



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAMARIA
ORTEGA TOLIMA
Resolución de aprobación No. 6912 Nov.3 de 2015
Registro DANE No. 273504002183NIT. No. 900.006.187-0

PLAN DE ESTUDIOS EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE

INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAMARIA
ORTEGA TOLIMA
LIC. ARIEL FERNANDO YATE VALDERRAMA

VERSIÓN 2016

E-mail: iesamaria@hotmail.com

Blog: institucioneduactivasamaria.blogspot.com



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAMARIA
ORTEGA TOLIMA
Resolución de aprobación No. 6912 Nov.3 de 2015
Registro DANE No. 273504002183NIT. No. 900.006.187-0

INTRODUCCIÓN

En el Área de Educación Física se recomienda realizar una planeación estructurada que consiste en organizar de forma sistemática los contenidos del currículo de Educación Física, propuestas pedagógicas, el desarrollo de actividades complementarias que ayudan mediante la intervención docente, en función de los objetivos educativos, al desarrollo complejo de todos los elementos que la componen y desarrollarlos en el proceso de la mejor manera justificando su uso y función como una de las áreas obligatorias y fundamentales en el proceso y desarrollo educativo de los niños, niñas y adolescentes.

La planeación de esta área cumple con los objetivos encaminados a la adquisición de conductas motrices nuevas, la modificación de conductas anteriores, orientadas a mejorar la condición física, la vivencia de métodos correctos de práctica física, a la recreación y disfrute personal, también a la asimilación de conceptos relacionados con la Educación Física y la adquisición de hábitos, actitudes y valores positivos con el entorno y con las personas.

Permitiendo ver resultados y productos en los educandos de una manera ordenada, estructurada y lógica, que asegure el éxito en la consecución de dichos productos en el periodo establecido, y utilizando como medio a la Educación Física, el Deporte y la Recreación. Logrando que el proyecto de orientación sea útil, significativo, realista, eficaz, pensado para los estudiantes y contextualizado con forme a las otras áreas del conocimiento.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAMARIA

ORTEGA TOLIMA

Resolución de aprobación No. 03953 sep.17 2012
Registro DANE No. 273504002183NIT. No. 900.006.187-0

JUSTIFICACIÓN

EL MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL, en el artículo 1 de la ley 115 del año 1994, expresa como objetivo de la educación, el proceso de formación permanente, personal, cultural y social que se fundamenta en una concepción integral de la persona humana, su dignidad, derechos y deberes.

Pero como todo proceso de formación se da a través de diversos aspectos, la clase de Educación Física es fundamental, como lo expresa la Carta Internacional. Para llevar a cabo el objetivo de dicha ley y favorecer la educación integral de los y las estudiantes.

Es necesario hacer de las leyes una realidad, ya que en nuestro país no se llevan a feliz término. En consecuencia, es responsabilidad de los educadores contribuir en el desarrollo de dicha ley.

Se debe tener en cuenta que el cuerpo humano y su movimiento, son una fuente de conocimiento, comunicación, ideas, y principios en el medio sociocultural en el que se desenvuelve.

Conviene dar trascendencia a la importancia y la necesidad de la educación física en el desarrollo armonioso e integral del hombre, pero es preciso anotar que la Educación Física cumple el papel o carácter educativo y formativo, que construyen en relación con las leyes que rigen la formación del conocimiento motriz y las acciones del movimiento.

La Educación Física y el deporte deben responder a las necesidades individuales y sociales; la enseñanza, la parcelación y su administración deben confiarse a un personal calificado; instalaciones y materiales adecuados; la investigación y la evaluación como elementos indispensables para el desarrollo; la información y la documentación; el papel positivo que deben cumplir los medios de comunicación masivos; la responsabilidad de las instituciones nacionales y la cooperación internacional.

La Ley General de Educación de 1994, que reconoce la educación física como un fin de la educación colombiana, establece los objetivos, su obligatoriedad como proyecto transversal y como área fundamental del currículo



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAMARIA

ORTEGA TOLIMA

Resolución de aprobación No. 03953 sep.17 2012
Registro DANE No. 273504002183NIT. No. 900.006.187-0

OBJETIVOS GENERALES

- El conocimiento y ejercitación del propio cuerpo, mediante la práctica de la Educación Física, la recreación y los deportes adecuados a su edad y conducentes a un desarrollo físico y armónico.
- La Educación Física y la práctica de la recreación y los deportes, la participación y la organización juvenil y la utilización adecuada del tiempo libre.
- Tener en cuenta las características y los diferentes estadios en el desarrollo de los educandos, como la edad, sus características genéticas, fisiológicas, adaptativas, para un control adecuado de los procesos de enseñanza y entrenamiento, con el fin de que fluya positivamente en el mejoramiento cognitivo, motriz y afectivo de estos. Establecer el papel relevante del educador físico como un guía en el proceso deportivo y educativo, no solo hacia los alumnos, sino también con los demás integrantes de la comunidad educativa.
- Desarrollo equilibrado, equitativo y sostenible del ser humano para la convivencia social, desarrollando un individuo integral y útil a la sociedad.
- Mejoramiento de la conciencia para la conservación, protección y mejoramiento del medio ambiente.
- Mejoramiento de la capacidad crítica, creativa, laboral y la producción colectiva.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAMARIA

ORTEGA TOLIMA

Resolución de aprobación No. 03953 sep.17 2012
Registro DANE No. 273504002183NIT. No. 900.006.187-0

