



INSTITUCIÓN EDUCATIVA CIRO MENDÍA

“EDUCAMOS EN Y PARA VIDA, LA HUMANIDAD Y LA SABIDURÍA



PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE

ANA MERCEDES RUIZ BUSTAMANTE
DORA PATRICIA GARCÍA DAVID
JHON JAIME MUÑOZ PULGARIN
JUAN ESTEBAN LOPEZ OLARTE

INSTITUCIÓN EDUCATIVA CIRO MENDÍA

MEDELLÍN



INSTITUCIÓN EDUCATIVA CIRO MENDÍA

“EDUCAMOS EN Y PARA VIDA, LA HUMANIDAD Y LA SABIDURÍA



TABLA DE CONTENIDO

1. DIAGNOSTICO DEL AREA
2. INTRODUCCIÓN
3. JUSTIFICACION
 - 3.1.1 Fundamentos lógico - disciplinares del área
 - 3.1.2 Fundamentos pedagógico-didácticos
4. MARCO LEGAL
5. MALLA CURRICULAR
 - 5.1. Grado primero
 - 5.2. Grado segundo
 - 5.3. Grado tercero
 - 5.4. Grado cuarto
 - 5.5. Grado quinto
 - 5.6. Grado sexto
 - 5.7. Grado séptimo
 - 5.8. Grado octavo
 - 5.9. Grado noveno
 - 5.10. Grado décimo
 - 5.11. Grado undécimo.
 - 5.12 Planes de mejoramiento continuo
6. EVALUACIÓN
7. INTEGRACIÓN CURRICULAR
8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS



1. DIAGNOSTICO DEL AREA:

Este diagnóstico surge de la observación realizada durante los primeros meses del año en curso y por los docentes que la asisten, teniendo en cuenta la matriz DOFA.

A continuación, se describen los siguientes aspectos observados:

DEBILIDADES

- Escenarios deportivos:

Sede Arzobispo García: Se cuenta con una placa que se ajusta en dimensiones a la edad de los estudiantes, al quedar en medio de las aulas de clase, la ubicación interfiere con el normal desarrollo de las clases.

Sede principal: Se cuenta con una placa polideportiva con piso en condiciones muy irregulares, con demarcación y señalización de piso e instalaciones, inadecuadas; además problemas de desagües, goteras, y mallas de protección. Este reporte lo hemos enviado desde años y aun en este 2022 continúan las malas condiciones del escenario

Los docentes que sirven el área de educación física en la primaria, están capacitados para servir nuestra área de conocimiento. Sin embargo, no son licenciados en el área de educación física.

- Iluminación de la placa polideportiva cubierta
- Los Equipos de primeros auxilios son insuficientes y una vez se terminan no se surten nuevamente, además de que no se cuenta con una ubicación estratégica para atender una emergencia en los escenarios donde se practica Educación Física.
- El bajo presupuesto asignado para la implementación deportiva y transporte de los deportistas en ambas sedes.
- Poco tiempo para la realización de la práctica de las clases de educación física en la media vocacional (1 h semanal)



OPORTUNIDADES

- Convenios con otras instituciones como: el INDER, JAL, ANJU, PALADINES, CORPORACION CULTURAL NUESTRA GENTE, ESCUELA DE PATINAJE, CONFENALCO y proyecto CIRO ARTE entre otros, para realizar las actividades extracurriculares.
- El protocolo a cumplir para salidas pedagógicas y encuentros deportivos, con estudiantes según la ordenanza que dispuso la secretaria de educación.
- Capacitación de los docentes encargados del área en preescolar y básica primaria de los grados primero a quinto, por parte de los docentes licenciados en el área.
- Socialización del plan de Área con los docentes de primaria, compartiéndoles metodologías y estrategias para la realización de sus clases en el área.
- Expedición currículo, de secretaria de educación, se asistió a la socialización del proyecto expedición currículo del plan de área de educación física recreación y deportes en la secretaria de educación de Medellín, el cual se tomó como modelo orientador para la realización del plan de área institucional.
- Participación en actividades extracurriculares que fortalecen el rendimiento deportivo, cultural y académico, de los estudiantes de la institución educativa diferentes disciplinas.

FORTALEZAS

- Control de los implementos deportivos
- Motivación e interés de la mayoría de los estudiantes para la realización de actividades físicas.
- Actividades extracurriculares que fortalecen el rendimiento deportivo y artístico de los estudiantes de la institución educativa.
- Se cuenta con un grupo de docentes especializados en el área de educación física que atienden el total de la población de estudiantes.
- La institución educativa cuenta con talentos deportivos que pueden ser modelos de dedicación, disciplina y convivencia pacífica en la institución educativa y por ende en la comuna.
- El Consejo Directivo siempre ha tenido voluntad económica para apoyar la participación en los festivales inter-escolares, patrocinar el transporte y la premiación de los juegos inter-clases.



- Los docentes de la sede Arzobispo García conocen la importancia de la clase de educación física y soportan con tolerancia el ruido que en ocasiones se emite por las sensaciones de los estudiantes en las clases de educación física
- Los docentes de educación física tenemos un lugar acorde a las necesidades para guardar el material didáctico e implementos del área.

AMENAZAS

- Los estudiantes provienen de una zona vulnerable a la drogadicción, a la violencia intrafamiliar, al hurto, al abuso sexual, entre otros, por consiguiente, este tipo de comportamientos se puede repetir dentro de la institución educativa.
- La falta de mantenimiento al escenario deportivo puede generar inundaciones, humedecimiento del piso y volverlo resbaladizo lo que puede provocar accidentes.
- Las vías de acceso a la institución educativa son muy estrechas y los vehículos andan a altas velocidades lo que ha generado accidentes y puede continuar ocurriendo.
- Atención médica oportuna por medio del fondo de protección escolar, en caso de alguna eventualidad, por los escasos convenios con instituciones prestadoras de salud.

2. INTRODUCCION

El plan de estudios surge por el artículo 79 de la ley 115 de 1994 del capítulo 2 donde se nos pide establecer un esquema estructurado de las áreas obligatorias y fundamentales que formen parte del currículo de los establecimientos educativos.

El plan de estudio del área de Educación Física, conforme a la ley, engrosará el proyecto educativo institucional, este ha sido elaborado con bases a los principios del desarrollo integral del alumno Ciromendiano, en cuanto a la formación de valores deportivos, espirituales, del ser humano, enmarcados en los conceptos básicos de la Educación Física como son en su estructura a un desarrollo del hombre en sus aspectos motrices que conlleve al perfeccionamiento de habilidades y destrezas físicas desde el aprestamiento y aplicación en un aprendizaje



interdisciplinario, hasta la puesta en práctica de esquemas para el logro de objetivos, con base a la lúdica, la recreación, el deporte y el conocimiento del ser humano en sus diferentes campos, desarrollando su capacidad crítica, de adaptación e identificación con la personalidad y la problemática social en los diferentes procesos de la vida. En el ámbito de la educación física escolar, la salud apareció como un tema de especial interés en las orientaciones que el Ministerio de Educación presentó para los programas de la asignatura en las enseñanzas medias y, más recientemente, en los distintos currículos de la básica primaria, la básica secundaria y la media vocacional.

La expansión de la salud a lo largo de los años y la preocupación desde el área de la educación física se corrobora con numerosas directrices, sugerencias, indicaciones y propuestas a nivel internacional.

Almond (1983), la entiende y utiliza como preparación para el rendimiento deportivo, sigue los principios del entrenamiento para mejorar la condición física de la población (selección, competición, exclusión, estado de forma física, sufrimiento ligado al rendimiento y las cargas del entrenamiento). Pate y Corbin (1981), Pate (1983), Casperensen y colaboradores (1985), Pollock (1988), Pate (1988) Distinguen entre condición física relacionada con las habilidades atléticas y “condición física relacionadas con la salud”. Devís (1980), afirma que además, se pretende promocionar la promoción de la salud en la educación física escolar está vinculada vinculandola a la participación y no al rendimiento (inclusión, igualdad, implicación en actividades, disfrute, respeto, cooperación, etc.). Fraile, modifica el tratamiento de la salud en la educación primaria y los objetivos del diseño curricular y elabora una propuesta para la programación en unidades didácticas y sesiones orientadas a la salud. Por otra parte, la concienciación crítica se promueve en el alumnado con experiencias reflexivas (discusiones, comentarios escritos, reflexiones personales, etc.) que cuestionen y den a conocer las distorsiones y contradicciones que existan alrededor de la actividad física y la salud. Algunos autores realizan una propuesta práctica para el trabajo de la salud en la secundaria desde la educación física, diseñando una unidad didáctica específica de intervención en la salud, de sesiones prácticas de resistencia aeróbica, fuerza y resistencia muscular, higiene postural, alimentación y calentamiento. Utiliza juegos de rol, juegos de pistas, escenificaciones teatrales y múltiples retos de descubrimiento guiado a los alumnos. Nadal y De Fuentes, realizan propuestas de cómo tratar los contenidos de salud relacionados con la actividad física tales como proponiendo como contenidos del área en este aspecto: la higiene postural, la



respiración, la relajación, la condición física, la regulación y dosificación de la actividad, la nutrición, la higiene corporal, la seguridad y los primeros auxilios. En cualquier caso, cuando se habla de niños, niñas, jóvenes y adultos es imprescindible hacer referencia a la escuela como centro clave para la promoción de la salud en estas edades, al menos en los países donde la escolaridad es obligatoria. Si nos referimos a la actividad física en particular, la educación física escolar cobra una especial relevancia, como señala Bar – Or (1987). La principal razón es que la escuela es el único lugar donde todos los niños, niñas, jóvenes y adultos, independientemente de su talento deportivo, tienen la oportunidad de participar en actividades físicas. Sin embargo, debido al limitado tiempo de que dispone esta asignatura dentro del currículum escolar (2 h a la semana), la consecución de este objetivo se ve dificultada. De ahí que debe plantearse un trabajo conjunto entre la familia y la comunidad y buscar estrategias que involucren al profesorado, alumnado, padres de familia e hijos y compañeros, lo cual se hace posible a través del desarrollo de actividades en el proyecto de tiempo libre. Queremos mostrar la necesidad de la Educación Física a partir del movimiento y el conocimiento en la formación del ciudadano Colombiano para que este proceso se lleve a cabo se debe estar reestructurando continuamente los planes y programas que hasta hoy se han llevado.

El diseño de este plan de estudio está apoyado también en nuestra experiencia como docentes, en los fundamentos generales de la Educación Física y materiales de apoyo, basados en la reflexión y en aspectos de índole filosófico, sociológico, epistemológico y pedagógico que nos permitan abrir una brecha en forma de paradigma de la búsqueda de una educación ideal y con una firme idea de contribuir en el hombre real del mañana. En este se concibe el aprendizaje significativo, como un proceso y un conjunto de experiencias que duren toda la vida transferible a otras situaciones y presente en los diferentes contextos.

POBLACIÓN BENEFICIADA: Alumnos de los grados primero a undécimo, y clei III, IV, V y VI, de la Institución Educativa Ciro Mendía sede principal y sede Arzobispo García.

RESPONSABLES POR GRADO:

Grados Primero, Segundo y terceros

JORNADA DE LA MAÑANA:



INSTITUCIÓN EDUCATIVA CIRO MENDÍA

“EDUCAMOS EN Y PARA VIDA, LA HUMANIDAD Y LA SABIDURÍA



1°1 Ana Restrepo
1°2 Diana Patricia Gil,
1°3 Victoria Eugenia Fernández Moncada,
2°1 Jenny Carolina Diez Mora,
2°2 María Mena,
3°1 Cecilia Sierra,
3°2 Ana Mercedes Ruíz Bustamante,
3°3 Aura Arias
3°4, cuarto y quinto:
Juan Esteban López Olarte
Sexto y Séptimo:
John Jaime Muñoz Pulgarin
Noveno, Décimo y Undécimo:
Dora Patricia García David

INTENSIDAD HORARIA SEMANAL:

son dos horas semanales para la básica primaria y secundaria, los grados decimo, once y los clei una hora semanal.

Primero: 2 horas
Segundo: 2 horas
Tercero: 2 horas
Cuarto: 2 horas
Quinto: 2 horas
Sexto: 2 horas
Séptimo: 2 horas
Octavo: 2 horas



Noveno:	2 horas
Decimo:	1 hora
Once:	1 hora
Clei III	1 hora
Clei IV	1 hora
Clei V	1 hora
Clei VI	1 hora

3. JUSTIFICACION

Uno de los problemas que encuentra el profesional del área de Educación Física, es conocer en qué aspectos del alumno puede influir, dado que la educación, hoy en día, pretende una formación global, relativa a conocimientos, procedimientos y actitudes. Por tanto, es necesaria una educación moral del alumno, siendo el profesor del área, uno de los mayores afectados por esta educación, por lo que no le falta fundamentación al hecho de considerar a la Educación Física, como un instrumento tanto transmisor como hacedor de valores.

Nadie cuestiona, por tanto, que la Educación Física en general, y todos sus contenidos, cada uno incidiendo en un aspecto más o menos concreto del alumno, transmite y forma valores, como toda realización humana.

Y así en Educación Física no solo se abordan aspectos conceptuales (aspectos técnicos y tácticos de los deportes; concepto, tipo y principios del acondicionamiento físico,) o procedimentales (práctica de actividades en el entorno natural; vivenciar el método continuo de desarrollo de la resistencia,); si no que es parte inherente al área (y en mayor cuantía a otras) el hecho de que ésta ayuda a formar a la persona, en sus valores, creencias, opiniones...

El tratamiento de la salud desde el ámbito escolar se justifica atendiendo a las siguientes razones:

- Considerar que la institución educativa se muestra como el lugar idóneo para llevar a cabo la promoción de la actividad física orientada hacia la salud puesto que en ella tiene lugar el proceso de educación obligatoria hasta los



- 16 años de edad, y esto quiere decir que por la escuela pasan todas las personas. Además, coincide con el momento de la adquisición de hábitos de vida, y por este motivo tenemos que apostar por una educación emancipadora, donde el alumnado no requiera de la permanente tutela y vigilancia y así apostamos para su autonomía.
- La salud es algo que afecta nuestra calidad de vida (presente y futura).
 - La salud es un ámbito complejo que afecta a muchos factores: sociales, ambientales, biológicos, económicos, etc. por este motivo no es exclusivamente competencia de los sanitarios.
 - La preservación de la salud precisa de nuestro compromiso y esto es objeto de aprendizaje; no es espontáneo, ni fortuito. Necesita de un proceso continuado y reflexivo.
 - La escuela sola no consigue todos estos objetivos, pero los propicia y los facilita.
 - La inclusión de la salud en el currículo y su vinculación con la práctica de actividad física resulta ser una propuesta de gran coherencia (Delgado, 1999). El impacto que pueden suponer los programas de educación física en la promoción de la salud es una cuestión ampliamente reconocida (Harris Calo, 1997; Strand y Reeder, 1996).
 - Tenemos que aprovechar el gran interés que el ámbito de la actividad física y el deporte despiertan en los alumnos, como demuestra García Ferrando (1993 y 2001) o García Montes (1997), que nos afirman que la actividad física representa una de las principales preferencias de cara a la ocupación de su tiempo de ocio, pero a la vez, se hace necesaria una reorientación de sus prácticas desde una perspectiva de salud.

El periodo de escolaridad es el tiempo propicio para potenciar estilos de vida saludables que pueden perdurar en el futuro, dado que durante este periodo de educación obligatoria es donde el alumno va construyendo su personalidad, y es, además, el lugar donde son más susceptibles de asumir múltiples conductas que pueden dañar su salud. Por lo tanto, se tendría que actuar desde la institución educativa para erradicar o evitarlas, haciendo necesario no solamente que el niño o adolescente conozcan una serie de contenidos, sino que reflexione críticamente sobre los hábitos generales originándole conflictos cognitivos.

3.1 REFERENTE CONCEPTUAL

Conocer los aspectos fundamentales del desarrollo humano, se constituye en uno de los campos de interés y necesidad para todos a quienes tenemos como objeto de estudio a la persona, desde su nacimiento pasando por sus etapas de formación, hasta su etapa de decrecimiento en sus capacidades físicas, motrices e intelectuales.



El estudio de la evolución de las capacidades motoras conlleva a la necesidad de abordar dichos procesos apoyados en diferentes fuentes (genéticas, psicológicas, médicas etc.) ya que el conocimiento y profundización del desarrollo humano. Tal como afirma le Boulch “El desarrollo de la motricidad va parejo con el resto de los componentes de la conducta”.

Descubrir las características motrices, físicas, sociales, cognitivas y emocionales a lo largo del desarrollo del niño, del adolescente, y argumentar en función de ellos los aspectos didácticos conceptuales, es un deber constante de todos los estudiosos de estas áreas, por esto no debemos quedarnos con lo antiguo para poder ampliarle a los alumnos diferentes propuestas permitiéndoles a ellos desarrollar de manera productiva y creativa sus capacidades físicas, motrices, sociales y deportivas, eso sí, siendo consecuentes con el momento de desarrollo que se tenga acorde a la edad.

La propuesta planteada tiene especial relevancia por su aplicabilidad práctica en el colegio. Buena parte de ella se dedica al desarrollo psicomotor del niño y su importancia de cara al desarrollo de la personalidad global y al resto de los aprendizajes escolares, donde la lúdica ocupa un lugar preponderante en el desarrollo de sus capacidades, en estas edades el sujeto está aprendiendo a aprender las destrezas motrices, los niños comienzan a mostrar varias asimetrías en sus maneras de moverse, en general, los primeros siete años de vida constituyen un periodo acentuado de cambios, las características principales de su modo de aprender son el ensayo y el error, la exploración, el descubrimiento de nuevas formas de actuar, la imitación.

En la básica los ritmos de crecimiento empiezan a ceder, en la modificación del desempeño durante este periodo lo que más influye no es el crecimiento físico y los cambios de peso corporal, si no ciertas experiencias y situaciones que exigen destreza motriz, nos hallamos en un momento de grandes cambios, por su contacto más estable y continuado con los otros niños, por su independencia de la familia por su progresivo contacto con el mundo de los adultos, valores conceptos y enseñanzas, es por tanto un periodo de gran importancia para el desarrollo motor y la adquisición de habilidades motrices nuevas, las áreas de trabajo en esta etapa deben ser de tendencias a la expresión corporal los juegos fundamentados, los pre deportivos como iniciación deportiva y la irradiación deportiva donde el joven pueda disfrutar de una gama de Diferentes movimientos y el disfrute experimental de los deportes más comunes en nuestro medio.



En la etapa del bachillerato “adolescencia” El desarrollo viene caracterizado, por una cumbre en el desarrollo del esquema corporal. Adquiere control e independencia segmentaria. Aumento de la capacidad física se encuentra en un umbral de buena capacidad de adquisición de movimientos motores especializados si bien se encuentra en la crisis de crecimiento es el momento propicio para inducirlo al trabajo de deportes específicos sin abandonar la base de la educación original de la educación física, acá se fundamentan los juegos reglados y los deportes acordes al espacio que se tiene en esta institución, por esto al joven desde el grado cuarto, la asignatura le es trabajada con énfasis en fútbol, baloncesto y voleibol, de acuerdo al grado escolar donde se encuentre, el nivel de dificultad será mayor o menor según la escala, los alumnos en el transcurso del año realizan rotaciones por estos tres deportes. Con relación a la condición física saludable: La experiencia de ciertas habilidades y la especificidad hace que el tipo de espacio nos permitan aumentar el bagaje de los movimientos, esto no significa renunciar a otros tipos de métodos de la educación física, el método deportivo utilizado como centro de interés en los jóvenes, hace que este espacio sea considerado deporte educativo que lo distingue claramente del deporte competitivo.

