REPÚBLICA DE COLOMBIA

DEPARTAMENTO DEL ATLÁNTICO

MUNICIPIO DE JUAN DE ACOSTA

**PROGRAMACIÓN DEL ÁREA DE**

**EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN**

**Y DEPORTES**

MANUEL CHARRIS MOLINA

MARGÍN MORALES ROMERO

RAFAEL AGUSTÍN PADILLA



INSTITUCIÓN EDUCATIVA TÉCNICA JUAN V. PADILLA

MUNICIPIO DE JUAN DE ACOSTA (ATLÁNTICO)

2019

PRIMERA PARTE

GENERALIDADES

|  |
| --- |
| *“Ser profesor de Educación Física implica una práctica pedagógica en el marco de un compromiso social, una dedicación al ser humano en sus múltiples posibilidades de formación y cultivo, una pasión por el conocimiento y una actitud dinámica permanente”.*  Tercer Congreso Colombiano de Educación Física. |

1. **IDENTIFICACIÓN DE LA INSTITUCIÓN**

RAZÓN SOCIAL: Institución Educativa Técnica Juan V. Padilla

DIRECCION: Sector El Vaivén

MUNICIPIO: Juan de Acosta

DEPARTAMENTO: Atlántico

NUCLEO EDUCATIVO: Nº 14.

CODIGO DANE: 10837200011

NATURALEZA: Oficial

CARÁCTER: Mixto

TIPO: Colegio Completo

CALENDARIO: A

JORNADA: Matinal

NIVELES: Educación Básica y Educación Media

GRADOS: 6°, 7°, 8°, 9°, 10° y 11°

ÁREA: Educación Física, Recreación y Deportes

RESPONSABLE: Manuel Charris Molina, Margín Morales Romero y Rafael Agustín Padilla.

1. **PRESENTACIÓN**

La Educación Física, además de ser un área obligatoria y fundamental del Plan de Estudio Escolar (artículo 23 de la Ley 115 de 1994), es también una práctica social, pues no sólo tiene como enfoque el cuerpo del estudiante en su aspecto físico, sino en su corporeidad como experiencia motriz, vivencial, motivacional, recreacional y, sobre todo, como praxis cotidiana.

Es por eso que la planeación aquí presentada otorga especial importancia al desarrollo de competencias para interrelacionar la escuela con la vida, la academia y la cotidianidad. La finalidad es que el aprendizaje sea significativo, o sea que tenga sentido y aplicación en la vida cotidiana del estudiante, que pueda ser utilizado a través de respuestas motrices y formas de convivencia, con base en el respeto, la equidad de género, la inclusión, la diversidad, la responsabilidad y la convivencia armoniosa.

El área de Educación Física, Recreación y Deportes se convierte así en una contribución a la formación integral del educando, para la construcción de su personalidad, para disciplinar su conducta y su comportamiento.

1. **JUSTIFICACIÓN DEL ÁREA**

En todo proyecto pedagógico, la corporeidad debe ser considerada como parte fundamental de toda formación humana y el eje que direcciona la labor pedagógica. Debe ser concebida como una unidad y, al mismo tiempo, como totalidad de la existencia humana, que se manifiesta en gestos, posturas, mímicas y acciones que expresan alegría, enojo, satisfacción, sorpresa y entusiasmo. A ello contribuyen todas las áreas del Plan de Estudio, pero en especial el área de Educación Física, pues la tarea de la escuela es educar el cuerpo y hacerlo competente para conocerlo, desarrollarlo, sentirlo, cuidarlo y aceptarlo, como también para establecer vínculos consigo mismo y con los otros.

El contacto del ser humano con la realidad que lo circunda es a través de la motricidad, entendida como relación humana con el mundo y sus semejantes, lo que implica percepción, memoria, raciocinio, proyección, afectividad, emoción, actitud, voluntad y comunicación. Es, en síntesis, saber hacer, saber actuar y saber desempeñarse. A ello contribuye de manera prioritaria el área de Educación Física.

1. **OBJETIVOS DEL ÁREA**

Según la Ley 115 de 1994, los objetivos del área de Educación Física, Recreación y Deportes, se resumen de la siguiente manera:

|  |
| --- |
| *“La valoración de la higiene y la salud del propio cuerpo” (*Art. 5°, numeral 8 y artículo 21, literal h)  *“El aprovechamiento del tiempo libre, la práctica de la educación física, la recreación y el deporte formativo”* (Art. 14, literal b y Art. 22, literal ñ)  “*El conocimiento del propio cuerpo y de sus posibilidades de acción, así como la adquisición de su identidad y autonomía”* (Art. 16, literal a y Art. 21, literal i)  *“El crecimiento armónico y equilibrado del niño, de tal manera que facilite la motricidad”* (Art. 16, literal b) |
|  |

1. **ÁMBITOS DEL ÁREA**

Todo lo anterior, permite concebir el área de Educación Física, Recreación y Deportes como una práctica social, disciplina del conocimiento, área pedagógica, derecho del ser humano, formación permanente y cultural, actividad física, recreativa y deportiva.

1. **PROPÓSITOS DE LA PROGRAMACIÓN DEL ÁREA**

La presente Programación del área de Educación Física, Recreación y Deportes en el contexto de la Institución Educativa Técnica Juan V. Padilla de Juan de Acosta (Atlántico) tiene como propósitos los que a continuación se anotan:

1. Contribuir al desarrollo de procesos formativos del ser humano, la organización del tiempo y el espacio, la interacción social, la construcción de técnicas de movimiento y del cultivo y expresión del cuerpo, la experiencia lúdica y recreativa.
2. Orientar una educación física que responda a las exigencias de la educación, la cultura y la sociedad en las condiciones actuales.
3. Generar prácticas sociales de la cultura física, el deporte, el uso creativo del tiempo libre, la recreación, la lúdica, la salud, la estética y el medio ambiente, interrelacionados con diferentes áreas y disciplinas del conocimiento.
4. Promover el desarrollo de competencias disciplinares, éticas, políticas, pedagógicas para consolidar la participación activa en la comunidad escolar y del entorno.
5. **UNIDAD DE COMPETENCIAS**

El área de Educación Física, Recreación y Deportes estimula las experiencias de los estudiantes, sus acciones y conductas motrices, que se expresan a través del movimiento, gustos, motivaciones, aficiones y necesidades de su vida cotidiana. Por tanto, no sólo estimula las habilidades, destrezas y aspecto psicomotor, sino también la necesidad de reflexión y conocimiento, como también la actitud, la afectividad, comunicación e interrelación con los demás y el entorno.

Es, por tanto, un enfoque para el desarrollo de las competencias, optimizando así los potenciales de los estudiantes para valorar la importancia del ejercicio físico, la convivencia con los demás, las prácticas de vida saludable, la dimensión lúdica, el manejo de emociones, la incorporación al ambiente social, el uso creativo del tiempo libre y la adaptación al medio ambiente.

1. **DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE Y ESTÁNDARES CURRICULARES**

El mejoramiento de la calidad del servicio educativo es uno de los compromisos del Ministerio de Educación Nacional y para ello propone herramientas, documentos y directivas para orientar las prácticas escolares hacia la mejora de los aprendizajes de los estudiantes.

Los Derechos Básicos de Aprendizaje (DBA) son un conjunto de saberes, habilidades, competencias y valores fundamentales que han de aprender y desarrollar los estudiantes en cada uno de los grados de educación escolar para su formación integral como personas.

A su vez, los Estándares Básicos son parámetros de lo que todo estudiante debe saber y hacer para lograr el nivel de calidad esperado a su paso por el sistema educativo. Su avance se evalúa para establecer planes, compromisos y recursos como un esfuerzo de mejoramiento continuo. El estándar se constituye, entonces, como un criterio definido, claro y público que permite juzgar si un estudiante, una institución o el sistema educativo en su conjunto cumplen con las expectativas

1. **FUNDAMENTO LEGAL DEL ÁREA**

La planeación del área de Educación Física, Recreación y Deportes se apoya en referentes de tipo jurídico para atender las necesidades de la comunidad educativa.

