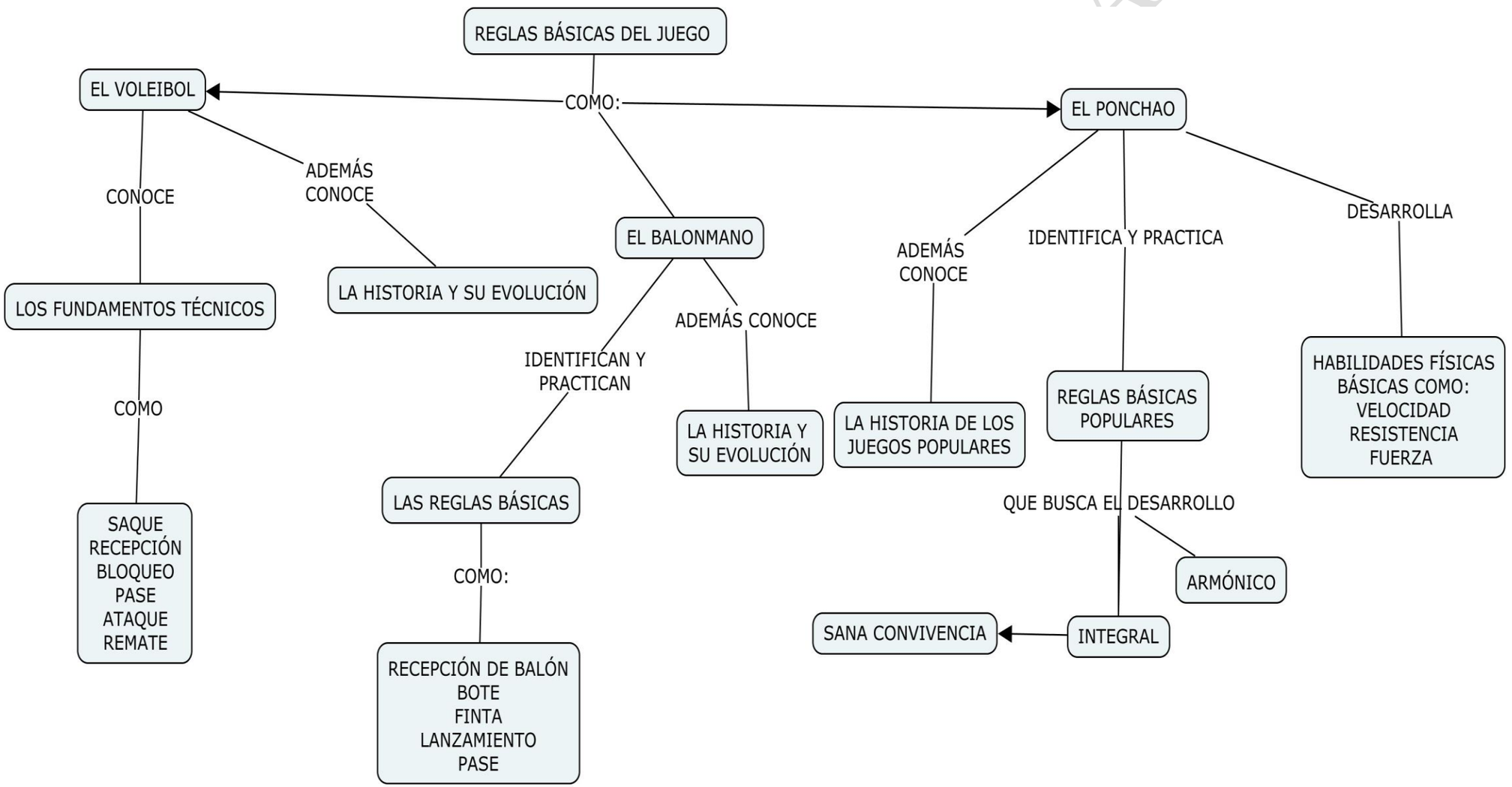
COPIA CONTROLADA


RITMO Y MOVIMIENTO
CONSISTE EN
DANZA FOLCLÓRICA
EXPRESIÓN CORPORAL
ESTÁ INTEGRADAA AL:
CONOCE
EXPRESA
PROYECTO DANZARTE COLOMBIA RITMO Y SABOR
PRACTICA
LA HISTORIA DE LOS AERÓBICOS EN COLOMBIA
DIVERSOS MOVIMIENTOS CORPORALES EMOCIONES EMPATÍA
LA DANZA LA MÚSICA EL CANTO
CONLLEVA
AUTOCONOCIMIENTO DE SU ESQUEMA CORPORAL
CONOCIMIENTO DE SUS PROPIAS EMOCIONES
CONTROL Y EXPRESIÓN DE SUS EMOCIONES

