



1. ENCABEZAMIENTO:

1.1 **Niveles:** De la básica primaria hasta la educación media

1.2 **Grado:** Desde primero hasta once.

1.3 **Área:** Educación física recreación y deportes.

1.4 **Año lectivo**

1.5 **Intensidad Horaria** semanal: 2 Horas. Anual: 80 Horas.

1.6 **Docentes del Área:** Juan David Andrade

Fernando Suarez

José Iván Gutiérrez

1.7 **Forma de trabajo del Área**

2. DIAGNÓSTICO:

LIMITANTES	OPORTUNIDADES	FORTALEZAS	RIESGOS
Una población estudiantil que adolece de un desarrollo psicomotriz adecuado que los limita para desempeñarse de forma eficiente en las tareas propuestas en	El apoyo del Instituto Departamental del Deporte de Antioquia "INDEPORTES" con sus programas de capacitación e investigación con	La existencia de un grupo de trabajo capacitado, conformado por personal idóneo que ha venido buscando la estructuración de un Plan de Trabajo acorde con las	



INSTITUCIÓN EDUCATIVA AMÉRICA
PUERTO BERRÍO, ANTIOQUIA.
RESOLUCIÓN DEPARTAMENTAL N° 5986 DE FEBRERO 24 DE 2010
NIT: 811.017.958-7 DANE: 105579000259
TELÉFONO: 833 52 96

las clases de educación física. Los escenarios de practica son insuficientes para la demanda poblacional existente, además que la mayoría se encuentran en mal estado y no cuentan con cubierta para afrontar las inclemencias del clima, toda vez que la localidad presenta altas temperaturas y la lluvia en épocas de invierno en los horarios de clase. La falta de material deportivo, didáctico, tecnológico y bibliográfico adecuado y	docentes del área. La inclusión de los medios tecnológicos como ayuda didáctica, de investigación y consulta, para fortalecer los contenidos propios del área en procura del mejoramiento del proceso educativo integral de los educandos. La apropiación del sistema administrativo en la aplicación de una política pública, en el ámbito educativo con relación a los espacios necesarios para el mejoramiento del planeamiento y	características y necesidades de la población porteña. El cambio de mentalidad del personal administrativo sobre la importancia del área en el proceso de desarrollo integral de los educandos.	
---	--	--	--



suficiente, al interior de la Institución.	desarrollo de los procesos educativos.		
--	--	--	--

3. JUSTIFICACIÓN

Por medio de la elaboración del presente plan integral de área se pretende circunscribir la ruta a seguir para hacer que los estudiantes de los grados: primero, segundo, tercero, cuarto y quinto, de la básica primaria; así como de los grados: 6º , 7º , 8º ,9º , 10º y 11º de la básica secundaria de la Institución educativa América del municipio de Puerto Berrío Antioquia, asimilen conceptos, temáticas, prácticas deportivas y otros temas de gran importancia en el desarrollo del hombre contemporáneo; durante una intensidad horaria de 2 horas semanales, para que incorporen una forma de vida consciente, activa y saludable, que les permita aproximarse cada día más a un desarrollo idóneo e integral.

4. OBJETIVOS

4.1.1 Objetivo General para Básica Primaria

Propender por el fomento de una formación integral, armónica y humana mediante el acceso y participación en actividades lúdico-recreativas y deportivas que potencialicen el desarrollo motriz de los estudiantes de los grados: primero, segundo, tercero, cuarto y quinto de la institución educativa América del municipio de Puerto Berrío Antioquia, desde una edad temprana, como base y fundamento del desarrollo y maduración motora, las cuáles se verán reflejadas en las dimensiones:



física, biológica, psíquica, intelectual, **moral, espiritual, social, afectiva, cívica y sobre todo en la dimensión Humana.**

4.1.2 Objetivo General para Básica secundaria y Media.

Favorecer y contribuir al desarrollo psicomotor del estudiante de acuerdo a la etapa en la cual se encuentre, asistiendo y apoyando el desarrollo cognitivo, social y afectivo de los educandos de la institución a través del movimiento humano con el fin de potenciar su desarrollo psicomotriz.

Orientar el pensamiento de los estudiantes de los grados 6º, 7º, 8º, 9º, 10º y 11º de la básica secundaria, de la Institución educativa América del municipio de Puerto Berrio Antioquia, para que sean conscientes de la necesidad de la actividad física como parte fundamental para el desarrollo Integral del ser humano; de acuerdo a como versa en el artículo 52 de la Constitución Política de Colombia donde dice:

Artículo 52. El ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano. El deporte y la recreación, forman parte de la educación y constituyen gasto público social. 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, vigilará y controlará las organizaciones deportivas y recreativas cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas.

4.2 Objetivos Específicos

Preescolar



Hacer que el estudiante desde sus primeros años de vida escolar conozca y reconozca su cuerpo, así como cada una de sus partes, como segmentos de un todo que aportan a las posibilidades de acción y movilización del mismo; tanto como la adquisición de su identidad y autonomía.

Aportar desde el área de educación física y de las actividades que por medio de ella se realizan al crecimiento armónico y equilibrado del niñ@, de tal manera que facilite la motricidad para el disfrute, el aprovechamiento del tiempo libre y un adecuado desarrollo de su integridad.

Complementar por medio del juego, la lúdica y la recreación el desarrollo de la creatividad, las habilidades de ubicación espacio-temporal y el ejercicio de la memoria y destrezas propias de su edad, tanto como su capacidad de aprendizaje.

El reconocimiento por parte de los educandos de los hábitos de alimentación saludable, higiene personal y orden para que generen conciencia sobre el valor y la necesidad de la salud.

4.2.1 Conceptuales Y Procedimentales:

Fomentar una educación dirigida a la unidad entre lo afectivo y lo cognitivo en la cual la formación en valores, en fundamentos científicos y en modos de comportamiento reflejen el carácter humanista de nuestro modelo de formación. El cual tiene como centro al educando, su formación como sujeto, su aprendizaje y el desarrollo integral de su personalidad.

4.2.2 Actitudinales

Orientar nuestra filosofía institucional hacia el paradigma del desarrollo humano integral, el cual se caracteriza por un clima humanista, democrático, científico, participativo, reflexivo, crítico, tolerante y de búsqueda de la identidad individual, local, nacional y universal del hombre contemporáneo que sepa actuar conscientemente y con un pensamiento crítico en la toma de decisiones en un contexto siempre cambiante.