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Conocer y valorar su cuerpo y la Actividad Física como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices, de relación con los demás y como recurso para organizar el Tiempo Libre.
- Adoptar hábitos de Higiene, de Alimentación, de Posturas y de Ejercicio Físico, manifestando una actitud responsable hacia su propio cuerpo y de respeto a los demás, relacionando estos hábitos con los efectos sobre la salud.
- Utilizar sus capacidades físicas Básicas y Destrezas, Motrices y su conocimiento de la estructura y funcionamiento del Cuerpo para la Actividad Física y para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación.
- Participar en Juegos y Actividades estableciendo relaciones equilibradas y constructivas con los demás, evitando la discriminación por características personales, sexuales y sociales, así como los comportamientos agresivos y las actitudes de rivalidad en las actividades competitivas.
- Conocer y valorar la diversidad de Actividades Físicas y Deportivas y los entornos en que se desarrollan, participando en su conversación y mejora, a través del uso adecuado del tiempo libre y la recreación como formas para mejorar la calidad de vida.
- Adoptar una actitud crítica ante las prácticas que tienen efectos negativos para la salud individual y colectiva, respetando el medio ambiente y realizando aportaciones personales que favorezcan su conservación y mejora.
- Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento para comunicar sensaciones, ideas y estados de ánimo y comprender mensajes expresados de este modo.
- Evaluar el rendimiento motor de los alumnos para poder influir de forma positiva en las debilidades y resaltar sus posibilidades, generando en ellos un estado de satisfacción personal y social.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAMARIA

ORTEGA TOLIMA

Resolución de aprobación No. 03953 sep.17 2012
Registro DANE No. 273504002183NIT. No. 900.006.187-0

- Orientación del espíritu de superación frente a la solución de problemas de la vida cotidiana y la resolución de conflictos.
- Desarrollar la capacidad crítica, comunicativa y creativa a través de la práctica de juegos y deportes organizados.
- Procurar el rescate del folclore, los juegos populares y demás manifestaciones autóctonas de la región del país como medios de integración social.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAMARIA

ORTEGA TOLIMA

Resolución de aprobación No. 03953 sep.17 2012
Registro DANE No. 273504002183NIT. No. 900.006.187-0

MISIÓN

La Institución Educativa Samaria, forma educandos integrales, líderes, con sentido de pertenencia; investigativos, reflexivos, críticos y propositivos; con conciencia ambiental, respetuosos de la diferencia, la diversidad étnica y cultural; orientando su quehacer pedagógico desde la ciencia, la epistemología, el arte, la cultura, la tecnología, los valores, el desarrollo en competencias ciudadanas, haciendo uso de metodologías activas y flexibles como el CIDEP, la Escuela Nueva y la Pos primaria, dirigidos a estudiantes en los niveles de Educación Preescolar, Básica y Media permitiendo el desempeño en sistemas y ambientes sociales, culturales económicos, políticos, espirituales y laborales.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAMARIA

ORTEGA TOLIMA

Resolución de aprobación No. 03953 sep.17 2012
Registro DANE No. 273504002183NIT. No. 900.006.187-0

VISIÓN

Al finalizar el 2018, La Institución Educativa Samaria se proyecta como un establecimiento reconocido a nivel local, regional, nacional e internacional, por la integralidad de la propuesta educativa que se preocupa por la formación del ser, basada en el desarrollo de competencias ciudadanas, el afianzamiento de los valores éticos y morales, a través de procesos pedagógicos de calidad, que promueven la autonomía racional, en pro del desempeño como individuo al asumir roles que aportan en la productividad, sostenibilidad y competitividad de su entorno.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAMARIA

ORTEGA TOLIMA

Resolución de aprobación No. 03953 sep.17 2012
Registro DANE No. 273504002183NIT. No. 900.006.187-0

DIAGNÓSTICO DEL ÁREA

Teniendo en cuenta los dos aspectos necesarios para el diagnóstico, se presentan primero los de carácter Interno y luego los de carácter Externo, así:

CARÁCTER INTERNO

Debilidades

- La debilidad más evidente es el hecho de que los y las estudiantes, para recibir las clases deben caminar periodos largos de tiempo o ir en bicicleta, cuando no se presente aprobación de presupuesto para el transporte escolar por parte de la Alcaldía Municipal lo que influye en el desarrollo de la clase al inicio del año escolar y terminando las actividades de fin de año.
- El uso de materiales para la clase es mínimo, unido al hecho dificultoso de que los grupos de primaria, donde reciben la clase al mismo tiempo, los grados de primero a quinto con diferencias grandes en la edad y en secundaria son de un promedio de 40 estudiantes; además no se cuenta con una sala o un espacio para conservar el material deportivo adecuado.
- El clima en épocas de verano, es muy fuerte y la intensidad de dos (2) horas seguidas, hace que el desgaste físico de los y las estudiantes sea mayor.
- En algunas sedes existen polideportivos en condiciones optimas, en otras existen, pero en mal estado, y en otras sedes no cuentan con polideportivos. En secundaria existe un polideportivo, y por ende limita el espacio para la práctica de los deportes y la recreación.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAMARIA

ORTEGA TOLIMA

Resolución de aprobación No. 03953 sep.17 2012
Registro DANE No. 273504002183NIT. No. 900.006.187-0

Fortalezas

- La principal fortaleza de los y las estudiantes de la Institución y sus sedes, tienen el deseo y la habilidad para la práctica deportiva y se debería explotar aún más.
- El gran dominio y fortaleza en torno a la práctica de fútbol de salón a mayor grado en el género femenino presentado en los resultados de los juegos intercolegiados a nivel municipal y departamental. Además del gusto en la región por este deporte y gran nivel competitivo en la comunidad.
- El deporte es la actividad fundamental en torno a las actividades recreativas y deportivas de la región y su alta participación en torneos regionales de cada vereda, juegos indígenas e intercambios interinstitucionales.