El artículo 67 de la Constitución Política establece que el Estado debe “*velar por la formación moral, intelectual y física de los estudiantes”.* Además, la Constitución Política garantiza a la población el deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre como alternativa para ejercer los derechos consagrados.

La Ley 115 de 1994 o Ley General de Educación reconoce la Educación Física como uno de los fines de la educación colombiana (art. 5), y como objetivo de la Educación Preescolar (art. 15, literal d), de la Educación Básica en el ciclo de Primaria (art. 21, literales h, i, j) y en el ciclo de Secundaria (art. 22, literal ñ). Además, establece los objetivos de la Educación Física (art. 15, 20, 21 y 22), su carácter de proyecto pedagógico transversal obligatorio (art. 14) y como área fundamental del Plan de Estudio (art. 23) y de la Educación Media (art. 32)

El Decreto 1860 de 1994 establece las horas lúdicas y orienta la organización y evaluación del currículo.

La Resolución 2343 de 1997 dicta orientaciones sobre lineamientos curriculares e indicadores de logros para el área de Educación Física, Recreación y Deportes.

La Ley 181 de 1995 o Ley del Deporte, regula el derecho a la práctica de la educación física, el deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, y establece la implantación, fomento, patrocinio, masificación, planificación, coordinación, ejecución, asesoramiento y práctica de la educación física (art. 1°), la recreación y el deporte (art. 2), los objetivos rectores del Estado para garantizar su práctica (art. 3), la educación física como disciplina científica (art. 10), la responsabilidad del Ministerio de Educación Nacional (art. 11), el desarrollo de la educación física extraescolar (art. 12), la creación del Sistema Nacional del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre (art. 47 y 48) y el plan de inversiones (art. 52, 53, 54, 55, 56 y 57)

La Ley 934 de 2004 oficializa la Política de Desarrollo Nacional de Educación Física y la inclusión en los Proyectos Educativos Institucionales el plan integral del área de Educación Física, Recreación y Deportes y los proyectos pedagógicos complementarios del área.

1. **CRITERIOS METODOLÓGICOS**

Cada actividad que se realice en el desarrollo del área de Educación Física, Recreación y Deportes requiere conocimiento, participación y compromiso por parte del docente y de los estudiantes, disponiendo de las condiciones básicas (físicas, ambientales, espaciales, temporales, didácticas, técnicas y tecnológicas) y verificación del estado de salud de los estudiantes para reconocer sus limitaciones y disposiciones.

Se hace referencia a algunos criterios que deben tenerse en cuenta en la planeación e implementación de las sesiones de clase, a saber:

* Para la planeación de actividades, es necesario conocer el nivel inicial de los estudiantes, su competencia motriz, su desarrollo motor, intereses, motivaciones, necesidades y expectativas, lo que garantiza el logro de objetivos y metas propuestas.
* Cada actividad debe ser explicada suficientemente, mostrando sus beneficios personales y sociales y demostrando su posibilidad y exigencias.
* Insistir en la importancia de la alimentación adecuada para la conservación de la salud y el desarrollo integral a través de mensajes verbales e impresos.
* El ejercicio físico no debe utilizarse como sanción o castigo por mal comportamiento, pues debe mostrarse como un beneficio para el desarrollo armónico e integral de la persona.
* El aprendizaje del estudiante debe ser significativo, o sea que encuentre sentido a lo aprendido para aplicarlo a su diario vivir en lo cotidiano.
* El carácter científico del área presupone una metodología de ensayo-error. Las equivocaciones, falencias y obstáculos son normales, pero pueden ser superados a través de los procesos de enseñanza y de aprendizaje.
* El trabajo en equipos colaborativos propicia el compañerismo, el respeto, la ayuda mutua, la solidaridad, la tolerancia.
* El mejor recurso de apoyo didáctico es la persona del docente. Su preparación, dominio del área, ejemplo de vida, actitud, capacidad para un desempeño competente son las mejores formas de enseñanza.
* Los recursos materiales, técnicos y tecnológicos utilizados como ayudas didácticas deben ser variados y sugestivos. La naturaleza y el entorno escolar brinda muchos recursos que pueden ser aprovechados para la realización de actividades.
* Cada actividad debe estimular al estudiante para sus tareas motrices, sus habilidades y destrezas, su rendimiento, sus ideas, gustos y aficiones.
* Las sesiones deben incentivar la creatividad, curiosidad, imaginación, libertad y autonomía de los estudiantes, teniendo en cuenta la responsabilidad, respeto a la diversidad, democracia, solidaridad, armonía y ayuda mutua.
* El área de Educación Física, Recreación y Deportes es obligatoria y fundamental, según el artículo 23 de la Ley 115 de 1994. Por tanto, todos los estudiantes sin excepción deben participar activamente en su desarrollo curricular. Los estudiantes con diversidad funcional deben asistir a las sesiones de clase de manera presencial, aunque las actividades que realicen sean diferentes a los de la mayoría de estudiantes

1. **CRITERIOS EVALUATIVOS**

La evaluación es un acompañante permanente y continuo de los procesos de enseñanza y de aprendizaje. Cada sesión, cada actividad, cada periodo, cada semestre, cada año debe ser evaluado por los estudiantes (autoevaluación y coevaluación), por los docentes y la Institución Educativa (heteroevaluación).

Los resultados de las evaluaciones se manejan como insumos para mejorar los procesos, de tal manera que tienen un enfoque formativo, pues contribuyen a retroalimentar y mejorar la calidad de la enseñanza y de los aprendizajes.

La rendición de cuentas es un mecanismo para la búsqueda de la participación, democracia y calidad del área. La entrega de informes a los estudiantes, a las direcciones de grupo, a la coordinación, a los padres de familia, genera mayores exigencias y mejores compromisos por parte de todos los estamentos de la comunidad educativa.

Los informes evaluativos se orientan hacia tres componentes como lo recomienda el Decreto 1290 de 2009 que reglamenta la evaluación de aprendizajes y promoción de estudiantes, a saber: conocimientos, logros y competencias. Por tanto, no se confunden las Pruebas con la Evaluación, pues ésta es permanente, constante, formativa e integral, teniendo en cuenta todas las dimensiones de la persona.

1. **BIBLIOGRAFÍA DE APOYO**

CAMACHO, H. (2007). *Educación Física. Una alternativa curricular.* Armenia: Editorial Kinesis.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL (2002). *Lineamientos Curriculares. Educación Física, Recreación y Deportes.* Bogotá.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL (2010). *Orientaciones pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deportes.* Bogotá.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL (2016). *Derechos Básicos de Aprendizaje.* Bogotá.

PRESIDENCIA DE LA REPÚBLICA (1991). *Constitución Política Colombiana.* Bogotá: Ediciones Ideas Libres.

PRESIDENCIA DE LA REPÚBLICA (1994). *Ley 115 de 1994. Ley General de Educación.* Bogotá: Editorial Magisterio.

TORRES, J. (1990). *Didáctica de la Educación Física.* México: Editorial Trillas.

