**INSTITUCION EDUCATIVA ALTOZANO**

**PLAN DE ESTUDIOS**



**AREA: EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE**

**GRADOS: PRIMERO A UNDECIMO**

**INSTITUCION EDUCATIVA ALTOZANO**

**ORTEGA - TOLIMA**

**2017**

**Contenido**

# IDENTIFICACIÓN

**TITULO:** Plan de Estudios del Área de Educación Física, Recreación y Deporte.

# JUSTIFICACIÓN

Los niños, niñas jóvenes y adolescentes, son una clase de población altamente vulnerables, pues por su edad requieren de una atención permanente, personalizada e incluso planeada que garantice óptimos resultados; pero en realidad son muchas las dimensiones que están en juego, por ejemplo, la física, la cognitiva, la psicológica, la espiritual entre otras, por ello se hace mucho más compleja la atención en cuanto que la primera infancia necesita de un núcleo familiar que responda a dichas expectativas, al igual que un sistema educativo que ayude en esa formación integral a la que todo niño (a) debe llegar.

La Educación Física, la recreación y el deporte de base proporciona a los niños y niñas herramientas fundamentales tanto cognitivas, como físicas, volitivas y emocionales; por lo tanto es fundamental su desarrollo desde sus primeros años de vida, ya que apunta básicamente al desarrollo del cuerpo, de las capacidades físicas, habilidades y destrezas y al proceso de socialización e integración con el entorno; pero también es necesario el desarrollo de otras dimensiones del desarrollo humano que en la edad escolar se requieren para contribuir a la formación de seres íntegros y autónomos, capaces de enfrentar los grandes retos en el medio actual.

Todo niño o niña sin importar cuales sean sus condiciones de sexo, estrato social, raza o cultura tiene derecho a la recreación, al sano esparcimiento, al aprovechamiento del tiempo libre y por supuesto a la práctica de la educación física, el deporte y la recreación; por lo tanto las instituciones educativas de nuestro municipio deben propender por garantizar de manera oportuna y eficaz el desarrollo de programas educativos que faciliten su formación.

Es así como se hace necesario exigir que en todas las instituciones educativas del municipio de Ortega respondan efectivamente a lo establecido en los lineamientos curriculares establecidos por el Ministerio de Educación Nacional, se le garantice oportunamente la clase de educación física, recreación y deporte con una adecuada intensidad y duración para todos en general.

De esta manera la Educación Física se convierte en el espacio pertinente para facilitar en los niños y niñas el desarrollo de sus capacidades físicas básicas y especiales, las cuales son necesarias para la vida, como son: el equilibrio, la coordinación, la fuerza, la velocidad, la agilidad, la direccionalidad y la lateralidad Contribuyendo al desarrollo cognitivo: la agilidad mental, la atención, el óptimo rendimiento académico, el aumento de la compresión lectora y el desarrollo de la memoria; en lo social: posibilita procesos de integración y socialización y en lo espiritual, genera goce y bienestar personal.

La Educación Física intencionada en la búsqueda del bienestar individual y colectivo, implica una reflexión teórica y sobre la práctica, desde referentes centrados en el desarrollo humano y en la complejidad con una perspectiva orientada hacia la consecución de la formación del ser humano en su totalidad.

La Educación Física de esta manera tiene la finalidad del perfeccionamiento de las facultades de movimiento de la persona; sin olvidar las mutuas dependencias entre los diversos factores de la conducta humana general, en aras de un equilibrio para el desarrollo personal, como plantea González Muñoz citado por Uribe (2003:17).

De esta manera se puede entender que la Educación Física, la recreación y el deporte es un asunto integral en la cual interactúan todas las dimensiones, capacidades y esferas del ser humano. La intencionalidad del desarrollo del área en nuestras instituciones se centra en la búsqueda de una Educación Física que trascienda los fines y objetivos de aprendizaje centrados en el desarrollo de habilidades y capacidades motrices, pero es necesario que extienda sus beneficios en bien de las esferas del ser humano.

En la actualidad es demasiado importante resaltar y reconocer el papel que cumple el plan de estudios del área en la estructura del currículo como mecanismo que permite planear y organizar el desarrollo del proceso educativo que nos incluye en la actualidad; el cual debe ser un mecanismo estructurado y sobretodo consciente para así alcanzar las metas del acto educativo, que debe conllevar a una formación integral de los educandos atendiendo a los presentes y futuros retos que nos depara sociedad actual.

Para que la educación física, la recreación y deporte trascienda se deben realizar cambios de conciencia y acatar las exigencias del entorno, del ambiente y de los seres que allí interactúan; por lo tanto se requiere que sea una práctica social que contribuya a la formación integral de la persona, en sus dimensiones: cognitiva, comunicativa, ética, estética, corporal y lúdica. Se debe entonces propender por el desarrollo de un plan integral del área que privilegie el desarrollo humano y social de la persona, a través del desarrollo de competencias que le faciliten a la persona la adquisición de conocimiento, el acceso a la cultura, y a la adquisición de valores para vivir en sociedad.

Es por esto que se adopta para la institución el proyecto de investigación y sistematización denominado “Sistematización de la experiencia de planes de estudios de la institución educativas Altozano del municipio de Ortega” con una estrategia primordial de reflexión y análisis que permite repensar el proceso para una formación en competencias y sobretodo vivencial de la práctica pedagógica, posibilitando la cualificación y el mejoramiento del quehacer pedagógico y propenda por una educación con calidad.

**LAS GRANDES METAS DE FORMACIÓN DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE**

Tal como lo plantean los *Lineamientos curriculares del área de Educación Física, Recreación y Deporte,* sus objetivos y fines se orientan a la formación personal y al desarrollo de procesos educativos, culturales y sociales en los educandos, con el propósito de enfocarlos en la actualidad al desarrollo de competencias.