5. COMPETENCIAS A LAS CUALES APUNTA EL ÁREA



5.1 Competencias Generales

Necesidad de desarrollo de la motricidad:

El hombre desde el inicio de su existencia ha tenido la necesidad de desarrollar habilidades y destrezas motoras. Dicha necesidad incluye que el ser humano desarrolle tanto la motricidad gruesa (coordinación muscular para desarrollar: agilidad, fuerza, equilibrio estático y dinámico; y velocidad entre otras), como la motricidad fina (manipulación de objetos pequeños), las cualidades físicas básicas, la expresión corporal (imitar, dramatizar y gesticular), los actos reflejos y otras habilidades motoras (eficiencia, automatismo, naturalización). Los estímulos de las habilidades anteriormente citadas permiten mejorar aprendizajes como: digitar, leer, escribir, pintar, calcular, moldear, decorar, transformar, crear.

5.2 Competencias Laborales

Las Competencias Laborales son el conjunto de conocimientos, habilidades, actitudes y valores que un joven estudiante debe desarrollar para desempeñarse de manera apropiada en cualquier entorno productivo, sin importar el sector económico de la actividad, el nivel del cargo, la complejidad de la tarea o el grado de responsabilidad requerido.

En virtud de la autonomía escolar ordenada por el artículo 77 de la ley 115 de 1994, los establecimientos educativos que ofrezcan la educación formal, gozan de autonomía para organizar las áreas obligatorias y fundamentales definidas para cada nivel, introducir asignaturas optativas dentro de las áreas establecidas en la Ley, adaptar algunas áreas a las necesidades y características regionales, adoptar métodos de enseñanza y organizar actividades formativas, culturales y deportivas, dentro de los lineamientos que establezca el Ministerio de Educación Nacional.



Capacitación académica, tecnológica y científica, para cuando realicen la transición de la vida académica de la institución a su constante relación con la vida en comunidad se vean reflejados los aportes que realiza el área de educación física en su desarrollo: Bio-sicológico-sociológico y cultural en relación con su actuación con la comunidad, de manera tal que prepare al educando para su vinculación con la sociedad y el trabajo.

5.3. Competencias Ciudadanas

Las competencias ciudadanas son el conjunto de conocimientos y de habilidades cognitivas, emocionales y comunicativas que, articulados entre sí, hacen posible que el ciudadano actúe de manera constructiva en la sociedad democrática. Siendo las más fundamentales las habilidades y Competencias comunicativas: Capacidad para comunicarse con otros de manera efectiva. Entre más competentes seamos en nuestra capacidad de comunicación con los demás, es más probable que podamos interactuar de manera constructiva, pacífica, democrática e incluyente.

Espacios para la formación ciudadana: El salón, el recreo, las fiestas, los paseos, los eventos culturales y deportivos y todas las situaciones de la vida escolar en las que se establecen diversas relaciones entre estudiantes y docentes, o entre los mismos estudiantes, son espacios reales donde se aprenden y practican competencias para la convivencia, el respeto y la defensa de los derechos humanos y el ejercicio de la pluralidad.

En general, se trata de formar personas útiles con criterios propios capaces de dar respuestas transformadoras a su entorno individual, familiar, social y cultural, buscando mejorar su calidad de vida. Estos propósitos se requieren a partir del área de ética y valores, pero se logran a través del ejemplo, las vivencias y las exigencias personales, por medio de talleres prácticos, dinámicos y reales que se realizan y vivencian a través de actividades deportivas, lúdico-recreativas, por intermedio de la clase de educación física.



6. TRANSVERSALIDAD DEL ÁREA CON PROYECTOS OBLIGATORIOS

Se puede afirmar que desde el área de educación física dado su carácter abierto, flexible, participativo, interdisciplinar, realista, integrador, lúdico y recreativo supone uno de los espacios inmejorables para el desarrollo de actividades trasversales con las otras áreas académicas a través de los objetivos generales, de los contenidos propuestos y de la multitud de actividades por medio de las cuales los educandos pueden alcanzar dichas competencias: -Desde el área de educación física se pueden desarrollar:

- *Hacer lecturas comprensivas de revistas, prensa deportiva, informes deportivos, Etc.
- *Realizar debates y charlas sobre temas como: el sedentarismo, la anorexia, la bulimia, el juego limpio, consecuencias en el cuerpo por el consumo de sustancia psicoactivas, los valores en las prácticas deportivas.
- *Lectura de textos en ingles sobre deportes.
- *Realizar videos para mostrar la realización de coreografías, secuencias de ejercicios físicos, circuitos deportivos, etc.
- *Utilizar los medios tecnológicos digitales, como navegadores para la búsqueda de información relacionada con la educación física, como google, google académico, revistas digitales como ef deportes, dialnet, Scielo, etc.
- *Utilizar los implementos deportivos y culturales del Barrio: polideportivos, biblioteca, teatros, casa de la cultura, etc.
- *Practicar juegos tradicionales o populares y de la calle: goloza, saltar lazo, la lleva, botatarro, Yeimy, encostalados, etc.
- *Conocer y practicar bailes, danzas o ritmos bailables de otras culturas cercanas, como de otras ciudades o departamentos de Colombia.
- *Realizar ejercicios malabares, zancos, puntería, equilibrio, etc.
- *Crear las propias reglas de juego al momento de practicar juegos lúdico-recreativos.
- *Realizar actividades en la naturaleza: senderismo, bicicleta, canoping, descenso, etc.



*Participar activamente en las secuencias de la clase: tomar lista, realizar algún ejercicio del calentamiento por parte de cada estudiante, o del retorno a la calma, etc.

7. ESTRUCTURA CONCEPTUAL DEL ÁREA

8. Estándares

9. Ámbitos Conceptuales

10. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS PARA EL ÁREA

11. RECURSOS Didácticos y logísticos

12. ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN

13. PLANES DE ADECUACIÓN CURRICULAR PARA ESTUDIANTES CON NEE



14. MALLA CURRICULAR

GRADO SEGUNDO

PRIMER PERIODO

Estándar	Ámbitos conceptuales	Indicadores o DBA	Actividades
<ul style="list-style-type: none"> • Señala el lado derecho e izquierdo en su compañero según una indicación dada. • Se desplaza a derecha e izquierda según indicación dada. • Es cuidadoso cuando se desplaza en las actividades lúdicas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Reconocimiento del cuerpo. • Mi cuerpo siente y percibe. • Equilibrio en las posiciones básicas. • Coordinación dinámica general. • Orientación espacial, identificación de direcciones básicas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Identifica segmentos corporales en su propio cuerpo y en sus compañeros. • Determina movimientos del antebrazo, golpear una pelota de diferentes maneras. • Identifica los conceptos de lento, rápido, sucesivo e intervalo mediante juegos en grupo. • Identificar las direcciones adelante atrás, arriba y abajo en función de su propio cuerpo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tareas individuales y colectivas. • Señala las partes del cuerpo que se les indiquen así mismo y en sus compañeros. • Asociando movimientos de sus segmentos corporales a oficios domésticos, rondas, ejercicios de imitación.
<ul style="list-style-type: none"> • Colaboro con los compañeros que tienen dificultades en las actividades. 	<ul style="list-style-type: none"> • Percepción temporal, conceptos de duración y 	<ul style="list-style-type: none"> • Vivencia por medio de juegos diferentes formas de locomoción. • Desarrolla habilidades 	<ul style="list-style-type: none"> • Realiza movimientos conscientes y voluntarios para expresarse