SEGUNDA PARTE

MALLA CURRICULAR

1. **SEXTO GRADO**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ESTANDAR:** Activo las funciones orgánicas y posibilidades motrices, demostrando responsabilidad en la práctica de ejercicios y actividades físicas básicas. | | | | | | | | | | | | | | | |
| **COMPETENCIA:** Desarrollo las funciones orgánicas, motrices y psicológicas, asumiemdo las capacidades y limitaciones físicas y sensoriales propias. | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Derechos Básicos de Aprendizaje** | | | | **Ejes temáticos**  **Contenidos** | **Metodología y**  **Didáctica** | | | | **Descriptores de Competencias** | | **Recursos** | | | **Evaluación** | |
| Reconoce la importancia de la disciplina del cuerpo para el mejoramiento de las condiciones de vida. | | | | **Acondicionamiento Físico**  Control inicial de la frecuencia cardíaca.  Elongación y activación muscular, movimientos circulares, flexiones, extensiones y torciones.  Ejercicios de desarrollo físico, general y específico | Estimulación de las capacidades motrices o físicas.  Repeticiones de ejercicios.  Exigencias del esfuerzo.  Mantenimiento del equilibrio.  Intensidad y recuperación. | | | | **-** Reconoce la importancia de la Educación Física en su desarrollo.  - Es responsable y puntual con la entrega de trabajos.  - Su presentación personal es buena y cumple con el uniforme de Educación Física. | | Cancha múltiple  Patio  Salón de clases  Implementos deportivos  Recursos del medio  Cronómetro  Pito  Cuerdas  Colchonetas | | | Valoración de las capacidades físicas con la aplicación de test físicos. | |
| **Derechos Básicos de Aprendizaje** | | | **Ejes temáticos**  **Contenidos** | | | **Metodología y**  **Didáctica** | | | **Descriptores de Competencias** | | **Recursos** | | | **Evaluación** | |
| Identifica las posibilidades motoras. | | | **Gimnasia**  Origen, historia e importancia.  Conocimiento de elementos a utilizar  Funciones interoceptivas, propioceptivas y exteroceptivas.  Formas básicas de locomoción:caminar, correr, saltar, rodar, reptar. | | | Charlas explicativas y motivadoras.  Investigación y exposición.  Ejercicios básicos y sencillos de locomoción, resistencia, fuerza y velocidad. | | | **-** Reconoce la importancia de la Educación Física en su desarrollo.  - Es responsable y puntual con la entrega de trabajos.  - Su presentación personal es buena y cumple con el uniforme de Educación Física. | | Colchonetas, cuerdas, bastones, balones, aros, conos, báscula, mallas, cinta métrica, cronómetro. | | | Coevaluación para tomar conciencia sobre avances de conocimientos y rutinas.  Valoración de esfuerzo, resistencia, fuerza, velocidad e interés en las actividades. | |
| **ESTANDAR: I**dentifico las alternativas deportivas de acuerdo a mis intereses y capacidades. | | | | | | | | | | | | | | | |
| **COMPETENCIA:** Participo en actividades grupales de acuerdo a mis capacidades e intereses, respetando las reglas de juego | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Derechos Básicos de Aprendizaje** | | **Ejes temáticos**  **Contenidos** | | | | | **Metodología y**  **Didáctica** | | **Descriptores de Competencias** | | **Recursos** | | | **Evaluación** | |
| Reconoce la importancia de preservar y fomentar las diversas disciplinas deportivas.. | | **Voleibol**  Conceptos básicos  Origen del voleibol  Conocimiento del campo de juego  Matertiales: poste y balón.  Golpe con dedos, posición básica y contacto con el balón.  Golpe con antebrazo, posición básica, ubicación de los brazos, agarre de las manos, contacto con el balón.  Saque bajo, concepto, ubicación y posición de los pies.  Juego y reglamento: Zonas de la cancha, to-car la red, doble golpe, cuatro toques, anotación de puntos, set de juegos, duración de un set. | | | | | Video sobre fundamentos  Ejercicios prácticos en forma individual y por pareja  Competencia de saques  Taller escrito sobre reglamento  Práctica deportiva. | | - Conoce y pone en práctica los fundamentos ofensivos y defensivos al jugar Voleibol.  - Es responsable y puntual con la entrega de trabajos.  - Su presentación personal es buena y cumple con el uniforme de Educación Física. | | Proyector  Red de internet  Computador  Cancha  Red  Balones  Cronómetro  Vestimenta  Reglamento | | | Valoración de habilidades, participación activa en los ejercicios, integración en equipos, interés y motivación. | |
| **Derechos Básicos de Aprendizaje** | **Ejes temáticos**  **Contenidos** | | | | | | | **Metodología y**  **Didáctica** | | **Descriptores de Competencias** | | | **Recursos** | | **Evaluación** |
| Reconoce la importancia de preservar y fomentar las diversas disciplinas deportivas.. | **Baloncesto**  Generalidades del baloncesto  Conceptos históricos y origen  Conocimiento del campo de juego  Materiales, balón y tablero  Pases: De pecho, picado, encimen de la cabeza.  Dribling: Velocidad en zigzag, en reversa, regateo.  Lanzamiento: Con dos manos, con una mano, recibiendo un pase, driblando.  Detenciones y Giros: Por derecha e izquierda.  Juego y Reglas: Caminar con balón, doble, salida del balón, valor de cestas, devolución. | | | | | | | Video sobre fundamentos  Ejercicios prácticos en forma individual y por pareja  Competencia de saques  Taller escrito sobre reglamento  Práctica deportiva. | | - Conoce y pone en práctica los fundamentos ofensivos y defensivos al jugar Baloncesto..  - Es responsable y puntual con la entrega de trabajos.  - Su presentación personal es buena y cumple con el uniforme de Educación Física. | | | Proyector  Red de internet  Computador  Cancha  Red  Balones  Cronómetro  Vestimenta  Reglamento | | Valoración de habilidades, participación activa en los ejercicios, integración en equipos, interés y motivación. |
| **ESTANDAR:** Participo en esquemas sencillos de recreación. | | | | | | | | | | | | | | | |
| **COMPETENCIA:** Utilizo adecuadamente los espacios y recursos a mi disposición | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Derechos Básicos de Aprendizaje** | **Ejes temáticos**  **Contenidos** | | | | | | | **Metodología y**  **Didáctica** | | **Descriptores de Competencias** | | **Recursos** | | **Evaluación** | |
| Establece las ventajas de los hábitos de vida saludable.. | **Recreación**  Actividades de expresiones corporales, manuales, orales y musicales.  Actividades predeportivas, ecológicas y de campo abierto.  Eventos folclóricos, artísticos, culturales, rondas y pasatiempo.  Hábitos de visa saludable; Nutrición, higiene, prevención de consumo de tóxicos.  Uso creativo y productivo del tiempo libre: charlas formativas y ejercicios. | | | | | | | Charlas explicativas, formativas y motivacionales.  Prácticas y actividades libres y creativas.  Videos motivacionales para analizar.. | | - Es responsable, creativo y recursivo al momento de organizar y realizar actividades recreativas o lúdicas.  - Es responsable y puntual con la entrega de trabajos.  - Su presentación personal es buena y cumple con el uniforme de Educación Física. | | Proyector  Red de internet  Computador  Carteleras  Recursos del medio. | | Autoevaluación sobre logros alcanzados y valores desarrollados, interés, participación. | |