A continuación se plantean los propósitos para el área, así como las grandes metas de la asignatura: Educación Física, Recreación y Deporte:

1. Promover el cultivo personal desde la realidad corporal del ser humano. La Educación Física busca formar estudiantes conscientes de su corporeidad, que pueden alcanzar mejores condiciones de vida a través del cuidado de su salud y de una ética corporal basada en la comprensión de sí mismos y de su interacción con los otros, lo que les permitirá sostener relaciones armónicas con su entorno natural y social.
2. Aportar a la formación del ser humano en el horizonte de su complejidad Los contenidos y procedimientos del área permiten que el ser huma- no desarrolle el pensamiento, la sensibilidad, la expresión y la lúdica, a través de acciones motrices como, por ejemplo, la resolución de problemas relacionados con la anticipación, la destreza operativa y el sentido crítico, que sean capacidades requeridas durante los procesos de abstracción y generalización para la toma de decisiones
3. Contribuir a la construcción de la cultura física y a la valoración de sus expresiones autóctonas. La Educación Física, Recreación y Deporte busca la formación, el fomento y la promoción de saberes y prácticas apoyados en la expresión motriz. Igualmente, la educación de la sensibilidad y el desarrollo del lenguaje corporal, articulados a un uso creativo del tiempo libre y a la producción de técnicas deportivas, de danza y de trabajo, con el fin de aportar a la construcción de cultura
4. Apoyar la formación de cultura ciudadana y de va- lores fundamentales para la convivencia y la paz. Por su carácter vivencial, la Educación Física, Recreación y Deporte permite orientar la construcción de valores sociales (base de la convivencia ciudadana) como el respeto a la diferencia, a la libre elección y a la participación en decisiones de interés general.
5. Apoyar una educación ecológica, base de una nueva conciencia sobre el medio ambiente. La Educación Física, Recreación y Deporte genera vivencias, exploraciones, experiencias, conocimientos y técnicas que disponen al estudiante como un ser que se desarrolla en un medio ambiente y en virtud de ello es responsable del cuidado de este, su recuperación y protección. Cuidar el entorno, como se cuida el propio cuerpo, es un criterio acertado para experimentar nuevas interacciones con el ambiente, en una época que exige a los seres humanos tomar con- ciencia del efecto que ejercen sus acciones sobre el planeta y exige recuperar lo destruido y conservar lo existente.
6. Desarrollar una pedagogía de la inclusión de todas las personas en prácticas de la Educación Física, Recreación y Deporte. Ninguna persona puede ser excluida ni marginada de la práctica de la Educación Física, Recreación y Deporte al invocar razones de discapacidad u otra condición, por cuanto esta disciplina involucra componentes fundantes de la naturaleza humana, de modo que el trabajo pedagógico dirigido a cada ser humano en particular, debe adaptarse a sus necesidades. Desde luego, todo ello implica el desarrollo de una diversidad de contenidos, modelos de currículo, métodos y procedimientos de enseñanza, adaptados a cada caso

**COMPETENCIAS ESPECÍFICAS DE LA EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTE:**

**De acuerdo a la guía 15 del ministerio de Educación Nacional dispone que se trabajen las siguientes competencias específicas para el desarrollo del área de educación física, deporte y recreación.**

***La competencia motriz***, entendida como la construcción de una corporeidad autónoma que otorga sentido al desarrollo de habilidades motrices, capacidades físicas y técnicas de movimiento reflejadas en saberes y destrezas útiles para atender el cultivo personal y las exigencias siempre cambiantes del entorno con creatividad y eficiencia. No sobra advertir que lo motriz es una unidad, pero para efectos de claridad y de orientación didáctica es necesario utilizar un enfoque analítico, aunque en la vida real la motricidad se expresa mediante acciones unitarias.

***La competencia expresiva corporal,*** debe entenderse como el conjunto de conocimientos acerca de sí mismo (ideas, sentimientos, emociones), de técnicas para canalizar la emocionalidad (liberar tensiones, superar miedos, aceptar su cuerpo), de disponibilidad corporal y comunicativa con los otros, a través de la expresión y la representación posible, flexible, eficiente y creativa, de gestos, posturas, espacio, tiempo e intensidades.

***La competencia axiológica corporal,*** entendida como el conjunto de valores culturalmente determinados como vitales, conocimientos y técnicas adquiridos a través de actividades físicas y lúdicas, para construir un estilo de vida orientado a su cuidado y preservación, como condición necesaria para la comprensión de los valores sociales y el respeto por el medio ambiente.

# OBJETIVOS GENERALES DEL ÁREA

* Promover la formación y estimular la adquisición de hábitos de ejercitación diaria, higiene, alimentación, descanso y conservación del medio ambiente, con la práctica de actividades complementarias.
* Mejorar la capacidad coordinativa basada en las posibilidades, dominio y manifestaciones eficientes del movimiento que repercuta en la resolución de problemas en los ámbitos cognoscitivo, motriz afectivo y social.
* Estimular, desarrollar y conservar la condición física del educando a través de la ejercitación sistemática de las capacidades físicas, atendiendo las características individuales del mismo.
* Propiciar la manifestación de habilidades motrices a partir de la práctica de actividades físico – deportivas y recreativas que la permiten el control y el manejo del cuerpo en diferentes situaciones.
* Fomentar la manifestación de actitudes positivas individuales y grupales, así como la adquisición de valores a partir de actividades que utilicen el movimiento como forma de expresión.
* Incrementar las actitudes de respeto, cooperación y confianza en los demás.
* Fortalecer la identidad nacional al practicar actividades físicas – recreativas tradicionales y regionales.

**PROPÓSITOS PARA CADA GRADO**

* **PROPÓSITO PARA EL GRADO PREESCOLAR:** Promocionar la actividad física, la lúdica, la recreación en los niños y niñas, en el medio natural a través del conocimiento de su cuerpo y el desarrollo de acciones motrices generadoras de placer y disfrute, que contribuyan a la socialización e integración del ser humano en su contexto social.
* **PROPÓSITO PARA EL GRADO PRIMERO:** Desarrollar en los niños y niñas habilidades motrices básicas que consoliden la memoria motriz y los hábitos de vida saludable, por medio de distintas experiencias lúdicas y recreativas, fortaleciendo el desarrollo de valores y actitudes de convivencia ciudadana que propendan por el bienestar individual y colectivo.
* **PROPÓSITO PARA EL GRADO SEGUNDO:** Afianzar en los niños y niñas el desarrollo de habilidades motrices básicas que fortalezcan la memoria motriz y los hábitos de vida saludable, por medio de distintas experiencias formativas, lúdicas y recreativas, que poco a poco consoliden la integración y una sana convivencia ciudadana en el ambiente, propendiendo por el bienestar de la persona en el medio social.
* **PROPÓSITO PARA ELGRADO TERCERO:** Propiciar oportunidades de desarrollo en los niños y niñas para que afiancen las destrezas motrices básicas, los gestos deportivos de la gimnasia y el atletismo y el fomento de hábitos saludables, por medio de formas jugadas, manejo de pequeños elementos y juegos pre deportivos y la vivencia de valores sociales y personales que permitan el mejoramiento de su calidad de vida.
* **PROPÓSITO PARA EL GRADO CUARTO:** Fortalecer en los niños y niñas los

patrones básicos de movimiento, el mejoramiento de sus capacidades físicas, las habilidades y destrezas, los hábitos de vida saludable, el desarrollo de valores sociales y el cuidado del medio ambiente por medio de los juegos pre deportivos, los mini deportes y las actividades colectivas y grupales que contribuyan a la socialización, la integración y la convivencia social.