<ul style="list-style-type: none"> • Reconozco las debilidades y las fortalezas de mis compañeros a través de juegos. 	<ul style="list-style-type: none"> • orden. • Habilidad y destrezas con elementos. Electrodomésticos de la casa. 	<ul style="list-style-type: none"> • para mantener el equilibrio en diferentes posiciones. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercita su esquema más corporal. • Juegos grupales.
--	--	---	---

SEGUNDO PERIODO

Estándar	Ámbitos conceptuales	Indicadores o DBA	Actividades
<ul style="list-style-type: none"> • Nombro las partes de mi cuerpo y sus respectivas funciones. • Construyo con mis compañeros nuevas reglas de juego y respeto las establecidas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Independencia segmentaria (brazos-piernas). • Coordinación óculo manual-óculo pédica (direcciones distancias alturas). 	<ul style="list-style-type: none"> • Asume roles con facilidad y utiliza su cuerpo para vivenciarlos. • Aprende cosas nuevas, experimentando con su cuerpo y el juego. • Utiliza el juego con agrado y lo relaciona con su vida diaria. 	<ul style="list-style-type: none"> • Realización de juegos recreativos y lúdicos. • Dramatizaciones. • Cantos. • Juegos de imitación. • Construcción de elementos de juego.
<ul style="list-style-type: none"> • Afianzo y combino las diferentes habilidades motrices básicas de manipulación, 	<ul style="list-style-type: none"> • Equilibrio en altura y profundidad. • Percepción 	<ul style="list-style-type: none"> • Practica libremente ejercicios rítmicos con implementos o sin ellos, dentro y fuera del lugar 	<ul style="list-style-type: none"> • Realización de juegos recreativos y lúdicos. • Dramatizaciones. • Cantos.



<p>locomoción y estabilización.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Me muevo a diferentes ritmos a través de la música e instrumentos. 	<p>rítmica.</p>	<p>de clase.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Expresa con su cuerpo movimientos finos y coordinados relacionándolos con diferentes ritmo musicales. 	<ul style="list-style-type: none"> • Juegos de imitación. • Construcción de elementos de juego. • Baile con diferentes ritmos.
--	-----------------	--	---

TERCER PERIODO

Estándar	Ámbitos conceptuales	Indicadores o DBA	Actividades
<p>Identifico la importancia de los sentidos a través de los juegos para ubicarme en el entorno y relacionarme con los demás.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Control respiratorio. • Los 5 sentidos. • Equilibrio dinámico y estático. 	<ul style="list-style-type: none"> • Expresa sus emociones. • Asume roles con facilidad y utiliza su cuerpo para vivenciarlos. • Es consciente de la importancia de la respiración para su buen funcionamiento corporal. 	<ul style="list-style-type: none"> • Realización de juegos recreativos y lúdicos. • Dramatizaciones. • Cantos. • Juegos de imitación. • Construcción de elementos de juego. • Baile con diferentes ritmos.
<p>Exploro las posibilidades de movimientos de mi cuerpo utilizando diferentes elementos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Iniciación a la expresión rítmica. • Conceptos tempero-espacial. 	<ul style="list-style-type: none"> • Manifiesta sus experiencias de moviendo libre y condicionado. • Expresa sus emociones sus emociones y 	<ul style="list-style-type: none"> • Realización de juegos recreativos y lúdicos. • Dramatizaciones. • Cantos. • Juegos de imitación. • Construcción de



		<p>vivencias de los diferentes ritmos que ejecuta a través de su cuerpo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Practica libremente ejercicios rítmicos con implementos o sin ellos, dentro y fuera del lugar de clase. • Expresa con su cuerpo movimientos finos y coordinados relacionados con diferentes ritmos musicales. 	<p>elementos de juego.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Baile con diferentes ritmos.
--	--	---	---

CUARTO PERIODO

Estándar	Ámbitos conceptuales	Indicadores o DBA	Actividades
<ul style="list-style-type: none"> • Coordina sus movimientos de acuerdo con diferentes ritmos y posiciones cuidando adecuadamente su cuerpo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Posibilidades de movimiento e independencia funcional de segmentos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Diferencia un movimiento simétrico de un movimiento asimétrico ejecutado con sus segmentos corporales. 	<ul style="list-style-type: none"> • Caminar dando palmadas adelante y atrás. • Saltar en un pie, y a pie junto. • Rotar los brazos



<ul style="list-style-type: none"> • Cuida y mantiene limpio el lugar de trabajo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Coordinación, trayectoria, distancias y altura. 	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrolla destrezas y habilidades motoras para la ejecución de movimientos en forma alterna, simultánea y disociada con sus segmentos corporales. 	<p>simultáneamente.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Driblar un balón con ambas manos • Lanzar una pelota contra la pared y tomarla luego de un rebote. • Desplazamientos variados en las direcciones adelante, atrás, a los lados, diagonal.
<ul style="list-style-type: none"> • Aprende cosas nuevas experimentando con su cuerpo a través del juego. • Experimento y utilizo mis habilidades motrices básicas para relacionarme con los compañeros en diferentes situaciones. 	<ul style="list-style-type: none"> • Direcciones espaciales. • Direcciones temporales. • Juegos luctatorios. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercitan la coordinación óculo-manual y óculo-pédica mediante actividades de conducción, lanzamiento y recepción de elementos. • Diferencian los “momentos de tiempo” y las acciones rápidas y lentas, adecuando los juegos y los ejercicios a estos conceptos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Caminar dando palmadas adelante y atrás. • Saltar en un pie, y a pie junto. • Rotar los brazos simultáneamente. • Driblar un balón con ambas manos • Lanzar una pelota contra la pared y tomarla luego de un rebote. • Desplazamientos variados en las



			direcciones adelante, atrás, a los lados, diagonal.
--	--	--	---

GRADO TERCERO
PRIMER PERIODO

Estándar	Ámbitos conceptuales	Indicadores o DBA	Actividades
<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollo habilidades para relacionar dirección, distancia y posición en el espacio. Analizo, con la ayuda del profesor, si la información obtenida es suficiente para contestar mis preguntas. • Analizo, con la ayuda del profesor, si la información obtenida es suficiente para contestar mis preguntas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Exploro con mi cuerpo. • Sensibilizo con mi cuerpo. • Le doy formas a mi cuerpo. • Me proyecto en forma recreativa. • Un cuerpo identificado y situado. • Coordino mis movimientos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Reconoce las actividades motrices en diversos tiempos y espacios utilizando varios patrones de movimiento. 	<ul style="list-style-type: none"> • Motivación por medio de cuentos juegos. • Ejercicios de calentamiento. • Socialización del trabajo realizado de rondas. • Desplazamiento



SEGUNDO PERIODO

Estándar	Ámbitos conceptuales	Indicadores o DBA	Actividades
<ul style="list-style-type: none"> • Uso gestos y movimientos corporales para hacerme entender mejor. • Expreso mis sentimientos y estados de ánimo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Juego de imitación. • Escucharan ruidos rítmicos. • Juegos de calentamiento. • Trabajos por pareja. • Socialización dibujo en el patio. • La velocidad • El salto. • Los juegos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Emplea sus habilidades motrices básicas relacionadas con su esquema corporal y ajuste postural. 	<ul style="list-style-type: none"> • Juego de imitación. • Escucharan ruidos rítmicos. • Juegos de calentamiento. • Trabajos por pareja. • Socialización dibujo en el patio.