3.1.1 FUNDAMENTOS LÓGICO - DISCIPLINARES DEL ÁREA

3.1.1.1 FUNDAMENTO FILOSÓFICO

el currículo del área de educación física, recreación y deportes ha tenido cambios permanentes a través de la historia, dependiendo de las necesidades, cambios y gustos de los estudiantes y a las condiciones de los contextos donde se desarrolle. se hace necesario conocer algunos cambios que ha tenido a través de los diferentes periodos de la historia para comprender su configuración conceptual y epistemológica del área.

José María Cajigal denomina 2 realidades antropológicas fundantes de la educación física: el cuerpo y el movimiento, en este contexto *La Educación Física surge como una necesidad del movimiento, inherente a la naturaleza humana para la supervivencia, adaptación, desenvolvimiento y transformación de las condiciones de vida en acción inseparable con el*



medio. En esa interacción se producen prácticas, técnicas y usos del cuerpo, formas de vida, convivencia y organización social, determinadas por las características de cada cultura.

porque en la actualidad es posiblemente la única temática de orden filosófico atendida en el sector académico.

Pero considerando que esas realidades antropológicas permiten también la investigación y el conocimiento científico se hace necesario clarificar el enfoque filosófico.

Ahora bien, si profundizamos un poco, encontramos que lo filosófico se apoya en la exigencia ética y metafísica, reflexionar sobre el carácter del entrenamiento ético de la actividad propia de la educación física. En este aspecto, hay que considerar la enseñanza viva de la lealtad, la modestia, el control de sí mismo, el sacrificio, el liderazgo responsable, y otras propiedades morales semejantes.

de toda reflexión sobre el cuerpo, por tratarse de una valoración y por tanto de un comportamiento en el mundo y por implicar una asunción de la condición humana.

Debe mencionarse también en esta temática, el juego, como conducta fundante de la humanidad del hombre, en tanto actividad desinteresada y propicia para el encuentro consigo mismo en virtudes de su alejamiento del instrumentalismo y del utilitarismo imperante. Como actividad humana creadora de cultura, en el sentido del propio cultivo y del establecimiento de comportamientos valorizados y valorizadores en procesos de convivencia, cooperación, respeto de normas libremente aceptadas e incluso de riesgos calculados.

La educación de lo estético mediante las manifestaciones del movimiento humano, también merece una reflexión filosófica. La educación de lo estético en el hombre, no descansa en un Empirismo vulgar sino en la vivencia y comprensión de lo sensible, no para abandonarlo, sino para asumirlo en otra dimensión humana, caracterizada por el ejercicio de la libertad creadora



No puede dejarse de lado la importancia de lo sensible no solo en los procesos del conocimiento, sino ante todo y de manera radical, para aprender a vivir en el mundo, asumiendo y superando dicha sensibilidad.

En las culturas primitivas, la actividad física era más compleja, caracterizada por la espontaneidad y el naturismo.

En la antigüedad y algunos regímenes dictatoriales tenían una concepción global sobre la educación física tan necesaria como la intelectual y la moral, así como un instrumento útil para el desarrollo de la energía creadora, de los sentimientos de colaboración y de la sana competencia entre los ciudadanos.

En Grecia el ideal educativo del hombre (areté) tuvo siempre una preocupación de su integridad físico – espiritual, representada por el héroe, un hombre que fuera “diestro con la lengua y con la mano”, las dos vías “curriculares” para esta educación estaban constituidas por la música y la gimnástica o educación física, que incluía habilidades y destrezas.

En Esparta el ideal educativo recae en la preparación para la guerra y para la defensa del Estado.

En Atenas el énfasis recae en la preparación espiritual para la vida en sociedad, la educación física ateniense se preocupó por la salud y la belleza corporal.

El ideal educativo romano no fue mucho más práctico que el filosófico y especulativo ideal ateniense; los romanos se preocuparon por una sólida preparación militar en lo físico, centrada en la defensa del Estado, pero con un reconocimiento muy amplio de derechos ciudadanos.

En el Medioevo la educación física pierde significado bajo la influencia del cristianismo cuyo supremo ideal ético educativo lo constituye la salvación del alma.

En el Renacimiento, surge de nuevo la preocupación por el cuerpo humano logrando su máxima expresión en la medicina, el arte y la literatura. En el siglo XVI, propone que en los estudios de los jóvenes se incluya el juego y el deporte.



En el mundo moderno, la importancia de la educación física es cada día mayor, surgiendo así varias tendencias (siglo XVIII).

Tendencias modernistas:

- Se propone una educación centrada en una gimnasia de aparatos, acrobática, destinada a la fortaleza física y a la disciplina social. La educación física de tipo anatómico –fisiológico de Enrique Ling, alemán Luis Jahn y el español Francisco Amoros.
- Tendencia naturalista, según Meinel, A Guths Muths, al proponer una gimnasia de movimientos naturales asociada a una educación física relacionada con los trabajos domésticos laborales.

Con el éxito de la primera olimpiada de la época moderna en 1896, el deporte y la técnica deportiva inician su carrera como opción de la educación física escolarizada.

Siglo XX (1930), del desarrollo de la psicología logra asociarse a la pedagogía en la investigación de problemas comunes relativos a la incidencia en la conducta humana de la relación pensamiento por motricidad denominada una educación física como educación psicomotriz o sicomotricidad.

La educación física en Colombia surge de la siguiente manera:

La incidencia de la conquista española marcó negativamente el origen de la educación física, predominó un enfoque dualista (alma – espíritu); su principio era prepararse en este mundo para después de la muerte, gozar en el cielo, dándole a lo físico un criterio pecaminoso y mundano “prohibían los juegos en días de trabajo con la disculpa de que entorpecían la producción”. Durante casi un siglo de guerras por el poder, la clase dominante, dividida entre liberales y conservadores (respaldadas por la Iglesia), no se preocupa por la educación física hasta la promulgación de la Ley 30 de 1903, considerada como la ley orgánica de la educación colombiana que incluye la educación física como asignatura obligatoria en primaria y bachillerato, asignándole una intensidad horaria de 4 horas semanales en cada nivel, en educación física no se logró estructurar un programa serio y coherente, situación que unida a la carencia de profesores especializados hizo que la asignatura perdiera importancia.



La Ley 080 de 1925, denomina piedra angular de la educación física, la que hace planteamientos y determina un que hacer que por su misma importancia años después tiene vigencia con fines establecidos así: fomento de la salud, recreación física, mejoramiento de la energía mental y educación del carácter. En 1968 surge la creación del instituto colombiano de la juventud y el deporte (COLDEPORTES), a quien se le asigna el poder de fomentar, desarrollar, controlar y financiar las actividades correlacionadas con educación física, deporte y recreación, tanto de orden infraestructura como de promoción humana delegando la responsabilidad del MEN. Gracias a ello la educación física ahora se ve algo dinamizada.

Para hablar de una formación integral del individuo la carta política del 91 consagro como un derecho fundamental la recreación el deporte y la utilización del tiempo que deben complementar la instrucción de la Educación Física como programa incluido en el sistema educativo buscando con ello un equilibrio entre lo intelectual y la expresión del individuo a través de la lúdica y sus diferentes manifestaciones. El estado por medio de sus instituciones ha querido materializar estos proyectos para que no se queden en meras intensiones. A través de organismos como Coldeportes Nacional y sus seccionales se ha implementado programas que tengan una cobertura social amplia cobijando todos los estratos sociales con dichos programas

La constitución política de 1991 en su artículo 52 es muy clara al establecer un derecho así: Se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre. El estado fomentará estas actividades e inspeccionará las organizaciones deportivas cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas “la ley general de la educación en el artículo 23 clarifica en el numeral 5 la Educación Física la recreación y el deporte como área obligatoria fundamental. La ley 181 de enero 18 de 1995 está amparada y fundamentada en la proyección hacia el trabajo deportivo, recreativo y en el uso del tiempo libre de la niñez y la juventud.

La Educación Física entendida como la disciplina científica cuyo objeto de estudio es la expresión corporal del hombre y la incidencia del movimiento en el desarrollo integral y el mejoramiento de la salud y calidad de vida de los individuos, con sujeción a lo dispuesto en la ley 115 del 94, de esta manera la ley del deporte le designa toda importancia a la Educación Física en los artículos 10, 11, 12, 13 y 14 del título 111 mostrándola como la materia prima para la formación integral de los futuros ciudadanos y los ciudadanos adultos.

Entre algunos aspectos importantes de la educación física, la recreación y los deportes podemos mencionar:



- Son los ingredientes necesarios para el desarrollo y la formación del aspecto físico – corporal del individuo. De la simple práctica recreativa, ha pasado a convertirse en un sinfín de posibilidades, que la sociedad ha utilizado como elementos equilibrados de males sociales tales como el stress, sedentarismo, alejamiento de la naturaleza, etc. Día a día son más y más los ciudadanos que reclaman la necesidad de ejercicio físico como derecho y con base a una formación más completa.
- La educación física, la recreación y el deporte escolar son la fuente de la expresión y de la socialización del niño y del adolescente que con la actividad descubre y conoce un ambiente y espacio propio para su desenlace cotidiano. por consiguiente, la escuela debe responsabilizarse de la formación Deportivo – cultural de los alumnos que prepara para la sociedad futura, es a ella a la que corresponde el desarrollo de todas las capacidades motrices. Se entiende la educación física dentro de los objetivos generales educativos. Además, cuando enfrentamos la tarea diaria de la educación física nos encontramos con la respuesta de ser un área que tiene implícita la solución a conflictos del alumno y de la actividad escolar en sí, ya que es del agrado y del gusto de todo el alumnado; diferente a otras áreas del saber que involucran al estudiante en su actividad académica y siempre lo mantienen en atención a ella, entonces hay momentos donde la educación física resuelve problemas que le competen a la educación en general.
- Es un área netamente humanizante donde los valores de la solidaridad, el respeto, la humanidad, el compartir y sobre todo el reconocer en el otro la capacidad y habilidad para el ejercicio y la actividad deportiva, permite además la reflexión teórica, la fundamentación técnico – científica, aportada en el desarrollo investigativo que día a día la convierte en ciencia deportiva y física.
- La integración teórica – práctica de la educación física la conduce a sacarla del empirismo y ubicarla en el lugar de una ciencia experimental a partir de la psicomotricidad como base de movimiento.
- La educación física no puede faltar en la vida del ser humano puesto que su desarrollo intelectual está íntimamente ligado con el proceso de desarrollo corporal que incide en el comportamiento psicofísico y social.



En consecuencia, la educación física tiene como **finalidad** estudiar el movimiento, sus características e incidencias en los procesos de desarrollo del hombre en el orden cognitivo, socio-afectivo y psicomotor contemplando al individuo como totalidad y eje del aprendizaje, así:

- En el aspecto orgánico su objeto es contribuir al desarrollo biofísico y la correcta funcionalidad del cuerpo para el sostenimiento y mejoramiento de todos sus aparatos y sistemas.
- En el campo del conocimiento su acción va desde la adquisición de nociones y conceptos básicos hasta el uso del movimiento en acciones complejas que implican la planeación de tareas individuales y de conjunto que generen estrategias.
- En el contexto social inicia el individuo en el complejo mundo de las leyes, ajustándolo en su desenvolvimiento en las relaciones inter-personales de acuerdo con el alcance de su maduración.

Para aproximarse a un **análisis del movimiento** se ha de tener en cuenta el estudio de diferentes aspectos: morfología, biomecánica, biología, psicología, sociología y teoría del entrenamiento. Todos en conjunto, darán un enfoque sistemático que permita la evolución de la disciplina que en cuanto ciencia ha de entenderse siempre en proceso. Con ello, el movimiento se verá enriquecido en su propia concepción y vocabulario, generando nuevas soluciones a sus problemas, creando nuevos procesos metodológicos y formas de evaluación que contribuyan a su mejoramiento y con él, al del ser humano como eje de estudio y trabajo, lo cual implica un cambio cualitativo en la enseñanza, mediante lineamientos a partir de las necesidades del alumno, la investigación y la experimentación, la creación e implementación de métodos y procedimientos propios para generar un nuevo enfoque de desarrollo de la educación física en nuestro país que lleve al logro de los fines de una verdadera educación integral.

Finalmente, **Los principios** de la educación física se derivan del hecho de que el desarrollo de la actividad motriz del hombre determina el equilibrio y la armonía entre la evolución de su mente y su vitalidad orgánica y vigor corporal, para incidir en su entorno social.

Para aproximarse a un análisis del movimiento se ha de tener en cuenta el estudio de diferentes aspectos: morfología, biomecánica, biología, psicología, sociología y teoría del entrenamiento. Todos en conjunto, darán un enfoque sistemático



que permita la evolución de la disciplina que en cuanto ciencia ha de entenderse siempre en proceso. Con ello, el movimiento se verá enriquecido en su propia concepción y vocabulario, generando nuevas soluciones a sus problemas, creando nuevos procesos metodológicos y formas de evaluación que contribuyan a su mejoramiento y con él, al del ser humano como eje de estudio y trabajo, lo cual implica un cambio cualitativo en la enseñanza, mediante lineamientos a partir de las necesidades del alumno, la investigación y la experimentación, la creación e implementación de métodos y procedimientos propios para generar un nuevo enfoque de desarrollo de la educación física en nuestro país que lleve al logro de los fines de una verdadera educación integral.

3.1.1.2 FUNDAMENTO EPISTEMOLÓGICO

Para pretender hacer enfoques epistemológicos sobre qué tipos de modelos son aplicables en la educación física, debemos partir del análisis de las diferentes propuestas epistemológicas que conocemos en el medio.

La intención es la de relacionar tres modelos propuestos por ADAM SHAFF tomados del libro pedagogía y cultura física (Carlos Bolívar Bonilla) que tienen que ver con el conocimiento y la educación física.

“Modelo de la concepción mecanicista de la teoría del reflejo.”

“Que esencialmente privilegia la incidencia del objeto sobre el sujeto, quien pasivamente registra o refleja el conocimiento como si fueran copias o fotografías del objeto. Históricamente relacionado con el materialismo, al reconocer el carácter de realidad del objeto de conocimiento y la relación sensualista y empírica de la relación cognoscitiva. Modelo que menosprecia la participación subjetiva del sujeto al aprehender.”

“Modelo idealista activista “

“Aquí el predominio de la relación recae en el sujeto que capta el objeto del conocimiento como producción racional. Históricamente apoyado o relacionado con el idealismo, su valor frente al anterior modelo radica en reconocer al sujeto un papel importante en la relación con el objeto, al producir el conocimiento.”



“Modelo Interacción u objetivo activista”

“Recuperando la teoría del reflejo, establece una interacción entre sujeto y objeto mediante la práctica social del sujeto. Tanto el sujeto como el objeto existen real e independientemente, pero al entrar en contacto, el sujeto posee ciertos actos propios de su práctica social, que caracterizan la apropiación del objeto.

Shaff establece que tanto el modelo mecanicista, como el objetivo activista o de la interacción, pertenecen a la teoría del reflejo, con diferencias y semejanzas importantes, que la oponen como teoría del conocimiento, al idealismo y como modelo al idealista activista.”

Como proceso la educación física siempre parte de las necesidades del movimiento del hombre lo cual genera el estudio y el conocimiento de sí mismo a través de las diferentes etapas del crecimiento.

En todos los momentos el ser humano ocupa el centro de atención que nos permite tomarlo como objeto de enseñanza juego, enseñanza movimiento, enseñanza aprendizaje y que, sumadas a la interacción social, a la capacidad y el crecimiento físico, nos generan diferentes exigencias de preparación para el desempeño a la vida diaria.

Basados en este concepto anterior y analizando los modelos descritos por ADAM SCHAFF, podemos entonces aportar que, desde el punto de vista de la práctica cotidiana, en la educación física el sujeto juega un papel importante en relación con la práctica del movimiento asociado con el conocimiento, busca transformarlo en un ser social, es decir, nos podríamos identificar con el modelo epistemológico, idealista activista.

LA EDUCACIÓN FÍSICA COMO OBJETO DE ESTUDIO

Mucho se ha debatido, se ha escrito y reflexionado en torno a la identificación de la educación física como ciencia, en este sentido los argumentos más recientes, no se han podido identificar claramente frente a esta posición a raíz de que para poder definir la educación física como ciencia o no, se debe partir de la puesta en común del objeto de estudio.” El profesor JOSE MARIA CAGIGA sostiene que el objeto de estudio de la educación física, es el movimiento o capaz de movimiento.” “PIERRE PARLEBAS asigna como objeto de estudio las conductas motrices”.



La primera ubica a la educación física como ciencia, la segunda la ubica como disciplina pedagógica lo que nos permite concluir que no existe suficiente claridad conceptual en torno al objeto de estudio de la educación física.

Pero si hay ya aportes significativos indicando que el proceso de construcción teórica se ha iniciado, manifestándose de una forma más evidente cuando se puede afirmar, que la naturaleza pedagógica de la educación física, se ha consolidado a partir de su especialidad de motriz y de movimiento, que la diferencia de las otras áreas.

Sin embargo, la educación física se ha apropiado de un lenguaje científico que tienen todas las ciencias, tratando de comunicar y explicar de una manera clara y coherente los procesos, los problemas y los logros que se tienen de esta, permitiéndonos facilidad de comunicación evitando caer en ambigüedades que dificulten el entendimiento de las personas que intervienen en este proceso.

Siguiendo en esta misma línea al igual que del lenguaje también nuestro gremio ha tratado de apropiarse o de buscarse métodos o metodologías más indicadas que nos permitan llegar al proceso investigativo y a la práctica cotidiana, ubicándonos casi al nivel de otras ciencias.

“La educación física es hoy por hoy pese a nuestros esfuerzos teóricos y a nuestro interés por su científicidad, es un saber predominante, técnico instrumental que solamente podrá trascender su predominio tecnológico convirtiéndose en un poderoso medio de educación al inscribirse y articularse en un saber pedagógico”.

Siendo ésta, un proceso técnico e instrumental nos quiere decir que estamos convirtiendo la práctica del movimiento en procesos de investigación que tienen que ver con el hombre desde su etapa evolutiva, el desarrollo motor, cognitivo, sociológico, psicológico hasta que complete su ciclo de vida.

Pensamos que este es un camino más, para continuar en la búsqueda de la científicidad de la educación física, el deporte y la recreación, ya que esta, está interactuando constantemente con el ser humano ubicándolo como eje integrador y protagonista, dentro de otros objetos de estudio.



Es así como la educación física ha tomado los diferentes elementos argumentativos para irse constituyendo como ciencia apoyándose en la investigación y por intermedio de este se ha estado continuamente haciendo aportes considerables en las etapas de desarrollo del ser humano y los conflictos que conlleva estos mismos procesos.

Estos son aportes que generan conocimientos dinámicos útiles para la comprensión de la realidad de esta asignatura y los problemas hermenéuticos que la rodean, además van a seguir saliendo concepciones diferentes que mirándolos desde el punto de vista pragmático ayudarán a alimentar y progresar en este campo “científico” “investigativo” y pedagógico

Estas reflexiones no tienen otra intención que reconocer en **la epistemología** una fuente básica de algunos fundamentos teóricos, para tratar de comprender, explicar lo que ocurre en el campo de la educación y en nuestro campo profesional.

CONSTRUCCION DEL CONOCIMIENTO A PARTIR DE LA EDUCACION FISICA

En la educación física, siempre se parte de la experiencia, pasando por el análisis y terminando con el conocimiento significativo, la persona debe estar constantemente en función de producir, de descubrir, de inventar; es interesante que un alumno esté recibiendo información y a su vez está haciendo un análisis de lo que está pasando a su alrededor.

La enseñanza y el análisis de los movimientos, hacen posible una respuesta de una conducta motriz, concepto que nos permite andar en la búsqueda y alcance de un alto grado de concientización corporal y orgánica que le permite al alumno integrarla como parte activa en la aceptación de sí mismo, en su desarrollo, evolución y acomodación con la sociedad, generando una confianza con conocimiento de causa de su proceso corporal, su maduración motriz y psicológica. Así se alcanza un concepto propio de pensamiento que se va prolongando en las distintas etapas de desarrollo humano.