1. **SEPTIMO GRADO**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ESTANDAR:** Activo las funciones orgánicas y posibilidades motrices, demostrando responsabilidad en la práctica de ejercicios y actividades físicas báscias. | | | | | | | | | | | | | |
| **COMPETENCIA:** Desarrollo las funciones orgánicas, motrices y psicológicas, asumiendo las capacidades y limitaciones físicas y sensoriales propias. | | | | | | | | | | | | | |
| **Derechos Básicos de Aprendizaje** | | | | **Ejes temáticos**  **Contenidos** | **Metodología y**  **Didáctica** | | | | **Descriptores de Competencias** | | **Recursos** | | **Evaluación** |
| Reconoce la importancia de la disciplina del cuerpo para el mejoramiento de las condiciones de vida. | | | | **Acondicionamiento Físico**  Control inicial de la frecuencia cardíaca.  Elongación y activación muscular, movimientos circulares, flexiones, extensiones y torciones.  Ejercicios de desarrollo físico, general y específico | Estimulación de las capacidades motrices o físicas.  Repeticiones de ejercicios.  Exigencias del esfuerzo.  Mantenimiento del equilibrio.  Intensidad y recuperación. | | | | **-** Reconoce la importancia de la Educación Física en su desarrollo.  - Es responsable y puntual con la entrega de trabajos.  - Su presentación personal es buena y cumple con el uniforme de Educación Física. | | Cancha deportiva  Salón de clase  Implementos deportivos  Recursos del medio  Cronómetro | | Valoración de capacidad, con la aplicación de test físicos. |
| **Derechos Básicos de Aprendizaje** | | | **Ejes temáticos**  **Contenidos** | | | **Metodología y**  **Didáctica** | | | **Descriptores de Competencias** | | **Recursos** | | **Evaluación** |
| Identifica las posibilidades motoras. | | | **Gimnasia**  Origen, historia e importancia.  Conocimiento de elementos a utilizar  Funciones interoceptivas, propioceptivas y exteroceptivas.  Formas básicas de locomoción:caminar, correr, saltar, rodar, reptar. | | | Charlas explicativas y motivadoras.  Investigación y exposición.  Ejercicios básicos y sencillos de locomoción, resistencia, fuerza y velocidad. | | | Demuestra habilidad y destreza en la ejecución de las actividades de Educación Física. | | Colchonetas, cuerdas, bastones, balones, aros, conos, báscula, mallas, cinta métrica, cronómetro. | | Coevaluación para tomar conciencia sobre avances de conocimientos y rutinas.  Valoración de esfuerzo, resistencia, fuerza, velocidad e interés en las actividades, |
| **ESTANDAR: I**dentifico las alternativas deportivas de acuerdo a mis intereses y capacidades. | | | | | | | | | | | | | |
| **COMPETENCIA:** Participo en actividades grupales de acuerdo a mis capacidades e intereses, respetando las reglas de juego. | | | | | | | | | | | | | |
| **Derechos Básicos de Aprendizaje** | | **Ejes temáticos**  **Contenidos** | | | | | **Metodología y**  **Didáctica** | | **Descriptores de Competencias** | | **Recursos** | | **Evaluación** |
| Reconoce la importancia de preservar y fomentar las diversas disciplinas deportivas.. | | **Voleibol**  Conceptos básicos  Origen del voleibol  Conocimiento del campo de juego  Matertiales: poste y balón.  Golpe con dedos, posición básica y contacto con el balón.  Golpe con antebrazo, posición básica, ubicación de los brazos, agarre de las manos, contacto con el balón.  Saque bajo, concepto, ubicación y posición de los pies.  Juego y reglamento: Zonas de la cancha, to-car la red, doble golpe, cuatro toques, anotación de puntos, set de juegos, duración de un set. | | | | | Video sobre fundamentos  Ejercicios prácticos en forma individual y por pareja  Competencia de saques  Taller escrito sobre reglamento  Práctica deportiva. | | Conoce y pone en práctica los fundamentos ofensivos y defensivos al jugar Voleibol.  - Es responsable y puntual con la entrega de trabajos.  - Su presentación personal es buena y cumple con el uniforme de Educación Física.. | | Proyector  Red de internet  Computador  Cancha  Red  Balones  Cronómetro  Vestimenta  Reglamento | | Valoración de habilidades, participación activa en los ejercicios, integración en equipos, interés y motivación. |
| **Derechos Básicos de Aprendizaje** | **Ejes temáticos**  **Contenidos** | | | | | | | **Metodología y**  **Didáctica** | | **Descriptores de Competencias** | | **Recursos** | **Evaluación** |
| Reconoce la importancia de preservar y fomentar las diversas disciplinas deportivas. | **Baloncesto**  Generalidades del baloncesto  Conceptos históricos y origen  Conocimiento del campo de juego  Materiales, balón y tablero  Pases: De pecho, picado, encimen de la cabeza.  Dribling: Velocidad en zigzag, en reversa, regateo.  Lanzamiento: Con dos manos, con una mano, recibiendo un pase, driblando.  Detenciones y Giros: Por derecha e izquierda.  Juego y Reglas: Caminar con balón, doble, salida del balón, valor de cestas, devolución. | | | | | | | Video sobre fundamentos  Ejercicios prácticos en forma individual y por pareja  Competencia de saques  Taller escrito sobre reglamento  Práctica deportiva. | | Conoce y pone en práctica los fundamentos ofensivos y defensivos al jugar Baloncesto..  - Es responsable y puntual con la entrega de trabajos.  - Su presentación personal es buena y cumple con el uniforme de Educación Física. | | Proyector  Red de internet  Computador  Cancha  Red  Balones  Cronómetro  Vestimenta  Reglamento | Valoración de habilidades, participación activa en los ejercicios, integración en equipos, interés y motivación. |
| **ESTANDAR:** Participo en esquemas sencillos de recreación. | | | | | | | | | | | | | |
| **COMPETENCIA:** Utilizo adecuadamente los espacios y recursos a mi disposición | | | | | | | | | | | | | |
| **Derechos Básicos de Aprendizaje** | **Ejes temáticos**  **Contenidos** | | | | | | | **Metodología y**  **Didáctica** | | **Descriptores de Competencias** | | **Recursos** | **Evaluación** |
| Establece las ventajas de los hábitos de vida saludable. | **Recreación**  Actividades de expresiones corporales, manuales, orales y musicales.  Actividades predeportivas, ecológicas y de campo abierto.  Eventos folclóricos, artísticos, culturales, rondas y pasatiempo.  Hábitos de visa saludable; Nutrición, higiene, prevención de consumo de tóxicos.  Uso creativo y productivo del tiempo libre: charlas formativas y ejercicios. | | | | | | | Charlas explicativas, formativas y motivacionales.  Prácticas y actividades libres y creativas.  Videos motivacionales para analizar.. | | - Es responsable, creativo y recursivo al momento de organizar y realizar actividades recreativas o lúdicas.  - Es responsable y puntual con la entrega de trabajos.  - Su presentación personal es buena y cumple con el uniforme de Educación Física. | | Proyector  Red de internet  Computador  Carteleras  Recursos del medio. | Autoevaluación sobre logros alcanzados y valores desarrollados, interés, participación. |