CARÁCTER EXTERNO

Oportunidades:

- En la Institución Educativa Samaria, a pesar de las limitaciones, los y las docentes, se esfuerzan por impartir una clase acorde a las necesidades y posibilidades que brinda el espacio.
- Los y las estudiantes desean mejorar en cuanto a su condición física y en la práctica, por lo menos una modalidad deportiva a nivel general y se esfuerzan para ello.
- La orientación de la clase de Educación Física en el nivel de secundaria, cuenta con un licenciado y uno más en otra sede de la institución, que aunque insuficientes para cubrir a 2.165 estudiantes, realizan en común acuerdo el desarrollo del plan de estudios.
- La institución participa anualmente en los juegos del sector educativo, generando la oportunidad de participar en estos eventos a nivel municipal y departamental con gran aceptación (supérate con el deporte).
- La planeación y ejecución de la semana cultural y deportiva realizada en el mes de Junio donde participa toda la comunidad educativa y otras Instituciones Educativas de nuestro municipio.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAMARIA

ORTEGA TOLIMA

Resolución de aprobación No. 03953 sep.17 2012
Registro DANE No. 273504002183NIT. No. 900.006.187-0

Amenazas:

- El agua impotable incide en las enfermedades de los y las estudiantes, ya que todavía no tienen conciencia del manejo de esta y de la hidratación antes, durante y después de la actividad física.
- En cuanto a la sede principal, los estudiantes con bajos recursos económicos y unidos al hecho de la jornada de estudio, no consumen alimentos balanceados o simplemente no lo hacen; y la segunda comida, la ingieren alrededor de las 5 y 6 de la tarde, trastornando el sistema digestivo y el estado de ánimo en las dos últimas horas de clase.
- En las sedes de la Institución, los estudiantes con bajos recursos económicos y unidos al hecho de la jornada de estudio, no consumen alimentos balanceados o simplemente no lo hacen; y en la hora del refrigerio, la ingieren alrededor de las 10 y 10 y 30 de la mañana, trastornando el sistema digestivo y el estado de ánimo en la última horas de clase.
- Las altas temperaturas hacen que el desarrollo de la clase no sea continuo y dar tiempos de descanso.
- En épocas de invierno se recurre a trabajo en el aula lo que disminuye el tiempo de compromiso motor.
- Los pocos espacios para la práctica deportiva.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAMARIA

ORTEGA TOLIMA

Resolución de aprobación No. 03953 sep.17 2012
Registro DANE No. 273504002183NIT. No. 900.006.187-0

CARACTERIZACIÓN

La caracterización de los métodos de la educación física se refiere a los criterios que se emplean para el análisis o individualización de cada método y a los criterios de clasificación de los métodos. Se utilizan cuatro criterios básicos para identificar un método de enseñanza en el área de educación física.

PROTAGONISMO DE LAS DECISIONES.: Es el análisis del tipo de decisiones que se asigna a cada agente en el proceso de enseñanza/aprendizaje: docente o estudiante. Estas se agrupan en bloques según su función:

- ❖ **Decisiones de programación.** Serían los objetivos de la sesión o de la unidad didáctica o de programación, los contenidos o las actividades.
- ❖ **Decisiones de impartición:** Son las tareas motrices, el acondicionamiento del aula, organización del trabajo de los estudiantes, los momentos de ejecución de las tareas, los ritmos de ejecución, la evaluación de las tareas, etc.
- ❖ **Tipos de tareas didácticas:** Forma de presentar las actividades de enseñanza/aprendizaje y se dispone de dos componentes (acondicionamiento del medio e instrucciones para su utilización), la combinación de cuyas variables permite obtener tres tipos de tareas: Las definidas, las Semidefinidas y las no Definidas.
- ❖ **Tipos de interacción Profesor / grupo:** Exposición magistral de enseñanza masiva y por niveles.

- ❖ **Tipos de interacción alumno / alumno:** El papel del docente en la capacidad de lograr interacciones de los estudiantes de diversos tipos progresivos de interacción didáctica: No

requerida, enseñanza recíproca, grupos reducidos, micro enseñanza e interacción libre en situación de juego.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAMARIA

ORTEGA TOLIMA

Resolución de aprobación No. 03953 sep.17 2012
Registro DANE No. 273504002183NIT. No. 900.006.187-0

Para el proceso enseñanza - aprendizaje de la educación física, también son aplicables los métodos clásicamente conocidos como el inductivo y el deductivo, sabiendo que el uno nunca excluye al otro. El método deductivo, en sus lineamientos generales, va del todo a las partes; en el área de Educación Física se aplica en la etapa inicial del aprendizaje, partiendo de la idea global que el niño tenga de los movimientos, llegue a realizar todos y cada uno de ellos. El método inductivo, va de las partes al todo, se aplica en la enseñanza de movimientos de difícil ejecución. En este método se recomienda descomponer el ejercicio en las fases que sean necesarias y articuladas para el mejor logro de su aprendizaje.

Básicamente, se utilizan como métodos los juegos, los problemas de movimiento, de teorizar, la demostración, el trabajo dirigido, y los que el docente cree para el logro de su cometido, los cuales se deben aplicar en forma individual o grupal teniendo en cuenta el desarrollo del niño de acuerdo con la edad cronológica y la maduración. Aparte de este, en estos métodos, la creatividad, pone en juego la capacidad del alumno para participar activamente en el proceso enseñanza - aprendizaje, aportando soluciones propias.

El planteamiento de problemas motores coloca al alumno ante situaciones concretas y ejercicios para que los resuelva, poniendo a prueba su capacidad física, de conocimiento, creatividad y habilidad en general, en forma individual y colectiva; la demostración del alumno o del maestro, es una muestra práctica del manejo de cierta habilidad en la gimnasia, en un deporte o en un baile. Además los trabajos individuales y grupales permiten afianzar la personalidad, conocimiento e interacción social, de acuerdo con las exigencias del objetivo que se requiere lograr y de la actividad que se realiza.

Algunos métodos utilizados. Los métodos más utilizados para la enseñanza de la Educación Física durante el desarrollo de una sesión de clase son¹:

- **Método visual directo:** Abarca las diferentes formas de la demostración de los ejercicios.

¹ BARRAGÁN, Nelson. Métodos. En: Teoría y Metodología de la Enseñanza de la Educación Física. (II: 1998: Ibagué). II Segundo semestre de Licenciatura en Educación Física Deporte y Recreación. Universidad del Tolima



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAMARIA

ORTEGA TOLIMA

Resolución de aprobación No. 03953 sep.17 2012

Registro DANE No. 273504002183NIT. No. 900.006.187-0

El método variable se utiliza para estimular el aumento de las capacidades de trabajo, para formar los hábitos motores, Perfeccionar la rapidez de conmutación de las funciones del organismo de un régimen de actividad a otro.