El conocimiento desde la educación física y el arte se está construyendo en el alumno a partir de la vivencia, de un proceso de descubrimientos, experiencias, donde el profesor propone situaciones que ayudan a dicho proceso.



El enfoque constructivista, muestra como el conocimiento no se adquiere simplemente, ni se recibe, ni es una copia de la realidad, sino que es una construcción del sujeto. El nuevo conocimiento es condicionado por el saber ya existente y a la vez reestructura este saber previo.

La inteligencia espacial juega un papel muy importante en la construcción del conocimiento porque a través de su estimulación se crean estímulos a la autonomía personal, al reconocimiento de la diferencia, a la creatividad y se generan bases para el desarrollo de habilidades en lecto-escritura, pensamiento lógico matemático y de la estética. Según **Piaget**, existen tres tipos de actividades mediante las cuales los seres humanos se desarrollan cognitivamente en relación con el medio: **la asimilación**, es la acción del organismo sobre los objetos que lo rodean, **la acomodación**, se refiere al hecho que los seres vivos reaccionan a lo que los rodea, modificando el ciclo asimilador y acomodándolo a ellos mismos, **la adaptación**, representa el equilibrio entre la asimilación y la acomodación y permite la reacción de una nueva relación o estructura de conocimiento.

Todo conocimiento resulta de la reorganización de un conocimiento anterior y toda nueva adquisición que tenga la impronta de la novedad en relación con lo que ha adquirido previamente.

El paradigma contemporáneo en educación presupone centrarse en el individuo y en la potenciación de todas sus capacidades y habilidades, ello implica hacer un mayor énfasis en los procesos mentales y en las estrategias cognitivas que cada sujeto se vale para acceder al conocimiento.

El constructivismo postula la adquisición progresiva de niveles de conocimiento sobre las acciones, **declarativo**: que se refiere a los hechos. **Procedimental**: relacionado con las reglas de la acción. **Estratégico**: combina las posibilidades de la acción. **El metacognitivo**: que es la conciencia que tienen los sujetos respecto a los tres conocimientos anteriores.

Es necesario conocer la **base biológica del conocimiento humano** porque toda acción motriz permite niveles más complejos de humanización o socialización, donde el ser humano es potenciado desde sus aspectos motores básicos hasta sus aspectos cognitivos más elevados.



Para profundizar en la **construcción del conocimiento desde la educación física**, es indispensable generar procesos de pensamiento que se consiguen de la percepción, la teorización, la formulación de preguntas, hipótesis, o problemas orientados desde las clases, En educación física se logra adquisición del conocimiento por medio de diferentes **estrategias metodológicas** tales como, el juego, la ronda ,el ritmo ya que constituyen la coordinación motora y la integración fundamental de todas las fuerzas estructuradas. El alumno también aprende desde las demostraciones y desde la repetición de movimientos.

FUNDAMENTO SICOLÓGICO

EI DESARROLLO MOTOR Y SUS ETAPAS:

“El desarrollo motor normal de la persona sana se ha investigado hasta el presente de forma muy incompleta. Las investigaciones se han ocupado mucho más a fondo del desarrollo intelectual caracterológico estético o social.

Las anteriores deficiencias muestran que no se ha reconocido y valorado suficientemente la importancia del **comportamiento motor** para el proceso formativo general del hombre. Una formación y educación verdaderamente completas es inconcebible en absoluto, si no se reconoce claramente la importancia del movimiento corporal como instrumento valioso de formación y educación y se le da todo el rango que merece” (Kurt Meinel – Didáctica del movimiento)

DESARROLLO MOTOR EN LA PRIMERA INFANCIA (1 a 5 AÑOS)

El desarrollo motor de 1 a 5 años se lleva a cabo con gran riqueza y variedad de formas, cuando el niño crece en un ambiente propicio. El párvulo es muy movedizo y muestra un derroche de movimientos de arranque muy amplios y movimientos paralelos aparentemente inmotivados.



Ello se debe a la falta de equilibrio de los procesos de excitación e inhibición en el sistema nervioso central. La Capacidad de concentración es muy baja, se distraen mucho.

Comienza pues la formación simultánea de distintas **formas básicas de movimiento**: Caminar-trepar-escalar-correr-saltar-lanzar; La rapidez de desarrollo depende en gran manera de las posibilidades de ejercicio y estímulos de movimiento que se le ofrezcan al niño. En cuanto a combinaciones de movimientos, el niño adquiere en este periodo la combinación carrera-salto.

El lenguaje va sustituyendo paulatinamente el estímulo directo. El niño es cada vez más capaz de reaccionar adecuadamente a las instrucciones orales, si estas se formulan de acuerdo con sus vivencias. En forma gradual pueden ir formulando tareas concretas, el procedimiento debe tener en cuenta la escasa capacidad de concentración.

EL DESARROLLO MOTOR EN LOS PRIMEROS AÑOS ESCOLARES (6 - 9 AÑOS).

El rasgo fundamental de esta etapa del desarrollo motor (sobre todo en los 2 primeros años) es **la gran movilidad**. La gran cantidad de estímulos motores del medio ambiente hace difícil una concentración prolongada en una actividad determinada.

En los primeros años se hace patente una tendencia progresiva a la **efectividad** y a partir del tercer año, una mayor sobriedad de movimientos, se hacen más **precisos**, más orientados al fin propuesto.

Las diferencias entre los dos sexos son de poca importancia y se deben principalmente a la tradición y educación que separan las actividades. En los primeros años de escuela el niño ya es capaz de lograr buenos resultados en las formas básicas de movimiento. Esto se aplica en mayor medida a la calidad del movimiento y a la dificultad de las tareas y menos a la rapidez, fuerza o resistencia.

Las formas básicas ya están en parte automatizadas y aparece **la construcción de habilidades** a partir de las combinaciones de estas formas básicas.



En los primeros años escolares ya existe una sensibilidad a **los ritmos musicales simples**. Los factores que influyen esencialmente en el desarrollo motor en los primeros años de escuela, son el primer cambio complejo, el inicio de la escuela y el estado de desarrollo de la actividad nerviosa superior. Los procesos de excitación dominan todavía por encima de los procesos de inhibición poco a poco va llegándose a un equilibrio que da lugar a una mejor gobernación de los movimientos, deben configurarse las clases tomando en cuenta el fuerte afán de movimiento.

DESARROLLO MOTOR EN LA INFANCIA (9 – 12 AÑOS)

Esta edad representa atendiendo al aspecto del **comportamiento motor** un punto culminante del desarrollo infantil. Los rasgos generales en este periodo son el gobierno consciente y dominio de los movimientos, la seguridad, la funcionalidad, la economía y la armonía. Adquieren una gran agilidad y habilidad que pueden ser conservadas para el resto de la vida con el ejercicio constante y la practica regular del deporte.

El periodo aquí tratado es una época idónea para el aprendizaje tanto en las clases de educación física, en el deporte infantil voluntario, como fuera del campo de acción pedagógica, asimilan gran número de nuevos movimientos sin esfuerzo aparente. El aprendizaje motor se ve beneficiado por una buena capacidad de reacción, arrojo y afán de aprender. No pocas veces se da una extraordinaria prontitud de aprendizaje (“aprendizaje al vuelo”).

Condiciones corporales propicias para el alto desarrollo motor se dan en las proporciones equilibradas del cuerpo en un crecimiento bastante uniforme y constante, una relación fuerza-peso más ventajosa y una posición relativamente baja del centro de gravedad.

Tiene mucho que ver **el desarrollo de la actividad nerviosa superior**. La relación equilibrada de los procesos de excitación e inhibición, así como el rápido afianzamiento de los reflejos condicionados constituyen también una base propicia para la buena calidad de la acción motriz y la asimilación rápida de nuevas destrezas. Una premisa esencial para la prontitud de esto último es la posesión de múltiples experiencias de movimiento.



A causa de las excelentes condiciones de aprendizaje constituye no solo una posibilidad, sino una necesidad, aprender también en esta edad los movimientos fundamentales de aquellos deportes que deben ser ejercidos posteriormente como disciplinas competitivas dentro de los deportes básicos. La tarea principal para esta edad es el **desarrollo multifacético** de las facultades motrices.

DESARROLLO MOTOR EN LA PUBERTAD (11-12 AÑOS A LOS 15-17 AÑOS)

La pubertad lleva consigo una serie de transformaciones **en el organismo** que no dejan de tener amplio efecto sobre el comportamiento motor, veamos algunas:

Después del periodo de “asimilación rápida”, la continuidad del desarrollo motor humano se ve por lo general **perturbada** por este ciclo, las perturbaciones y desmejoras consisten en un entorpecimiento general de los movimientos, disminución de la agilidad y seguridad de dirección, reaparición del derroche de movimiento, perturbación dinámica, menor capacidad de asimilación y comportamiento motor contradictorio.

Las perturbaciones motrices están provocadas por un lado por la considerable falta de armonía en el desarrollo de la complexión del cuerpo, y por otro por la inestabilidad de la actividad nerviosa superior. Los fenómenos de la pubertad están provocados por procesos hormonales, a los que se debe conceder un carácter primario.

No todos los sectores de la actividad motriz se ven de la misma manera afectados. En el campo del **nivel deportivo** pueden ser compensadas las deficiencias cualitativas evidentes por una concentración consciente en la efectividad de rendimiento, de manera que no se vean afectados los resultados cuantitativos. En tal caso, los fenómenos típicos de la pubertad se ven limitados a movimientos impropios de las extremidades de poca gravedad, y defectos de postura durante las ejecuciones.

Debido a que el aprendizaje de destrezas nuevas, complicadas y difíciles, no debe insistirse durante este tiempo en el aprendizaje de nuevos movimientos. **Es aconsejable** dar mayor importancia a las cuestiones técnicas y tácticas del movimiento, que van siendo de más interés.



El ejercicio intenso y variado antes de iniciarse la pubertad y en la primera fase de ella, fomenta un desarrollo corporal constante y hace que las perturbaciones sean íntimas.

DESARROLLO MOTOR EN LA ADOLESCENCIA (11-16 AÑOS A LOS 17-18 AÑOS)

Este periodo termina con el alcance de la mayoría de edad. Se ha comprobado que también en el desarrollo motor se alcanza el estado “adulto” y que el cielo del mismo llega como tal a su meta relativa. El desarrollo no termina en realidad nunca, pues el hombre sigue evolucionando también en la edad adulta y aprende nuevas cosas en todos los campos, incluido las actividades motrices. Hay que señalar, sin embargo, que en comparación con las rápidas transformaciones de las etapas anteriores de desarrollo, aparece claramente un afianzamiento, una línea de madurez paulatina, se considera un periodo relativamente homogéneo, en la medida que las transformaciones en el cuadro total del movimiento son mucho menos pronunciadas y se efectúan en periodos más largos de tiempo.

Con la formación de los rasgos específicos masculinos o femeninos vuelve a alcanzarse un punto álgido en el **desarrollo cualitativo** de las facultades motrices, el ejercicio físico condicional (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad) y el multifacético deportivo se constituyen en premisa indispensable para la re-armonización total y para una formación y afianzamiento completos tanto de la complexión como el movimiento.

En este periodo puede intensificarse también el entrenamiento deportivo dirigido a la consecución del rendimiento.

FUNDAMENTO SOCIOLÓGICO

“El movimiento es ley, principio, proceso y función del mundo en general y va desde el movimiento externo en la naturaleza inanimada hasta el auto movimiento en el ser humano” Scmiepz, 1970

Para acercarse a una interpretación más rigurosa del **hacer** de la Educación Física dentro del proceso formativo integral de Enseñanza-aprendizaje, es necesario estructurar una teoría de sus contenidos a partir de los nuevos y diversos hallazgos realizados a nivel del estudio y la experimentación científica. Uno de los **enfoques teóricos** más interesantes es



el elaborado por la **AMERICAN ALLIANCE** en el que se definen dentro de tres metódicas comprobaciones, veintidós factores o propósitos generales identificadores, agrupados en tres grandes metas:

1. **EL HOMBRE DUEÑO DE SÍ MISMO:** El hombre se mueve para satisfacer su potencial humano de desarrollo.
 - A. **EFICIENCIA FISIOLÓGICA:** El hombre se mueve para mejorar y mantener sus capacidades funcionales.
 - B. **EFICIENCIA CARDIO-RESPIRATORIA:** El hombre se mueve para mantener y desarrollar el funcionamiento circulatorio y respiratorio.
 - C. **EFICIENCIA MECÁNICA:** El hombre se mueve para mantener y desarrollar su capacidad y efectividad de movimiento.
 - D. **EFICIENCIA NEUROMUSCULAR:** El hombre se mueve para desarrollar y mantener su funcionamiento motor.
2. **EQUILIBRIO PSÍQUICO:** El hombre se mueve para conseguir una integración personal.
 - A. **GUSTO POR EL MOVIMIENTO:** El hombre se mueve porque obtiene placer de sus experiencias de movimiento.
 - B. **CONOCIMIENTO PROPIO:** El hombre se mueve para ganar comprensión y apreciación de sí mismo.
 - C. **CATARSIS:** El hombre se mueve para liberar tensión y Frustración.
 - D. **RETO:** El hombre se mueve para mostrar su capacidad.
3. **EL HOMBRE EN EL ESPACIO:** El hombre se mueve para adaptarse y controlar el ambiente físico que le rodea.
 - A. **ORIENTACION ESPACIAL:** El hombre se mueve con relación a sí mismo en las tres dimensiones del espacio.
 - B. **CONCIENCIA:** El hombre se mueve para clarificar su concepción acerca de su cuerpo y su relación con el espacio.
 - C. **SITUACION:** El hombre se mueve de diversas formas para desplazarse y proyectarse.
 - D. **RELACION:** El hombre se mueve para regular la posición de su cuerpo en relación con las cosas y las personas que le rodean.
 - E. **MANEJO DE OBJETOS:** El hombre se mueve para dar impulso y absorber la fuerza de objetos.
 - F. **MANEJO DE PESO:** El hombre se mueve para soportar, resistir o transportar masas.
 - G. **PROYECCION DE OBJETOS:** El hombre se mueve para Propulsar y dirigir una gran variedad de objetos.
 - H. **RECEPCION DE OBJETOS:** El hombre se mueve para receptuar una variedad de objetos, reduciendo o atenuando su inercia.
4. **EL HOMBRE EN EL MUNDO SOCIAL:** El hombre se mueve para relacionar-se con los demás.
 - A. **COMUNICACIÓN:** El hombre se mueve para compartir ideas y sentimientos con los demás.
 - B. **EXPRESION:** El hombre se mueve para conducir sus ideas y sentimientos.



- C. CLARIFICACION:** El hombre se mueve para facilitar otras formas de comunicación.
- D. SIMULACION:** El hombre se mueve para crear imágenes o Situaciones supuestas.
- E. INTERACCION GRUPAL:** El hombre se mueve para funcionar en armonía con los demás.
- F. TRABAJO EN EQUIPO:** El hombre se mueve para cooperar en la consecución de metas comunes.
- G. COMPETICION:** El hombre se mueve para superarse y superar.
- H. LIDERAZGO:** El hombre se mueve para influir o motivar a los miembros del grupo en la consecución de metas.
- I. IMPLICACION CULTURAL:** El hombre se mueve para tomar parte en actividades de tipo motriz que tienen una valoración en la sociedad.
- J. PARTICIPACION:** El hombre se mueve para tomar parte en las actividades motrices de su sociedad.
- K. APRECIACION DEL MOVIMIENTO:** El hombre se mueve para alcanzar niveles de conocimiento y apreciación de los Deportes y las formas expresivas del movimiento.
- L. COMPRENSION CULTURAL:** El hombre se mueve para Comprender, respetar y fortalecer su herencia cultural.

Desde esta perspectiva, el trabajo de la educación física deberá ser entendido como la acción interactuante de **dos factores** en el individuo: **el movimiento del cuerpo y la relación con el entorno**. Desde allí se desprende la comprensión de la misma a partir de un doble patrón inspirador y corrector de toda realidad cultural y educativa: **El individuo humano y la Sociedad**.

A su vez, las dos realidades antropológicas fundamentales para su identificación serán: **El cuerpo y el movimiento**.

- **EL CUERPO:** El individuo se acerca al conocimiento del mundo que lo rodea a partir de su identidad corporal, sensorial y perceptiva, es decir, físico es todo contacto con el mundo desde el comienzo de la vida sin que esté reducido solo a las etapas iniciales. El hombre seguirá viviendo no sólo en el cuerpo sino con el cuerpo, desde el cuerpo y a través del cuerpo. El cuerpo es "el gran instrumento", condición "sine qua non" para una vida social, para la transmisión de cualquier vivencia, para la expresión de adentro hacia fuera de cualquier sí mismo. Pero el hombre no se limita a ser cuerpo, él es un sujeto de cultura y su cuerpo puede ser condicionado, adiestrado, puede ser educado, puede señorear su cuerpo y liberarlo y el adiestramiento de su cuerpo puede ser objeto de



reflexión y conciencia, de crítica, de disfrute, de experimentación. Aquí está la base antropológica de la educación física.

- **EL MOVIMIENTO:** El hombre vive en el movimiento, a nivel micro y macrosomático y bien parece que no pudiera subsistir como tal sin la capacidad y ejercitación del movimiento. Uno de los principios más primitivos de placer del niño radica precisamente en la ejercitación de la propia **capacidad de movimiento**. Poco después de nacer, se aprecian ya los movimientos característicos manifestativos de la satisfacción y de la insatisfacción. Universales prototipos motores se identifican pronto con formas básicas de expresión vital: **placer o displacer**. La percepción de sí mismo y la exploración del entorno se realizarán a través del movimiento. El hombre en su situación en el mundo debe alimentar constantemente su tono vital mediante estímulos sensoriales. Sin el adecuado movimiento, sobre todo en los primeros años de vida, las capacidades sensorio perceptivas no pueden alcanzar su estado de maduración. Aún para el desarrollo de la facultad de pensar es necesario que el hombre ejercite de alguna manera sus capacidades de movimiento.

PAPEL SOCIAL DE LA EDUCACIÓN FÍSICA:

Desarrollar actividades físicas organizadas y orientadas puede significar compartir experiencias, practicar estrategias de colaboración, aprender a competir con honestidad, respetar la autoridad constituida, obedecer a las reglas, comprender la necesidad de dar a todos una oportunidad y muchas otras virtudes sociales están encaminadas a la correcta y adecuada participación del individuo dentro de su entorno vital, alejándolo de un gran número de tendencias muy vivas y que en el estado actual son perjudiciales y antisociales; la misión de la educación física es desviar este tipo de tendencias y al mismo tiempo convertirse en un medio para superar los problemas de deshumanización.

Por medio de la educación física, se tiene la posibilidad de a través del disfrute, aprender, valorar su trabajo y el de los demás, autoevaluarse y en términos generales a compartir y vivir en sociedad respetando las normas, pero asumiendo posiciones críticas, acertadas y aplicables a las condiciones y requisitos de cambio.



La educación física constituye un elemento de vital importancia para la comprensión de lo que es la sociedad. Lo social no puede reducirse a un conjunto de reglas de representación, ni a una superestructura de instituciones públicas, pero tiene su base fundamental en el ejercicio de las relaciones INTERPERSONALES.

La vida de toda sociedad está cada día más amenazada por **el sedentarismo**, la educación física se convierte así en un medio esencial para el mejoramiento de la calidad de vida y bienestar social.

La educación física que una comunidad desarrolla puede ser indicador del grado de evolución de ella, no solo en el ámbito deportivo, sino también trasladarse a otros niveles (social, cultural, económico, etc.), dando muestra en realidad de su verdadero potencial de recursos. La educación física permite expresar también el “derecho a ser diferente”, la vida cotidiana y la paz interior de toda sociedad suponen aceptar las diferencias y convivir con los conflictos, aprender a vivir con el otro. El derecho a la diferencia, a la diversidad, a la complejidad es un camino alternativo al crecimiento y mejoramiento del bienestar social.