1. **OCTAVO GRADO**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ESTANDAR:** Activo las funciones orgánicas y posibilidades motrices, demostrando responsabilidad en la práctica de ejercicios y actividades físicas básicas. | | | | | | | |
| **COMPETENCIA:** Desarrollo orgánico, motriz y psicológico, asumiendo las capacidades y limitaciones físicas y sensoriales propias | | | | | | | |
| **Derechos Básicos de Aprendizaje** | | **Ejes temáticos**  **Contenidos** | **Metodología y**  **Didáctica** | | **Descriptores de Competencias** | **Recursos** | **Evaluación** |
| Reconoce la importancia de la disciplina del cuerpo para el mejoramiento de las condiciones de vida. | | **Acondicionamiento Físico**  Capacidades motrices: Resistencia, aeróbica, anaeróbica.  Fuerza  Velocidad de reacción, de desplazamiento  Agilidad  Flexo elasticidad  Coordinación  Equilibrio  Ritmo | Estimulación de las capacidades motrices o físicas.  Repeticiones de ejercicios.  Exigencias del esfuerzo.  Mantenimiento del equilibrio.  Intensidad y recuperación. | | **-** Reconoce la importancia de la Educación Física en su desarrollo.  - Es responsable y puntual con la entrega de trabajos.  - Su presentación personal es buena y cumple con el uniforme de Educación Física. | Cancha deportiva  Salón de clase  Implementos deportivos  Recursos del medio  Cronómetro | Valoración de capacidad, velocidad, resistencia, motivación, recuperación, interés y disciplina. |
| **Derechos Básicos de Aprendizaje** | **Ejes temáticos**  **Contenidos** | | | **Metodología y**  **Didáctica** | **Descriptores de Competencias** | **Recursos** | **Evaluación** |
| Identifica las posibilidades motoras personales. | **Gimnasia**  Generalidades, historia y concepto.  Clases de gimnasia.  Capacidades motrices: resistencia, aeróbica, anaeróbica, fuerza, velocidad, reacción, desplazamiento, agilidad, flexo elasticidad. | | | Charlas explicativas y motivadoras.  Investigación y exposición.  Ejercicios básicos y sencillos de locomoción, resistencia, fuerza y velocidad. | Es responsable y puntual con la entrega de trabajo y cumplir con el uniforme de Educación Física. | Colchonetas, cuerdas, bastones, balones, aros, conos, báscula, mallas, cinta métrica, cronómetro. | Coevaluación para tomar conciencia sobre avances de conocimientos y rutinas.  Valoración de esfuerzo, resistencia, fuerza, velocidad e interés en las actividades, |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ESTANDAR: I**dentifico las alternativas deportivas de acuerdo a mis intereses y capacidades. | | | | | | | | | |
| **COMPETENCIA:** Participo en actividades grupales de acuerdo a mis capacidades e intereses y respeto las reglas de juego. | | | | | | | | | |
| **Derechos Básicos de Aprendizaje** | | **Ejes temáticos**  **Contenidos** | **Metodología y**  **Didáctica** | | **Descriptores de Competencias** | | **Recursos** | | **Evaluación** |
| Reconoce la importancia de preservar y fomentar las diversas disciplinas deportivas.. | | **Voleibol**  Golpe con dedos: Separación y apoyo de pies, flexión y extensión de rodillas, posición de las manos, ejecución estática, ejecución con un movimiento.  Golpe con antebrazos: Separación y poyo de pies, flexión y extensión de rodillas, golpe en forma estática y con movimiento.  Saque: Aspectos técnicos, ejecución.  Reglamento: Doble golpe, bola retenida o llevada, dos golpes consecutivos, cuatro toques o golpes, anotación de puntos, número de sets, puntos de un set. | Video sobre fundamentos  Ejercicios prácticos en forma individual y por pareja  Competencia de saques  Taller escrito sobre reglamento  Práctica deportiva. | | Conoce y pone en práctica los fundamentos ofensivos y defensivos al jugar Voleibol.  - Es responsable y puntual con la entrega de trabajos.  - Su presentación personal es buena y cumple con el uniforme de Educación Física. | | Proyector  Red de internet  Computador  Cancha  Red  Balones  Cronómetro  Vestimenta  Reglamento | | Valoración de habilidades, participación activa en los ejercicios, integración en equipos, interés y motivación. |
| **Derechos Básicos de Aprendizaje** | **Ejes temáticos**  **Contenidos** | | | **Metodología y**  **Didáctica** | | **Descriptores de Competencias** | | **Recursos** | **Evaluación** |
| Reconoce la importancia de preservar y fomentar las diversas disciplinas deportivas. | **Baloncesto**  Fundamentos  Desplazamientos ofensivos: carreras de frente, de espalda, lateral.  Desplazamientos defensivos: Adelante, atrás, lateral.  Pases: Con dos manos, de pecho, picado, por encima de la cabeza, con una mano.  Dribling: Normal, con mano derecha, con mano izquierda, de reversa, lateral.  Lanzamientos: Con una mano estático, con dos manos estático, recibiendo un pase, sobre la carrera driblando.  Reglamento: Caminar, doble, devolución, segundos, valor de la cesta, falta personal, falta ofensiva. | | | Video sobre fundamentos  Ejercicios prácticos en forma individual y por pareja  Competencia de saques  Taller escrito sobre reglamento  Práctica deportiva. | | Conoce y pone en práctica los fundamentos ofensivos y defensivos al jugar Baloncesto..  - Es responsable y puntual con la entrega de trabajos.  - Su presentación personal es buena y cumple con el uniforme de Educación Física. | | Proyector  Red de internet  Computador  Cancha  Red  Balones  Cronómetro  Vestimenta  Reglamento | Valoración de habilidades, participación activa en los ejercicios, integración en equipos, interés y motivación. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ESTANDAR:** Participo en esquemas sencillos de recreación. | | | | | |
| **COMPETENCIA:** Utilizo adecuadamente los espacios y recursos a mi disposición | | | | | |
| **Derechos Básicos de Aprendizaje** | **Ejes temáticos**  **Contenidos** | **Metodología y**  **Didáctica** | **Descriptores de Competencias** | **Recursos** | **Evaluación** |
| Establece las ventajas de los hábitos de vida saludable. | **Recreación**  Actividades de expresiones corporales, manuales, orales y musicales.  Actividades predeportivas, ecológicas y de campo abierto.  Eventos folclóricos, artísticos, culturales, rondas y pasatiempo.  Hábitos de vida saludable; Nutrición, higiene, prevención de consumo de tóxicos.  Uso creativo y productivo del tiempo libre: charlas formativas y ejercicios. | Charlas explicativas, formativas y motivacionales.  Prácticas y actividades libres y creativas.  Videos motivacionales para analizar. | Es responsable, creativo y recursivo al momento de organizar y realizar actividades recreativas o lúdicas.  - Es responsable y puntual con la entrega de trabajos.  - Su presentación personal es buena y cumple con el uniforme de Educación Física. | Proyector  Red de internet  Computador  Carteleras  Recursos del medio. | Autoevaluación sobre logros alcanzados y valores desarrollados, interés, participación en las actividades. |

1. **NOVENO GRADO**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ESTANDAR:** Activo las funciones orgánicas y posibilidades motrices, demostrando responsabilidad en la práctica de ejercicios y actividades físicas diarias. | | | | | | | | | | |
| **COMPETENCIA:** Desarrollo orgánico, motriz y psicológico, asumiendo las capacidades y limitaciones físicas y sensoriales propias. | | | | | | | | | | |
| **Derechos Básicos de Aprendizaje** | **Ejes temáticos**  **Contenidos** | | | **Metodología y**  **Didáctica** | | **Descriptores de Competencias** | | **Recursos** | | **Evaluación** |
| Reconoce la importancia de la disciplina del cuerpo para el mejoramiento de las condiciones de vida. | **Acondicionamiento Físico**  Capacidades motrices: Resistencia, aeróbica, anaeróbica.  Fuerza  Velocidad de reacción, de desplazamiento  Agilidad  Flexo elasticidad  Coordinación  Equilibrio  Ritmo  Mecánica aparato locomotor: las palancas  Mecánica muscular: clases de músculos, ley de todo o nada, ley del relevo, ley de inervación recíproca, ley de reclinahas en, principio de Weber-Fick.  Propiedades del tejido muscular estriado: Excitabilidad, conductibilidad, contractibilidad, contracción isotónica e isométrica. | | | Estimulación de las capacidades motrices o físicas.  Repeticiones de ejercicios.  Exigencias del esfuerzo.  Mantenimiento del equilibrio.  Intensidad y recuperación. | | - Reconoce la importancia de la Educación Física en su desarrollo.  - Es responsable y puntual con la entrega de trabajos.  - Su presentación personal es buena y cumple con el uniforme de Educación Física. | | Cancha deportiva  Salón de clase  Implementos deportivos  Recursos del medio  Cronómetro | | Valoración de capacidad, velocidad, resistencia, motivación, recuperación, interés y disciplina. |
| **Derechos Básicos de Aprendizaje** | | **Ejes temáticos**  **Contenidos** | **Metodología y**  **Didáctica** | | **Descriptores de Competencias** | | **Recursos** | | **Evaluación** | |
| Identifica las posibilidades motoras personales. | | **Gimnasia**  Generalidades, historia y concepto.  Clases de gimnasia.  Capacidades motrices: resistencia, aeróbica, anaeróbica, fuerza, velocidad, reacción, desplazamiento, agilidad, flexo elasticidad. | Charlas explicativas y motivadoras.  Investigación y exposición.  Ejercicios básicos y sencillos de locomoción, resistencia, fuerza y velocidad. | | Es responsable y puntual con la entrega de trabajo y cumplir con el uniforme de Educación Física. | | Colchonetas, cuerdas, bastones, balones, aros, conos, báscula, mallas, cinta métrica, cronómetro. | | Coevaluación para tomar conciencia sobre avances de conocimientos y rutinas.  Valoración de esfuerzo, resistencia, fuerza, velocidad e interés en las actividades, | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ESTANDAR: I**dentifico las alternativas deportivas de acuerdo a mis intereses y capacidades. | | | | | | | | | |
| **COMPETENCIA:** Participo en actividades grupales de acuerdo a mis capacidades e intereses, respetando las reglas de juego. | | | | | | | | | |
| **Derechos Básicos de Aprendizaje** | | **Ejes temáticos**  **Contenidos** | **Metodología y**  **Didáctica** | | **Descriptores de Competencias** | | **Recursos** | | **Evaluación** |
| Reconoce la importancia de preservar y fomentar las diversas disciplinas deportivas.. | | **Voleibol**  Golpe con dedos: Aspectos técnicos y ejecución.  Golpe con antebrazos: Aspectos técnicos, ubicación.  Saque alto: Aspectos técnicos, ejecución en el juego.  Remate: Salto, contacto con el balón, caída  Reglamento: Aplicación. | Video sobre fundamentos  Ejercicios prácticos en forma individual y por pareja  Competencia de saques  Taller escrito sobre reglamento  Práctica deportiva. | | Conoce y pone en práctica los fundamentos ofensivos y defensivos al jugar Voleibol.  - Es responsable y puntual con la entrega de trabajos.  - Su presentación personal es buena y cumple con el uniforme de Educación Física. | | Proyector  Red de internet  Computador  Cancha  Red  Balones  Cronómetro  Vestimenta  Reglamento | | Valoración de habilidades, participación activa en los ejercicios, integración en equipos, interés y motivación. |
| **Derechos Básicos de Aprendizaje** | **Ejes temáticos**  **Contenidos** | | | **Metodología y**  **Didáctica** | | **Descriptores de Competencias** | | **Recursos** | **Evaluación** |
| Reconoce la importancia de preservar y fomentar las diversas disciplinas deportivas. | **Baloncesto**  Pases: De pecho, picado, por encima de la cabeza, de béisbol, de sóftbol.  Conducción: Dribling de frente, en zigzag, en reversa, latera con izquierda y derecha.  Detenciones: En un tiempo, en dos tiempos.  Pivot-Giro: De frente, de espalda, por izquierda, por derecha.  Lanzamientos: Con una y dos manos, sobre la carrera recibiendo un pase, sobre la carrera driblando.  Reglamento: Juego, caminar, doble, devolución, regla de los 3 segundos, de los 5 segundos y de los 24 segundos. | | | Video sobre fundamentos  Ejercicios prácticos en forma individual y por pareja  Competencia de saques  Taller escrito sobre reglamento  Práctica deportiva. | | Conoce y pone en práctica los fundamentos ofensivos y defensivos al jugar Baloncesto..  - Es responsable y puntual con la entrega de trabajos.  - Su presentación personal es buena y cumple con el uniforme de Educación Física. | | Proyector  Red de internet  Computador  Cancha  Red  Balones  Cronómetro  Vestimenta  Reglamento | Valoración de habilidades, participación activa en los ejercicios, integración en equipos, interés y motivación. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ESTANDAR:** Participo en esquemas sencillos de recreación. | | | | | |
| **COMPETENCIA:** Utilizo adecuadamente los espacios y recursos a mi disposición | | | | | |
| **Derechos Básicos de Aprendizaje** | **Ejes temáticos**  **Contenidos** | **Metodología y**  **Didáctica** | **Descriptores de Competencias** | **Recursos** | **Evaluación** |
| Establece las ventajas de los hábitos de vida saludable. | **Recreación**  Actividades de expresiones corporales, manuales, orales y musicales.  Actividades predeportivas, ecológicas y de campo abierto.  Eventos folclóricos, artísticos, culturales, rondas y pasatiempo.  Hábitos de vida saludable; Nutrición, higiene, prevención de consumo de tóxicos.  Uso creativo y productivo del tiempo libre: charlas formativas y ejercicios. | Charlas explicativas, formativas y motivacionales.  Prácticas y actividades libres y creativas.  Videos motivacionales para analizar. | Es responsable, creativo y recursivo al momento de organizar y realizar actividades recreativas o lúdicas.  - Es responsable y puntual con la entrega de trabajos.  - Su presentación personal es buena y cumple con el uniforme de Educación Física. | Proyector  Red de internet  Computador  Carteleras  Recursos del medio. | Autoevaluación sobre logros alcanzados y valores desarrollados, interés, participación en las actividades. |