- **Método de ejercicio progresivo:** La carga de trabajo varía rigurosamente en dirección y sentido del aumento. Ejemplo: (lento, rápido, más rápido) Este método se emplea generalmente en la educación de la rapidez y el perfeccionamiento de la técnica.

- **Método de juego:** Este método se utiliza para el perfeccionamiento de los hábitos motores en diferentes condiciones, para la educación de las capacidades motrices, de la agilidad, y la personalidad. Sus particularidades son:
 - Proporciona una carga física y fisiológica sobre el organismo.
 - Se crean premisas para la formación de la personalidad.
 - Permite disimular la carga de trabajo.
 - Permite crear un sin número de variantes, entre otras.

- **Método competitivo:** Es muy empleado en el proceso de entrenamiento continuo. Sus principales características son:
 - Permite el entrenamiento de la fuerza en condiciones de competición organizada, de lucha por la superación o por los logros máximos, influye directamente en el estado fisiológico y psicológico y cuando va a la manifestación máxima de las posibilidades funcionales del organismo.
 - Altos requerimientos de la fuerza física y espiritual de los deportistas (tensión emocional)
 - Enfrentamiento de intereses contrarios y, a la /vez, ayuda mutua, con responsabilidad recíproca en la lucha por alcanzar un objetivo común (la victoria).



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAMARIA

ORTEGA TOLIMA

Resolución de aprobación No. 03953 sep.17 2012
Registro DANE No. 273504002183NIT. No. 900.006.187-0

METODOLOGÍA CURRICULAR PARA LA ENSEÑANZA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

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

Perkins (director del proyecto Cero) señala que ha llegado el momento de preguntarse y cuestionarse que enseñar a los estudiantes y a partir de esto desarrollar los correspondientes procedimientos metodológicos su propuesta tiene tres objetivos básicos: Retención, Interacción y aplicación de lo aprendido.

Lo que nos lleva como los nuevos docentes aplicar nuevas estrategias meta-cognitivas para “aprender a pensar”, “aprender a aprender” y “aprender a ser”, “aprender hacer” y prevenir sus dificultades en el aula y en la vida. Por consiguiente para que el alumno aprenda en profundidad el docente debe ser meta-cognitivo.

Por lo que ahora es necesario que la educación física promueva el despliegue de las potencialidades de los estudiantes. Se debe aprender a autoevaluar, a reflexionar, a comprender, a criticar, desarrollando un aprendizaje significativo que reconstruya la mente y el cuerpo, más que un aprendizaje mecánico de las acciones de movimiento, memorístico, repetitivo, no selectivo y sin sentido.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAMARIA

ORTEGA TOLIMA

Resolución de aprobación No. 03953 sep.17 2012
Registro DANE No. 273504002183NIT. No. 900.006.187-0

PLAN DE ESTUDIOS PRIMARIA Y SECUNDARIA

La estructura a tener en cuenta para el desarrollo del plan de estudios será tratada por los planes de estudio para cada grado de primaria y secundaria (1° a 11°), incluyendo los objetivos generales del grado para el año escolar, los ejes temáticos, estándares, competencias, contenidos logros e indicadores de desempeño y los criterios de evaluación o métodos de calidad ya que son reguladores de los planeamientos didácticos. Por lo tanto, son referencias para conducir la enseñanza y modelos de evaluación coherentes entre sí y con una orientación estratégica.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAMARIA
ORTEGA TOLIMA
Resolución de aprobación No. 6912 Nov.3 de 2015
Registro DANE No. 273504002183NIT. No. 900.006.187-0

BÁSICA PRIMARIA



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAMARIA

ORTEGA TOLIMA

Resolución de aprobación No. 03953 sep.17 2012
Registro DANE No. 273504002183NIT. No. 900.006.187-0

TIEMPO: PERIODO 1	NOMBRE DEL PERIODO: CONOCIMIENTO DEL CUERPO Y PRIMEROS HÁBITOS DE VIDA SOCIAL						
GRADO PRIMERO	ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA						
ESTÁNDAR: desarrollo de habilidades motrices básicas mediante la exploración de las diversas posibilidades de movimiento.							
NÚCLEO DE APRENDIZAJE	LOGRO	INDICADORES DE LOGRO O DESEMPEÑO	COMPETENCIAS	ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	RECURSOS	METAS DE CALIDAD
<p>Conocimiento corporal.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conductas y habilidades motoras básicas (audio motriz, viso motriz, táctil, locomoción). -Utilización y observación de los segmentos corporales y posturas básicas. - manejo de lateralidad y direccionalidad Respecto a su entorno (juego, el espejo). - Toma de dominio de sus partes corporales 	<p>Reconoce las posibilidades de su cuerpo para la acción en el entorno.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Identifica, nombra y localiza las partes de su propio cuerpo y en su compañero. -Realiza secuencias de movimientos a partir de instrucciones y demostraciones. -Disfruta de las actividades grupales guiadas y de los juegos libres, respetando normas de los mismos de la clase. 	<ul style="list-style-type: none"> -Reconocimiento del cuerpo. -ubicación en el entorno. 	<p>Representaciones en rondas, cantos y/o cuentos infantiles en torno al conocimiento de su cuerpo e Imágenes.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Identifica los Juegos de percepción motriz fundamentales. -exploración en el medio natural. - Ejercicios de calistenia de los segmentos corporales. 	<p>Evaluación diagnóstica (conceptos y destrezas básicas)</p> <p>Evaluación oral.</p> <p>Observación directa</p> <p>Tareas.</p>	<p>Implementos deportivos.</p> <p>Silbato</p>	<p>-El estudiante será capaz de realizar diferentes desplazamientos teniendo en cuenta lo visto en clase.</p>



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAMARIA

ORTEGA TOLIMA

Resolución de aprobación No. 03953 sep.17 2012
Registro DANE No. 273504002183NIT. No. 900.006.187-0