La perspectiva actual presenta a la educación física, con sus múltiples y variadas expresiones como una de las actividades sociales con mayor arraigo y capacidad de convocatoria, como un elemento esencial del sistema educativo que contribuye al mantenimiento y mejoramiento de la salud, de corrección de los desequilibrios sociales, y a mejorar la inserción social y fomentar la solidaridad. Este punto de vista actúa como un determinante en la calidad de vida de los ciudadanos en la sociedad contemporánea.

Un concepto acorde con este enfoque, lo vemos en el “viejo continente”. **El consejo de Europa** a través de la carta europea del deporte de 1992 define a la educación física en la siguiente forma: “Se entenderá como educación física todo tipo de actividades físico atlética que, mediante una participación organizada, tenga por finalidad: la expresión desarrolla de la condición físico – motriz, psíquica y cognitiva, el desarrollo de las relaciones sociales”.

Se debe afirmar en nuestros días que la educación física tiene tres grandes dimensiones:

1. Actividades con objetivos de **formación**, dirigido y desarrollado en las edades escolares.



2. Actividades con objetivos de **práctica**, de mejora de la salud, de recreación, de juego, de mantenimiento, de moverse, de aprovechamiento del tiempo libre, de compensación de cargas, de esparcimiento, etc.
3. Actividades de **rendimiento** entendido como la superación de resultados, marcas y récords. Selecciona a personas según sus cualidades y capacidades específicas según la necesidad. Juan de la Cruz Vásquez Pérez en su libro “presente y futuro de las actividades físicas”, habla de dos modalidades de esta forma:
 - a. de iniciación al rendimiento (deporte de base).
 - b. de consecución del rendimiento (alto rendimiento).

El papel de la Educación Física como agente motivador de desarrollo personal y social.

Las motivaciones son las causas que determinan el comportamiento, es decir, la interacción dinámica variable entre los estímulos derivados de las necesidades subjetivas y los derivados de las solicitudes del medio.

El comportamiento es la resultante de varios factores motivaciones algunos son simples y biológicos (instintos, hábitos, tendencias, etc.). Otros son más complejos y flexibles de naturaleza sociológica. Los primeros están presentes en todos los seres vivos de modo inversamente proporcional a la complejidad de la organización neuro - biológica.

Los sociológicos son particulares del ser humano y derivan más que de las raíces hereditarias, del aprendizaje, de la capacidad de adaptación, de la libertad de elección y del patrimonio intelectual.

La motivación dentro de lo sociológico por parte de la educación física, se manifiesta básicamente en dos aspectos fundamentales:

1. Afirmación y reconocimiento: No en términos económicos o de poder, sino como necesidad de autorización, de reconocer todas sus virtudes y defectos, fortalezas y debilidades; tal motivación nace del deseo de realizarse a sí mismo dando lo mejor de sus propias posibilidades y facultades para el beneficio de la comunidad en que se desenvuelve.
2. Afiliación y aprobación social: Se manifiesta en la relación con los demás (familia, compañeros, institución, etc.), sintiendo parte activa y dinámica de su comunidad.



Estos dos factores se convierten en un poderoso estímulo para cualquier individuo. El actual tecnicismo materialista nos lleva a un aumento generalizado en el nivel de las apetencias y gustos, y, consecuentemente a una frustración creciente ante la imposibilidad de experimentar y mejorar, más por falta de medios y propuestas en las que se favorezcan espacios motivantes que permitan aumentar los niveles de superación personal capaces de trascender en lo colectivo.

Como lo plantea José María Cacigal en libro *Cultura Física* (pág. 23), esta Así pues, se puede argumentar que la educación física dentro de lo sociológico, debe ofrecer experiencias que favorezcan los procesos de autosuficiencia, equilibrio y de recuperación de valores sociales, instaurando adecuados sistemas de enseñanza – aprendizaje de educación para el enriquecimiento en la vida personal integra y en el reencuentro con un satisfaciente sentido de la vida.

La educación física por su poderío motivante, por la forma más natural como se ha expresado y se expresa el hombre en el movimiento, se convierte en un gran canalizador de hábitos para poder encontrarse en la vida consigo mismo, con su propio esfuerzo, cansancio, recuperación y equilibrio, para aprender un poco más de sí mismo, de las propias limitaciones, de ciertas capacidades de comunicación y participación social.

3.1.2 FUNDAMENTOS PEDAGÓGICO-DIDÁCTICOS

FUNDAMENTO PEDAGÓGICO

El mundo moderno, cargado de nuevas tecnologías y avances científicos de gran magnitud, nos invita hoy a la convivencia globalizada, propia de la exigencia social, económica, política y cultural; además la problemática vivida en estos aspectos anteriormente nombrados, donde la violencia, la corrupción, la pobreza, el desempleo y la ausencia de sensibilidad humana se constituye en las características propias de la época, ello nos debe pensar en la necesidad de un hombre diferente que transforme y oriente la realidad social positivamente y eso solo es posible desde la familia y la escuela como los primeros y principales formadores. Igualmente, la cantidad de información que se recibe hoy a través de los variados medios de comunicación requiere de una visión diferente del mundo y del conocimiento dado que pueda privilegiarse los procesos de análisis, argumentación y proposición, para poder comprender generar y transformar dicha información revaluando de esta manera los procesos tradicionales de acumulación y repetición de conceptos ya construidos.



“Las exigencias del nuevo milenio parecen estar dirigidas, entonces, hacia la valoración de dos aspectos fundamentales: la competencia para crear conocimiento a partir de la movilización de lo adquirido y la competencia para sostener con justificaciones trascienden el campo eminentemente “académico” para entrar en el espacio más amplio de las producciones culturales del conocimiento. La segunda competencia facilita así la validación social y cultural del conocimiento a través de la estrategia de la interlocución”. (Propuesta general ICFES 1999).

La educación de hoy supone la construcción del conocimiento a través de la integralidad, la transversalidad y la interdisciplinariedad; elementos que moldean y hacen posible los aprendizajes, no podemos seguir pensando en los **currículos** de acumulación de información sino en aquellos capaces de despertar e incentivar en los alumnos el reconocimiento de su realidad cultural para que la valoren y la transformen creativa y positivamente en beneficio social.

Estamos llamados a formar alumnos con gran liderazgo, y con elementos democráticos sólidos que lo lleven al fortalecimiento de los valores sociales, éticos, políticos y humanos, para la promoción y construcción de una convivencia ciudadana hacia la búsqueda de la equidad y la justicia social. Igualmente, alumnos que puedan acceder al conocimiento para valorar e integrarse a otras culturas, aprovechando todos los avances científicos y tecnológicos que el mundo moderno le ofrece.

“La educación es un proceso continuo que permite al educando apropiarse críticamente de los saberes, competencias, actitudes y destrezas necesarios para comprender la realidad, penetrarla, valorar su universo simbólico y darle sentido a los eventos y circunstancias de su cotidianidad. No se limita al aula escolar, ni a lo propuesto por un currículo. Desborda los límites de la escuela y copa todos los espacios y ambientes de la sociedad. El proceso educativo, inspirado en la vida misma, será integral y estará centrado en el desarrollo de las potencialidades y los talentos de la persona.

Cultivará la capacidad de aprender a aprender, la creatividad, la autonomía, el espíritu crítico y reflexivo y el trabajo en equipo. Fomentará un pensamiento más diferenciador que generalizador, más indagante que concluyente, más proactivo que reactivo”. (Plan Decenal de Educación 1996-2005).

La pedagogía que sustenta la educación moderna debe estar basada en el desarrollo de las altas competencias en: lecto-escritura, informática, solución de problemas y trabajo en equipo. Igualmente debe estar soportada en la construcción



y fortalecimiento de los pilares del conocimiento como base para las competencias del futuro presentadas por Jacques Delors en el informe a la UNESCO sobre educación para el siglo XXI.

Aprender a conocer:

Implica aprender a aprender, ejercitando la memoria, el pensamiento, como instrumentos para comprender. Proceso de descubrimiento que requiere la permanencia y profundización de información captada, para ejercitar el pensamiento desde una articulación de lo concreto y lo abstracto y la combinación de los procesos de inducción y deducción.

Aprender a hacer:

Consisten en el establecimiento de relaciones estables y eficaces entre las personas que les permite influir sobre su propio entorno donde reviste importancia la adquisición de información como actividad. De ahí la importancia de la comunicación, el trabajo en equipo y la solución de problemas.

Aprender a convivir

Requiere del reconocimiento de sí mismo para ponerse realmente en el lugar de los demás, pasando de los hábitos individuales hacia la construcción colectiva.

Aprender a ser:

Significa que la educación debe permitirle al alumno la libertad de pensamiento, juicio, sentimientos, e imaginación para que sus talentos alcancen la plenitud y en lo posible sean artífices de su destino.

El desarrollo de estos pilares básicos del aprendizaje supone el reconocimiento de la persona como un ser integral capaz de conocerse a sí mismo, a su entorno y a los demás para lograr su potencial humano. Por ello la educación debe permitir los espacios que favorezcan el trabajo individual y colectivo, la discusión, la formulación de propuestas que lleven al conocimiento de la realidad para valorarla y hacerla cada vez mejor.



“La pedagogía activa concibe la educación como el señalar caminos para la autodeterminación personal y social, y como el desarrollo de la conciencia crítica por medio del análisis y la transformación de la realidad, acentúa el carácter activo del alumno en el proceso de aprendizaje, interpretándolo como buscar significados, criticar, inventar, indagar el contacto permanente con la realidad. Concede importancia a la motivación del alumno y a la relación escuela – comunidad y vida; identifica al docente como Animador, orientador y Catalizador del proceso de aprendizaje, concibe la verdad como proyecto que es elaborado y no posesión de unas pocas personas, la relación teoría y práctica como procesos complementarios, y la relación docente – alumno como un proceso de diálogo, cooperación y apertura permanente”.

(Ministerio de Educación Nacional. Fundamentos Generales del Currículo, imprenta MEN, Bogotá, 1984.). La escuela activa lleva al alumno a un aprendizaje significativo, además postula teorías con las que da explicaciones acerca de los procesos de aprendizaje, **es decir el qué, porqué y cómo se aprende con sentido**. Dentro de dicha pedagogía el maestro debe conocer de los estudiantes las vivencias personales y los conocimientos previos del alumno, ya que son la base sobre la que se debe iniciar todo proceso activo, identificando al docente como animador, orientador y canalizador del proceso de aprendizaje.

Se consideran precursores de la pedagogía activa a: Rabelais, Erasmo de Rotterdam, Juan Luis Vives, y Juan Jacobo Rosseau; La cual se consolida con el desarrollo de la pedagogía moderna a través de Decroly, Montessori, Dewey, Ferrière y Freinet.

Algunas características de la escuela activa

En cuanto al maestro:

- Debe ser un promotor del desarrollo humano y de la autonomía del educando.
- No debe sujetarse a programas preestablecidos, permitiendo la flexibilidad.
- Debe ser conocedor del desarrollo evolutivo del alumno.
- Tiene en cuenta el principio de la individualización y la autogestión educativa.

En cuanto al alumno:



- Constituye el centro de los procesos académicos y administrativos de la escuela.
- El aprendizaje debe concebirse como agitación, actividad y vida por consiguiente deben primar el trabajo manual, el esfuerzo personal y el autoaprendizaje.
- Los esfuerzos y los progresos personales son valorados en concordancia con las actitudes.

En cuanto al método:

- Debe ser lúdico y activo en correspondencia con el desarrollo espontáneo en la libertad.
- Se construye en forma experimental con base en las capacidades de cada cual.

En cuanto a la escuela:

- Lugar democrático y participativo.
- Espacio donde se aprende haciendo.
- Orientadora para conservar y mejorar la vida.
- Gira en torno a la autonomía, la libertad, el ingenio y el desarrollo de la personalidad.

La pedagogía activa es un proyecto histórico-pedagógico centrado en la autonomía del hombre como principio rector de una sociedad democrática, pluralista y tolerante, propugnadora de la pedagogía del error cuando este se convierte en una opción para reconstruir procesos educativos.

Los enfoques pedagógicos constructivistas permiten una nueva visión del alumno y del maestro, porque pretenden el mejoramiento de las competencias de aprendizaje ya que resaltan el protagonismo del estudiante como gestor de su propio aprendizaje, además el papel de docente es: ser guía y orientador de la construcción del saber. A continuación, se detallan algunas características pedagógicas de los principales exponentes del constructivismo:

Jean Piaget.

- Escuela activa



- El alumno aprende según su desarrollo cognitivo, donde la inteligencia atraviesa por diferentes etapas.
- Privilegia la actividad y la autonomía en la asimilación del conocimiento.
- El conocimiento se construye a través del descubrimiento que se genera por la actividad mental del alumno que es estimulada por el maestro.
- Hay una valoración de aprendizajes previos. La relación maestro alumno es horizontal.

Ausbel.

- Escuela activa.
- Privilegia los procesos de aprendizaje, más no el producto.
- El alumno relaciona sus saberes previos con los nuevos.
- Considera el aprendizaje como sinónimo de comprensión, los conocimientos deben ser significativos para los alumnos.
- El papel del maestro es inducir al alumno al análisis y la interacción entre los nuevos y viejos conocimientos.
- Considera que la transmisión del conocimiento por parte del docente puede ser significativa y eficaz.

Vigorsky

- Enfoque socio histórico y de reconstrucción social.
- Expone que para llegar al conocimiento es importante la interacción con el otro, además que la educación debe proporcionar elementos intelectuales con aplicación en los contextos en que se mueve el alumno.
- El papel del maestro es facilitar las condiciones para que los estudiantes aprendan por sí mismos de una manera crítica, reflexiva y activa, propiciando la actividad mental a través de la interrogación.

Por lo anterior es claramente observable que **la pedagogía de la Educación Física** debe estar fundamentada en los principios de la escuela activa y del constructivismo como elementos posibilitadores del potencial físico del ser humano.

4. MARCO LEGAL



La ley 115 de 1994 en el artículo 5 (fines de la educación) soportan la planeación e implementación legal de la educación física, dentro de los procesos formativos y las dimensiones esenciales de los estudiantes para que sean mejores seres humanos y se interesen por investigar asuntos de su propio ser en beneficio de una mejor ciudad.

Desde la Ley General de Educación hasta cada una de las leyes, decretos, directivas ministeriales y acuerdos que establecen todos aquellos aspectos relevantes que soportan la planeación e implementación del plan de área de educación física, recreación y deportes desde la perspectiva de cuerpo y movimiento, las dimensiones esenciales dentro de los procesos formativos de los estudiantes, el individuo, como ser social, intelectual, creativo, político, afectivo, moral y lúdico), el área de la Educación Física se convierte en un medio para enseñar al estudiante a ser un mejor individuo, ciudadano y un investigador de su propio ser en beneficio de una mejor ciudad.

Como lo plantea la Ley 115 de 1994 en el artículo 5, los fines de la educación son: • “La formación en el respeto a la vida y a los demás derechos humanos, a la paz, a los principios democráticos de convivencia, pluralismo, justicia, solidaridad y equidad, así como en el ejercicio de la tolerancia y de la libertad”.

- “La formación para facilitar la participación de todos en las decisiones que los afectan en la vida económica, política, administrativa y cultural de la Nación”.
- “La formación en el respeto a la autoridad legítima y a la ley, a la cultura nacional, a la historia colombiana y a los símbolos patrios”.
- “La adquisición y generación de los conocimientos científicos y técnicos más avanzados, humanísticos, históricos, sociales, geográficos y estéticos, mediante la apropiación de hábitos intelectuales adecuados para el desarrollo del saber”.
- “El estudio y la comprensión crítica de la cultura nacional y de la diversidad étnica y cultural del país como fundamento de la unidad nacional y de su identidad”.



- “El acceso al conocimiento, la ciencia, la técnica y demás bienes y valores de la cultura, el fomento de la investigación y el estímulo a la creación artística en sus diferentes manifestaciones”.
- “La creación y el fomento de una conciencia de la soberanía nacional y para la práctica de la solidaridad y la integración con el mundo, en especial con Latinoamérica y el Caribe”.
- “El desarrollo de la capacidad crítica, reflexiva y analítica que fortalezca el avance científico y tecnológico nacional, orientado con prioridad al mejoramiento cultural, y de la calidad de la vida de la población, a la participación en la búsqueda de alternativas de solución a los problemas y al progreso social y económico del país”.
- “La adquisición de una conciencia para la conservación, la protección y el mejoramiento del medio ambiente, de la calidad de la vida, del uso racional de los recursos naturales, de la prevención de desastres, dentro de una cultura ecológica y del riesgo y de la defensa del patrimonio cultural de la nación”.
- “La formación de la práctica del trabajo, mediante los conocimientos técnicos y habilidades, así como en la valoración del mismo como fundamento del desarrollo individual y social”.
- “La 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”,
- “La promoción en la persona y en la sociedad de la capacidad para crear, investigar, adoptar la tecnología que se requiere en los procesos de desarrollo del país y le permita al educando ingresar al sector productivo”. Los Lineamientos curriculares de Educación Física pretenden de manera general aportar elementos conceptuales que permitan pensar, hacer y enseñar una educación física en atención al contexto, al saber disciplinar y al sujeto. De esa manera, los lineamientos corresponden a orientaciones conceptuales, pedagógicas y didácticas que sirvan a las instituciones para el diseño del currículo. Es pertinente indicar que estos, en atención a los procesos dinámicos de la educación, permiten ampliar el espectro curricular, razón por la cual el profesorado debe enmarcar los contenidos curriculares y sus prácticas pedagógicas a partir del contexto social y educativo.



El documento establece como criterios específicos (Ministerio de Educación Nacional, 2002, p. 5):

- “La comprensión y el desarrollo actual de la educación física son resultado de una evolución y construcción histórica social”.
- “Se requiere comprender la pluralidad de puntos de vista o enfoques de la educación física y la necesidad de construir nuevos paradigmas y superar los que representan un obstáculo, en un ambiente de diálogo de saberes en función de la formación del hombre y la sociedad”.
- “La pedagogía actual cultiva la sensibilidad y postura abierta ante las características del estudiante, sus necesidades sociales y culturales y el papel que en ellas debe jugar la educación física”.
- “El proceso curricular incluye la delimitación, dentro de la realidad compleja, de los problemas fundamentales respecto al contexto, el sujeto y el saber disciplinar para trazar líneas de acción”.
- “La investigación permanente es un proceso del currículo cuyo objeto es la formación de seres humanos y de cultura, lo cual requiere de un enfoque relacional del saber disciplinar”.
- “Un amplio margen de flexibilidad permite asumir diferentes formas de interpretación y de acción, de acuerdo con diversos contextos, posibilidades e intereses, transitoriedad de los currículos y apertura a modificaciones, reorientaciones y cambios”. “Los procesos curriculares son espacios para la creatividad, la crítica y la generación de innovaciones”.
- “El currículo como proyecto pedagógico y cultural señala un amplio horizonte de acción de la educación física”.
- “La toma de decisiones en la orientación, elaboración, puesta en práctica y evaluación y transformación del currículo debe ser participativa y democrática”. Por su parte, las Orientaciones pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deportes (MEN, 2010) pretenden ofrecer fundamentos específicos disciplinares en aspectos conceptuales, pedagógicos y didácticos para el desarrollo del plan de área de educación física, recreación y deportes, competencias básicas y



específicas. Si bien el documento reconoce un “giro” respecto a los lineamientos curriculares, no descarta los aportes allí realizados.