TERCER PERIODO

Estándar	Ámbitos conceptuales	Indicadores o DBA	Actividades
<ul style="list-style-type: none"> • Interpreto cualitativamente datos referidos a situaciones 	<ul style="list-style-type: none"> • Rollos y giros. • Posiciones invertidas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Adquiero habilidades físicas básicas para 	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de estiramiento y equilibrio. • Actividades de relajación.



<p>del entorno escolar.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pido que me repitan el mensaje cuando no lo comprendo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Juguemos con el balón. • Corramos. • Lancemos. • Saltemos. 	<p>correr, saltar y lanzar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Desplazamiento con balones o pelotas por el espacio. • Caminar, trotar, correr en diferentes posiciones. • Saltos cortos, largos, formación de pareja, tríos, etc.
--	---	---------------------------------	--

CUARTO PERIODO

Estándar	Ámbitos conceptuales	Indicadores o DBA	Actividades
<ul style="list-style-type: none"> • Expreso mis sentimientos y estados de ánimo. Nombro algunas cosas que puedo hacer y que no puedo hacer. • Uso expresiones cotidianas para expresar mis necesidades inmediatas en el aula. 	<ul style="list-style-type: none"> • Corramos. • Lancemos. • Saltemos. • La pelota mágica. • Seamos malabaristas. • Juguemos voleibol. • Juguemos con pelotas. • Juguemos 	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar capacidades físicas en diversidad de juegos pre-deportivos y actividades físicas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Caminar dando palmadas. • Caminar, trotar, correr en diferentes posiciones. • Saltos cortos, largos, formación de pareja, tríos, tomados de la mano, hombro con hombro etc. • Juego el teléfono roto.



	fútbol		
--	--------	--	--

GRADO: 4°

PERIODO: 1

Estándar	Ámbitos conceptuales	Indicadores o DBA	Actividades
<ul style="list-style-type: none"> • Reproduzco movimientos que respondan al manejo de destrezas, habilidades, ajuste postural y coordinación • Realizo ejercicios de resistencia, fuerzas, velocidad, flexibilidad, equilibrio, 	<ul style="list-style-type: none"> • Resistencia • Rapidez • Coordinación • Fuerza • Flexibilidad • Agilidad • Ritmo • Equilibrio 	<ul style="list-style-type: none"> • Cumple con las actividades en diferentes tiempos y espacios, utiliza patrones básicos de movimientos como correr, caminar, saltar, esenciales en su formación. • Descubre su rapidez, fuerza y coordinación mediante formas Jugadas y ejercicios 	<ul style="list-style-type: none"> • Desplazamientos • Movimientos articulares. • Explicación de coordinación. • Explicación de flexibilidad. • Valora las opiniones de sus compañeros. • Escucha con



ritmo y coordinación		<p>dinámicos, aplicados a las cualidades físicas básicas en su formación integral.</p> <ul style="list-style-type: none"> Identifica las formas jugadas a través de la coordinación de movimientos referentes a las cualidades físicas básicas 	<p>atención las</p> <ul style="list-style-type: none"> observaciones del profesor.

GRADO: 4°

PERIODO: 2

Estándar	Ámbitos conceptuales	Indicadores o DBA	Actividades
<ul style="list-style-type: none"> Demuestro desplazamientos como 	<ul style="list-style-type: none"> Detenciones Pases 	<ul style="list-style-type: none"> Realiza los fundamentos del baloncesto como 	<ul style="list-style-type: none"> Detención en un tiempo y en dos tiempos.



<p>golpe, paso de cambio, perfiles, trabajos con elementos tales como esclavas, sogas, cintas</p> <ul style="list-style-type: none">• Participo activamente en la realización de juegos deportivos	<ul style="list-style-type: none">• Dribling• Lanzamientos• Doble ritmo	<p>detenciones, pases y lanzamientos importantes para tu formación.</p> <ul style="list-style-type: none">• Analizas las reglas del baloncesto y el Dribling durante los procesos	<ul style="list-style-type: none">• Pase picado.• Pase de beisbol.• Pase de pecho.• Explicación como se debe driblar.• Explicación como se debe realizar un pase.• Valora las opiniones de sus compañeros
--	---	---	--

GRADO: 4°

PERIODO: 3



Estándar	Ámbitos conceptuales	Indicadores o DBA	Actividades
<ul style="list-style-type: none"> • Reproduzco movimientos pre deportivos que facilitan el desarrollo de la técnica deportiva propiamente Dicha. • Ejecuto ejercicios de conducción, controles, pateos y golpes 	<ul style="list-style-type: none"> • Fundamentos básicos del fútbol • Familiarización con el balón • Paserecepción • Conducción • Finta • RegateDribling • Cabeceo • Definición 	<ul style="list-style-type: none"> • Identificas los fundamentos básicos del futbol durante las actividades asignadas. • Desarrollas tu motricidad gruesa con ejercicios de coordinación óculo manual, y los aplica mediante las formas jugadas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conducción. • Pases. • Explicación de remate. • Explicación de dribling. • Valora las opiniones de Sus compañeros. • Escucha con atención lasm observaciones del profesor.



GRADO: 4°

PERIODO: 4

Estándar	Ámbitos conceptuales	Indicadores o DBA	Actividades
<ul style="list-style-type: none"> • Relaciono dinámicament e movimientos corporales con objetos • Combino movimientos de mayor complejidad a los aplicados en el nivel anterior 	<ul style="list-style-type: none"> • Fundament os básicos del voleibol • Golpe de dedos • Golpe de antebrazo • Servicio • Remate 	<ul style="list-style-type: none"> • Ejecuta el golpe con dedos, antebrazos y servicios bajos durante las clases; básico en tu formación. • Reconoce las diferentes posiciones de la cancha y el reglamento del voleibol; significativo en tu desarrollo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Golpe con dedos. • Golpe de antebrazo. • Explicación de servicio. • Explicación de remate. • Valora las opiniones de sus compañeros.