TIEMPO: PERIODO 2	NOMBRE DEL PERIODO: RELACIÓN DINÁMICA ENTRE MOVIMIENTO CORPORAL Y OBJETOS.						
GRADO PRIMERO	ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA						
ESTÁNDAR: Participa de juegos y ejercicios que implican cambios de velocidad y de dirección para la acción en el entorno							
NÚCLEO DE APRENDIZAJE	LOGRO	INDICADORES DE LOGRO O DESEMPEÑO	COMPETENCIAS	ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	RECURSOS	METAS DE CALIDAD
CAPACIDADES COORDINATIVAS. -Manejo de lateralidad y direccionalidad - Coordinación dinámica general. - Iniciación a la expresión Rítmica (imitación y representación) - Juegos libres,	Reconoce las posibilidades de su cuerpo para la acción en el entorno.	-Demuestra precisión en la realización de ejercicios con cambio de velocidad, estableciendo orden de salida y/o llegada. -Participa de manera activa, ordenada y espontánea en los diferentes ejercicios, juegos, rondas, aportando buenas ideas. -Respeta al compañero de juego, de clase y al Docente.	-Primeros hábitos de vida social. -Representación de situaciones de la vida a través del juego.	Representaciones en rondas, cantos y/o cuentos infantiles en torno al conocimiento de su cuerpo y Imágenes. -Identifica los Juegos de percepción motriz -Juegos de exploración en el medio natural. - Ejercicios de calistenia de los segmentos corporales. -expresiones de percepción musical y rítmica.	Evaluación diagnóstica (conceptos y destrezas básicas) Evaluación oral. Observación directa Tareas.	Grabadoras Televisor Dvd Implementos deportivos. Silbato	-El estudiante será capaz de realizar diferentes desplazamientos teniendo en cuenta lo visto en clase.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAMARIA

ORTEGA TOLIMA

Resolución de aprobación No. 03953 sep.17 2012
Registro DANE No. 273504002183NIT. No. 900.006.187-0

TIEMPO: PERIODO 3	NOMBRE DEL PERIODO: RITMO CORPORAL, SINCRONIZACIÓN Y DIFERENCIACIÓN DE MOVIMIENTOS.						
GRADO PRIMERO	ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA						
ESTÁNDAR: Identifica la importancia de los sentidos, mediante los juegos, para ubicarme en el entorno y relacionarme con los demás.							
NÚCLEO DE APRENDIZAJE	LOGRO	INDICADORES DE LOGRO O DESEMPEÑO	COMPETENCIAS	ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	RECURSOS	METAS DE CALIDAD
CAPACIDADES COORDINATIVAS. - Ajuste postural. -Juegos de imitación y representación. - Desplazamientos y direcciones de las formas básicas de locomoción (caminar, gatear, correr, saltar, halar, empujar, rodar, caer, trepar, etc.). - Lenguaje de expresión corporal mediante cánticos y rondas sencillas.	Reconoce las posibilidades de su cuerpo para la acción en el entorno.	-Reconoce las articulaciones móviles del cuerpo humano. -Conduce el balón con la mano y con el pie por entre obstáculos. -Experimenta diferentes formas de estiramiento con su cuerpo. -Disfruta al realizar actividades motrices y sigue adecuadamente las indicaciones.	- Representación de situaciones de la vida a través del juego. -Cuerpo, acción y entorno.	Representaciones en rondas, cantos y/o cuentos infantiles en torno al conocimiento de su cuerpo y Imágenes. -Identifica los Juegos de percepción motriz fundamentales. -Juegos de exploración en el medio natural. - Ejercicios de calistenia de los segmentos corporales. -juego de roles.	Evaluación diagnóstica (conceptos y destrezas básicas) Evaluación oral. Observación directa Tareas.	Grabadoras Televisor Dvd Implementos deportivos. Silbato	-El estudiante será capaz de realizar diferentes desplazamientos teniendo en cuenta lo visto en clase. El estudiante aprenderá formas básicas y primeras combinaciones en situaciones de la vida a través del juego.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAMARIA

ORTEGA TOLIMA

Resolución de aprobación No. 03953 sep.17 2012
Registro DANE No. 273504002183NIT. No. 900.006.187-0

TIEMPO: PERIODO 4	NOMBRE DEL PERIODO: ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO Y EL ESPACIO						
GRADO PRIMERO	ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA						
ESTÁNDAR: Experimenta y utiliza habilidades motrices básicas para relacionarse con los compañeros y las compañeras en diferentes situaciones							
NÚCLEO DE APRENDIZAJE	LOGRO	INDICADORES DE LOGRO O DESEMPEÑO	COMPETENCIAS	ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	RECURSOS	METAS DE CALIDAD
<p>FORMAS BÁSICAS DE MOVIMIENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Experiencias con el lazo, (corto, largo, alto, bajo, salto doble, triple, en un pie, dos pies, etc.). - Aplicación de los juegos tradicionales (golosa, salto al lazo, la lleva, canicas, trompo, yoyo). -Lenguaje de expresión corporal mediante cánticos y rondas sencillas. 	Reconoce las posibilidades de su cuerpo para la acción en el entorno.	<ul style="list-style-type: none"> -Experimenta equilibrio en distintos planos y alturas, cambiando los apoyos (dos pies, un pie, cuadrupedia etc) -Discrimina y maneja distancias, direcciones y velocidades respecto a él mismo y a su entorno. -Expresa agrado al ejecutar actividades individuales. 	<ul style="list-style-type: none"> -Ubicación en el entorno. -Cuerpo, acción y entorno. 	<p>Representaciones en rondas, cantos y/o cuentos infantiles en torno al conocimiento de su cuerpo e imágenes.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Identifica los Juegos de percepción motriz. -Juegos de exploración en el medio natural. -juegos pre gimnásticos con elementos. 	<p>Evaluación diagnóstica (conceptos y destrezas básicas)</p> <p>Evaluación oral.</p> <p>Observación directa</p> <p>Tareas.</p>	<p>Grabadoras</p> <p>Televisor</p> <p>Dvd</p> <p>Implementos deportivos.</p> <p>Silbato</p> <p>Lazo</p> <p>Canicas</p> <p>yoyo</p>	<ul style="list-style-type: none"> -El estudiante será capaz de realizar diferentes desplazamientos teniendo en cuenta lo visto en clase. El estudiante aprenderá formas básicas y primeras combinaciones en situaciones de la vida a través del juego.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAMARIA

ORTEGA TOLIMA

Resolución de aprobación No. 03953 sep.17 2012
Registro DANE No. 273504002183NIT. No. 900.006.187-0

TIEMPO: PERIODO 1	NOMBRE DEL PERIODO: ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO Y EL ESPACIO						
GRADO SEGUNDO	ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA						
ESTÁNDAR: Afianza y combina las diferentes habilidades motrices básicas de manipulación, locomoción y estabilización							
NÚCLEO DE APRENDIZAJE	LOGRO	INDICADORES DE LOGRO O DESEMPEÑO	COMPETENCIAS	ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	RECURSOS	METAS DE CALIDAD
GIMNASIA BÁSICA. -Juegos sensoriales que implican el uso de los sentidos. Superficies y niveles. -Juegos motores Incluyen Lanzamientos y recepciones de pelotas. reptar y trepar en diferentes	Utiliza el entorno como el lugar de realización de sus posibilidades corporales	-Demuestra habilidad para ejecutar rollos hacia adelante y atrás. -Experimenta los movimientos corporales específicos para la realización de la media luna. -Asume una actitud responsable que le permite evitar inconvenientes en la ejecución de destrezas.	-Relación dinámica entre movimiento corporal y objetos -Exploración y ampliación del entorno.	Representaciones en rondas, cantos y/o cuentos infantiles en torno al conocimiento de su cuerpo y Imágenes. -Identifica los Juegos de percepción motriz -Juegos de exploración en el medio natural. -juegos pre deportivos con elementos. -Juegos autóctonos.	Evaluación diagnóstica (conceptos y destrezas básicas) Evaluación oral. Observación directa Tareas.	Grabadoras Televisor Dvd Implementos deportivos. Silbato Lazo Canicas yoyo	-El estudiante será capaz de realizar diferentes desplazamientos teniendo en cuenta lo visto en clase. El estudiante aprenderá formas básicas y primeras combinaciones en situaciones de la vida a través del juego.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAMARIA

ORTEGA TOLIMA

Resolución de aprobación No. 03953 sep.17 2012
Registro DANE No. 273504002183NIT. No. 900.006.187-0

TIEMPO: PERIODO 2	NOMBRE DEL PERIODO: DESARROLLO FÍSICO Y MOTRIZ						
GRADO SEGUNDO	ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA						
ESTÁNDAR: Explora las posibilidades de movimiento del cuerpo utilizando diferentes elementos							
NÚCLEO DE APRENDIZAJE	LOGRO	INDICADORES DE LOGRO O DESEMPEÑO	COMPETENCIAS	ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	RECURSOS	METAS DE CALIDAD
<p>RELACIÓN DINÁMICA ENTRE MOVIMIENTO CORPORAL Y OBJETOS.</p> <p>- Conocimientos de lanzamientos y recepciones con elementos de diferentes formas y tamaños.</p>	<p>Utiliza el entorno como el lugar de realización de sus posibilidades corporales</p>	<p>-Reconoce el movimiento de las diferentes articulaciones.</p> <p>-Experimenta y demuestra con precisión diversas alternativas de movimiento con sus articulaciones.</p> <p>-Vivencia nuevas experiencias de diferentes movimientos corporales.</p> <p>-Reconoce la importancia de la higiene y cuidado corporal</p>	<p>-Relación dinámica entre movimiento corporal y objetos</p> <p>-Exploración y ampliación del entorno.</p>	<p>- juegos básicos de carreras, de persecución de agilidad, de destreza mental, de mejora de la velocidad y reacción etc.</p> <p>- Correlacionar los conceptos de derecha e izquierda con normas de tránsito, conducción de implementos según la lateralidad de su cuerpo.</p>	<p>Evaluación diagnóstica (conceptos y destrezas básicas)</p> <p>Evaluación oral.</p> <p>Observación directa</p> <p>Tareas.</p>	<p>Cd de rondas</p> <p>Videos de rondas</p> <p>Grabadoras</p> <p>Televisor</p> <p>Dvd</p> <p>Implementos deportivos.</p> <p>Silbato</p> <p>Lazo</p> <p>Canicas</p> <p>yoyo</p>	<p>-El estudiante será capaz de realizar diferentes desplazamientos teniendo en cuenta lo visto en clase.</p> <p>El estudiante aprenderá formas básicas y primeras combinaciones en situaciones de la vida a través del juego.</p>



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAMARIA

ORTEGA TOLIMA

Resolución de aprobación No. 6912 Nov.3 de 2015
Registro DANE No. 273504002183NIT. No. 900.006.187-0

TIEMPO: PERIODO 3	NOMBRE DEL PERIODO: FORMACIÓN Y REALIZACIÓN TÉCNICA						
GRADO SEGUNDO	ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA						
ESTÁNDAR: utiliza a través de juego ejercicios y actividades que impliquen la utilización y combinación de las habilidades motrices básicas.							
NÚCLEO DE APRENDIZAJE	LOGRO	INDICADORES DE LOGRO O DESEMPEÑO	COMPETENCIAS	ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	RECURSOS	METAS DE CALIDAD
<p>REPRESENTACIÓN DE SITUACIONES DE LA VIDA A TRAVÉS DEL JUEGO.</p> <p>- Control Respiratorio, Tensión Y Relajación.</p> <p>Practica de juegos libres, reglados, de invasión, de cooperación, de oposición, de inclusión, exclusión, pre deportivos,</p>	<p>Utiliza el entorno como el lugar de realización de sus posibilidades corporales</p>	<p>-Reconoce las formas básicas de locomoción (Caminar, correr, saltar, etc.) de manipulación y determina conceptos de derecha, izquierda, simetría, asimetría, alterno y simultáneo.</p> <p>-Demuestra facilidad y precisión en la realización de actividades que involucra una o más formas de locomoción y manipulación.</p>	<p>-Exploración y ampliación del entorno.</p> <p>-Combinación de movimientos.</p>	<p>Identifica elementos para realizar actividades deportivas y recreativas en recortes, dibujos, cantos y juegos.</p> <p>- Juegos de percepción motriz y medio natural</p> <p>- ejercicios de calistenia de los segmentos corporales.</p> <p>- formas jugadas simples de persecución, de asociación, de inclusión, etc.</p> <p>- Ejercicios gimnásticos con elementos y sin mplementos.</p>	<p>Evaluación diagnostica (conceptos y destrezas básicas)</p> <p>Evaluación oral.</p> <p>Observación directa</p> <p>Tareas.</p>	<p>Cd de rondas</p> <p>Videos de rondas</p> <p>Grabadoras</p> <p>Televisor</p> <p>Dvd</p> <p>Implementos deportivos.</p> <p>Silbato</p> <p>Lazo</p>	<p>-El estudiante será capaz de realizar diferentes desplazamientos teniendo en cuenta lo visto en clase.</p> <p>El estudiante aprenderá formas básicas y primeras combinaciones en situaciones de la vida a través del juego.</p>