En ese sentido, especifica las competencias para el área motriz, expresiva corporal y axiológica corporal que posibilitan la formación de los sujetos (Ibíd, p. 28):

- La competencia motriz, “entendida como la construcción de una corporeidad autónoma que otorga sentido al desarrollo de habilidades motrices, capacidades físicas y técnicas de movimiento reflejadas en saberes y destrezas útiles para atender el cultivo personal y las exigencias siempre cambiantes del entorno con creatividad y eficiencia. No sobra advertir que lo motriz es una unidad, pero para efectos de claridad y de orientación didáctica es necesario utilizar un enfoque analítico, aunque en la vida real la motricidad se expresa mediante acciones unitarias”.
- “La competencia expresiva corporal debe entenderse como el conjunto de conocimientos acerca de sí mismo (ideas, sentimientos, emociones), de técnicas para canalizar la emocionalidad (liberar tensiones, superar miedos, aceptar su cuerpo), de disponibilidad corporal y comunicativa con los otros, a través de la expresión y la representación posible, flexible, eficiente y creativa, de gestos, posturas, espacio, tiempo e intensidades”.
- “La competencia axiológica corporal, entendida como el conjunto de valores culturalmente determinados como vitales, conocimientos y técnicas adquiridos a través de actividades físicas y lúdicas, para construir un estilo de vida orientado a su cuidado y preservación, como condición necesaria para la comprensión de los valores sociales y el respeto por el medio ambiente”. Finalmente, es pertinente indicar que se han tomado como soportes conceptuales y estructurales los aportes desde el Ministerio de Educación Nacional, la Universidad de Antioquia y la Secretaría de Educación de Antioquia, entre otros, que respaldan la construcción significativa y reflexión teórico-práctica del área, para desarrollarla ajustada a las especificaciones del municipio de Medellín. Los docentes interesados realizaron una lectura exhaustiva de los documentos base y participaron de su construcción desde las diversas dinámicas y los encuentros académicos de las mesas del Laboratorio de Enseñanza de la Educación Física y el Olimpismo del Municipio de Medellín. Se lideró la construcción del Plan de Área de la Educación Física para el municipio de Medellín, teniendo en cuenta aportes, comentarios y preguntas



de los docentes; a partir de las particularidades del contexto de la ciudad y las necesidades y condiciones específicas de los estudiantes. De esta manera, los docentes, a través de esta construcción, estructuran sus planes de área institucionales, teniendo en cuenta componentes esenciales y específicos de infraestructura, características poblacionales e intereses de los escolares de sus instituciones educativas, que aporten al desarrollo de las competencias y saberes propios del área. Los estándares que hacen parte de cada uno de los ejes en cada malla curricular han sido redactados con base en los siguientes documentos (algunos estándares se retoman literalmente): • Ministerio de Educación Nacional. (2002). Lineamientos curriculares de Educación Física, Deporte y Recreación. Bogotá: MEN. • Ministerio de Educación Nacional. (2010). Orientaciones pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte. Bogotá: MEN.

FINES DE LA EDUCACIÓN

Para el área de educación física los fines que se vinculan en nuestro proyecto son:

Fin 2. La formación en el respeto a la vida y a los demás derechos humanos a la paz, a los principios democráticos, de convivencia, pluralismo, justicia, solidaridad y equidad, así como en el ejercicio de la tolerancia y de la libertad.

Fin 4. La formación en el respeto a la autoridad legítima y a la ley, a la cultura nacional, a la historia colombiana y a los símbolos patrios.

Fin 11. La formación en la práctica del trabajo, mediante los conocimientos técnicos y habilidades, así como en la valoración del mismo como fundamento del desarrollo individual y social.

Fin 12. La formación para la promoción y preservación de la salud y la higiene, la prevención integral de problemas socialmente relevantes, la educación física, la recreación, el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre.

FUNDAMENTOS TEORICOS RELACIONADOS CON LA SALUD



La Salud en el Ámbito Escolar:

Haciendo una síntesis de todas las revisiones cronológicas que ha postulado la Organización Mundial de la Salud (OMS). Podemos decir que las instituciones internacionales han definido cuatro etapas en la evolución del concepto de salud en nuestra sociedad:

- Salud con significado de ausencia de enfermedad (hasta 1945)
- Salud con significado de bienestar (hasta la década de los 60)
- Salud con significado colectivo y de equilibrio (hasta principios de los 80)
- Salud con significado de desarrollo de potencialidades (actualmente)

OMS 1985, redefine la salud como la capacidad de desarrollar el propio potencial personal y responder de positiva a los retos de la persona. Para procurar el desarrollo del potencial hace falta:

- Disponer de unos recursos básicos: alimentación, vivienda, trabajo, etc.
- Información suficiente, adecuada y correcta sobre temas de salud.
- Entorno que ofrece oportunidades de realizar actividades saludables.
- Fomentar el desarrollo de habilidades personales que permitan la toma de decisiones saludables, individuales y colectivas.

La Condición Física Saludable:

Colegio Americano de Medicina Deportiva (ACSM), 1991 y Bouchard y cols., 1994, se entiende como aquel conjunto de capacidades funcionales mejorables mediante un programa de ejercicio físico que permitan realizar las actividades físicas requeridas a la persona para ser autónoma, disfrutar de tiempo de ocio y afrontar las emergencias imprevistas sin fatiga excesiva. A la vez ayuda a evitar las enfermedades derivadas de un bajo nivel de actividad física y a desarrollar al máximo la capacidad intelectual, experimentando plenamente la alegría de vivir.

Educación para la Salud:



En la 36 Asamblea Mundial de la Salud (1983), se definió como: “cualquier combinación de actividades de información y educación que comporte una situación en la que las personas deseen estar sanas, sepan cómo lograr la salud, hagan esfuerzos individualmente y colectivamente para mantenerla y busquen ayuda cuando la necesiten”

Los Hábitos Higiénicos:

Según la OMS, son aquellos hábitos y normas que hacen referencia al comportamiento personal diario y se concretan en la limpieza del cuerpo, el vestido y la seguridad personal.

ESTRATEGIAS y AJUSTES RAZONABLES GENERALES

- Ubicar estratégicamente los estudiantes con el fin de favorecer la atención en el aprendizaje de contenidos
- Ejercitar la atención y concentración para evitar la dispersión en la explicación de temas y tareas motrices
- Asignar roles de liderazgo y capitanía
- Promover el trabajo cooperativo
- Flexibilizar las pruebas físicas y deportivas
- Compartir la agenda de clase con los tiempos y actividades generando expectativa y motivación
- Utilizar la neurolingüística como herramienta para el logro de metas físico deportivas
- Utilizar un Lenguaje propositivo y motivador
- Regular comportamientos y conductas desde el autocontrol
- Flexibilizar las actividades físicas de acuerdo a las capacidades individuales
- Favorecer el trabajo de pares en el aprendizaje deportivo.
- Monitorear la ejecución de movimientos específicos de los estudiantes
- Utilizar ayudas visuales, auditivas y kinestésicas para favorecer los ritmos y estilos de aprendizaje.
- Transmitir el aprendizaje significativo y el currículo oculto
- Utilizar diferentes tonos de voz en el contexto de clase.

5. MALLA CURRICULAR



A continuación, se presenta la malla curricular teniendo en cuenta pregunta problematizadora, indicadores de desempeño, por grados y periodo académico.

Ciclo de enseñanza en la construcción de las mallas curriculares referentes al área, se tienen en cuenta los siguientes aspectos: A nivel estructural, a nivel de coherencia interna, a nivel de educación Ambiental; por lo tanto no se considera un trabajo terminado sino un punto de partida para futuras construcciones de equipos docentes.

Reestructuración del Plan

- Se busca una implicación más directa del alumnado en la elaboración y práctica de calentamientos, generales y específicos, previo análisis de la actividad a realizar.
- Acondicionamiento de las cualidades relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia.
- Identificación de los efectos del trabajo de las cualidades físicas sobre la salud y los aparatos del cuerpo humano.
- Ampliación del conocimiento y aplicación de la frecuencia cardiaca máxima, de reposo y cálculo de la zona de actividad.
- Identificación y adopción de posturas correctas en las actividades físicas y en la vida cotidiana.
- Reconocimiento de la relación entre alimentación, la salud y la actividad física además del equilibrio entre ingesta y gasto calórico.
- Valoración del efecto positivo que la práctica de actividad física produce en el organismo.
- Ejecución de métodos de relajación con el objetivo de liberar tensiones.
- En los contenidos de juego y deportes: responsabilidad individual en actividades colectivas como condición indispensable para conseguir objetivos.
- Seguir potenciando la tolerancia y deportividad por encima de la búsqueda de resultados.
- Disposición favorable a la práctica de las actividades de expresión corporal con todos los compañeros/as.
- Recorridos en el medio natural para desarrollar la cualidad de la resistencia cardiorrespiratoria.
- Conocimiento del cuerpo humano y hábitos saludables.

CUARTOS Y QUINTOS



INICIACION DEPORTIVA

UNIDAD N°1: FUTBOL Y MICROFUTBOL

- Conceptualización teórica
- Formación ciudadana
- Juegos predeportivos
- Superficies de contacto
- Normas básicas del fútbol y del microfútbol
- Capacidades coordinativas: Agilidad y Habilidad, direccionalidad y lateralidad.
- Coordinación específica del deporte

UNIDAD N° 2: VOLEIBOL y BALONCESTO

- Conceptualización teórica
- Formación ciudadana
- Juegos predeportivos
- Superficies de contacto
- Normas básicas del voleibol y el baloncesto
- Capacidades coordinativas: Equilibrio estático y dinámico
- Coordinación específica del deporte

UNIDAD N°3: ATLETISMO Y GIMNASIA BASICA

- Conceptualización teórica
- Formación ciudadana
- Juegos predeportivos



- Normas básicas de los deportes
- Capacidades coordinativas: Coordinación general
- Coordinación específica del deporte

Reestructuración del Plan

- Calentamientos autónomamente según la actividad a realizar.
- Valoración del calentamiento como prevención de lesiones.
- Trabajo de resistencia aeróbica, de flexibilidad y de fuerza resistencia sobre el estado de salud: efectos beneficiosos, riesgos y prevención.
- Aplicación de los sistemas de entrenamiento de las cualidades físicas para una toma de conciencia de la condición física individual y predisposición de mejorarla.
- Planificación autónoma de la actividad física a partir de pautas básicas.
- Constancia en la adopción de posturas correctas en las actividades físicas y conciencia de la importancia de evitar posturas inadecuadas.
- Aplicación de las normas básicas de seguridad y prevención de riesgos durante la realización de actividad física.
- Actuaciones básicas a seguir ante un contratiempo o una lesión durante la práctica de actividad física.
- Valoración de los efectos negativos de determinados hábitos sobre la condición física y la salud.
- Actitud crítica frente a estos hábitos (alcohol, drogas, tabaco, sedentarismo, mala higiene y alimentación, entre otros)
- Valoración y utilización de la respiración y la relajación de forma autónoma al servicio de una mejora en la calidad de vida.
- Valoración de los juegos y deportes como actividades de ocio y tiempo de ocio que nos sirvan para una mejora de la condición física saludable.
- Realización de juegos y deportes individuales, de adversarios y colectivos de ocio y recreación para desarrollar los contenidos saludables.
- Acentuar la disposición favorable a la desinhibición en la presentación individual y colectiva de exposiciones orales y rítmicas en público utilizando técnicas de respiración y relajación antes de su puesta en escena.



- Realización de actividades en el medio natural para la mejora de la condición física saludable y la valoración de la relación entre la actividad física, la salud y el medio natural.

SEXTO Y SÉPTIMO

FUNDAMENTACIÓN

UNIDAD Nª 1: “ATLETISMO Y GIMNASIA”

- El calentamiento, estructura y clasificación
- Habilidades motrices básicas
- Conceptualización teórica
- Formación ciudadana
- Juegos predeportivos
- Normas básicas del atletismo
- Destrezas básicas para la gimnasia
- Capacidades condicionales: resistencia, velocidad, flexibilidad y fuerza.
- Capacidades coordinativas: saltabilidad, coordinación y equilibrio
- Coordinación específica del deporte

UNIDAD Nª2: “FUTBOL Y MICROFUTBOL

- Conceptualización teórica
- Sensibilización al cuidado e higiene del cuerpo
- Test de diagnóstico técnico
- Fundamentación técnica específica (remate, conducción, dribling, recepción cabeceo, el pase)



- Deporte alternativo Softbol y balonmano
- Capacidades coordinativas y condicionales
- Formación ciudadana
- Reglamento específico

UNIDAD N°3: “VOLEIBOL” y “BALONCESTO”

- Conceptualización teórica
- Test de diagnóstico técnico
- Fundamentación técnica específica (golpes de dedos, y antebrazos, saques)
- Fundamentación técnica específica (dribling, pases, lanzamiento, parada y recepción)
- Capacidades coordinativas y condicionales
- Formación ciudadana.
- Reglamento específico

OCTAVO Y NOVENO

PROFUNDIZACION

UNIDAD N° 1: “FUTBOL Y MICROFUTBOL”

- Conceptualización teórica
- Fundamentación técnica y habilidades específicas
- Capacidades condicionales resistencia y velocidad
- Formación ciudadana
- Test físicos
- Reglamento



UNIDAD N°2: “VOLEIBOL” y BALONCESTO”

- Conceptualización teórica
- Fundamentación técnica y habilidades específicas
- Capacidades condicionales fuerza, flexibilidad y potencia
- Reglamento
- Formación ciudadana
- Test físicos
- Reglamento

UNIDAD N°3: “ATLETISMO Y GIMNASIA”

- Conceptualización teórica
- Fundamentación técnica y habilidades específicas
- Capacidades condicionales: resistencia, velocidad, flexibilidad y fuerza.
- Reglamento
- Formación ciudadana
- Test físicos

DECIMO Y UNDECIMO

APLICACIÓN TECNICO TACTICA

UNIDAD N°1: “FUTBOL Y MICROFUTBOL”

- Acciones individuales y colectivas en ataque y defensa
- Conceptualización teórica
- Capacidades condicionales resistencia
- Test y pruebas físicas



- Reglamento
- Formación ciudadana
- Primeros auxilios signos vitales

UNIDAD N°2: “VOLEIBOL” y “BALONCESTO”

- Acciones individuales y colectivas en ataque y defensa
- Conceptualización teórica
- Capacidades condicionales fuerza, flexibilidad y potencia
- Test y pruebas físicas
- Reglamento
- Formación ciudadana
- Organización de eventos deportivos
- Masoterapia y Lesiones deportivas

UNIDAD N°3: “FUTBOL DE SALON”

- Acciones individuales y colectivas en ataque y defensa
- Conceptualización teórica
- Capacidades condicionales velocidad
- Test y pruebas físicas
- Reglamento
- Formación ciudadana
- Organización deportiva Estatal

CLEI III



FUNDAMENTACIÓN

UNIDAD N° 1: “ATLETISMO Y GIMNASIA”

- Conceptualización teórica
- Formación ciudadana
- Juegos predeportivos
- Normas básicas del atletismo
- Destrezas básicas para la gimnasia
- Capacidades condicionales: resistencia, velocidad, flexibilidad y fuerza.
- Coordinación específica del deporte

UNIDAD N°2: “FUTBOL Y MICROFUTBOL

- Conceptualización teórica
- Test de diagnóstico técnico
- Fundamentación técnica específica (remate, conducción, dribling, recepción cabeceo, el pase)
- Deporte alternativo Softbol y balonmano
- Capacidades coordinativas y condicionales
- Formación ciudadana
- Reglamento específico

UNIDAD N°3: “VOLEIBOL” y “BALONCESTO”

- Conceptualización teórica
- Test de diagnóstico técnico
- Fundamentación técnica específica (golpes de dedos, y antebrazos, saques)
- Fundamentación técnica específica (dribling, pases, lanzamiento, parada y recepción)



- Capacidades coordinativas y condicionales
- Formación ciudadana.
- Reglamento específico

CLEI IV

PROFUNDIZACION

UNIDAD N° 1: “FUTBOL Y MICROFUTBOL”

- Conceptualización teórica
- Fundamentación técnica y habilidades específicas
- Capacidades condicionales resistencia y velocidad
- Formación ciudadana
- Test físicos
- Reglamento

UNIDAD N°2: “VOLEIBOL” BALONCESTO

- Conceptualización teórica
- Fundamentación técnica y habilidades específicas
- Capacidades condicionales fuerza
- Reglamento
- Formación ciudadana
- Test físicos

UNIDAD N°3: “ATLETISMO Y GIMNASIA”



- Conceptualización teórica
- Fundamentación técnica y habilidades específicas
- Capacidades condicionales: resistencia, velocidad, flexibilidad y fuerza.
- Reglamento
- Formación ciudadana
- Test físicos

CLEI V

APLICACIÓN TECNICO TACTICA

UNIDAD N°1: “FUTBOL Y MICROFUTBOL”

- Acciones individuales y colectivas en ataque y defensa
- Conceptualización teórica
- Capacidades condicionales resistencia
- Test y pruebas físicas
- Reglamento
- Formación ciudadana
- Primeros auxilios signos vitales

UNIDAD N°2: “VOLEIBOL”

- Acciones individuales y colectivas en ataque y defensa
- Conceptualización teórica
- Capacidades condicionales fuerza
- Test y pruebas físicas
- Reglamento
- Formación ciudadana
- Organización de eventos deportivos



- Masoterapia I

CLEI VI

APLICACIÓN TECNICO TACTICA

UNIDAD N°3: “FUTBOL DE SALON”

- Acciones individuales y colectivas en ataque y defensa
- Conceptualización teórica
- Capacidades condicionales velocidad
- Test y pruebas físicas
- Reglamento
- Formación ciudadana
- Organización deportiva Estatal

UNIDAD N°4: “BALONCESTO”

- Acciones individuales y colectivas en ataque y defensa
- Conceptualización teórica
- Capacidades condicionales flexibilidad y potencia
- Test y pruebas físicas
- Reglamento
- Formación ciudadana
- Lesiones deportivas
- Masoterapia II

5.1 GRADO: Primero



5.2 INTENSIDAD SEMANAL: 2 horas

ESTANDARES

COMPETENCIAS:

Competencia Motriz
Competencia Expresiva corporal
Competencia Axiológica corporal

OBJETIVOS DEL GRADO:

- Explorar formas básicas del movimiento en diferentes situaciones y contextos
- Explorar y manifiesta emociones a través del movimiento corporal.
- Vivenciar las pautas para la realización de las practicas propias de la actividad física

PERIODO: 1				
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA	INDICADORES DE DESEMPEÑO			CONTENIDOS
¿Qué siente mi cuerpo cuando exploro el movimiento?	Saber conocer	Saber hacer	Saber ser	
	Ejecuta las posibilidades del movimiento a nivel global y segmentario	Manifiesta de manera verbal y corporal diferentes expresiones para comunicarse a partir de juegos y actividad física.	Pone en práctica acciones de cuidado de su cuerpo antes, durante y después de la actividad física.	Diagnóstico. Esquema corporal (partes del cuerpo, segmentos corporales específicos, Identificación y sus funciones). Ajuste postural



INSTITUCIÓN EDUCATIVA CIRO MENDÍA

"EDUCAMOS EN Y PARA VIDA, LA HUMANIDAD Y LA SABIDURÍA"



				Glosario específico
INDICADORES DE DESEMPEÑO				
• Busco posibilidades de movimiento con mi cuerpo a nivel global y segmentario. • Exploro formas básicas de movimiento en conexión con pequeños elementos y sin ellos • Manifiesto expresiones corporales y gestuales para comunicar mis emociones (tristeza, alegría e ira, entre otras) en situaciones del juego y otras opciones de actividad física. • Realizo las orientaciones sobre higiene corporal antes, durante y después de la actividad física.				
ESTRATEGIAS PARA LA ATENCIÓN A DE LAS NECESIDADES EDUCATIVAS DIVERSAS				

PERIODO: 2				
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA	INDICADORES DE DESEMPEÑO			CONTENIDOS
¿Qué expreso con mi cuerpo?	Saber conocer	Saber hacer	Saber ser	
	Identifica las diferentes expresiones motrices rítmicas y armoniosas propuestas en clase	Ejecuta las actividades propuestas de predanza a partir de rondas y canciones	Coopera y disfruta con sus compañeros en las diferentes actividades propuestas en clase.	Habilidades motrices de base: Caminar, correr, saltar, reptar, recibir, lanzar y patear, Glosario
INDICADORES DE DESEMPEÑO				
• Exploro y realizo movimientos con mi cuerpo en concordancia con diferentes posibilidades de ritmo y juegos corporales. • Exploro y vivencio prácticas de danza y expresión corporal guiada y espontánea.				