GRADO: 5°

PERIODO: 1

Estándar	Ámbitos conceptuales	Indicadores o DBA	Actividades
<ul style="list-style-type: none"> • Reproduzco movimientos que respondan al manejo de destrezas, habilidades, ajuste postural y coordinación • Realizo ejercicios de resistencia, fuerzas, velocidad, flexibilidad, equilibrio, ritmo y coordinación 	<ul style="list-style-type: none"> • Resistencia • Rapidez • Coordinación • Fuerza • Flexibilidad • Agilidad • Ritmo • Equilibrio 	<ul style="list-style-type: none"> • Cumple con las actividades en diferentes tiempos y espacios, utiliza patrones básicos de movimientos como correr, caminar, saltar, esenciales en su formación. • Descubre su rapidez, fuerza y coordinación mediante formas Jugadas y ejercicios dinámicos, aplicados a las cualidades físicas básicas en su 	<ul style="list-style-type: none"> • Desplazamientos. • Movimientos articulares. • Explicación de coordinación. • Explicación de flexibilidad. • Ejecuta ejercicios lúdicos. • Identifica los conceptos técnicos.



		formación integral.	
--	--	---------------------	--

GRADO: 5°

PERIODO: 2

Estándar	Ámbitos conceptuales	Indicadores o DBA	Actividades
<ul style="list-style-type: none"> • Demuestro desplazamientos como golpes, paso de cambio, perfiles, trabajos con elementos tales como esclavas, sogas, cintas • Participó activamente en la realización de juegos deportivos 	<ul style="list-style-type: none"> • Detenciones • Pases • Dribling • Lanzamientos • Doble ritmo 	<ul style="list-style-type: none"> • Analiza las distintas detenciones que existen para realizar dobles ritmos fundamentales para el baloncesto. • Coordina las clases de pases al momento de desarrollar jugadas esenciales para comunicarse con los compañeros 	<ul style="list-style-type: none"> • Detención en un tiempo y en dos tiempos. • Pase picado. • Pase de beisbol. • Pase de pecho. • Explicación como se debe driblar. • Explicación como se debe realizar un pase.



GRADO: 5°

PERIODO: 3

Estándar	Ámbitos conceptuales	Indicadores o DBA	Actividades
<ul style="list-style-type: none"> • Reproduzco movimientos deportivos que facilitan el desarrollo de la técnica deportiva propiamente dicha. • Ejecuto ejercicios de conducción, controles, pateos y golpes 	<ul style="list-style-type: none"> • Fundamentos básicos del fútbol • Familiarización con el balón • Paserecepción • Conducción • Finta • Cabeceo • Definición 	<ul style="list-style-type: none"> • Reconoce los diferentes fundamentos básicos del futbol. • Realiza desplazamientos con o sin balón pasando obstáculos. • Reconoce los tipos de cancha para la práctica del futbol a través de sus conocimientos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conducción. • Pases. • Explicación de remate. • Explicación de dribling.



GRADO: 5°

PERIODO: 4

Estándar	Ámbitos conceptuales	Indicadores o DBA	Actividades
<ul style="list-style-type: none">• Relaciono dinámicamente movimientos corporales con objetos• Combino movimientos de mayor complejidad a los aplicados en el nivel anterior	<ul style="list-style-type: none">• Fundamentos básicos del voleibol• Golpe de dedos• Golpe de antebrazo• Servicio• Remate	<ul style="list-style-type: none">• Reconoce el golpe con dedos y recibo fundamentales para la práctica del voleibol.• Desarrolla jugadas como saques y recibos en diferentes posiciones.• Realiza desplazamientos como marchas laterales, frontales y cruzados. Importantes para tu formación integral	<ul style="list-style-type: none">• Golpe con dedos.• Golpe de antebrazo.• Explicación de servicio.• Explicación de remate.



		<ul style="list-style-type: none"> • Identifica el golpe de antebrazo bajo y alto 	
--	--	--	--

Grado: 6° a 11°	Periodo: Primero Intensidad Horaria: 2 Horas Semanales		
Estándar	Ámbitos conceptuales	Indicadores o DBA	Actividades
✓ Estándares de competencia motriz para el desarrollo personal ❖ Aplico y utilizo hábitos relacionados con las expresiones motrices y el cuidado responsable del cuerpo como el calentamiento y la relajación.	Importancia de la educación física. El calentamiento y la relajación. Test de valoración anatómica o antropométrica, flexibilidad, fuerza, velocidad, agilidad y Resistencia. El calentamiento y la relajación. Test de valoración anatómica o antropométrica: Talla Peso Perímetro abdominal	Entiende y argumenta sobre la importancia de la educación física. Entiende y argumenta sobre la importancia del calentamiento. Ejecuto con propiedad los ejercicios para realizar un buen calentamiento, estiramiento y relajación. Aplica el calentamiento	Comprobación de Hipótesis Conversatorios Debates Evaluación diagnóstica (conceptos y destrezas básicas) Examen centrado en conceptos, definición Mapa conceptual Mesa redonda Observación directa Prueba de ejecución Solución de problemas Talleres
✓ Estándares de competencia motriz para la			



INSTITUCIÓN EDUCATIVA AMÉRICA
 PUERTO BERRÍO, ANTIOQUIA.
 RESOLUCIÓN DEPARTAMENTAL N° 5986 DE FEBRERO 24 DE 2010
 NIT: 811.017.958-7 DANE: 105579000259
 TELÉFONO: 833 52 96

<p>integración social</p> <p>❖ Comparto mis conocimientos y habilidades con las personas de mi entorno: Familia, escuela y barrio.</p>	<p>Índice de masa corporal.</p> <p>- Test de flexibilidad:</p> <p>Flexibilidad de brazos</p> <p>Flexibilidad de tronco.</p> <p>Test de fuerza:</p> <p>Brazos</p> <p>Piernas, salto vertical</p> <p>Piernas salto horizontal</p> <p>Abdominales</p> <p>Lanzamiento de balón medicinal.</p> <p>Test de velocidad:</p> <p>20 Mts</p> <p>50 Mts.</p> <p>Test de agilidad</p> <p>Test de resistencia</p>	<p>general antes de iniciar cualquier práctica deportiva.</p> <p>Identifica ventajas y beneficios del calentamiento para la práctica en clase y deportiva</p> <p>Conceptualiza sobre la importancia de cada uno de los Test</p> <p>Conceptualiza sobre las capacidades físicas a través de diferentes medios de consulta</p> <p>Identifica pruebas físicas para valorar su estado deportivo</p>	<p>Tareas.</p> <p>Ejercicios específicos para mejorar:</p> <p>Fuerza</p> <p>Rapidez</p> <p>Resistencia</p> <p>Flexibilidad</p> <p>Equilibrio</p> <p>Ritmo.</p>
---	---	---	--