1. **DECIMO GRADO**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ESTANDAR:** Activo las funciones orgánicas y posibilidades motrices, demostrando responsabilidad en la práctica de ejercicios y actividades físicas básicas. | | | | | | | | | | |
| **COMPETENCIA:** Desarrollo orgánico, motriz y psicológico. | | | | | | | | | | |
| **Derechos Básicos de Aprendizaje** | **Ejes temáticos**  **Contenidos** | | | **Metodología y**  **Didáctica** | | **Descriptores de Competencias** | | **Recursos** | | **Evaluación** |
| Reconoce la importancia de la disciplina del cuerpo para el mejoramiento de las condiciones de vida. | **Acondicionamiento Físico**  Capacidades motrices: Resistencia, aeróbica, anaeróbica.  Fuerza  Velocidad de reacción, de desplazamiento  Agilidad  Flexo elasticidad  Coordinación  Equilibrio  Ritmo  Mecánica aparato locomotor: las palancas  Mecánica muscular: clases de músculos, ley de todo o nada, ley del relevo, ley de inervación recíproca, ley de reclinahas en, principio de Weber-Fick.  Propiedades del tejido muscular estriado: Excitabilidad, conductibilidad, contractibilidad, contracción isotónica e isométrica. | | | Estimulación de las capacidades motrices o físicas.  Repeticiones de ejercicios.  Exigencias del esfuerzo.  Mantenimiento del equilibrio.  Intensidad y recuperación. | | **-** Reconoce la importancia de la Educación Física en su desarrollo.  - Es responsable y puntual con la entrega de trabajos.  - Su presentación personal es buena y cumple con el uniforme de Educación Física. | | Cancha deportiva  Salón de clase  Implementos deportivos  Recursos del medio  Cronómetro | | Valoración de capacidad, velocidad, resistencia, motivación, recuperación, interés y disciplina. |
| **Derechos Básicos de Aprendizaje** | | **Ejes temáticos**  **Contenidos** | **Metodología y**  **Didáctica** | | **Descriptores de Competencias** | | **Recursos** | | **Evaluación** | |
| Identifica las posibilidades motoras personales. | | **Gimnasia**  Capacidades Motrices: Resistencia, aeróbica, anaeróbica, fuerza, velocidad, desplazamiento, reacción, agilidad, flexo elasticidad, coordinación, óculo manual, óculo pédica, equilibrio, ritmo.  Lesiones: Fracturas y sus clases, tendinitis, esguince, tirón, desgarre, luxaciones, calambres y sus clases. | Charlas explicativas y motivadoras.  Investigación y exposición.  Ejercicios básicos y sencillos de locomoción, resistencia, fuerza y velocidad. | | Es responsable y puntual con la entrega de trabajo y cumplir con el uniforme de Educación Física. | | Colchonetas, cuerdas, bastones, balones, aros, conos, báscula, mallas, cinta métrica, cronómetro. | | Coevaluación para tomar conciencia sobre avances de conocimientos y rutinas.  Valoración de esfuerzo, resistencia, fuerza, velocidad e interés en las actividades, | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ESTANDAR: I**dentifico las alternativas deportivas de acuerdo a mis intereses y capacidades. | | | | | | | | | |
| **COMPETENCIA:** Participo en actividades grupales de acuerdo a mis capacidades e intereses | | | | | | | | | |
| **Derechos Básicos de Aprendizaje** | | **Ejes temáticos**  **Contenidos** | **Metodología y**  **Didáctica** | | **Descriptores de Competencias** | | **Recursos** | | **Evaluación** |
| Reconoce la importancia de preservar y fomentar las diversas disciplinas deportivas.. | | **Voleibol**  Golpe con dedos: Aspectos técnicos y ejecución.  Golpe con antebrazos: Aspectos técnicos, ubicación.  Saque alto: Aspectos técnicos, ejecución en el juego.  Bloqueo y Remate: Salto, ubicación, impulso, rechazo, contacto con el balón, caída.  Reglamento: Doble golpe, cuatro toques, número de sets, puntos en un set, balón retenido, fases del saque por arriba o por servicio alto. | Video sobre fundamentos  Ejercicios prácticos en forma individual y por pareja  Competencia de saques  Taller escrito sobre reglamento  Práctica deportiva. | | Conoce y pone en práctica los fundamentos ofensivos y defensivos al jugar Voleibol.  - Es responsable y puntual con la entrega de trabajos.  - Su presentación personal es buena y cumple con el uniforme de Educación Física. | | Proyector  Red de internet  Computador  Cancha  Red  Balones  Cronómetro  Vestimenta  Reglamento | | Valoración de habilidades, participación activa en los ejercicios, integración en equipos, interés y motivación. |
|  | | | | | | | | | |
| **Derechos Básicos de Aprendizaje** | **Ejes temáticos**  **Contenidos** | | | **Metodología y**  **Didáctica** | | **Descriptores de Competencias** | | **Recursos** | **Evaluación** |
| Reconoce la importancia de preservar y fomentar las diversas disciplinas deportivas. | **Baloncesto**  Pases: De pecho, picado, por encima de la cabeza, de béisbol, gancho sobre la cabeza, de sóftbol.  Dribling de frente, de espalda, en zigzag, de regate..  Detenciones: En un tiempo, en dos tiempos.  Lanzamientos: Con una y dos manos, sobre la carrera recibiendo un pase, sobre la carrera driblando.  Rebotes y Gardeos: Rebotes defensivos, rebotes ofensivos, gardeos defensivos.  Reglamento: Regla de los 3 segundos, de los 5 segundos, de los 8 segundos y de los 24 segundos.  Fundamentos tácticos. | | | Video sobre fundamentos  Ejercicios prácticos en forma individual y por pareja  Competencia de saques  Taller escrito sobre reglamento  Práctica deportiva. | | Conoce y pone en práctica los fundamentos ofensivos y defensivos al jugar Baloncesto..  - Es responsable y puntual con la entrega de trabajos.  - Su presentación personal es buena y cumple con el uniforme de Educación Física. | | Proyector  Red de internet  Computador  Cancha  Red  Balones  Cronómetro  Vestimenta  Reglamento | Valoración de habilidades, participación activa en los ejercicios, integración en equipos, interés y motivación. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ESTANDAR:** Participo en esquemas sencillos de recreación. | | | | | |
| **COMPETENCIA:** Utilizo adecuadamente los espacios y recursos a mi disposición | | | | | |
| **Derechos Básicos de Aprendizaje** | **Ejes temáticos**  **Contenidos** | **Metodología y**  **Didáctica** | **Descriptores de Competencias** | **Recursos** | **Evaluación** |
| Establece las ventajas de los hábitos de vida saludable. | **Recreación**  Actividades de expresiones corporales, manuales, orales y musicales.  Actividades predeportivas, ecológicas y de campo abierto.  Eventos folclóricos, artísticos, culturales, rondas y pasatiempo.  Hábitos de vida saludable; Nutrición, higiene, prevención de consumo de tóxicos.  Uso creativo y productivo del tiempo libre: charlas formativas y ejercicios.  Organización de torneos: formas de juego, formas de eliminación, organización de calendario.  Clases de clubes: El club espectáculo, club o equipo. | Charlas explicativas, formativas y motivacionales.  Prácticas y actividades libres y creativas.  Videos motivacionales para analizar. | Se esfuerza en adquirir hábitos de vida saludable. | Proyector  Red de internet  Computador  Carteleras  Recursos del medio. | Autoevaluación sobre logros alcanzados y valores desarrollados, interés, participación en las actividades. |