* **PROPÓSITO PARA EL GRADO QUINTO:** Fomentar hábitos de higiene y salud física, el desarrollo de la percepción, las practicas lúdico-recreativas y el espíritu deportivo, por medio del juego como elemento dinamizador, de los juegos pre deportivos, y la iniciación deportiva, que fortalezcan la formación integral del niño y la niña para generar ambientes de aprendizaje en armonía con el entorno natural y la convivencia social.
* **PROPÓSITO PARA EL GRADO SEXTO:** Fortalecer hábitos saludables, de higiene, limpieza, nutrición y alimentación en los niños y niñas que conlleven al fortalecimiento de su cuerpo y al mejoramiento de los patrones básicos de locomoción, manipulación y equilibrio a partir del desarrollo de habilidades y destrezas básicas y el desarrollo de prácticas recreo-deportivas en diferentes ambientes que promuevan los valores sociales y contribuyan a la formación integral del ser humano.
* **PROPÓSITO PARA EL GRADO SÉPTIMO:** Proporcionar a los estudiantes posibilidades de movimiento, el mejoramiento de sus habilidades y destrezas físico atléticas, la cualificación de hábitos de vida saludable, el desarrollo de las capacidades condicionales, y la iniciación deportiva por medio del desarrollo del juego, las actividades lúdico recreativas en el medio natural, los juegos pre deportivos y las acciones dirigidas, permitiendo la vivencia de valores sociales y una adecuada interacción con el entorno social.
* **PROPÓSITO PARA EL GRADO OCTAVO:** Facilitar el desarrollo físico, psíquico y mental de los estudiantes a través de la realización de prácticas físicas saludables, que mejoren el nivel de sus capacidades motrices y permita comprender y aceptar su identidad corporal y valorar el movimiento como elemento fundamental de la interacción con el ambiente, con los demás y consigo mismo posibilitando la integralidad del ser humano.
* **PROPÓSITO PARA EL GRADO NOVENO:** Proporcionar las condiciones necesarias

Para la cualificación de la actividad física, el mejoramiento de las capacidades motrices y los patrones de movimiento aplicados al desarrollo de los fundamentos deportivos individuales y colectivos, y al desarrollo de experiencias lúdicas y recreativas en convivencia con la naturaleza, propiciando el respeto y el fomento de los valores sociales que permitan la formación de seres integrales útiles a la sociedad.

* **PROPÓSITO PARA EL GRADO DÉCIMO:** Desarrollar en los jóvenes liderazgo, motivación y espíritu, lúdico, deportivo y recreativo a través de la planeación , organización y desarrollo de estilos de vida saludable encaminados a fortalecer el desarrollo personal y social, haciendo uso adecuado del medio ambiente, fomentando valores sociales y hábitos de vida saludable que generen socialización, integración y convivencia social.
* **PROPÓSITO PARA EL GRADO UNDÉCIMO:** Proyectar la formación de seres humanos autónomos útiles a la sociedad, con conocimientos, habilidades y destrezas cognitivas y físicas, capaces de establecer y promover estilos de vida saludable, aprovechar y conservar los recursos físicos y naturales del medio, comprender el desarrollo físico del ser humano, fomentar procesos de iniciación y desarrollo deportivo en el contexto social y así contribuir a generar una mejor calidad de vida.

**GRADO: PREESCOLAR**

**PRIMER PERIODO**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ESTANDARES** | **NIVELES DE COMPETENCIA** | **COMPETENCIAS** | **LOGROS** | **INDICADORES DE LOGROS** | **PROCESOS,EJES Y/O REFERENTES** | **CONTENIDOS O TEMAS** |
| Conocimiento de su estructura corporal | Capacidad para realizar movimientos corporales de tronco y extremidades.  Identifica relaciones explicitas que posibiliten identifica estrategias para encontrar solución | Valorar la importancia de la higiene corporal y el ejercicio físico.  Proponer ejercicios en el calentamiento.  Cuidar su medio ambiente adecuadamente  Atender, interpretar y seguir indicaciones para el desarrollo de una actividad. | Realiza movimientos psicomotores adecuados a su etapa de desarrollo en diferentes tareas motoras de equilibrio dinámico y estático. | -Presenta patrones básicos maduros de desarrollo corporal y capacidades motrices.  -Maneja relaciones direcciones y configuraciones temporales y espaciales básicas.  -Ejecuta adecuadamente las variables espacio tiempo en diferentes tareas de equilibrio dinámico y estático. | Realiza los movimientos corporales en forma coordinada | Conocimiento corporal  Equilibrio  -coordinación dinámica general |

**SEGUNDO PERIODO**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ESTANDARES** | **NIVELES DE COMPETENCIA** | **COMPETENCIAS** | **LOGROS** | **INDICADORES DE LOGROS** | **PROCESOS,EJES Y/O REFERENTES** | **CONTENIDOS O TEMAS** |
| Conforma y participa en diferentes grupos de trabajo.  Cambia, adecúa y cumple las reglas en un juego determinado. | Capacidad para realizar movimientos corporales de tronco y extremidades.    Identifica relaciones explicitas que posibiliten identifica estrategias para encontrar solución. | -Demostrativa  -Imitativa  -Recreativa  -Comprensiva  -Argumentativa  -Comparativa  -Cognitiva | Demuestra a través de tareas motrices la coordinación dinámica general y las direcciones básicas espaciales partiendo de su propio cuerpo. | Realizara movimientos consientes y voluntarios.  -Coordina patrones básicos de movimientos de mediana complejidad.  -Identifica y realiza ubicaciones espacio temporal partiendo de su propio cuerpo. | Se orienta en el espacio en forma dinámica y precisa | Orientación espacial  -Percepción temporal |

**PLAN DE ESTUDIO EDUCACION FISICA DEPORTE Y RECREACION 2017**

**GRADO: DE PRIMERO A TERCERO** **PERIODO: I**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **COMPETENCIA** | **INDICADOR IDENTIFICADOR** | **COMPONENTE** | **DESEMPEÑO** |
| **Competencia**  **Motriz** | Explora formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes  situaciones y contextos | Desarrollo Motor | Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario |
| Técnicas del  Cuerpo | Exploro formas básicas de movimiento y combinaciones con elementos y sin ellos |
| Condición física | Exploro pruebas de medición de mis capacidades físicas y llevo registro de ellas |
| Lúdica  motriz | Resuelvo las diversas  Situaciones que el juego me presenta |
| **Competencia**  **expresiva**  **corporal** | Exploro e identifico  emociones a través del  movimiento corporal | Lenguajes  Corporales | Exploro manifestaciones  expresivas para comunicar  mis emociones (tristeza,  alegría, ira, entre otras) en situaciones de juego y actividad física |
| **Competencia**  **axiológica**  **corporal** | Identifico las normas y  principios establecidos para la realización de las prácticas propias de la actividad física | Cuidado de  sí mismo | Aplico las recomendaciones sobre higiene corporal antes, durante y después de la actividad Física. |