- Atiendo y ejecuto las orientaciones sobre los tiempos para realizar actividad física en los espacios determinados y en armonía con los compañeros del aula.

ESTRATEGIAS PARA LA ATENCIÓN A DE LAS NECESIDADES EDUCATIVAS DIVERSAS

PERIODO: 3

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA	INDICADORES DE DESEMPEÑO			CONTENIDOS
¿Cómo ubico mi cuerpo en el espacio?	Saber conocer	Saber hacer	Saber ser	
	Nombra y reconoce las formas básicas de movimiento y las ubica en relación al espacio.	Demuestra expresiones corporales en vínculo con diferentes ritmos y con posibilidades espaciales.	Disfruta la relación con su propio cuerpo, con sus compañeros y dentro del espacio de trabajo	Coordinación dinámica (coordinación viso-manual, viso-pedica, trabajo con elementos rítmicos y gimnásticos, desplazamientos, formas básicas de locomoción. Estímulos coordinativos Capacidad de orientación (espacio, tiempo, direccionalidad, lateralidad).Glosario (terminología propia del área).



INDICADORES DE DESEMPEÑO

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Ubico mi cuerpo en el espacio y en relación con pequeños objetos.• Exploro formas básicas de movimiento aplicados a modalidades gimnásticas.• Exploro movimientos gimnásticos y espontáneos con diferentes ritmos musicales.• Manifiesto agrado por la participación en juegos y actividades gimnásticas coherentes con mi edad y desarrollo. |
|--|

ESTRATEGIAS PARA LA ATENCIÓN A DE LAS NECESIDADES EDUCATIVAS DIVERSAS
--

5.2 GRADO: Segundo

INTENSIDAD SEMANAL: 2 horas

ESTANDARES

COMPETENCIAS:

Competencia Motriz

Competencia Expresiva corporal

Competencia Axiológica corporal

OBJETIVOS DEL GRADO:

- Explorar formas básicas del movimiento en relación a diferentes situaciones y contextos
- Descubrir las diferentes emociones del ser individual y social a través del movimiento y la expresión corporal.
- Identificar las normas y los principios establecidos para la realización de las prácticas de la actividad física

PERIODO: 1



INSTITUCIÓN EDUCATIVA CIRO MENDÍA

"EDUCAMOS EN Y PARA VIDA, LA HUMANIDAD Y LA SABIDURÍA"



PREGUNTA PROBLEMATIZADORA	INDICADORES DE DESEMPEÑO			CONTENIDOS
¿Qué expresa mi cuerpo a través del ritmo y de la actividad física?	Saber conocer	Saber hacer	Saber ser	
	Relaciona las posibilidades de movimiento, de ritmo y actividad física a partir de juegos y rondas	Realiza y origina movimientos siguiendo diferentes ritmos	Realiza hábitos de higiene postural y espacial al realizar las actividades físicas	Diagnóstico. Esquema corporal (partes del cuerpo, segmentos corporales específicos, Identificación y sus funciones). Ajuste postural Glosario específico
INDICADORES DE DESEMPEÑO				
• Descubro posibilidades de movimiento siguiendo diversos ritmos musicales • Exploro técnicas corporales de tensión, relajación y control del cuerpo • Vivencio y comprendo los sentimientos que generan las prácticas de danza y ritmo propuesto y espontaneo • Atiendo y cumpla las orientaciones sobre los tiempos para el juego y realizar actividad física				
ESTRATEGIAS PARA LA ATENCIÓN A DE LAS NECESIDADES EDUCATIVAS DIVERSAS				

PERIODO: 2

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA	INDICADORES DE DESEMPEÑO			CONTENIDOS
¿Qué cambios percibo de mi cuerpo cuando juego?	Saber conocer	Saber hacer	Saber ser	
	Identifica las reacciones y cambios de su	Desarrolla diferentes juegos y actividades rítmicas reconociendo	Respeto el desempeño en los	Habilidades motrices de base: Caminar, correr,



INSTITUCIÓN EDUCATIVA CIRO MENDÍA

“EDUCAMOS EN Y PARA VIDA, LA HUMANIDAD Y LA SABIDURÍA



	cuerpo cuando realiza actividad física	las posibilidades de su cuerpo	juegos de sus compañeros	saltar, reptar, recibir, lanzar y patear, Glosario
INDICADORES DE DESEMPEÑO				
• Atiende las indicaciones para realizar el calentamiento al iniciar la actividad de la clase y la recuperación al finalizar la actividad física • Participa en los juegos individuales y colectivos propuestos en la clase • Reconozco los cambios corporales y fisiológicos propios y el de los demás • Coopero con la participación y atención de las orientaciones para sentir mi cuerpo y el de mis compañeros				
ESTRATEGIAS PARA LA ATENCIÓN A DE LAS NECESIDADES EDUCATIVAS DIVERSAS				

PERIODO: 3				
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA	INDICADORES DE DESEMPEÑO			CONTENIDOS
¿Qué siente mi cuerpo a través del juego individual y grupal?	Saber conocer	Saber hacer	Saber ser	
	Compara los cambios fisiológicos de su cuerpo y el de los compañeros a través del juego individual y grupal	Experimenta y pone en práctica las posibilidades de sentir y conocer las variaciones en su respiración y latido cardiaco a partir de diferentes practicas corporales	Respeto y reconoce las diferencias presentadas entre los diferentes estudiantes del grupo	Coordinación dinámica (coordinación viso-manual, viso-pedica, trabajo con elementos rítmicos y gimnásticos, desplazamientos, formas básicas de locomoción. Glosario
INDICADORES DE DESEMPEÑO				



- Exploro la práctica de diferentes juegos grupales e individuales
- Exploro gestos y expresiones motrices en diferentes actividades
- Experimento variaciones en mi respiración y sistema cardíaco en diferentes actividades físicas
- Identifico mis habilidades y posibilidades motrices cuando me esfuerzo en la actividad física

ESTRATEGIAS PARA LA ATENCIÓN A DE LAS NECESIDADES EDUCATIVAS DIVERSAS

5.3 GRADO: Tercero

INTENSIDAD SEMANAL: 2 horas

ESTANDARES

COMPETENCIAS:

Competencia Motriz

Competencia Expresiva corporal

Competencia Axiológica corporal

OBJETIVOS DEL GRADO:

- Explorar formas básicas del movimiento en relación a diferentes situaciones y contextos, en forma individual y pequeños grupos
- Explorar e identificar emociones a través del movimiento corporal y su interacción con el otro
- Identificar las normas y los principios establecidos para la realización de las prácticas propias y de grupo de la actividad física



PERIODO: 1				
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA	INDICADORES DE DESEMPEÑO			CONTENIDOS
¿Qué partes tiene mi cuerpo y cómo funciona cuando me muevo?	Saber conocer	Saber hacer	Saber ser	
	Reconoce los diferentes segmentos corporales en situaciones de juego	Ejecuta formas básicas de movimiento y las relaciona con los segmentos corporales	Valora y respeta su cuerpo y el de sus compañeros	Esquema corporal. Ajuste postural. Calentamiento Habilidades motrices de base. Educación rítmica. Glosario Formación ciudadana
INDICADORES DE DESEMPEÑO				
- Identifico variaciones en mi respiración, pulsaciones cardíacas y sudoración en diferentes actividades físicas - Exploro las manifestaciones de mi cuerpo desde diferentes actividades y posturas corporales - Reconozco los gestos y cambios de mi cuerpo y los gestos faciales en reposo y movimiento - Atiendo las orientaciones sobre mis tiempos para jugar, sentir e interactuar con los demás				
ESTRATEGIAS PARA LA ATENCIÓN A DE LAS NECESIDADES EDUCATIVAS DIVERSAS				

PERIODO: 2				
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA	INDICADORES DE DESEMPEÑO			CONTENIDOS
¿En qué contribuye el movimiento y la actividad física de mi cuerpo a la calidad de vida?	Saber conocer	Saber hacer	Saber ser	
	Identifica y reconoce las prácticas de una	Sigue orientaciones durante la realización de la actividad física	Asume la importancia de poner en práctica	Capacidades coordinativas: capacidad de orientación



INSTITUCIÓN EDUCATIVA CIRO MENDÍA

“EDUCAMOS EN Y PARA VIDA, LA HUMANIDAD Y LA SABIDURÍA



	nutrición saludable y la realización de actividades motrices y grupales en beneficio de la convivencia	que favorece su bienestar	actitudes saludables para mejorar su bienestar	coordinación dinámica general glosario
INDICADORES DE DESEMPEÑO				
- Sigo orientaciones sobre hidratación, nutrición, higiene y convivencia para el adecuado desarrollo de la actividad física - Exploro y coordino las posibilidades de mi movimiento con diferentes situaciones de la clase - Manifiesto interés por la práctica de juegos y actividad física de acuerdo con mi edad y posibilidades de movimiento				
ESTRATEGIAS PARA LA ATENCIÓN A DE LAS NECESIDADES EDUCATIVAS DIVERSAS				

PERIODO: 3				
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA	INDICADORES DE DESEMPEÑO			CONTENIDOS
¿Cómo mejoro mis habilidades motrices básicas a través de diferentes situaciones de juego?	Saber conocer	Saber hacer	Saber ser	
	Identifica las habilidades motrices básicas a partir de diferentes situaciones de juego y las posibilidades de su desarrollo	Utiliza las posibilidades motrices básicas para implementarlas en diferentes situaciones de juego y de la vida	Valora los diferentes niveles de desarrollo de las habilidades motrices básicas propias y las de sus compañeros	
INDICADORES DE DESEMPEÑO				



- Realizo diferentes posturas en estado de reposo y en movimiento
- Exploro diversidad de actividades físicas que estén de acuerdo con mis posibilidades corporales y cognitivas
- Vivencio y reconozco gestos corporales y habilidades motrices individuales y en equipo
- Identifico mis capacidades y el desarrollo de estas cuando me esfuerzo en la actividad física

ESTRATEGIAS PARA LA ATENCIÓN A DE LAS NECESIDADES EDUCATIVAS DIVERSAS

5.4 GRADO: Cuarto

INTENSIDAD SEMANAL: 2 horas

ESTANDARES

COMPETENCIAS:

Competencia Motriz

Competencia Expresiva corporal

Competencia Axiológica corporal

OBJETIVOS DEL GRADO:

- Reconoce los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos
- Identifica diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional
- Reflexiona acerca del valor de la actividad física para la formación personal

PERIODO: 1



INSTITUCIÓN EDUCATIVA CIRO MENDÍA

"EDUCAMOS EN Y PARA VIDA, LA HUMANIDAD Y LA SABIDURÍA"



PREGUNTA PROBLEMATIZADORA	INDICADORES DE DESEMPEÑO			CONTENIDOS
¿Qué importancia tiene la actividad física para mi salud?	Saber conocer	Saber hacer	Saber ser	
	Reconoce movimientos técnicos de diferentes prácticas deportivas	Ejecuta movimientos técnicos de diferentes prácticas deportivas que ayudan a la regulación emocional en las situaciones de juego	Valora la importancia de la actividad física para la salud	Conceptualización teórica Formación ciudadana Juegos predeportivos Superficies de contacto Normas básicas del fútbol y del microfútbol Capacidades coordinativas: Agilidad y Habilidad, direccionalidad y lateralidad. Coordinación específica del deporte
INDICADORES DE DESEMPEÑO				
• Controlo de forma global y segmentaria la realización de movimientos técnicos • Aplico formas básicas de movimiento en la realización de diferentes prácticas deportivas • Identifico pruebas que me indiquen el estado de mis capacidades físicas y registro los resultados • Analizo diversas situaciones de juego y doy respuesta a ellas • Identifico técnicas de expresión corporal que llevan a la regulación emocional en situaciones de juego y actividad física • Reflexiono sobre la importancia de la actividad física para mi salud				
ESTRATEGIAS PARA LA ATENCIÓN A DE LAS NECESIDADES EDUCATIVAS DIVERSAS				
PERIODO: 2				
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA	INDICADORES DE DESEMPEÑO			CONTENIDOS
	Saber conocer	Saber hacer	Saber ser	



INSTITUCIÓN EDUCATIVA CIRO MENDÍA

“EDUCAMOS EN Y PARA VIDA, LA HUMANIDAD Y LA SABIDURÍA



¿De qué soy capaz cuando juego y bailo?	Identifica las capacidades físicas en la realización de juegos, ejercicios gimnásticos y danzas	Practica juegos, ejercicios gimnásticos y danza	Expresa con lenguaje verbal y no verbal los juegos, ejercicios gimnásticos y danza	
INDICADORES DE DESEMPEÑO				
ESTRATEGIAS PARA LA ATENCIÓN A DE LAS NECESIDADES EDUCATIVAS DIVERSAS				

PERIODO: 3				
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA	INDICADORES DE DESEMPEÑO			CONTENIDOS
¿Qué prácticas corporales me permiten potencializar el trabajo en equipo?	Saber conocer	Saber hacer	Saber ser	
	Asocia los conceptos desarrollados en la clase con diferentes practicas corporales	Desarrolla diferentes practicas corporales que permiten trabajar en equipo	Muestra interés por mejorar sus condiciones físicas	Conceptualización teórica Formación ciudadana Juegos predeportivos Normas básicas de los deportes Capacidades coordinativas: Coordinación general Coordinación específica del deporte
INDICADORES DE DESEMPEÑO				
- Controlo formas y duración del movimiento en rutinas rítmicas sencillas - Aplico técnicas de tensión, relajación y control del cuerpo				



- Identifico movimientos y actividades de calentamiento y recuperación en la actividad física
- Reconozco a mis compañeros como co - constructores del juego
- Reconozco movimientos que se ajustan al ritmo musical
- Valoro mi capacidad para realizar actividad física adecuada con mis condiciones personales

ESTRATEGIAS PARA LA ATENCIÓN A DE LAS NECESIDADES EDUCATIVAS DIVERSAS

5.5GRADO: Quinto

INTENSIDAD SEMANAL: 2 horas

ESTANDARES

COMPETENCIAS:

Competencia Motriz

Competencia Expresiva corporal

Competencia Axiológica corporal

OBJETIVOS DEL GRADO:

- Reconocer los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos
- Identificar diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional
- Reflexionar acerca del valor de la actividad física para la formación personal

PERIODO: 1

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA	INDICADORES DE DESEMPEÑO	CONTENIDOS
------------------------------	--------------------------	------------



INSTITUCIÓN EDUCATIVA CIRO MENDÍA

"EDUCAMOS EN Y PARA VIDA, LA HUMANIDAD Y LA SABIDURÍA"



¿Cómo puedo hacer uso adecuado de mi tiempo libre para mi formación personal?	Saber conocer	Saber hacer	Saber ser	
	Identifica posibilidades motrices adecuadas para usar su tiempo libre	Realiza formas de juego donde se trabaja el ajuste y control corporal	Demuestra interés por hacer uso adecuado y creativo del tiempo libre	Juegos predeportivos: voleibol, baloncesto, fútbol, sóftbol, microfútbol, ajedrez. Gimnasia básica. Glosario. Formación ciudadana
INDICADORES DE DESEMPEÑO				
- Ajusto los movimientos de mi cuerpo en la manipulación de objetos - Cuido mi postura en la realización de diferentes prácticas y modalidades gimnásticas - Identifico mis capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos y juegos - Acepto y pongo en práctica las reglas del juego - Identifico y ejecuto prácticas deportivas y recreativas de mi gusto y comparto con mis compañeros - Decido la utilización adecuada y productiva de mi tiempo de juego y actividad física, en beneficio de mi calidad de vida				
ESTRATEGIAS PARA LA ATENCIÓN A DE LAS NECESIDADES EDUCATIVAS DIVERSAS				

PERIODO: 2

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA	INDICADORES DE DESEMPEÑO			CONTENIDOS
¿Cómo puedo identificar mis condiciones y características físicas individuales para la práctica de la actividad física, los juegos y el deporte?	Saber conocer	Saber hacer	Saber ser	
	Reconoce las diferentes condiciones físicas en las diversas practicas corporales	Desarrolla las diferentes condiciones físicas por medio de expresiones motrices	Muestra interés por mejorar sus condiciones físicas	



		individuales y colectivas		
INDICADORES DE DESEMPEÑO				
• Controlo formas específicas de movimiento y duración de las mismas aplicadas e intencionadas individual y en equipo • Identifico movimientos y actividades de calentamiento y recuperación en la actividad física • Reconozco a mis compañeros como co – constructores del juego • Reconozco e implemento movimientos y decisiones de juego y actividad física • Valoro mi capacidad para realizar actividad física adecuada teniendo en cuenta mis condiciones personales				
ESTRATEGIAS PARA LA ATENCIÓN A DE LAS NECESIDADES EDUCATIVAS DIVERSAS				

PERIODO: 3				
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA	INDICADORES DE DESEMPEÑO			CONTENIDOS
¿Cómo valoro mi condición física y su importancia para la salud e interacción con los demás?	Saber conocer	Saber hacer	Saber ser	
	Reconoce el estado de su condición física y su relación con su estado emocional	Participa en forma activa en las diferentes expresiones motrices mejorando la interacción con los demás	Toma conciencia de la importancia de mejorar y mantener la salud	
INDICADORES DE DESEMPEÑO				
• Propongo la realización de juegos y actividades físicas que practico en mi comunidad • Tomo el tiempo juego como momento independiente de las tareas escolares • Identifico como las emociones afectan mi cuerpo cuando estoy alegre, triste, deprimido, decaído u ofuscado; y de esta manera como afecto la relación con los demás				



- Identifico la importancia de la práctica motriz para mejorar mi condición física y su aporte para mi salud

ESTRATEGIAS PARA LA ATENCIÓN A DE LAS NECESIDADES EDUCATIVAS DIVERSAS

5.6 GRADO: Sexto

INTENSIDAD SEMANAL: 2 horas

ESTANDARES

COMPETENCIAS:

Competencia Motriz

Competencia Expresiva corporal

Competencia Axiológica corporal

OBJETIVOS DEL GRADO:

- Ejecutar las técnicas propias de cada deporte en diversas situaciones y contextos.
- Manifestar a través de técnicas corporales toda la capacidad y posibilidad de expresar las emociones.
- Entender la importancia de la actividad física en la formación personal y social.

PERIODO: 1

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA	INDICADORES DE DESEMPEÑO			CONTENIDOS
	Saber conocer	Saber hacer	Saber ser	



Por qué la gimnasia me ayuda a explorar mis posibilidades de movimiento?	Describe coherentemente algunas acciones gimnásticas básicas.	Ejecuta y explora acciones gimnásticas predeterminadas y exploradas, potencializando sus capacidades físicas.	Disfruta realizando actividades físicas y juegos como medio para interactuar con los demás.	El calentamiento, estructura y clasificación Habilidades motrices básicas Conceptualización teórica Formación ciudadana Juegos predeportivos Normas básicas del atletismo Destrezas básicas para la gimnasia Capacidades condicionales: resistencia, velocidad, flexibilidad y fuerza. Capacidades coordinativas: saltabilidad, coordinación y equilibrio Coordinación específica del deporte
INDICADORES DE DESEMPEÑO				
• Ejecuto espontáneamente mis movimientos corporales y gestuales en las condiciones espaciales y con los objetos o materiales dispuestos para su realización. • Reconozco mis posibilidades y condiciones propias y externas para la exploración de las variedades gimnásticas y expresiones motrices. • Comprendo y reconozco los conceptos de mis capacidades físicas, que me permiten elegir y participar en actividades y juegos que las ponen en práctica.				