1. **UNDÉCIMO GRADO**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ESTANDAR:** Activo las funciones orgánicas y posibilidades motrices, demostrando responsabilidad en la práctica de ejercicios y actividades físicas básicas. | | | | | | | | | | |
| **COMPETENCIA:** Desarrollo orgánico, motriz y psicológico, asumiendo las capacidades y limitaciones físicas sensoriales propias. | | | | | | | | | | |
| **Derechos Básicos de Aprendizaje** | **Ejes temáticos**  **Contenidos** | | | **Metodología y**  **Didáctica** | | **Descriptores de Competencias** | | **Recursos** | | **Evaluación** |
| Reconoce la importancia de la disciplina del cuerpo para el mejoramiento de las condiciones de vida. | **Acondicionamiento Físico**  Capacidades motrices: Resistencia, aeróbica, anaeróbica.  Fuerza  Velocidad de reacción, de desplazamiento  Agilidad  Flexo elasticidad  Coordinación  Equilibrio  Ritmo  Mecánica aparato locomotor: las palancas  Mecánica muscular: clases de músculos, ley de todo o nada, ley del relevo, ley de inervación recíproca, ley de reclinahas en, principio de Weber-Fick.  Propiedades del tejido muscular estriado: Excitabilidad, conductibilidad, contractibilidad, contracción isotónica e isométrica. | | | Estimulación de las capacidades motrices o físicas.  Repeticiones de ejercicios.  Exigencias del esfuerzo.  Mantenimiento del equilibrio.  Intensidad y recuperación. | | Reconoce la importancia de la Educación Física en su desarrollo.  - Es responsable y puntual con la entrega de trabajos.  - Su presentación personal es buena y cumple con el uniforme de Educación Física. | | Cancha deportiva  Salón de clase  Implementos deportivos  Recursos del medio  Cronómetro | | Valoración de capacidad, velocidad, resistencia, motivación, recuperación, interés y disciplina. |
| **Derechos Básicos de Aprendizaje** | | **Ejes temáticos**  **Contenidos** | **Metodología y**  **Didáctica** | | **Descriptores de Competencias** | | **Recursos** | | **Evaluación** | |
| Identifica las posibilidades motoras personales. | | **Gimnasia**  Capacidades Motrices: Resistencia, aeróbica, anaeróbica, fuerza, velocidad, desplazamiento, reacción, agilidad, flexo elasticidad, coordinación, óculo manual, óculo pédica, equilibrio, ritmo.  Gimnasia pre y post natal: Gimnasia medica, gimnasia durante el embarazo, gimnasia después del parto. Gimnasia del recién nacido, gimnasia en edad escolar. | Charlas explicativas y motivadoras.  Investigación y exposición.  Ejercicios básicos y sencillos de locomoción, resistencia, fuerza y velocidad. | | Es responsable y puntual con la entrega de trabajo y cumplir con el uniforme de Educación Física. | | Colchonetas, cuerdas, bastones, balones, aros, conos, báscula, mallas, cinta métrica, cronómetro. | | Coevaluación para tomar conciencia sobre avances de conocimientos y rutinas.  Valoración de esfuerzo, resistencia, fuerza, velocidad e interés en las actividades, | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ESTANDAR: I**dentifico las alternativas deportivas de acuerdo a mis intereses y capacidades. | | | | | | | | | | | | |
| **COMPETENCIA:** Participo en actividades grupales de acuerdo a mis capacidades e intereses | | | | | | | | | | | | |
| **Derechos Básicos de Aprendizaje** | | **Ejes temáticos**  **Contenidos** | **Metodología y**  **Didáctica** | | | **Descriptores de Competencias** | | **Recursos** | | | **Evaluación** | |
| Reconoce la importancia de preservar y fomentar las diversas disciplinas deportivas.. | | **Voleibol**  Golpe con dedos: Aspectos técnicos y ejecución al jugar.  Golpe con antebrazos: Aspectos técnicos, ejecución en el jueago.  Saque alto: Aspectos técnicos, ejecución en el juego.  Bloqueo: Salto, contacto con el balón, caída, de 1, 2, 3 bloqueadores.  Remate: Rechazo, contacto con el balón, caída.  Sistema de juego: Recepción en W con o sin infiltración, filtración, permuta, recepción en semicírculo.  Reglamento: Doble golpe, balón retenido, dos golpes consecutivos, cuatro toques consecutivos, anotación de puntos. | Video sobre fundamentos  Ejercicios prácticos en forma individual y por pareja  Competencia de saques  Taller escrito sobre reglamento  Práctica deportiva. | | | Conoce y pone en práctica los fundamentos ofensivos y defensivos al jugar Voleibol.  - Es responsable y puntual con la entrega de trabajos.  - Su presentación personal es buena y cumple con el uniforme de Educación Física. | | Proyector  Red de internet  Computador  Cancha  Red  Balones  Cronómetro  Vestimenta  Reglamento | | | Valoración de habilidades, participación activa en los ejercicios, integración en equipos, interés y motivación. | |
| **Derechos Básicos de Aprendizaje** | | **Ejes temáticos**  **Contenidos** | | **Metodología y**  **Didáctica** | | | **Descriptores de Competencias** | | **Recursos** | | **Evaluación** | |
| Reconoce la importancia de preservar y fomentar las diversas disciplinas deportivas. | | **Baloncesto**  Pases: De pecho, picado, por encima de la cabeza, de béisbol, gancho sobre la cabeza, de sóftbol.  Dribling de velocidad, en zigzag, de regate  Detenciones: En un tiempo, en dos tiempos  Giros: Por izquierda y por derecha.  Lanzamientos: Con una y dos manos, sobre la carrera recibiendo un pase, driblando.  Rebotes y Gardeos: defensivos y ofensivos.  Sistemas de juego: 2-2-1, 2-1-2,1-2-2  Reglamento: Regla de los 3, 5, 8, 24 segundos, valor de las cestas, doble, devolución. | | Video sobre fundamentos  Ejercicios prácticos en forma individual y por pareja  Competencia de saques  Taller escrito sobre reglamento  Práctica deportiva. | | | Conoce y pone en práctica los fundamentos ofensivos y defensivos al jugar Baloncesto..  - Es responsable y puntual con la entrega de trabajos.  - Su presentación personal es buena y cumple con el uniforme de Educación Física. | | Proyector  Red de internet  Computador  Cancha  Red  Balones  Cronómetro  Vestimenta  Reglamento | | Valoración de habilidades, participación activa en los ejercicios, integración en equipos, interés y motivación. | |
| **ESTANDAR:** Participo en esquemas sencillos de recreación. | | | | | | | | | | | | |
| **COMPETENCIA:** Utilizo adecuadamente los espacios y recursos a mi disposición | | | | | | | | | | | | |
| **Derechos Básicos de Aprendizaje** | **Ejes temáticos**  **Contenidos** | | | | **Metodología y**  **Didáctica** | | **Descriptores de Competencias** | | | **Recursos** | | **Evaluación** |
| Establece las ventajas de los hábitos de vida saludable. | **Recreación**  Actividades de expresiones corporales, manuales, orales y musicales.  Actividades predeportivas, ecológicas y de campo abierto.  Eventos folclóricos, artísticos, culturales, rondas y pasatiempo.  Hábitos de vida saludable; Nutrición, higiene, prevención de consumo de tóxicos.  Uso creativo y productivo del tiempo libre: charlas formativas y ejercicios.  Organización de torneos: formas de juego, formas de eliminación, organización de calendario.  Clases de clubes: El club espectáculo, club o equipo. | | | | Charlas explicativas, formativas y motivacionales.  Prácticas y actividades libres y creativas.  Videos motivacionales para analizar. | | Utiliza positivamente el tiempo libre a través de las actividades recreativas y lúdicas. | | | Proyector  Red de internet  Computador  Carteleras  Recursos del medio. | | Autoevaluación sobre logros alcanzados y valores desarrollados, interés, participación en las actividades. |