**GRADO: DE PRIMERO A TERCERO**  **PERIODO: II**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **COMPETENCIA** | **INDICADOR IDENTIFICADOR** | **COMPONENTE** | **DESEMPEÑO** |
| **Competencia**  **Motriz** | Explora formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes  situaciones y contextos | Desarrollo Motor | Ubico mi cuerpo en el espacio y en relación con objetos |
| Técnicas del  Cuerpo | Exploro formas básicas  de movimiento aplicados a formas y modalidades  gimnásticas |
| Condición física | Exploro mis capacidades  físicas en diversidad de juegos y actividades |
| Lúdica  motriz | Juego siguiendo las orientaciones que se me dan |
| **Competencia**  **expresiva**  **corporal** | Exploro e identifico  emociones a través del movimiento corporal | Lenguajes  Corporales | Exploro prácticas de tradición de danza y lúdicas de la familia. |
| **Competencia**  **axiológica**  **corporal** | Identifico las normas y  principios establecidos  para la realización de las prácticas propias de la actividad física | Cuidado de  sí mismo | Atiendo las orientaciones sobre mi tiempo para jugar y realizar actividad física. |

**GRADO: DE PRIMERO A TERCERO**  **PERIODO: III**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **COMPETENCIA** | **INDICADOR IDENTIFICADOR** | **COMPONENTE** | **DESEMPEÑO** |
| **Competencia**  **Motriz** | Explora formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes  situaciones y contextos | Desarrollo Motor | Exploro posibilidades de movimiento siguiendo ritmos de percusión y musicales  diversos |
| Técnicas del  Cuerpo | Exploro técnicas corporales de tensión, relajación y control del cuerpo |
| Condición física | Atiendo las indicaciones para realizar el calentamiento al iniciar y recuperación al finalizar la actividad física. |
| Lúdica  motriz | Participo en los juegos individuales y colectivos propuestos en la clase. |
| **Competencia**  **expresiva**  **corporal** | Exploro e identifico  emociones a través del  movimiento corporal | Lenguajes  Corporales | Exploro movimientos con diferentes ritmos musicales |
| **Competencia**  **axiológica**  **corporal** | Identifico las normas y  principios establecidos  para la realización de  las prácticas propias de  la actividad física | Cuidado de  sí mismo | Exploro juegos y actividad  física de acuerdo con mi edad y mis posibilidades |

**GRADO: DE PRIMERO A TERCERO**  **PERIODO: IV**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **COMPETENCIA** | **INDICADOR IDENTIFICADOR** | **COMPONENTE** | **DESEMPEÑO** |
| **Competencia**  **Motriz** | Explora formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes  situaciones y contextos | Desarrollo Motor | Identifico variaciones en mi respiración en diferentes actividades físicas.  Realizo distintas posturas en estado de quietud y en movimiento |
| Técnicas del  Cuerpo | Exploro la práctica de diferentes juegos deportivos  individuales y grupales  Exploro diversidad de actividades físicas que estén de acuerdo con mis posibilidades |
| Condición física | Sigo orientaciones  sobre hidratación,  nutrición e higiene  para el adecuado  desarrollo de la  actividad física  Exploro cambios  fisiológicos que se  presentan entre actividad  física-pausa-  actividad física |
| Lúdica  motriz | Juego de acuerdo  con mis preferencias  en el contexto  escolar  Exploro el juego  como un momento  especial en la  escuela |
| **Competencia**  **expresiva**  **corporal** | Exploro e identifico  emociones a través del  movimiento corporal | Lenguajes  Corporales | Exploro gestos, representaciones y bailes.  Expreso entusiasmo en  las actividades propuestas  en la clase |
| **Competencia**  **axiológica**  **corporal** | Identifico las normas y  principios establecidos  para la realización de las prácticas propias de la actividad física | Cuidado de  sí mismo | Identifico mis capacidades  cuando me esfuerzo en la actividad física  Atiendo las indicaciones del profesor sobre la forma  correcta de realizar los ejercicios |

**GRADO: DE CUARTO A QUINTO**  **PERIODO: I**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **COMPETENCIA** | **INDICADOR IDENTIFICADOR** | **COMPONENTE** | **DESEMPEÑO** |
| **Competencia**  **Motriz** | Reconozco los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos. | Desarrollo motor | Controlo de forma global y segmentaria la realización de movimientos técnicos. |
| Técnicas del  Cuerpo | Aplico formas básicas de movimiento en la  realización de diferentes  prácticas deportivas |
| Condición física | Identifico pruebas que me indiquen el estado de mis  capacidades físicas y registro los resultados |
| Lúdica  Motriz | Analizo diversas situaciones de juego y doy respuesta a ellas. |
| **Competencia**  **expresiva**  **corporal** | Exploro e identifico  emociones a través del  movimiento corporal | Lenguajes  Corporales | Exploro manifestaciones expresivas para comunicar mis emociones (tristeza, alegría, ira, entre otras) en situaciones de juego y actividad física. |
| **Competencia**  **axiológica**  **corporal** | Identifico las normas y principios establecidos para la realización de las prácticas propias de la actividad física. | Cuidado de  sí mismo | Aplico las recomendaciones sobre higiene corporal antes, durante y después de la actividad física. |

**GRADO: DE CUARTO A QUINTO**  **PERIODO: II**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **COMPETENCIA** | **INDICADOR IDENTIFICADOR** | **COMPONENTE** | **DESEMPEÑO** |
| **Competencia**  **Motriz** | Reconozco los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos. | Desarrollo motor | Ubico mi cuerpo en el espacio y en relación con objetos. |
| Técnicas del  Cuerpo | Exploro formas básicas de movimiento aplicados a formas y modalidades gimnásticas. |
| Condición física | Exploro mis capacidades  físicas en diversidad de juegos y actividades |
| Lúdica  Motriz | Juego siguiendo las orientaciones que se me dan. |
| **Competencia**  **expresiva**  **corporal** | Exploro e identifico  emociones a través del  movimiento corporal | Lenguajes  Corporales | Exploro prácticas de tradición de danza y lúdicas de la familia |
| **Competencia**  **axiológica**  **corporal** | Identifico las normas y principios establecidos para la realización de las prácticas propias de la actividad física. | Cuidado de  sí mismo | Atiendo las orientaciones sobre mi tiempo para jugar y realizar actividad física. |