**AREA**: Educación Física Recreación y Deportes. **GRADO**: 5° **PERIODO 3**
**EJE REGULADOR** Conductas Psicomotoras iniciación a destrezas deportivas **TIEMPO:** 10 Semanas.
**COGNITIVA:** ¿Qué ejercicios rítmicos debo ejecutar para identificar los diferentes ritmos musicales?
**PERSONAL:** ¿Cómo obtengo la capacidad para relacionar y aplicar armónicamente coreografías folclóricas?
**SOCIAL:** Desarrollo de manera creativa diferentes ritmos musicales y comparto mi conocimiento con mis compañeros

| UNIDAD TEMÁTICA | COMPETENCIAS ESPECIFICAS O DBA | NIVEL DE COMPETENCIA | EVIDENCIA DE APRENDIZAJE | ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS DE APOYO |
|---|---|---|---|---|
| • Danza folclórica<br>• Expresión corporal<br>• Autoconocimiento de su esquema corporal.<br>• Danza moderna | **Competencia Motriz**<br>•Reconozco los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos.<br>**Competencia Expresiva Corporal**<br>•Identifico diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional.<br>**Competencia axiológica Corporal**<br>• Reflexiono acerca del valor de la actividad física para la formación personal. | **Interpretativa:**<br>• Reconozco y creo coreografías folclóricas con secuencia de movimientos que demuestren la diversidad cultural que tiene nuestro país.<br>**Argumentativa:**<br>• Ejecuto ritmos corporales en función de ritmos musicales.<br>**Propositiva:**<br>• Creo diferentes movimientos en rutinas rítmicas sencillas. | **Cognitivo:**<br>• Reconoce la procedencia y el significado de las danzas folclóricas estudiadas.<br>• Memoriza secuencias coreográficas largas respetando el espacio propio y el de sus compañeros.<br>**Personal:**<br>• Reconoce y regula sus emociones a través del movimiento.<br>**Social:**<br>Fortalece el trabajo en equipo y la cooperación, desarrollando el sentido de responsabilidad y compromiso en los ensayos. | • Crea coreografías de danza folclórica y aeróbicos con secuencia de movimientos que demuestren la diversidad y amplitud que éstos tienen.<br>• Realiza una coreografía de cualquier género musical donde se evidencie las principales técnicas de expresión corporal y el movimiento rítmico adecuado. |

COPIA CONTROLADA


REGLAS BÁSICAS DEL JUEGO
COMO:
EL VOLEIBOL
EL PONCHAO
CONOCE
ADEMÁS CONOCE
LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS
LA HISTORIA Y SU EVOLUCIÓN
COMO
SAQUE
RECEPCIÓN
BLOQUEO
PASE
ATAQUE
REMATE
EL BALONMANO
IDENTIFICAN Y PRACTICAN
ADEMÁS CONOCE
LAS REGLAS BÁSICAS
LA HISTORIA Y SU EVOLUCIÓN
COMO:
RECEPCIÓN DE BALÓN
BOTE
FINTA
LANZAMIENTO
PASE
ADEMÁS CONOCE
LA HISTORIA DE LOS JUEGOS POPULARES
IDENTIFICA Y PRACTICA
REGLAS BÁSICAS POPULARES
QUE BUSCA EL DESARROLLO
ARMÓNICO
INTEGRAL
SANA CONVIVENCIA
DESARROLLA
HABILIDADES FÍSICAS BÁSICAS COMO:
VELOCIDAD
RESISTENCIA
FUERZA

**AREA**: Educación Física Recreación y Deportes. **GRADO**: 5° **PERIODO 4**
**EJE GENERADOR:** Conductas Psicomotoras iniciación a destrezas deportivas **TIEMPO:** 10 Semanas
**COGNITIVA:** ¿Qué actividades físicas debo realizar para obtener habilidades y destrezas propias de los deportes?
**PERSONAL:** ¿Cómo valoro mis capacidades para realizar actividades físicas adecuadas con mi condición personal?

| UNIDAD TEMATICA | COMPETENCIAS ESPECIFICAS O DBA | NIVEL DE COMPETENCIA | EVIDENVIA DE APRENDIZAJE | ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS DE APOYO |
|---|---|---|---|---|
| • Balonmano<br>• Ponchao<br>• Convivencia ciudadana | **Competencia Motriz**<br>•Reconozco los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos.<br>**Competencia Expresiva Corporal**<br>•Identifico diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional.<br>**Competencia axiológica Corporal**<br>• Reflexiono acerca del valor de la actividad física para la formación personal. | **Interpretativa:**<br>• Practico actividades de movimiento y participa activamente compitiendo con sus compañeros.<br>**Argumentativa:**<br>• Demuestro habilidad de ejecución de diferentes jugadas derivadas del ponchado y balonmano.<br>**Propositiva:**<br>• Propongo la realización de juegos y actividades físicas. | **Cognitivo**<br>• Analiza los fundamentos tácticos de lanzamiento y recepción, demostrando comprensión de las reglas del balonmano y el ponchado, y aplicando estrategias de desmarque y precisión en la resolución de situaciones competitivas.<br>**Personal:**<br>• Participa activamente en los partidos, demostrando confianza, responsabilidad y autonomía en sus acciones.<br>**Social:**<br>Demuestra Actitudes de respeto hacia compañeros y oponentes, Trabajando de manera colaborativa durante las actividades deportivas. | • Escribe 3 estrategias para ganar un partido de Ponchado cuando mi equipo tiene menos jugadores que el rival. (Ejemplo: *Proteger al mejor lanzador detrás, lanzar dos balones al mismo tiempo a un solo rival, etc.*).<br>• Realiza un cuestionario evaluativo acerca de las reglas básicas de balonmano y ponchado |

COPIA CONTROLADA