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAMARIA

ORTEGA TOLIMA

Resolución de aprobación No. 6912 Nov.3 de 2015
Registro DANE No. 273504002183NIT. No. 900.006.187-0

TIEMPO: PERIODO 4	NOMBRE DEL PERIODO: FORMACIÓN Y REALIZACIÓN TÉCNICA						
GRADO SEGUNDO	ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA						
ESTÁNDAR: Participo de juegos y ejercicios que implican cambios de velocidad y de dirección Realizo tareas individuales y colectivas.							
NÚCLEO DE APRENDIZAJE	LOGRO	INDICADORES DE LOGRO O DESEMPEÑO	COMPETENCIAS	ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	RECURSOS	METAS DE CALIDAD
<p>Vivencia y desplazamiento de fundamentos básicos locomotores.</p> <p>-Desarrollo de la creatividad utilizando el espacio, el tiempo, el ritmo, el juego, con acciones rítmicas básicas.</p> <p>Practica de juegos libres, reglados, de invasión, de cooperación, de oposición, de inclusión, exclusión, pre deportivos,</p>	<p>Utiliza el entorno como el lugar de realización de sus posibilidades corporales</p>	<p>-Diferencia las fases de la respiración: inhalación y exhalación.</p> <p>-Reconoce y realiza actividades físicas de tensión y relajación.</p> <p>-Participa de las actividades del juego y se integra con sus compañeros.</p>	<p>-Exploración y ampliación del entorno.</p> <p>-Combinación de movimientos.</p>	<p>Identifica elementos para realizar actividades deportivas y recreativas en recortes, dibujos, cantos y juegos.</p> <p>- Juegos de percepción motriz y medio natural</p> <p>- ejercicios de calistenia de los segmentos corporales.</p> <p>- formas jugadas simples de persecución, de asociación, de inclusión, etc.</p> <p>- Ejercicios fundamentales con implementos y sin implementos.</p>	<p>Evaluación diagnóstica (conceptos y destrezas básicas)</p> <p>Observación directa</p> <p>Tareas.</p>	<p>Cd de rondas</p> <p>Videos de rondas</p> <p>Grabadoras</p> <p>Televisor</p> <p>Dvd</p> <p>Implementos deportivos.</p> <p>Silbato</p> <p>Lazo</p>	<p>-El estudiante será capaz de realizar diferentes desplazamientos teniendo en cuenta lo visto en clase.</p> <p>El estudiante aprenderá formas básicas y primeras combinaciones en situaciones de la vida a través del juego.</p>



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAMARIA

ORTEGA TOLIMA

Resolución de aprobación No. 03953 sep.17 2012
Registro DANE No. 273504002183NIT. No. 900.006.187-0

TIEMPO: PERIODO 1	NOMBRE DEL PERIODO: ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO Y EL ESPACIO						
GRADO TERCERO	ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA						
ESTÁNDAR: Participa de juegos y ejercicios que implican formas básicas de desplazamiento.							
NÚCLEO DE APRENDIZAJE	LOGRO	INDICADORES DE LOGRO O DESEMPEÑO	COMPETENCIAS	ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	RECURSOS	METAS DE CALIDAD
<p>CAPACIDADES BÁSICAS CONDICIONALES.</p> <p>- Trabajo en el terreno de juego. (Formas básicas de desplazamiento).</p> <p>- Manipulación de objetos a diferentes niveles y trayectorias, con y sin obstáculos).</p> <p>- Adaptación del movimiento propio al del compañero de juego o de trabajo de la actividad física</p>	<p>Utiliza el entorno como el lugar de realización de sus posibilidades corporales</p>	<p>-Establece relaciones dinámicas entre su movimiento y la correlación con las partes corporales que le permite afianzar la identidad corporal.</p> <p>-Demuestra ajustes y control corporales la realización de actividades dirigidas, libres y lúdicas.</p> <p>-Participa activa y constantemente respetando y aplicando las normas de clase.</p>	<p>-Diferenciación de comportamientos de acuerdo con el lugar.</p> <p>Representaciones A partir de iniciativas propias.</p>	<p>Identifica elementos para realizar actividades deportivas y recreativas.</p> <p>- Juegos de percepción motriz y medio natural</p> <p>- ejercicios de calistenia de los segmentos corporales.</p> <p>- formas jugadas simples de persecución, de asociación, de inclusión, etc.</p> <p>- Ejercicios fundamentales con implementos y sin implementos.</p>	<p>Evaluación diagnóstica (conceptos y destrezas básicas)</p> <p>Evaluación oral.</p> <p>Observación directa</p> <p>Tareas.</p>	<p>Cd de rondas</p> <p>Videos de rondas</p> <p>Grabadoras</p> <p>Televisor</p> <p>Dvd</p> <p>Implementos deportivos.</p> <p>Silbato</p> <p>Lazo</p> <p>Conos</p>	<p>-El estudiante será capaz de realizar diferentes desplazamientos teniendo en cuenta lo visto en clase.</p> <p>El estudiante aprenderá formas básicas y primeras combinaciones en situaciones de la vida a través del juego.</p>