**GRADO: DE CUARTO A QUINTO**  **PERIODO: III**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **COMPETENCIA** | **INDICADOR IDENTIFICADOR** | **COMPONENTE** | **DESEMPEÑO** |
| **Competencia**  **Motriz** | Reconozco los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos. | Desarrollo motor | Exploro posibilidades de movimiento siguiendo ritmos de percusión y musicales diversos. |
| Técnicas del  Cuerpo | Exploro técnicas corporales de tensión, relajación y control del cuerpo. |
| Condición física | Atiendo las indicaciones para realizar el calentamiento al iniciar y recuperación al finalizar la actividad física. |
| Lúdica  Motriz | Participo en los juegos individuales y colectivos propuestos en la clase. |
| **Competencia**  **expresiva**  **corporal** | Exploro e identifico  emociones a través del  movimiento corporal | Lenguajes  Corporales | Exploro movimientos  con diferentes ritmos  musicales |
| **Competencia**  **axiológica**  **corporal** | Identifico las normas y principios establecidos para la realización de las prácticas propias de la actividad física. | Cuidado de  sí mismo | Exploro juegos y actividad física de acuerdo con mi edad y mis posibilidades. |

**GRADO: DE CUARTO A QUINTO**  **PERIODO: IV**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **COMPETENCIA** | **INDICADOR IDENTIFICADOR** | **COMPONENTE** | **DESEMPEÑO** |
| **Competencia**  **Motriz** | Reconozco los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos. | Desarrollo motor | Identifico variaciones en mi respiración en diferentes actividades físicas.  Realizo distintas posturas en estado de quietud y en movimiento. |
| Técnicas del  Cuerpo | Exploro la práctica de diferentes juegos deportivos individuales y grupales.  Exploro diversidad de actividades físicas que estén de acuerdo con mis posibilidades. |
| Condición física | Sigo orientaciones sobre hidratación, nutrición e higiene para el adecuado desarrollo de la actividad física.  Exploro cambios fisiológicos que se presentan entre actividad física-pa |
| Lúdica  Motriz | Juego de acuerdo con mis preferencias en el contexto escolar.  Exploro el juego como un momento especial en la escuela. |
| **Competencia**  **expresiva**  **corporal** | Exploro e identifico  emociones a través del  movimiento corporal | Lenguajes  Corporales | Exploro gestos, representaciones y bailes  Expreso entusiasmo en las actividades propuestas en la clase. |
| **Competencia**  **axiológica**  **corporal** | Identifico las normas y principios establecidos para la realización de las prácticas propias de la actividad física. | Cuidado de  sí mismo | Identifico mis capacidades cuando me esfuerzo en la actividad física.  Atiendo las indicaciones del profesor sobre la forma correcta de realizar los ejercicios. |

**GRADO: DE SEXTO A SEPTIMO**  **PERIODO: I**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **COMPETENCIA** | **INDICADOR IDENTIFICADOR** | **COMPONENTE** | **DESEMPEÑO** |
| **Competencia**  **Motriz** | Combino las técnicas y tácticas de movimiento en diversas situaciones y contextos. | Desarrollo motor | Relaciono las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos. |
| Técnicas del  Cuerpo | Combino diferentes movimientos técnicos en la realización de prácticas  Deportivas |
| Condición física | Comprendo los conceptos de las pruebas que miden mi capacidad física y hago aplicación de ellas. |
| Lúdica  Motriz | Interpreto situaciones de juego y propongo diversas soluciones. |
| **Competencia**  **expresiva**  **corporal** |  | Lenguajes  Corporales | Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de mis emociones en situaciones de juego y actividad física. |
| **Competencia**  **axiológica**  **corporal** |  | Cuidado de  sí mismo | Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida. |

**GRADO: DE SEXTO A SEPTIMO**  **PERIODO: II**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **COMPETENCIA** | **INDICADOR IDENTIFICADOR** | **COMPONENTE** | **DESEMPEÑO** |
| **Competencia**  **Motriz** | Combino las técnicas y tácticas de movimiento en diversas situaciones y contextos. | Desarrollo motor | Controlo el movimiento  en diversos  espacios,  al desplazarme y  manipular objetos |
| Técnicas del  Cuerpo | Reconozco mis  fortalezas y limitaciones  en la  exploración de  modalidades gimnásticas |
| Condición física | Comprendo los  conceptos de las  capacidades físicas,  al participar en actividades  propias de  cada una de ellas |
| Lúdica  Motriz | Comprendo la  importancia de  las reglas para el  desarrollo del juego |
| **Competencia**  **expresiva**  **corporal** |  | Lenguajes  Corporales | Comparo y ejecuto danzas  y prácticas lúdicas de  tradición regional |
| **Competencia**  **axiológica**  **corporal** |  | Cuidado de  sí mismo | Comprendo la importancia  de mi tiempo  para la actividad física  y el juego. |

**GRADO: DE SEXTO A SEPTIMO**  **PERIODO: III**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **COMPETENCIA** | **INDICADOR IDENTIFICADOR** | **COMPONENTE** | **DESEMPEÑO** |
| **Competencia**  **Motriz** | Combino las técnicas y tácticas de movimiento en diversas situaciones y contextos. | Desarrollo motor | Realizo secuencias  de movimiento  con duración y  cadencia preestablecidas |
| Técnicas del  Cuerpo | Combino técnicas  de tensión-relajación  y control  corporal. |
| Condición física | Reconozco procedimientos  para realizar  el calentamiento  y recuperación en la  actividad física. |
| Lúdica  Motriz | Contribuyo a la  c o n f o rma c i ó n  equitativa de los  grupos de juego. |
| **Competencia**  **expresiva**  **corporal** |  | Lenguajes  Corporales | Ajusto mis movimientos  al movimiento de mis  compañeros y al ritmo de  la música. |
| **Competencia**  **axiológica**  **corporal** |  | Cuidado de  sí mismo | Identifico mis fortalezas  y debilidades en la  actividad física, para  lograr mis metas y  conservar la salud. |

**GRADO: DE SEXTO A SEPTIMO**  **PERIODO: IV**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **COMPETENCIA** | **INDICADOR IDENTIFICADOR** | **COMPONENTE** | **DESEMPEÑO** |
| **Competencia**  **Motriz** | Combino las técnicas y tácticas de movimiento en diversas situaciones y contextos. | Desarrollo motor | Comprendo los  efectos fisiológicos  de la respiración  en el  desarrollo de la  actividad física.  Perfecciono posturas  corporales  propias de las  técnicas de movimiento. |
| Técnicas del  Cuerpo | Identifico tácticas  a partir de la  práctica deportiva  y sus reglas.  Practico elementos  de actividades  físicas alternativas  o contemporáneas. |
| Condición física | Relaciono la práctica  de la actividad  física y los hábitos  saludables.  Comprendo y practico  la relación entre  actividad física  y recuperación en  la realización de los  ejercicios físicos. |
| Lúdica  Motriz | Organizo juegos  para desarrollar  en la clase.  Soy tolerante ante  las diferentes circunstancias  que  me presenta el juego  para contribuir  a su desarrollo |
| **Competencia**  **expresiva**  **corporal** |  | Lenguajes  Corporales | Relaciono mis emociones con estados fisiológicos de mi cuerpo (sudora- ción, agitación, alteracio- nes de la frecuencia car- diaca y respiratoria). |
| **Competencia**  **axiológica**  **corporal** |  | Cuidado de  sí mismo | Procuro cuidar mi pos- tura en la práctica de la actividad física y la vida cotidiana |