INSTITUCIÓN EDUCATIVA AMÉRICA
 PUERTO BERRÍO, ANTIOQUIA.
 RESOLUCIÓN DEPARTAMENTAL N° 5986 DE FEBRERO 24 DE 2010
 NIT: 811.017.958-7 DANE: 105579000259
 TELÉFONO: 833 52 96

		<p>Manifiesta Interés cuando realiza actividades individuales y colectivas</p> <p>Reconoce y practica diversos estilos de vida saludable</p> <p>Previene lesiones ejecutando ejercicios de calentamiento, estiramiento y relajación antes y después de cualquier actividad física o deportiva.</p>	
<p>Grado: 6° y 7° segundo</p>		<p>Intensidad Horaria: 2 Horas Semanales Periodo:</p>	
Estándar	Ámbitos conceptuales	Indicadores o DBA	Actividades
✓ Competencia	Conceptualizaci	Ejecuta con	Ejercicios



<p>motriz para el desarrollo personal:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identifico y aplico elementos relacionados con la coordinación y el equilibrio que contribuyen a mejorar mi salud y la de la sociedad. - Experimentos juegos, ejercicios y actividades con las habilidades motrices: <p>Locomotoras y manipulativas.</p> <p>✓ De competencia motriz para la integración social:</p> <p>Valoro las capacidades y habilidades que poseo en la diferentes expresiones motrices</p>	<p>ón de los patrones de locomoción:</p> <p>Caminar, Correr, Saltar, Rodar y trepar</p> <p>Explicación de las funciones orgánicas del sistema óseo</p> <p>Trabajar los valores de la autonomía</p>	<p>propiedad los patrones de locomoción: correr, caminar, saltar, trepar, rodar con armonía y fluidez a diferentes ritmos.</p> <p>Asocia los patrones de locomoción en la práctica de actividades deportivas.</p> <p>Facilita el desarrollo de las clases con el orden y la adecuada presentación personal.</p> <p>Relaciona la importancia del funcionamiento del sistema óseo con la actividad física y la salud.</p> <p>Toma y ejecuta decisiones liderando</p>	<p>específicos para mejorar:</p> <p>Carrera Saltos Juegos pre deportivos</p> <p>Comprobación de Hipótesis Conversatorios Debates Evaluación diagnóstica (conceptos y destrezas básicas) Examen centrado en conceptos, definición Mapa conceptual Talleres Tareas</p>
---	--	--	--



y la de mis compañeros		actividades deportivas durante la clase	
---------------------------	--	---	--

Grado: 6º y 7º Intensidad Horaria: 2 Horas Semanales Periodo:
tercero

Estándar	Ámbitos conceptuales	Indicadores o DBA	Actividades
<p>✓ De competencia motriz para el desarrollo personal; Identifico y aplico elementos relacionados con la coordinación y el equilibrio que contribuyen a mejorar mi salud y la de la sociedad. Experimentos juegos, ejercicios y</p>	<p>Conceptualización de los patrones de manipulación: Patear, Lanzar, Batear, Golpear, Pasar, Rodar, Recibir, Atrapar, Agarrar. Explicación de funciones orgánicas del sistema muscular Trabajo del</p>	<p>Ejecuta con propiedad los patrones de manipulación: pasar, recibir, driblar, conducir y golpear en el mejoramiento de su técnica. Asocia los patrones de manipulación en la práctica de actividades deportivas. Facilita el</p>	<p>Juegos específicos para mejorar: Patear Lanzar Golpear Pasar Recibir Atrapar Agarrar. Evaluación diagnóstica (conceptos y destrezas básicas) Examen centrado en conceptos,</p>



INSTITUCIÓN EDUCATIVA AMÉRICA
 PUERTO BERRÍO, ANTIOQUIA.
 RESOLUCIÓN DEPARTAMENTAL N° 5986 DE FEBRERO 24 DE 2010
 NIT: 811.017.958-7 DANE: 105579000259
 TELÉFONO: 833 52 96

<p>actividades con las habilidades motrices: Locomotrices y manipulativas.</p> <p>✓ Estándares de competencia motriz para la integración social:</p> <p>Valoro las capacidades y habilidades que poseo en las diferentes expresiones motrices y la de mis compañeros</p>	<p>valor de la solidaridad</p>	<p>desarrollo de las clases con el orden y la adecuada presentación personal</p> <p>Relaciona la importancia del funcionamiento del sistema muscular con la actividad física y la salud</p> <p>Fomenta la actitud crítica, la autoestima mediante la realización y el análisis de juegos pre deportivo y cultural.</p>	<p>definición</p> <p>Mapa conceptual</p> <p>Mesa redonda</p> <p>Observación directa</p> <p>Prueba de ejecución</p> <p>Solución de problemas</p> <p>Talleres</p> <p>Tareas</p>
<p>Grado: 6° y 7° Intensidad Horaria: 2 Horas Semanales Periodo: Cuarto</p>			
<p>Estándar</p>	<p>Ámbitos conceptuales</p>	<p>Indicadores o DBA</p>	<p>Actividades</p>
<p>✓ De competencia motriz para el</p>	<p>Reseña histórica e</p>	<p>Analiza y discute aspectos</p>	<p>Ejercicios específicos para</p>



<p>desarrollo personal: Interpreto y aplico el principio de salud desde un enfoque de bienestar individual y colectivo en sus interacciones con la educación física, la recreación y el deporte.</p> <p>✓ De competencia motriz para la integración social: Practico juegos y actividades relacionadas con la postura, el ajuste postural en interacción con otras personas. Valoro mi propia habilidad motriz como punto de partida para alcanzar una superación personal</p>	<p>importancia del atletismo.</p> <p>Pruebas de Pista</p> <p>Pruebas de Campo</p> <p>Pruebas Combinadas</p> <p>Trabajar el valor de la ayuda mutua</p>	<p>relacionados con la importancia del atletismo, su incidencia en la vida del hombre y su desarrollo histórico.</p> <p>Ejecuta con propiedad las pruebas de pista.</p> <p>Ejecuta con propiedad las pruebas Combinadas</p> <p>Comparto con mis compañeros del aula de clase cuando me lo requieren</p>	<p>mejorar el lanzamiento de: Jabalina Bala Disco Ejercicios específicos para mejorar: Velocidad Agilidad Rapidez Ejercicios específicos para mejorar los saltos</p>
---	--	---	--