ESTRATEGIAS PARA LA ATENCIÓN A DE LAS NECESIDADES EDUCATIVAS DIVERSAS

PERIODO: 2

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA	INDICADORES DE DESEMPEÑO			CONTENIDOS
De qué manera la actividad física mejora mi calidad de vida?	Saber conocer	Saber hacer	Saber ser	
	Identifica las diferentes pruebas que le permiten conocer su condición y respuesta física y social	Conoce los resultados de las pruebas físicas y de convivencia y se apropia de ellas para desarrollar acciones que aporten a su calidad de vida.	Valida la actividad física como forma de asumir estilos de vida saludables.	El calentamiento Conceptualización teórica Sensibilización al cuidado e higiene del cuerpo Test de diagnóstico técnico Fundamentación técnica específica (remate, conducción, dribbling, recepción cabeceo, el pase) Deporte alternativo Softbol y balonmano Capacidades coordinativas y condicionales Formación ciudadana Reglamento específico

INDICADORES DE DESEMPEÑO

- Relaciono las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos.
- Combino diferentes movimientos técnicos en la realización de prácticas deportivas.
- Comprendo los conceptos de las pruebas que miden mi capacidad física y hago aplicación de ellas.



- Interpreto situaciones de juego y propongo diversas soluciones.
- Demuestro como las situaciones de juego me ayudan a respetar las condiciones y mejoro las relaciones con mis compañeros.

ESTRATEGIAS PARA LA ATENCIÓN A DE LAS NECESIDADES EDUCATIVAS DIVERSAS

PERIODO: 3				
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA	INDICADORES DE DESEMPEÑO			CONTENIDOS
¿Cuál es la relación de la actividad física contemporánea y los hábitos físicos y sociales saludables?	Saber conocer	Saber hacer	Saber ser	
	Relaciona la actividad física y deportiva como un recurso para adquirir hábitos de vida saludables.	Pone en práctica las normas básicas de higiene corporal y las condiciones para la práctica del juego y deporte.	Muestra interés en la adquisición de hábitos y prácticas de higiene corporal, mental y social.	Conceptualización teórica Test de diagnóstico técnico Fundamentación técnica específica (golpes de dedos, y antebrazos, saques) Fundamentación técnica específica (dribbling, pases, lanzamiento, parada y recepción) Capacidades coordinativas y condicionales Formación ciudadana. Reglamento específico



INSTITUCIÓN EDUCATIVA CIRO MENDÍA

“EDUCAMOS EN Y PARA VIDA, LA HUMANIDAD Y LA SABIDURÍA



INDICADORES DE DESEMPEÑO				
• Comprendo los efectos fisiológicos que mejoran mi condición física y salud corporal y mental. • Identifico la importancia de reconocer la aplicación de normas y condiciones de juego y deporte. • Relaciono la práctica de la actividad física, las expresiones corporales y los hábitos de vida saludables.				
ESTRATEGIAS PARA LA ATENCIÓN A DE LAS NECESIDADES EDUCATIVAS DIVERSAS				

5.7 GRADO: séptimo

INTENSIDAD SEMANAL: 2 horas

ESTANDARES



COMPETENCIAS:

Competencia Motriz

Competencia Expresiva corporal

Competencia Axiológica corporal

OBJETIVOS DEL GRADO:

- Reconocer y aplicar las técnicas de movimiento en diversas situaciones de juego y contextos, en correspondencia con las relaciones de grupo y sana convivencia.
- Explorar las emociones en relación con las expresiones motrices, reconociendo el valor de estas para el desarrollo de su ser corporal y social.
- Entender la importancia práctica física en la formación personal como hábito de vida saludable individual y social.

PERIODO: 1				
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA	INDICADORES DE DESEMPEÑO			CONTENIDOS
¿Cómo reconozco mis fortalezas motrices y condiciones a mejorar a través de la gimnasia?	Saber conocer	Saber hacer	Saber ser	
	Caracteriza e identifica las diferentes modalidades de la gimnasia deportiva, rítmica y artística.	Ejecuta sistemáticamente acciones gimnásticas como hábito de vida saludable.	Disfruta, motiva y posibilita la realización de actividades gimnásticas de manera individual y del grupo.	El calentamiento, estructura y clasificación Habilidades motrices básicas Conceptualización teórica Formación ciudadana Juegos predeportivos Normas básicas del atletismo



				Destrezas básicas para la gimnasia Capacidades condicionales: resistencia, velocidad, flexibilidad y fuerza. Capacidades coordinativas: saltabilidad, coordinación y equilibrio Coordinación específica del deporte
INDICADORES DE DESEMPEÑO				
• Controlo el movimiento en diversos espacios al desplazarme y manipular objetos. • Reconozco mi condición corporal y motriz a través de la exploración de modalidades gimnásticas. • Aplico recomendaciones complementarias para mejorar mis condiciones y expresiones motrices. • Comprendo la importancia de aplicar los criterios de trabajo para el desarrollo de personalidad. • Participo en la aplicación de pruebas físicas como herramienta para conocer mis posibilidades corporales y motrices.				
ESTRATEGIAS PARA LA ATENCIÓN A DE LAS NECESIDADES EDUCATIVAS DIVERSAS Ajustes razonables materiales e inmateriales y su realización no depende de un diagnóstico médico de deficiencia, sino de las barreras visibles e invisibles que se puedan presentar e impedir un pleno goce del derecho a la educación. Buscamos que sean pertinentes, eficaces, facilitan la participación, generan satisfacción y eliminan la exclusión. En la institución educativa Ciro Mendía se tienen en cuenta los ajustes razonables para toda la población, según ritmos y estilos de aprendizaje, diversidad y características.				



PREGUNTA PROBLEMATIZADORA	INDICADORES DE DESEMPEÑO			CONTENIDOS
¿Cómo me puedo comunicar a través de mi cuerpo, mis gestos y expresiones corporales?	Saber conocer	Saber hacer	Saber ser	
	Referencia los elementos teóricos y conceptuales sobre ritmo.	Combina creativamente movimientos desde diferentes ritmos musicales.	Expresa con su cuerpo diferentes ritmos acordes a un estilo musical.	Conceptualización teórica Test de diagnóstico técnico Fundamentación técnica específica (golpe de dedos, y antebrazo, saques) Fundamentación técnica específica (dribbling, pases, lanzamiento, parada y recepción) Capacidades coordinativas y condicionales Formación ciudadana. Reglamento específico
INDICADORES DE DESEMPEÑO				
- Realizo secuencias de movimiento con duración y cadencia preestablecidas. - Combino y coordino diferentes segmentos corporales en relación con diferentes ritmos y objetos. - Exploro movimientos corporales rítmicos en armonía con los manifestados por el grupo. - Realizo las actividades de acuerdo a las indicaciones del docente				
ESTRATEGIAS PARA LA ATENCIÓN A DE LAS NECESIDADES EDUCATIVAS DIVERSAS				
Buscamos sostener un currículo flexible, el que mantiene los mismos objetivos generales para todos los estudiantes, pero da diferentes oportunidades de acceder a ellos, es decir, organiza su enseñanza desde la diversidad social,				



cultural, de estilos de aprendizaje de sus estudiantes, tratando de dar a todos la oportunidad no solo de aprender sino también de participar.

PERIODO: 3				
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA	INDICADORES DE DESEMPEÑO			CONTENIDOS
¿Cómo optimizo y disfruto de los espacios para la práctica de actividades físicas propuestas en clase y las preferidas por el grupo?	Saber conocer	Saber hacer	Saber ser	
	Identifica con claridad las actividades que se adaptan a diferentes espacios y condiciones ofrecidas para la práctica motriz.	Práctica y participa de las diversas actividades, conservando el manejo espacial.	Asume de forma eficiente el respeto, el cuidado de los espacios y el compartir con sus compañeros.	Conceptualización teórica Sensibilización al cuidado e higiene del cuerpo Test de diagnóstico técnico Fundamentación técnica específica (remate, conducción, dribling, recepción cabeceo, el pase) Deporte alternativo Softbol y balonmano Capacidades coordinativas y condicionales Formación ciudadana Reglamento específico
INDICADORES DE DESEMPEÑO				
• Practico actividades físicas alternativas y contemporáneas. • Soy tolerante ante las diferentes circunstancias que me presenta el juego para contribuir a su desarrollo.				



- Respeto los espacios empleados por mis compañeros para sus propias prácticas.
- Practico actividades y comparto con mis compañeros, adaptando los espacios que la institución me ofrece.
- Realizo las prácticas de acuerdo a las indicaciones del docente

ESTRATEGIAS PARA LA ATENCIÓN A DE LAS NECESIDADES EDUCATIVAS DIVERSAS

En la Institución Educativa se realizan estas estrategias desde los distintos contextos: en el contexto escolar, en el contexto del aula y en el contexto del estudiante. Generalmente poseemos información general del estudiante, la afiliación a salud y los ajustes razonables que se realizan con estudiantes con necesidades educativas y con los demás estudiantes.

5.8 GRADO: octavo

INTENSIDAD SEMANAL: 2 horas

ESTANDARES

COMPETENCIAS:

Competencia Motriz

Competencia Expresiva corporal

Competencia Axiológica corporal

OBJETIVOS DEL GRADO:

- Seleccionar técnicas de movimiento propias de cada actividad, con el fin de perfeccionar su ejecución.
- Elegir las técnicas de expresión corporal que mejoren la eficiencia de los movimientos en beneficio de los resultados propios y del grupo.
- Tomar decisiones sobre la práctica de los principios fundamentales que enseña la educación física para la formación del ser.

PERIODO: 1



INSTITUCIÓN EDUCATIVA CIRO MENDÍA

"EDUCAMOS EN Y PARA VIDA, LA HUMANIDAD Y LA SABIDURÍA"



PREGUNTA PROBLEMATIZADORA	INDICADORES DE DESEMPEÑO			CONTENIDOS
	Saber conocer	Saber hacer	Saber ser	
¿Cómo enriquezco mis movimientos corporales desde la aplicación adecuada de la técnica y los gestos motrices propios de cada actividad?	Identifica cómo la práctica motriz incide favorablemente en su desarrollo físico.	Practica de forma habitual y regulada actividades físicas destinadas a mejorar su salud y bienestar.	Valora y disfruta la actividad física como una forma para mejorar su salud y bienestar.	Conceptualización teórica Fundamentación técnica y habilidades específicas Capacidades condicionales resistencia y velocidad Formación ciudadana Test físicos Reglamento
INDICADORES DE DESEMPEÑO				
- Reconozco que la práctica regulada, continua y sistemática de la actividad física, incide en mi desarrollo corporal, motriz y emocional. - Controlo la ejecución de formas y técnicas de movimiento en diferentes prácticas motrices y deportivas. - Relaciono los resultados de las pruebas físicas, con el fin de mejorarlas. - Decido las acciones más efectivas para resolver las diversas situaciones del juego.				
ESTRATEGIAS PARA LA ATENCIÓN A DE LAS NECESIDADES EDUCATIVAS DIVERSAS				

PERIODO: 2

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA	INDICADORES DE DESEMPEÑO			CONTENIDOS
	Saber conocer	Saber hacer	Saber ser	



¿Qué esquemas mentales incorporo en la expresión motriz que fortalezcan mis expresiones corporales, gestuales y rítmicas?	Consulta y argumenta temas relacionados con el ritmo y las expresiones motrices.	Ejecuta adecuadamente ejercicios y juegos que requieren control y exploración corporal y coordinación	Refuerza y valora las actividades dancísticas como parte de su formación personal y social.	Conceptualización teórica Fundamentación técnica y habilidades específicas del voleibol y el baloncesto Capacidades condicionales fuerza, flexibilidad y potencia Reglamento Formación ciudadana Test físicos Reglamento
INDICADORES DE DESEMPEÑO				
• Selecciono movimientos que generen amplitud, destreza y autonomía de movimientos. • Ejecuto movimientos en concordancia con ritmos y objetos seleccionados. • Construyo esquemas corporales con variaciones individuales, grupales, estáticas, en desplazamiento, con y sin objetos.				
ESTRATEGIAS PARA LA ATENCIÓN A DE LAS NECESIDADES EDUCATIVAS DIVERSAS				

PERIODO: 3				
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA	INDICADORES DE DESEMPEÑO			CONTENIDOS
	Saber conocer	Saber hacer	Saber ser	



INSTITUCIÓN EDUCATIVA CIRO MENDÍA

“EDUCAMOS EN Y PARA VIDA, LA HUMANIDAD Y LA SABIDURÍA



¿Cómo articulo la práctica deportiva para fortalecer mis condiciones de salud y bienestar?	Comprende la importancia de la práctica deportiva como una oportunidad de vida saludable.	Participa en las actividades deportivas propuestas, con posibilidad de seleccionar aquellas que le generan bienestar y disfrute.	Coopera y hace parte de equipos de juego con sus compañeros para realizar actividades en clase.	Conceptualización teórica Fundamentación técnica y habilidades específicas Capacidades condicionales: resistencia, velocidad, flexibilidad y fuerza. Reglamento Formación ciudadana Test físicos
INDICADORES DE DESEMPEÑO				
• Realizo procesos regulados de acondicionamiento músculo-esquelético. • Participo en la realización de actividades de preparación física y mental para el juego. • Establezco relaciones de bienestar y convivencia para el disfrute de la actividad deportiva. • Realizo pruebas que dan cuenta de mis condiciones musculo-esqueléticas. • Participo de acciones estratégicas de juego en equipo y grupo. • Ejecuto durante el juego acciones técnicas practicadas en clase				
ESTRATEGIAS PARA LA ATENCIÓN A DE LAS NECESIDADES EDUCATIVAS DIVERSAS				

5.9GRADO: noveno

INTENSIDAD SEMANAL: 2 horas

ESTANDARES

COMPETENCIAS:

Competencia Motriz

Competencia Expresiva corporal

Competencia Axiológica corporal



OBJETIVOS DEL GRADO:

- Seleccionar técnicas propias de cada actividad, teniendo en cuenta el momento y la oportunidad de su ejecución en beneficio de los resultados del grupo.
- Generar estrategias para la práctica de una acción motriz acorde a las condiciones del momento y el contexto.
- Asumir la toma de decisiones sobre los aspectos fundamentales de la actividad física para la formación personal.

PERIODO: 1				
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA	INDICADORES DE DESEMPEÑO			CONTENIDOS
¿Cómo logro establecer relaciones entre las diferentes expresiones y las capacidades motrices que aplico para cada una de ellas?	Saber conocer	Saber hacer	Saber ser	
	Relaciona coherentemente las prácticas motrices y las capacidades individuales necesarias para su destreza.	Vivencia diferentes manifestaciones y sensaciones motrices, en diversas actividades y condiciones de juego.	Coopera y participa en juegos grupales respetando los roles, la individualidad y el género.	Conceptualización teórica Fundamentación técnica y habilidades específicas Capacidades condicionales resistencia y velocidad Formación ciudadana Test físicos Reglamento
INDICADORES DE DESEMPEÑO				
• Selecciono diferentes acciones motrices e identifico las cualidades y los grupos motores que intervienen y coinciden en cada una de ellas. Identifico las capacidades físicas más relevantes en cada una de las prácticas motrices. • Apropio las reglas de juego y las dispongo en los momentos requeridos.				
ESTRATEGIAS PARA LA ATENCIÓN A DE LAS NECESIDADES EDUCATIVAS DIVERSAS				



PERIODO: 2				
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA	INDICADORES DE DESEMPEÑO			CONTENIDOS
¿Por qué es significativo para mi vida fortalecer mis competencias motrices y principios y valores sociales?	Saber conocer	Saber hacer	Saber ser	
	Comprende la importancia de fortalecer las prácticas motrices como parte de los hábitos de vida saludables.	Ejecuta de manera planificada actividades motrices, apropiadas a sus condiciones y características corporales. Hace seguimiento y es consciente de los cambios corporales y de la personalidad, obtenidos a través de la práctica seleccionada.	Muestra interés por establecer ambientes de respeto y relaciones de convivencia favorables para la ecología humana.	Conceptualización teórica Fundamentación técnica y habilidades específicas del voleibol y el baloncesto Capacidades condicionales fuerza, flexibilidad y potencia Reglamento Formación ciudadana Test físicos Reglamento
INDICADORES DE DESEMPEÑO				
- Realizo rutinas de trabajo motriz, de manera regular, disciplinada y responsable como parte de mi vida. - Genero espacios de actividades de grupo que propicien la lúdica y la ocupación adecuada del tiempo libre. - Establezco relaciones de empatía y buena convivencia con los compañeros para preservar y generar diferentes posibilidades de juego.				
ESTRATEGIAS PARA LA ATENCIÓN A DE LAS NECESIDADES EDUCATIVAS DIVERSAS				



PERIODO: 3				
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA	INDICADORES DE DESEMPEÑO			CONTENIDOS
¿Cuál es la importancia de la práctica individual de actividades motrices en la salud de la comunidad a la que pertenece?	Saber conocer	Saber hacer	Saber ser	
	Se apropia de las nociones conceptuales básicas y los principios para la planificación y ejecución de una actividad física adecuada para las condiciones del sujeto y el colectivo.	Planifica y participa con sus compañeros actividades motrices básicas y complejas.	Aprecia el trabajo colaborativo en la realización de actividades motrices básicas y complejas.	Conceptualización teórica Fundamentación técnica y habilidades específicas Capacidades condicionales: resistencia, velocidad, flexibilidad y fuerza. Reglamento Formación ciudadana Test físicos
INDICADORES DE DESEMPEÑO				
• Controlo la respiración como mecanismo para controlar movimientos y gestos que pueden generar dificultades en el grupo. • Comprendo la necesidad de establecer previamente y de común acuerdo las condiciones en la práctica de deportes individuales y de conjunto.				
ESTRATEGIAS PARA LA ATENCIÓN A DE LAS NECESIDADES EDUCATIVAS DIVERSAS				

5.10 GRADO: decimo

INTENSIDAD SEMANAL: 2 horas



ESTANDARES

COMPETENCIAS:

Competencia Motriz

Competencia Expresiva corporal

Competencia Axiológica corporal

OBJETIVOS DEL GRADO:

- Aplicar a mi proyecto de vida la práctica de la actividad física, fundamentada en conceptos técnicos, científicos y sociales.
- Construir estructuras dinámicas y flexibles que permitan el desarrollo del ser desde el cuerpo, la mente y las emociones.
- Asumir con autonomía la práctica cotidiana de la actividad física favoreciendo el cuidado de sí mismo.