**GRADO: DE OCTAVO A NOVENO**  **PERIODO: I**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **COMPETENCIA** | **INDICADOR IDENTIFICADOR** | **COMPONENTE** | **DESEMPEÑO** |
| **Competencia**  **Motriz** | Combino las técnicas y tácticas de movimiento en diversas situaciones y contextos. | Desarrollo motor | Reconozco que el movimiento inci- de en mi desarro- llo corporal. |
| Técnicas del  Cuerpo | Domino la ejecu- ción de formas técnicas de movi- miento de diferen- tes prácticas mo- trices y deportivas. |
| Condición física | Relaciono los resul- tados de pruebas físicas de años ante- riores, con el fin de mejorarlas. |
| Lúdica  Motriz | Decido las accio- nes más efectivas para resolver las diversas situacio- nes del juego. |
| **Competencia**  **expresiva**  **corporal** |  | Lenguajes  Corporales | Selecciono técnicas de expresión corporal para la manifestación y el con- trol de mis emociones, en situaciones de juego y actividad física. |
| **Competencia**  **axiológica**  **corporal** |  | Cuidado de  sí mismo | Selecciono actividades físicas para la conser- vación de mi salud |

**GRADO: DE OCTAVO A NOVENO**  **PERIODO: II**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **COMPETENCIA** | **INDICADOR IDENTIFICADOR** | **COMPONENTE** | **DESEMPEÑO** |
| **Competencia**  **Motriz** | Combino las técnicas y tácticas de movimiento en diversas situaciones y contextos. | Desarrollo motor | Selecciono movi- mientos de des- plazamiento y manipulación |
| Técnicas del  Cuerpo | Selecciono moda- lidades gimnásti- cas para la realiza- ción de esquemas de movimiento |
| Condición física | Identifico métodos para el desarrollo de cada una de mis capacidades físicas y los aplico. |
| Lúdica  Motriz | Apropio las reglas de juego y las mo- difico, si es nece- sario. |
| **Competencia**  **expresiva**  **corporal** |  | Lenguajes  Corporales | Participo en la ejecución y organización de mues- tras de danzas regionales colombianas. |
| **Competencia**  **axiológica**  **corporal** |  | Cuidado de  sí mismo | Reconozco el valor que tiene el juego y la acti- vidad física como parte de mi formación. |

**GRADO: DE OCTAVO A NOVENO**  **PERIODO: III**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **COMPETENCIA** | **INDICADOR IDENTIFICADOR** | **COMPONENTE** | **DESEMPEÑO** |
| **Competencia**  **Motriz** | Combino las técnicas y tácticas de movimiento en diversas situaciones y contextos. | Desarrollo motor | Combino movi- mientos con uso de elementos, al oír una melodía musical. |
| Técnicas del  Cuerpo | Selecciono técni- cas de tensión y relajación de con- trol corporal |
| Condición física | Comprendo las ra- zones biológicas del calentamiento y recuperación y las aplico. |
| Lúdica  Motriz | Establezco relacio- nes de empatía con los compañeros para preservar el momento de juego |
| **Competencia**  **expresiva**  **corporal** |  | Lenguajes  Corporales | Propongo secuencias de movimiento con mis compañeros, que se ajus- ten a la música. |
| **Competencia**  **axiológica**  **corporal** |  | Cuidado de  sí mismo | Reconozco mis poten- cialidades para realizar actividad física orienta- da hacia mi salud |

**GRADO: DE OCTAVO A NOVENO**  **PERIODO: III**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **COMPETENCIA** | **INDICADOR IDENTIFICADOR** | **COMPONENTE** | **DESEMPEÑO** |
| **Competencia**  **Motriz** | Combino las técnicas y tácticas de movimiento en diversas situaciones y contextos. | Desarrollo motor | Cuido mi postu- ra corporal desde principios anató- micos en la reali- zación de movi- mientos. |
| Técnicas del  Cuerpo | Ejercito técnicas de actividades fí- sicas alternativas, en buenas condi- ciones de seguri- dad. |
| Condición física | Aplico procedimien- tos de actividad física y pausas de descanso para controlar la fa- tiga en la realización de actividades físicas |
| Lúdica  Motriz | Comprendo las características del juego y las pongo en práctica para su realización |
| **Competencia**  **expresiva**  **corporal** |  | Lenguajes  Corporales | Logro manejar los esta- dos de ansiedad, usando técnicas de respiración y relajación. |
| **Competencia**  **axiológica**  **corporal** |  | Cuidado de  sí mismo | Me preocupo por la formación de hábitos de postura e higiene corporal. |

**GRADO: DE DÉCIMO A UNDÉCIMO**  **PERIODO: I**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **COMPETENCIA** | **INDICADOR IDENTIFICADOR** | **COMPONENTE** | **DESEMPEÑO** |
| **Competencia**  **Motriz** | Aplico a mi proyecto de actividad física fundamentos técnicos y tácticos. | Desarrollo motor | Selecciono técnicas  de movimiento  para mi proyecto  de actividad física. |
| Técnicas del  Cuerpo | Perfecciono la calidad  de ejecución de formas  técnicas en diferentes  prácticas deportivas  y motrices. |
| Condición física | Planifico el mejoramiento  de mi condición  física a partir de  la actualización de mi  Ficha de evaluación. |
| Lúdica  Motriz | Elaboro estrategias  para hacer más eficiente  el juego. |
| **Competencia**  **expresiva**  **corporal** | Elaboro diferentes estructuras  de movimiento  a partir del uso de  expresión corporal para  la manifestación de emociones  y pensamientos. | Lenguajes  Corporales | Oriento el uso de técnicas  de expresión corporal para  el control emocional de mis  compañeros, en situaciones  de juego y actividad física. |
| **Competencia**  **axiológica**  **corporal** | Tomo decisiones  sobre los aspectos  fundamentales de la  actividad física para  la formación personal. | Cuidado de  sí mismo | Selecciono actividades  físicas para la conservación  de mi salud. |