y de equipo.			
Grado: 9º y 8º segundo		Intensidad Horaria: 2 Horas Semanales Período:	
Estándar	Ámbitos conceptuales	Indicadores o DBA	Actividades
De competencia motriz para el desarrollo personal. Identifico coordinación y el equilibrio, como elementos esenciales en el aprendizaje de los deportes y otras manifestaciones de las expresiones motrices que me permitan desempeñarse en la vida diaria	<p>Reseña histórica del voleibol.</p> <p>Características del Juego.</p> <p>Fundamentos básicos del voleibol:</p> <p>Al elemento.</p> <p>Al campo de juego.</p> <p>Desplazamientos, carreras, saltos, cambios de dirección.</p> <p>Posiciones básicas para pasar y recibir.</p> <p>Clases de pases</p> <p>Pase de dedos: Sin y con</p>	<p>¿Demuestra a través de la práctica deportiva cotidianos avances adquiridos de su motricidad básica?</p> <p>¿Ejecuta correctamente cada uno de los movimientos básicos al realizar la práctica deportiva asignada?</p> <p>¿Asume con facilidad las diferentes relaciones interpersonales con el grupo en la práctica deportiva?</p>	<p>Exposiciones de investigaciones sobre la breve reseña de la historia.</p> <p>Ejercicios técnicos individual y grupal para el manejo del implemento</p> <p>Practica de juegos pre deportivos y callejeros</p> <p>Ejercicios de mejoramiento y perfeccionamiento, de desplazamiento, posiciones básicas</p> <p>Práctica individual y grupal de dedos, ante brazos y combinación, pases, volea, recepción. Y</p>



<p>juego y el deporte que permitan desempeñarme en un contexto</p> <p>De competencia motriz para la integración social</p> <p>Me integro a los grupos deportivos, recreativos y juveniles de mi ambiente social y escolar</p> <p>Reconozco y valoro las capacidades y habilidades físicas de mis compañeros respetando las diferencias de genero</p> <p>Comprendo que las expresiones motrices son un medio de comunicación y manifestación del ser humano que le permite interactuar</p>	<p>desplazamiento s en varias direcciones.</p> <p>Ejecución de controles individuales, parejas, en grupos.</p> <p>Juegos de aplicación.</p> <p>Pase de antebrazos.</p> <p>Saque (Por abajo, de tenis, en suspensión, otros)</p> <p>Entrada al ataque o remate.</p> <p>El bloqueo.</p> <p>Recepción del saque.</p> <p>Defensa de campo.</p> <p>Formas jugadas del voleibol: rotaciones,</p>		<p>saque.</p> <p>Prácticas de juego para aplicar los principios de la táctica</p> <p>Realización de mini torneo dentro del grupo</p> <p>Observación directa</p> <p>Prueba de ejecución</p> <p>Solución de problemas</p> <p>Talleres</p> <p>Tareas.</p>
---	--	--	--



<p>con los demás Reconozco y cuido el medio ambiente como un espacio propicio para la práctica de las expresiones motrices que me permiten interactuar en el contexto. Practico valores como la cooperación, la solidaridad, la tolerancia y el respeto durante la práctica de las expresiones motrices que me permitan convivir con mis semejantes. Reconozco y respeto las fortalezas y debilidades de mis compañeros durante la práctica de las expresiones motrices</p>	<p>cambios y anotaciones.</p>		
---	-------------------------------	--	--



Asumo responsablemente en la práctica de la educación física, el deporte y la recreación como medios para la conservación y mejoramiento de la salud			
Grado: 9º y 8º Intensidad Horaria: 2 Horas Semanales Periodo: tercero			
Estándar	Ámbitos conceptuales	Indicadores o DBA	Actividades
✓ De competencia motriz para el desarrollo personal Identifico coordinación y el equilibrio, como elementos esenciales en el aprendizaje de los deportes y otras manifestaciones de las expresiones	Breve reseña histórica del ajedrez. Conocimiento del tablero. Conocimiento de las piezas. Ejecución de algunos movimientos especiales. Realización de	¿Asume con facilidad algunas alternativas de solución al presentársele situaciones conflictivas? ¿Participa activamente en la toma de decisiones grupales para solucionar	Exposiciones de investigaciones sobre la breve reseña de la historia Explicación teórica practica para el conocimiento del tablero y las piezas Practica de juegos pre deportivos (el pequeño friz)



<p>motrices que me permitan desempeñarse en la vida diaria</p> <p>Comprendo y aplico la lógica interna (tiempo, espacio, técnica, reglamento y comunicación) del juego y el deporte que permitan desempeñarme en un contexto</p> <p>✓ De competencia motriz para la integración social</p> <p>Me integro a los grupos deportivos, recreativos y juveniles de mi ambiente social y escolar</p> <p>Reconozco y valoro las capacidades y habilidades físicas de mis compañeros</p>	<p>prácticas libres</p>	<p>problemas cotidianos?</p> <p>¿Expresa claramente sus análisis de temas que conllevan en forma creativa a mejorar la comunicación grupal?</p>	<p>Práctica de los principales movimientos especiales (capturas, enroque, otros).</p> <p>Prácticas de juego para aplicar los principios de algunas técnicas y tácticas (aperturas tipos de mates, tablas, otros).</p> <p>Realización de mini torneo dentro del grupo</p>
---	-------------------------	---	--



<p>respetando las diferencias de genero</p> <p>Comprendo que las expresiones motrices son un medio de comunicación y manifestación del ser humano que le permite interactuar con los demás</p> <p>Reconozco y cuido el medio ambiente como un espacio propicio para la práctica de las expresiones motrices que me permiten interactuar en el contexto</p> <p>Practico valores como la cooperación, la solidaridad, la tolerancia y el respeto durante la práctica de las expresiones motrices que me permitan</p>			
--	--	--	--



convivir con mis semejantes Reconozco y respecto las fortalezas y debilidades de mis compañeros durante la práctica de las expresiones motrices. Asumo responsablemente en la práctica de la educación física, el deporte y la recreación como medios para la conservación y mejoramiento de la salud.			
Grado: 9º y 8º Intensidad Horaria: 2 Horas Semanales Periodo: Cuarto			
Estándar	Ámbitos conceptuales	Indicadores o DBA	Actividades
De competencia motriz para el desarrollo personal:	Reseña histórica. Reglas básicas.	¿Demuestra a través de la práctica deportiva	Exposiciones de investigaciones sobre la breve