PERIODO: 1				
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA	INDICADORES DE DESEMPEÑO			CONTENIDOS
¿Cómo ejercitarme en una rutina diaria que me permita tener cuidado y respeto por mi cuerpo y mis emociones?	Saber conocer	Saber hacer	Saber ser	
	Conoce la lógica interna de un plan de trabajo físico acorde a sus capacidades, condiciones y necesidades.	Propone su plan de trabajo específico, que se implementa en rutinas diarias, para mejorar su condición física.	Reconoce sus capacidades motrices y respeta la de los demás.	Acciones individuales y colectivas en ataque y defensa Conceptualización teórica Capacidades condicionales resistencia Test y pruebas físicas



INSTITUCIÓN EDUCATIVA CIRO MENDÍA

"EDUCAMOS EN Y PARA VIDA, LA HUMANIDAD Y LA SABIDURÍA"



				Reglamento Formación ciudadana Primeros auxilios signos vitales
INDICADORES DE DESEMPEÑO				
• Selecciono técnicas de movimientos centralizados, que permitan percibir los efectos de estos en mi cuerpo. • Practico actividades físicas individuales y colectivas, bajo diferentes condiciones del contexto: presión – tranquilidad, ruido – silencio, consideración. • Ajusto mis movimientos y emociones buscando el equilibrio y bienestar, propiciando relaciones interiores y con el otro de valores y ética.				
ESTRATEGIAS PARA LA ATENCIÓN A DE LAS NECESIDADES EDUCATIVAS DIVERSAS				

PERIODO: 2

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA	INDICADORES DE DESEMPEÑO			CONTENIDOS
	Saber conocer	Saber hacer	Saber ser	



INSTITUCIÓN EDUCATIVA CIRO MENDÍA

"EDUCAMOS EN Y PARA VIDA, LA HUMANIDAD Y LA SABIDURÍA"



¿De qué manera puedo hacer uso de mi tiempo libre para la transformación de la sociedad?	Identifica los diferentes juegos tradicionales y recreativos para el uso adecuado del tiempo libre.	Aporta en la construcción y cumplimiento de la norma en la realización de actividades recreativas, contribuyendo al uso adecuado del tiempo libre.	Asume los juegos como un espacio para la recreación, uso del tiempo libre y su desarrollo humano.	Acciones individuales y colectivas en ataque y defensa Conceptualización teórica Capacidades condicionales fuerza, flexibilidad y potencia Test y pruebas físicas Reglamento Formación ciudadana Organización de eventos deportivos Masoterapia y Lesiones deportivas
--	---	--	---	--

INDICADORES DE DESEMPEÑO

Participo en las actividades físicas propuestas por la institución. Elaboro mi plan de trabajo teniendo en cuenta fundamentos fisiológicos, técnicos y metodológicos. Participo en la planeación y organización de los juegos de la institución, estableciendo acuerdos para su desarrollo.

ESTRATEGIAS PARA LA ATENCIÓN A DE LAS NECESIDADES EDUCATIVAS DIVERSAS

PERIODO: 3

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA	INDICADORES DE DESEMPEÑO			CONTENIDOS
	Saber conocer	Saber hacer	Saber ser	



INSTITUCIÓN EDUCATIVA CIRO MENDÍA

"EDUCAMOS EN Y PARA VIDA, LA HUMANIDAD Y LA SABIDURÍA"



¿Cómo puedo mejorar el pensamiento táctico deportivo a partir del trabajo en equipo?	Identifica la lógica y los intereses de la práctica motriz individual y colectiva.	Aplica en situaciones de juego los fundamentos técnicos y los principios de convivencia.	Fomenta la responsabilidad y la cooperación en la práctica de los juegos y deportes	Acciones individuales y colectivas en ataque y defensa Conceptualización teórica Capacidades condicionales velocidad Test y pruebas físicas Reglamento Formación ciudadana Organización deportiva Estatul
INDICADORES DE DESEMPEÑO				
• Domino técnicas y tácticas de prácticas deportivas específicas. • Aplico para mi vida cotidiana tácticas que generen una cultura física y hábitos saludables. • Valoro el tiempo de ocio para mi formación y tomo el juego como una alternativa Importante.				
ESTRATEGIAS PARA LA ATENCIÓN A DE LAS NECESIDADES EDUCATIVAS DIVERSAS				

5.11 GRADO: undécimo

INTENSIDAD SEMANAL: 2 horas

ESTANDARES

COMPETENCIAS:

Competencia Motriz

Competencia Expresiva corporal

Competencia Axiológica corporal



OBJETIVOS DEL GRADO:

- Definir las prácticas cotidianas de hábitos de vida saludables según intereses y aportes a su bienestar.
- Elaborar propuestas de hábitos de vida personales y socializarlas con sus compañeros.
- Asegurar la confianza y autonomía en la decisión de apropiarse actividades que favorecen el cuidado de sí mismo.

PERIODO: 1				
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA	INDICADORES DE DESEMPEÑO			CONTENIDOS
¿De qué manera las prácticas recreativas permiten potenciar el desarrollo humano y social?	Saber conocer	Saber hacer	Saber ser	
	Diferencia los fundamentos y principios de recreación, lúdica ocio, tiempo libre y ritmo, establecidos y espontáneos, desde las condiciones contextuales y poblacionales.	Propone juegos recreativos, tradicionales y de ritmo, apoyados en condiciones y características específicas.	Adopta una actitud crítica ante las diferentes propuestas de las actividades recreativas.	Acciones individuales y colectivas en ataque y defensa Conceptualización teórica Capacidades condicionales fuerza, flexibilidad y potencia Test y pruebas físicas Reglamento Formación ciudadana Organización de eventos deportivos Masoterapia y Lesiones deportivas
INDICADORES DE DESEMPEÑO				
• Hago parte de la construcción de torneos, festivales y rondas, eventos recreativos con los estudiantes de la institución. • Establezco con los compañeros indicadores que muestren las manifestaciones y hábitos del sujeto y los grupos.				



ESTRATEGIAS PARA LA ATENCIÓN A DE LAS NECESIDADES EDUCATIVAS DIVERSAS

PERIODO: 2

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA	INDICADORES DE DESEMPEÑO			CONTENIDOS
	Saber conocer	Saber hacer	Saber ser	
¿Cómo hago parte para la implementación y participación de los estudiantes en las prácticas corporales para mejorar la calidad de vida del sujeto y del contexto?	Demuestra con resultados y con apoyos conceptuales y científicos los beneficios de asumir los hábitos de vida saludable.	Propone diferentes tipos de prácticas motrices y los proyecta a su comunidad.	Progresar en la adquisición de hábitos saludables cotidianos y los proyecta en su contexto.	Acciones individuales y colectivas en ataque y defensa Conceptualización teórica Capacidades condicionales resistencia Test y pruebas físicas Reglamento Formación ciudadana Primeros auxilios signos vitales
INDICADORES DE DESEMPEÑO				
• Diseño actividades para desarrollarlas institucionalmente. • Preparo presentaciones teórico prácticas, que motiven a la práctica motriz. • Establezco estrategias que muestren la cotidianidad institucional y las opciones y propuestas de mejora				
ESTRATEGIAS PARA LA ATENCIÓN A DE LAS NECESIDADES EDUCATIVAS DIVERSAS				

PERIODO: 3



INSTITUCIÓN EDUCATIVA CIRO MENDÍA

"EDUCAMOS EN Y PARA VIDA, LA HUMANIDAD Y LA SABIDURÍA"



PREGUNTA PROBLEMATIZADORA	INDICADORES DE DESEMPEÑO			CONTENIDOS
¿Cómo puedo intervenir en la comunidad para promocionar estilos de vida saludable?	Saber conocer	Saber hacer	Saber ser	
	Reconoce la promoción de la salud como estrategia para contribuir a la salud colectiva.	Planea y propone actividades motrices que contribuyen al trabajo en grupo y a la proyección del trabajo en comunidad.	Coopera y participa en actividades promocionales de estilos de vida saludable respetando los roles, la individualidad y el género.	Acciones individuales y colectivas en ataque y defensa Conceptualización teórica Capacidades condicionales velocidad Test y pruebas físicas Reglamento Formación ciudadana Organización deportiva Estatal
INDICADORES DE DESEMPEÑO				
- Realizo actividades físicas alternativas siguiendo parámetros técnicos, físicos, de seguridad y ecológicos. - Aplico mis conocimientos sobre la relación actividad física – pausa -actividad física, en mi plan de condición física. - Asumo con autonomía y compromiso propio, o con los compañeros, las decisiones sobre el momento de juego.				
ESTRATEGIAS PARA LA ATENCIÓN A DE LAS NECESIDADES EDUCATIVAS DIVERSAS				

GRADO CLEI III

- Practicar el atletismo el fútbol, el baloncesto, el microfútbol y el voleibol como medios de desarrollo integral.
- Adquirir conocimientos sobre la historia e importancia del baloncesto, voleibol, fútbol y microfútbol.
- Interpretar las reglas del juego para lograr un sentido crítico, que contribuya al mejoramiento de las relaciones interpersonales.



- Utilizar el movimiento como medio para la formación de valores.
- Mejorar habilidades para la ejecución de fundamentos deportivos.
- Valorar la práctica de las actividades deportivas y artísticas como medio de conservación de la salud, recreación y sociabilidad.
- Participar en el desarrollo de eventos deportivos dentro de la institución.

GRADO CLEI IV

- Mejorar habilidades y destrezas para el aprendizaje de la fundamentación técnica en los deportes de fútbol, baloncesto voleibol y el microfútbol.
- Interpretar y aplicar los reglamentos deportivos para lograr un sentido crítico que contribuya al mejoramiento de las relaciones interpersonales con transferencia a la vida diaria.
- Valorar la práctica de actividades deportivas con énfasis en el fútbol, baloncesto, microfútbol y el voleibol como medios para la conservación de la salud, recreación y sociabilidad.
- Participar en la organización y desarrollo de eventos deportivos.

GRADO CLEI V

- Adquirir conocimientos básicos para organizar eventos deportivos.
- Afianzar hábitos motores que contribuyan a la salud
- Interrelacionar y perfeccionar el movimiento para el logro de objetivos con base en la lógica formal.
- Iniciar los conocimientos básicos de la táctica, como medio para contribuir al desarrollo del pensamiento formal y lógico.
- Contribuir con el desarrollo de las capacidades físicas.
- Afianzar los fundamentos técnico tácticos de del fútbol, baloncesto, microfútbol y el voleibol.

GRADO CLEI VI



- Aplicar conocimientos de administración deportiva en la realización de proyectos de eventos deportivos.
- Adquirir conocimientos y prácticas de carácter motriz esenciales en la vida.
- Aplicar el pensamiento formal en actividades de carácter deportivo que implican estudio, planeamiento y ejecución de estrategias.
- Mejorar la capacidad de adaptación a la exigencia deportiva ya sea como disciplina o actividad recreativa.
- Afianzar los fundamentos técnico táctico en los deportes de fútbol baloncesto, microfútbol y voleibol como medio de contribución del desarrollo del pensamiento formal.

5.12 PLANES DE MEJORAMIENTO CONTINUO

METODOLOGIA

A. ORGANIZACIÓN

La organización del programa de Educación Física para la enseñanza, debe seguir un proceso que incluye los siguientes pasos:

1.1. Interpretación. Significa que el profesor debe realizar un proceso de análisis de todos los elementos del programa, de tal forma que logre establecer la secuencia lógica, pedagógica y técnica del mismo y el nivel de profundidad a través de los diferentes grados.

Es en este momento cuando el profesor debe determinar o extrapolar los objetivos y contenidos válidos para el grupo de alumnos beneficiarios del programa. Igualmente le permite tener en cuenta las experiencias que considera van enriqueciendo el proceso formativo de los estudiantes, como el proyecto de aula.

1.2. Integración. Consiste en detectar en el programa los objetivos y contenidos afines dadas a cada grupo educativo, por ejemplo, para primaria, los contenidos afines en las unidades, esquema corporal, ajuste postural y coordinación, se trabajan en forma simultánea durante el desarrollo de cada clase.



1.3. Correlación. Se refiere al enfoque interdisciplinario de la Educación Física con otras áreas curriculares y se enfatiza en el primero, segundo y tercer grados para presentar experiencias integradas.

1.4. Parcelación. Como pre - requisito para hacerla se requiere la interpretación, la integración y la correlación. La parcelación es parte del proceso educativo y consiste en establecer una relación directa entre la intensidad horaria asignada a la Educación Física y las unidades de aprendizaje que se elaboren. Las actividades mínimas evaluables, son ejemplo de parcelación integrada.

B. ADMINISTRACIÓN

La administración del programa se sugiere hacerla por unidades de enseñanza - aprendizaje, donde se concentrarán los planes de clase o lección dados por los alumnos a través del método de proyectos, el profesor debe buscar adaptar estas unidades al proyecto de aula.

C. MÉTODO

Para el proceso de enseñanza - aprendizaje de la Educación Física, también son aplicables los métodos clásicamente conocidos como el de inducción y deducción, construcción del saber, el respeto, al libre desarrollo, y al ritmo de aprendizaje.

El método educativo, de las partes al todo. Se aplica en la enseñanza de movimientos de difícil ejecución. Este método recomienda descomponer el ejercicio en las fases que sean necesarias y articularlas para el mejor logro de su aprendizaje.

Los procedimientos específicos del área de la Educación Física, para que esta metodología se aplique, tienen relación con el desarrollo creativo, con la resolución de problemas, con la demostración y con los trabajos individuales y grupal.

El desarrollo de la creatividad deja independencia al alumno para que, su propia iniciativa, pueda realizar ejercicios, pruebas, juegos y deportes.



La resolución de problemas coloca al alumno ante situaciones concretas y ejercicios, para que los realice poniendo a prueba su capacidad psíquica, sensomotriz y su habilidad general.

La demostración del alumno o del maestro es una exhibición práctica del manejo de cierta habilidad en la gimnasia, en un deporte o en el baile.

Los trabajos individuales y grupales, permiten efectuar los ejercicios de acuerdo con las exigencias del objetivo que se quiere lograr y de la actividad que se realiza.

6. DESARROLLO DE LA CLASE

Para el desarrollo de la clase se tendrá en cuenta las siguientes etapas:

- A. Una etapa de iniciación o de calentamiento que permita preparar física y psicológicamente al alumno para el desarrollo de actividades de mayor exigencia. Esto se logra realizando movimientos generales, juegos, gimnasia, carreras y saltos en forma individual y en grupos, con una duración de cinco a diez minutos, orientados hacia el objetivo de la clase.
- B. La segunda etapa corresponde a la parte central de la clase donde se desarrolla el objetivo propuesto. Las actividades instrumentales son las rondas, la gimnasia, los juegos y los deportes, teniendo en cuenta el grado de escolaridad y aptitud física. Esta etapa tiene una duración de veinticinco minutos.
- C. La tercera etapa, es la fase final de la clase, la cual debe contribuir a la disminución de la fatiga en el alumno y a la relajación de la tensión nerviosa y Muscular. Tiene una duración de cinco a diez minutos.
- D. El profesor generará un espacio de aseo personal, para retornar a la labor académica de una manera más cómoda por parte del alumno.

7. EVALUACION

ESTRATEGIAS DE EVALUACION

- Desarrollo y cumplimiento de tareas asignadas



- Desarrollo y cumplimiento de talleres asignadas
- Exposiciones
- Realización de talleres teórico prácticos
- Participación activa en la clase
- Evaluación teórica Test físico
- Co- evaluación
- Evaluación del proceso, participación, cumplimiento de objetivos.

8. INTEGRACIÓN CURRICULAR

FORMACIÓN CIUDADANA A TRAVÉS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

Desde los objetivos generales y en particular desde los objetivos específicos nuestra área a través de sus contenidos contribuye a desarrollar el Proyecto de Formación Ciudadana; Como también se describe en el Marco teórico en su fundamento filosófico:

“La Educación Física surge como una necesidad del movimiento inherente a la naturaleza humana para la supervivencia, adaptación, desenvolvimiento y transformación de las condiciones de vida en acción inseparable con el medio, a través del movimiento cultural y sus múltiples manifestaciones. En esa interacción se producen prácticas, técnicas y usos del cuerpo, formas de vida, convivencia y organización social, determinadas por las características de cada cultura”.

“ La Educación Física entendida como la disciplina científica cuyo objeto de estudio es la expresión corporal del hombre y la incidencia del movimiento en el desarrollo integral y el mejoramiento de la salud y calidad de vida de los individuos con sujeción a lo dispuesto en la ley 115 del 94 de esta manera la ley del deporte le designa toda importancia a la Educación Física en los artículos 10, 11, 12, 13 y 14 del título 111 mostrándola como la materia prima para la formación integral de los futuros ciudadanos y los ciudadanos adultos “.



“Es un área netamente humanizante donde los valores de la solidaridad, el respeto, la humanidad, el compartir y sobre todo el reconocer en el otro la capacidad y habilidad para el ejercicio y la actividad deportiva, permite además la reflexión teórica la fundamentación técnico – científica, aportada en el desarrollo investigativo que día a día la convierte en ciencia deportiva y física.

La integración teórica – practica de la educación física la conduce a sacarla del empirismo y ubicarla en el lugar de una ciencia experimental a partir de la psicomotricidad como base de movimiento “.

En su fundamentación sociológica:

“ La educación física que una comunidad desarrolla puede ser indicador del grado de evolución de ella, no solo en el ámbito deportivo, sino también trasladarse a otros niveles (social, cultural, económico, etc.), dando muestra en realidad de su verdadero potencial de recursos. La educación física permite expresar también el “derecho a ser diferente”, la vida cotidiana y la paz interior de toda sociedad supone aceptar las diferencias y convivir con los conflictos, aprender a vivir con el otro. El derecho a la diferencia, a la diversidad, a la complejidad es un camino alternativo al crecimiento y mejoramiento del bienestar social.

La perspectiva actual presenta a la educación física, con sus múltiples y variadas expresiones como una de las actividades sociales con mayor arraigo y capacidad de convocatoria, como un elemento esencial del sistema educativo que contribuye al mantenimiento y mejoramiento de la salud, de corrección de los desequilibrios sociales, y a mejorar la inserción social y fomentar la solidaridad. Este punto de vista actúa como un determinante en la calidad de vida de los ciudadanos en la sociedad contemporánea “.

Y en su componente espiritual, humanizar por medio de la cultura:



"El deporte y la actividad lúdica en general presenta como elemento fundamental el bienestar de quienes lo practican, con este bienestar se alcanza la humanización permitiendo que la cultura del deporte le llegue y le sea fácil a todos los seres humanos sin distinción de ninguna índole. El deporte como cultura, permite acercamiento entre los hombres sembrando respeto, confianza, identidad, sentimientos de amistad...

La humanización a través del deporte es tan tangible que podemos observar como la lucha entre diferentes pueblos día a día se va perdiendo con actividades deportivas y con encuentros recreativos que permiten la unión y el acercamiento entre los hombres.

9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bonilla, Baquero, Carlos Bolívar. Didáctica de la educación física básica primaria. Editorial Kinesis. 4ª edición. 1998.
- Cagigal José María, Cultura Física y Deportes
- Educación física y deporte. Carlos Bolívar Bonilla. Volumen 13 N. 1-2, 1991. pág. 10.
- Gunther Luschen y Vurt Weis. Sociología del Deporte.
- KINESIS No. 24. J. Rodríguez López, C. Moreno Alfaro. M. Gaertner
- Seiler. J. Sánchez García, J. Tamayo Fajardo. Pág. 48
- *Ministerio de Educación Nacional. Fundamentos Generales del Currículo, imprenta MEN, Bogotá, 1984*
- ORTEGÓN, Yáñez Roberto. Introducción a la recreación. Editorial Voluntad. Bogotá, junio de 1978
- Pilateleña Augusto, Educación Física Deportiva.
- *Plan Decenal de Educación 1996-2005*
- *Propuesta general ICFES 1999*
- Revista Olímpica. Lausana (Suiza). No. 279. Enero 1991. Pág.4. Leonel Morales
- Fútbol: Lenguaje Universal: Adriana Tribín.
- Fundamentos del fútbol: Ricardo Lagoyeyte.
- Reglamentos del fútbol comentados: Pedro Escartín.
- Reglamento de fútbol: Coldeportes.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA CIRO MENDÍA

“EDUCAMOS EN Y PARA VIDA, LA HUMANIDAD Y LA SABIDURÍA



- Reglamentos de atletismo: Ministerio de Educación.
- Reglamentos de Softbol: Ministerio de Educación.
- Recreación: Ministerio de Educación.
- Educación, deporte y sicología: Humberto Machado.
- Algunos juegos de los niños: Miguel Cardona.
- Reglas de juego de baloncesto: F.I.B.A.
- Estrategias de fútbol.
- Fundamentos técnicos y juegos predeportivos: Iván Darío Correa.
- Marco conceptual de la Ed. Física en Colombia: Ministerio de Educación.
- Enciclopedia donado de los deportes. 5 tomos.
- Medicina del deporte. 4 tomos.
- Educación Física y Deporte: U. de A.
- Educación Física Preescolar: Jairo Arenas Acevedo.