**GRADO: DE DÉCIMO A UNDÉCIMO**  **PERIODO: II**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **COMPETENCIA** | **INDICADOR IDENTIFICADOR** | **COMPONENTE** | **DESEMPEÑO** |
| **Competencia**  **Motriz** | Aplico a mi proyecto de actividad física fundamentos técnicos y tácticos. | Desarrollo motor | Ejecuto con calidad  secuencias de  movimiento con  elementos y obstáculos. |
| Técnicas del  Cuerpo | Presento composiciones  gimnásticas,  aplicando técnicas  de sus diferentes  modalidades. |
| Condición física | Elaboro mi plan de condición  física teniendo  en cuenta fundamentos  fisiológicos, técnicos  y metodológicos. |
| Lúdica  Motriz | Participo en la organización  de los juegos  de la institución, estableciendo  acuerdos  para su desarrollo. |
| **Competencia**  **expresiva**  **corporal** | Elaboro diferentes estructuras  de movimiento  a partir del uso de  expresión corporal para  la manifestación de emociones  y pensamientos. | Lenguajes  Corporales | Realizo montajes de danzas  y prácticas lúdicas de la diversidad  colombiana. |
| **Competencia**  **axiológica**  **corporal** | Tomo decisiones  sobre los aspectos  fundamentales de la  actividad física para  la formación personal. | Cuidado de  sí mismo | Concientizo a mis compañeros  del buen uso del  tiempo libre y el juego. |

**GRADO: DE DÉCIMO A UNDÉCIMO**  **PERIODO: III**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **COMPETENCIA** | **INDICADOR IDENTIFICADOR** | **COMPONENTE** | **DESEMPEÑO** |
| **Competencia**  **Motriz** | Aplico a mi proyecto de actividad física fundamentos técnicos y tácticos. | Desarrollo motor | Diseño y realizo esquemas  de movimiento  atendiendo  a la precisión de un  apoyo rítmico musical  y de tiempo de  ejecución. |
| Técnicas del  Cuerpo | Aplico a mi vida  cotidiana prácticas  corporales alternativas. |
| Condición física | Decido sobre los procedimientos  y actividades  de calentamiento  y recuperación  y los aplico. |
| Lúdica  Motriz | Conformo equipos  de juego para participar  en diversos  eventos y contextos. |
| **Competencia**  **expresiva**  **corporal** | Elaboro diferentes estructuras  de movimiento  a partir del uso de  expresión corporal para  la manifestación de emociones  y pensamientos. | Lenguajes  Corporales | Realizo coreografías individuales  y colectivas con  el uso de diferentes ritmos  musicales. |
| **Competencia**  **axiológica**  **corporal** | Tomo decisiones  sobre los aspectos  fundamentales de la  actividad física para  la formación personal. | Cuidado de  sí mismo | Defino con precisión y  autonomía mi proyecto  personal de actividad física,  salud y calidad de  vida |

**GRADO: DE DÉCIMO A UNDÉCIMO**  **PERIODO: IV**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **COMPETENCIA** | **INDICADOR IDENTIFICADOR** | **COMPONENTE** | **DESEMPEÑO** |
| **Competencia**  **Motriz** | Aplico a mi proyecto de actividad física fundamentos técnicos y tácticos. | Desarrollo motor | Utilizo técnicas respiratorias  y de relajación  en la actividad  física. |
| Técnicas del  Cuerpo | Domino técnicas y  tácticas de prácticas  deportivas. |
| Condición física | Aplico en mi vida cotidiana  prácticas de actividad  física y hábitos  saludables. |
| Lúdica  Motriz | Valoro el tiempo de  ocio para mi formación  y tomo el juego  como una alternativa  importante. |
| **Competencia**  **expresiva**  **corporal** | Elaboro diferentes estructuras  de movimiento  a partir del uso de  expresión corporal para  la manifestación de emociones  y pensamientos. | Lenguajes  Corporales | Elaboro un montaje que  combine danza- representación,  determinando coreografía  y planimetría. |
| **Competencia**  **axiológica**  **corporal** | Tomo decisiones  sobre los aspectos  fundamentales de la  actividad física para  la formación personal. | Cuidado de  sí mismo | Comprendo la relación  entre salud y actividad  física y desde ella realizo  mi práctica. |

**COMPETENCIAS ESPECÍFICAS Y SU RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS BÁSICAS**

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

A continuación se presenta la estrecha articulación que existe entre las competencias específicas de la Educación Física, Recreación y Deporte y las competencias básicas, y cómo las primeras contribuyen al desarrollo y fortalecimiento de las últimas.

**ORIENTACIONES DIDÁCTICAS**

Para el desarrollo de las competencias específicas en Educación Física se requiere implementar una didáctica que oriente la formación de estudiantes autónomos, capaces de tomar decisiones, participar de manera propositiva y transferir los aprendizajes de la clase a la vida cotidiana. Este propósito implica realizar cambios de comportamientos relativamente estables y duraderos, por medio de experiencias que permitan desplegar la conducta futura de forma competente.

En esta perspectiva, las metodologías de enseñanza-aprendizaje se deben estructurar desde la comprensión del conocimiento (*saber qué*), los procedimientos de aprendizaje (*saber cómo* se hace) y el uso aplicativo del conocimiento (*saber qué se hace con lo que se sabe)* en un contexto y una situación determinados.

Una didáctica de enseñanza de la Educación Física para el desarrollo de competencias específicas, suponen llevar a cabo transformaciones en cada uno de los aspectos del proceso formativo, a las cuales debe responder la acción del docente.

Al respecto, se plantea un proceso de análisis y desarrollo de experiencias didácticas sobre los siguientes aspectos que son considerados prioritarios:

a. Enfoque integrador de la enseñanza.

b. Participación del estudiante y papel propositivo del maestro.

c. Prácticas significativas que concreten la intención formativa para el desarrollo de competencias específicas y de las competencias básicas.

d. Variabilidad de metodologías y estrategias de enseñanza adecuadas al contexto y las características institucionales y culturales.

e. Transformación de enfoques, procesos, procedimientos y técnicas de evaluación.

f. Cambios en los enfoques de planeación curricular y en los procesos didácticos.

**COMPETENCIAS Y DESEMPEÑOS EN EDUCACIÓN FÍSICA**

A continuación se muestra la distribución de las competencias, indicador diferenciador y desempeños, organizados por grupos de grados.

**Indicador diferenciador por grupos de grados**

El indicador diferenciador es un enunciado generalizador de los des- empeños para cada grupo de grados en los componentes de las competencias específicas. El enunciado muestra los niveles de desempeño alcanzables en cada grupo de grados, determinados por factores de crecimiento, desarrollo y aprendizaje.

En su conjunto, constituyen un proceso caracterizado por la gradualidad (manifiesta en el dominio de los desempeños por cada grupo de grados), y la progresión (expresada en la continuidad del dominio de los desempeños entre los grupos de grados). En otras palabras, la formulación de los desempeños en cada grupo tiene cierta autonomía contenida en el enunciado generalizador y, a la vez, una coherencia interna entre los enunciados generalizadores, que dan unidad a la formación por competencias.