TERCERA PARTE

INDICADORES

DE LOGRO

DESCRIPTORES DE COMPETENCIAS

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **GRADO** | **P E R Í O D O S** | | | |
| **Primero** | **Segundo** | **Tercero** | **Cuarto** |
| 6° | Reconoce la importancia de la Educación Física en su desarrollo personal.  Es responsable y puntual con la entrega de trabajos y talleres.  Su presentación personal es buena y cumple con el uniforme de Educación Física. | Conoce y pone en práctica los fundamentos ofensivos y defensivos al jugar Voleibol.  Es responsable y puntual con la entrega de trabajos y talleres.  Su presentación personal es buena y cumple con el uniforme de Educación Física. | Conoce y pone en práctica los fundamentos ofensivos y defensivos al jugar Baloncesto.  Es responsable y puntual con la entrega de trabajos y talleres.  Su presentación personal es buena y cumple con el uniforme de Educación Física. | Es responsable, creativo y recursivo al momento de organizar y realizar actividades recreativas o lúdicas.  Es responsable y puntual con la entrega de trabajos y talleres.  Su presentación personal es buena y cumple con el uniforme de Educación Física. |
| 7° | Reconoce la importancia de la Educación Física para el mejora-miento de su calidad de vida.  Es responsable y puntual con la entrega de trabajos y talleres.  Su presentación personal es buena y cumple con el uniforme de Educación Física. | Conoce y pone en práctica los fundamentos ofensivos y defensivos al jugar Voleibol.  Es responsable y puntual con la entrega de trabajos y talleres.  Su presentación personal es buena y cumple con el uniforme de Educación Física. | Conoce y pone en práctica los fundamentos ofensivos y defensivos al jugar Baloncesto.  Es responsable y puntual con la entrega de trabajos y talleres.  Su presentación personal es buena y cumple con el uniforme de Educación Física. | Es responsable, creativo y recursivo al momento de organizar y realizar actividades recreativas o lúdicas.  Es responsable y puntual con la entrega de trabajos y talleres.  Su presentación personal es buena y cumple con el uniforme de Educación Física. |
| 8° | Demuestra habilidades y destrezas en la ejecución de las actividades de la clase de Educación Física.  Es responsable y puntual con la entrega de trabajos y talleres.  Su presentación personal es buena y cumple con el uniforme de Educación Física. | Conoce y pone en práctica los fundamentos ofensivos y defensivos al jugar Voleibol.  Es responsable y puntual con la entrega de trabajos y talleres.  Su presentación personal es buena y cumple con el uniforme de Educación Física. | Conoce y pone en práctica los fundamentos ofensivos y defensivos al jugar Baloncesto.  Es responsable y puntual con la entrega de trabajos y talleres.  Su presentación personal es buena y cumple con el uniforme de Educación Física. | Es responsable, creativo y recursivo al momento de organizar y realizar actividades recreativas o lúdicas.  Es responsable y puntual con la entrega de trabajos y talleres.  Su presentación personal es buena y cumple con el uniforme de Educación Física. |
| 9° | Desarrolla habilidades motrices para aplicarlas en la ejecución de los ejercicios físicos gimnásticos.  Es responsable y puntual con la entrega de trabajos y talleres.  Su presentación personal es buena y cumple con el uniforme de Educación Física. | Conoce y pone en práctica los fundamentos ofensivos y defensivos al jugar Voleibol.  Es responsable y puntual con la entrega de trabajos y talleres.  Su presentación personal es buena y cumple con el uniforme de Educación Física. | Conoce y pone en práctica los fundamentos ofensivos y defensivos al jugar Baloncesto.  Es responsable y puntual con la entrega de trabajos y talleres.  Su presentación personal es buena y cumple con el uniforme de Educación Física. | Es responsable, creativo y recursivo al momento de organizar y realizar actividades recreativas o lúdicas.  Es responsable y puntual con la entrega de trabajos y talleres.  Su presentación personal es buena y cumple con el uniforme de Educación Física. |
| 10° | Realiza con responsabilidad y atención las actividades programadas para mejorar su condición Física.  Es responsable y puntual con la entrega de trabajos y talleres.  Su presentación personal es buena y cumple con el uniforme de Educación Física. | Conoce y pone en práctica los fundamentos ofensivos y defensivos al jugar Voleibol.  Es responsable y puntual con la entrega de trabajos y talleres.  Su presentación personal es buena y cumple con el uniforme de Educación Física. | Conoce y pone en práctica los fundamentos ofensivos y defensivos al jugar Baloncesto.  Es responsable y puntual con la entrega de trabajos y talleres.  Su presentación personal es buena y cumple con el uniforme de Educación Física. | Es responsable, creativo y recursivo al momento de organizar y realizar actividades recreativas o lúdicas.  Es responsable y puntual con la entrega de trabajos y talleres.  Su presentación personal es buena y cumple con el uniforme de Educación Física. |
| 11° | Demuestra atención, interés y parti-cipación en forma armónica en la clase para mejorar su rendimiento físico. | Conoce y pone en práctica los fundamentos ofensivos y defensivos al jugar Voleibol.  Es responsable y puntual con la entrega de trabajos y talleres.  Su presentación personal es buena y cumple con el uniforme de Educación Física. | Conoce y pone en práctica los fundamentos ofensivos y defensivos al jugar Baloncesto.  Es responsable y puntual con la entrega de trabajos y talleres.  Su presentación personal es buena y cumple con el uniforme de Educación Física. | Es responsable, creativo y recursivo al momento de organizar y realizar actividades recreativas o lúdicas.  Es responsable y puntual con la entrega de trabajos y talleres.  Su presentación personal es buena y cumple con el uniforme de Educación Física. |