<p>Realizo juegos y ejercicios para el desarrollo de las capacidades fisicomotrices que contribuyen al mejoramiento de mi salud</p> <p>Practico las expresiones motrices para mejorar mi auto estima: auto imagen, auto conocimiento.</p> <p>Reconozco el test de preparación física que me permitan evidenciar mi condición física</p> <p>Asumo responsablemente en la práctica de la educación física el deporte y la recreación como medios para la conservación y mejoramiento de la</p>	<p>Destrezas de sostenimiento, ejercicios de manipulación del balón.</p> <p>Posiciones básicas (defensiva y ataque).</p> <p>Dribling</p> <p>Pases.</p> <p>Lanzamientos.</p> <p>Doble ritmo.</p> <p>Desplazamientos (con y sin balón).</p> <p>Combinaciones de Dribling, paradas, pases, lanzamientos y doble ritmo.</p> <p>Formas jugadas; ejercicios 1x1, 2x2, 2x1, 3x2, 3x3, 3x4, 4x4 y</p>	<p>cotidiana avances adquiridos de su motricidad básica?</p> <p>¿ejecuta correctamente cada uno de los movimientos básicos al realizar la práctica deportiva asignada?</p> <p>¿Asume con las diferentes relaciones interpersonales con el grupo en la práctica deportiva?</p>	<p>reseña de la historia.</p> <p>Ejercicios técnicos individual y grupal para el manejo del implemento.</p> <p>Practica de juegos pre deportivo y callejero.</p> <p>Ejercicios de mejoramiento y perfeccionamiento del Dribling, pases, lanzamientos, doble ritmo y sus combinaciones.</p> <p>Prácticas de juego para aplicar los principios de la táctica.</p> <p>Realización de mini torneo dentro del grupo</p>
--	---	---	--



salud De competencia motriz para la integración social Reconozco y valoro las capacidades y habilidades físicas de mis compañeros respetando las diferencias de genero Comprendo que las expresiones motrices son un medio de comunicación y manifestación del ser humano que le permite interactuar con los demás Reconozco y cuido el medio ambiente como un espacio propicio para la práctica de las expresiones motrices que me permiten interactuar en el contexto	5x5. Mini torneos en el curso.		
---	-----------------------------------	--	--



INSTITUCIÓN EDUCATIVA AMÉRICA
PUERTO BERRÍO, ANTIOQUIA.
RESOLUCIÓN DEPARTAMENTAL N° 5986 DE FEBRERO 24 DE 2010
NIT: 811.017.958-7 DANE: 105579000259
TELÉFONO: 833 52 96

<p>Practico valores como la cooperación, la solidaridad, la tolerancia y el respeto durante la práctica de las expresiones motrices que me permitan convivir con mis semejantes</p> <p>Reconozco y respeto las fortalezas y debilidades de mis compañeros durante la práctica de las expresiones motrices.</p> <p>Asumo responsablemente en la práctica de la educación física, el deporte y la recreación como medios para la conservación y mejoramiento de la salud</p>			
--	--	--	--



Grado: 10º y 11º Intensidad Horaria: 2 Horas Semanales Periodo:
 Segundo

Estándar	Ámbitos conceptuales	Indicadores o DBA	Actividades
<p>Organizo y administro torneos en mi institución y en el municipio.</p> <p>-Poseo habilidades comunicativas y expongo ideas, opiniones y sentimientos en forma coherente.</p> <p>-diseño y llevo a la práctica proyectos lúdico deportivos.</p> <p>-aprecio y aplico valores de solidaridad cooperación honestidad y lealtad.</p>	<p>Conceptos básicos de gestión, administración y organización deportiva.</p> <p>Elaboración de fixtures con estándares internacionales</p> <p>Conceptos generales.</p> <p>pruebas aptitud física</p> <p>Formaciones giros y desplazamiento.</p> <p>El calentamiento y la relajación.</p> <p>Ejercicios generales.</p> <p>Actividades</p>	<p>-Identifico y aplico conceptos básicos sobre la gestión y organización deportiva.</p> <p>-Aplico y experimento los conceptos básicos de gestión, legislación y organización a través de las diferentes actividades programadas</p> <p>- Participo con autonomía en las diferentes actividades socio deportivas</p>	<p>Acciones participativas (evaluación).</p> <p>Acciones integrales reflexivas (autoevaluación).</p> <p>Toma de decisiones y propuestas.</p> <p>evaluación de conceptos.</p> <p>-elaboración e interpretación</p> <p>De fixtures, mapas conceptuales etc.</p> <p>-observación directa</p>



	deportivas. Reptar. Gatear		
Grado: 10º y 11º Intensidad Horaria: 2 Horas Semanales Periodo: Tercero			
Estándar	Ámbitos conceptuales	Indicadores o DBA	Actividades
<p>Desarrolla procesos de conductas básicas motoras.</p> <p>Previene lesiones ejecutando ejercicios de calentamiento, estiramiento y relajación antes y después de cualquier actividad física o deportiva.</p>	<p>Conducta de entrada.</p> <p>Fuerza</p> <p>Rapidez</p> <p>Resistencia</p> <p>Flexibilidad</p> <p>Espacialidad.</p> <p>Temporalidad.</p> <p>Equilibrio.</p> <p>Agilidad.</p> <p>Lateralidad.</p> <p>Ajuste postural.</p> <p>Esquema corporal.</p> <p>Ritmo.</p> <p>Coordinación.</p> <p>Pruebas atléticas</p>	<p>- Fortalece sus niveles de resistencia, fuerza velocidad a través del desarrollo de ejercicios físicos específicos.</p> <p>- Muestra alegría y entusiasmo al realizar actividades físicas, individuales y grupales.</p> <p>- Cumple con el manual de convivencia al portar y utilizar los uniforme</p>	<p>Desarrolló personal e interpersonal del alumno.</p> <p>Estableció relación y comparación sobre sus resultados.</p> <p>Se adaptó a los diferentes ambientes de trabajo.</p> <p>Solución de conflictos presentados.</p> <p>Manejó buenas relaciones interpersonales.</p>



Grado: 10º y 11º Intensidad Horaria: 2 Horas Semanales Periodo: cuarto

Estándar	Ámbitos conceptuales	Indicadores o DBA	Actividades
<p>Comprendo los diferentes beneficios Del deporte como medio para preservar mi salud. Utilizo el deporte como medio para consolidar valores como la disciplina, orden, amor, superación entre otros. Aprovecho la recreación como medio para forjar valores</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Golpe de dedos - Golpe de antebrazo - Servicio -Remate 	<ul style="list-style-type: none"> -Aplica el golpe de antebrazo, golpe con dedos, servicios y recibos en diferentes posiciones de la cancha. -Analiza los fundamentos del voleibol y las reglas básicas. -Practica el voleibol como medio de integración personal, valora la importancia del ejercicio físico. 	<ul style="list-style-type: none"> Golpe con dedos. -Golpe de antebrazo. -Explicación de servicio. - Explicación de remate. - Valora las opiniones de sus compañeros. - Escucha con atención las observaciones del profesor



INSTITUCIÓN EDUCATIVA AMÉRICA
PUERTO BERRÍO, ANTIOQUIA.
RESOLUCIÓN DEPARTAMENTAL N° 5986 DE FEBRERO 24 DE 2010
NIT: 811.017.958-7 DANE: 105579000259
TELÉFONO: 833 52 96

15. Bibliografía