**Desempeños**

El estudiante demuestra el nivel de desarrollo de la competencia a través de sus desempeños, en los cuales manifiesta la comprensión de sentido, la habilidad en la realización y en la actitud ante el conocimiento, en situaciones cambiantes de aplicación.

Los desempeños son la manifestación observable y evaluable del estado de desarrollo de una competencia y se construyen como unidades de aprendizaje que posibilitan su formación y evaluación. Contienen una intención formativa basada en las características del desarrollo del estudiante, la complejidad de los contenidos y la relación con el contexto.

Los desempeños se expresan como enunciados que explicitan las acciones de aprendizaje, las condiciones de realización y el sentido. Son específicos y pueden generar relaciones e interacciones que con- tribuyen al desarrollo de las distintas competencias.

La formulación de competencias específicas implica su enunciado de manera independiente, pero integran la totalidad y unidad del ser humano. Por ejemplo, la actividad motriz es la correspondiente a la misma competencia motriz, a la expresiva y a la axiológica corporal.

**Grados de cuarto a quinto**

Competencia

Indicador identificador

|  |
| --- |
| **Competencia Expresiva Corporal** |
| Identifica diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional |
| **Lenguajes corporales** |
| Identifico técnicas de expresión corporal que llevan a la regulación emocional en situaciones de juego y actividad física. |
| Reconozco y ejecuto danzas y prácticas lúdicas de tradición regional con lenguaje verbal y no verbal. |
| Reconozco movimientos que se ajusten al ritmo musical. |
| Realizo secuencias de movimientos con música, aplicando los tres ejes del cuerpo: adelante-atrás, arriba- abajo, izquierda- derecha. De forma individual y grupal. |
| Identifico cómo afectan las emociones mi cuerpo cuando estoy alegre, triste, deprimido, decaído. |

Componente

Desempeños

**COHERENCIA VERTICAL Y HORIZONTAL**

Entre los desempeños se establecen dos tipos de coherencia:

*• Coherencia vertical*, de acuerdo con la cual los desempeños de un grado involucran los del anterior, mostrando la progresión en el desarrollo de la competencia.

*• Coherencia horizontal*, misma que expresa la relación entre los desempeños de los componentes de cada competencia y entre las competencias específicas.

En el cuadro que aparece a continuación se ha realizado la selección de una línea de desempeños en cada una de las competencias específicas para mostrar las relaciones entre los grupos de grado (coherencia vertical) y entre las competencias específicas (coherencia horizontal).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Competecias**    **Grados** | **Competencia motriz componente desarrollo motor** | **Expresiva corporal** | **Axiológica**  **Corporal** |
| De primero a tercero | Exploro posibilidades de movimiento en mi cuer- po a nivel global y seg- mentario. | Exploro manifestaciones ex- presivas para comunicar mis emociones (tristeza, alegría, ira, entre otras) en situaciones de juego y actividad física. | Aplico las recomendacio- nes sobre higiene corpo- ral, antes, durante y des- pués de la actividad física. |
| De cuarto a quinto | Controlo, de forma global y segmentaria, la realización de movi- mientos técnicos. | Identifico técnicas de expresión corporal que llevan a la regula- ción emocional en situaciones de juego y actividad física. | Reflexiono sobre la impor- tancia de la actividad física para mi salud. |
| De sexto  a séptimo | Relaciono las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realiza- ción de movimientos. | Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de mis emocio- nes en situaciones de juego y actividad física. | Comprendo que la prác- tica física se refleja en mi calidad de vida. |
| De octavo a noveno | Reconozco que el movi- miento incide en mi de- sarrollo corporal. | Selecciono técnicas de expre- sión corporal para la manifesta- ción y el control de mis emo- ciones en situaciones de juego y actividad física. | Selecciono actividades fí- sicas para la conservación de mi salud. |
| De décimo  a undécimo | Selecciono técnicas de movimiento para mi proyecto de actividad física. | Oriento el uso de técnicas de expresión corporal para el con- trol emocional de mis compa- ñeros en situaciones de juego y actividad física. | Organizo mi plan de ac- tividad física de acuerdo con mis intereses y con- cepción sobre salud y ca- lidad de vida. |

**EVALUACION DEL AREA DE EDUCACION FISICA, DEPORTE Y RECREACION**

Por evaluación formativa entienden, “todo proceso de evaluación cuya finalidad principal es mejorar los procesos de enseñanza – aprendizaje que tienen lugar” (López, 2006, p. 87). Ahí ya existe una gran diferencia con respecto al concepto de Pila Teleña, en cuanto ya no es la medición, la comparación y la obtención de niveles rendimiento para clasificar y calificar, el propósito es educativo y no discriminatorio.

En torno a la idea de evaluación compartida López, (2006) plantea:

Entendemos que la evaluación debe ser un proceso de dialogo y decisiones mutuas y/o colectivas, más que un proceso individual e impuesto. Dentro de estos procesos, la autoevaluación, la coevaluación, la autocalificación y la calificación dialogada son técnicas que juegan un papel fundamental (p. 87).

“La autoevaluación se produce cuando el sujeto evalúa sus propias actuaciones” (Casanova, 2007, p. 86). Posee un gran sentido formativo y ayuda a desarrollar la reflexión sobre el desempeño propio.

“La coevaluación consiste en la evaluación mutua, conjunta, de una actividad o de un trabajo determinado desarrollado entre varios” (Casanova, 2007, p. 87). Esta junto a la autoevaluación son indispensables en una evaluación que pretenda ser formativa.

“La heteroevaluación consiste en la evaluación que realiza una persona sobre otra: su trabajo, su actuación, su rendimiento, etc.” (Casanova, 2007 p. 89). Esta es la que habitualmente se utiliza en los diferentes procesos de enseñanza.

**[FINALIDADES DE LA EVALUACIÓN EN EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES](#DELA).**

En el caso del área de Educación Física, Recreación y Deportes, es vista en ocasiones más desde la función sumativa, sin embargo para Blázquez, (2010) “la finalidad de la evaluación como una ayuda o mejora del proceso de enseñanza” (p. 29)…, es necesario ubicarla y para esto propone tres ámbitos donde la evaluación cumple un papel diferente: el ámbito de la Educación Física, el ámbito deportivo y en el mantenimiento de la condición física.

**BIBLIOGRAFIA**

* ORIENTACIONES PADAGOGICAS EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE, Ministerio de Educación, Documento Número 15.
* CARACTERIZACIÓN DE LA EVALUACIÓN DE LOS ESTUDIANTES EN EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES EN LA EDUCACIÓN BÁSICA SECUNDARIA, Zuluaga Gonzales, Fernando Augusto, Trabajo de grado como requisito parcial para optar al título de Magister en Educación, UNIVERSIDAD DEL TOLIMA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, MAESTRÍA EN EDUCACIÓN, 2015.