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAMARIA

ORTEGA TOLIMA

Resolución de aprobación No. 03953 sep.17 2012
Registro DANE No. 273504002183NIT. No. 900.006.187-0

TIEMPO: PERIODO 2	NOMBRE DEL PERIODO: DESARROLLO FÍSICO Y MOTRIZ						
GRADO TERCERO	ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA						
ESTÁNDAR: Experimenta diferentes formas de lanzar y atrapar, variando direcciones, alturas, velocidades y distancias.							
NÚCLEO DE APRENDIZAJE	LOGRO	INDICADORES DE LOGRO O DESEMPEÑO	COMPETENCIAS	ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	RECURSOS	METAS DE CALIDAD
<p>RELACIÓN DINÁMICA ENTRE MOVIMIENTO CORPORAL Y OBJETOS</p> <p>- Consolidar las destrezas elementales del movimiento (Saltos, giros, manipulaciones, desplazamientos y control del equilibrio).</p> <p>- Flexibilidad articular de cuello, columna vertebral, extremidades superiores e inferiores.</p> <p>-Las partes y movimientos del cuerpo</p>	<p>Utiliza el entorno como el lugar de realización de sus posibilidades corporales</p>	<p>-Identifica y determina aspectos básicos para el manejo y salto de la soga y el manejo de la pelota en actividades individuales y en grupo.</p> <p>-Participa de manera activa, ordenada y espontánea en los diferentes ejercicios, juegos y rondas, aportando buenas ideas.</p> <p>-Respeto el compañero de clase, de juego y al docente.</p>	<p>-Diferenciación de comportamientos de acuerdo con el lugar.</p> <p>Representaciones A partir de iniciativas propias.</p>	<p>.Juegos de exploración en el medio natural.</p> <p>- Ejercicios de calistenia de los segmentos corporales.</p> <p>- Formas jugadas simples de persecución, de asociación, de inclusión, etc.</p> <p>- Ejercicios fundamentales con implementos y sin implementos.</p> <p>- juegos básicos de carreras de velocidad, mediana resistencia, de persecución, de agilidad.</p>	<p>Evaluación diagnóstica (conceptos y destrezas básicas)</p> <p>Evaluación oral.</p> <p>Observación directa</p> <p>Tareas.</p>	<p>Cd de danzas</p> <p>Grabadoras</p> <p>Televisor</p> <p>Dvd</p> <p>Implementos deportivos.</p> <p>Silbato</p> <p>Lazo</p>	<p>-El estudiante será capaz de realizar diferentes desplazamientos teniendo en cuenta lo visto en clase.</p> <p>El estudiante aprenderá formas básicas y primeras combinaciones en situaciones de la vida a través del juego.</p>



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAMARIA

ORTEGA TOLIMA

Resolución de aprobación No. 03953 sep.17 2012
Registro DANE No. 273504002183NIT. No. 900.006.187-0

TIEMPO: PERIODO 3	NOMBRE DEL PERIODO: INTERRELACIÓN SOCIO-CULTURAL						
GRADO TERCERO	ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA						
ESTÁNDAR: Utiliza los segmentos corporales (derecha, izquierda) para realizar las diferentes tareas motrices.							
NÚCLEO DE APRENDIZAJE	LOGRO	INDICADORES DE LOGRO O DESEMPEÑO	COMPETENCIAS	ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	RECURSOS	METAS DE CALIDAD
CAPACIDADES COORDINATIVAS. -Coordinación óculo manual. -Coordinación óculo-pédica (derecha izquierda corporal, Derecha izquierda con los demás, derecha izquierda con respecto a objetos). - Combinaciones de las formas básicas de locomoción.	Utiliza el entorno como el lugar de realización de sus posibilidades corporales	-Reconoce las habilidades necesarias para realizar giros. -Desarrolla su condición física a través de los ejercicios gimnásticos demostrando habilidad en la ejecución de los ejercicios planteados. -Cuida los implementos deportivos y muestra sentido de pertenencia por la institución.	Representaciones A partir de iniciativas propias. -Cuerpo, interacción e iniciativa.	-Juegos de exploración en el medio natural. - Ejercicios de calistenia. - Formas jugadas simples de persecución, de asociación, de inclusión, etc. - Ejercicios fundamentales con implementos y sin implementos. - juegos básicos de carreras de velocidad, mediana resistencia, de persecución, de agilidad.	Evaluación diagnóstica (conceptos y destrezas básicas) Observación directa Tareas.	Grabadoras Televisor Dvd Implementos deportivos. Silbato Lazo	-El estudiante será capaz de realizar diferentes desplazamientos teniendo en cuenta lo visto en clase. El estudiante aprenderá formas básicas y primeras combinaciones en situaciones de la vida a través del juego.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAMARIA

ORTEGA TOLIMA

Resolución de aprobación No. 03953 sep.17 2012
Registro DANE No. 273504002183NIT. No. 900.006.187-0

TIEMPO: PERIODO 4	NOMBRE DEL PERIODO: INTERRELACIÓN SOCIO-CULTURAL						
GRADO TERCERO	ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA						
ESTANDAR: participa en juegos, ejercicios y actividades que impliquen la utilización y combinación de las habilidades motrices básicas.							
NÚCLEO DE APRENDIZAJE	LOGRO	INDICADORES DE LOGRO O DESEMPEÑO	COMPETENCIAS	ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	RECURSOS	METAS DE CALIDAD
<p>-JUEGOS PRE DEPORTIVOS</p> <p>- juegos por parejas utilizando las capacidades condicionales (resistencia, flexibilidad, fuerza),</p> <p>- festivales de integración en juegos pre deportivos de atletismo.</p>	<p>Utiliza el entorno como el lugar de realización de sus posibilidades corporales</p>	<p>-Identifica los elementos necesarios para la realización de carreras de obstáculos.</p> <p>-Demuestra habilidad en las carreras con y sin obstáculos y salto de distancia.</p>	<p>Representaciones A partir de iniciativas propias.</p> <p>-Cuerpo, interacción e iniciativa.</p>	<p>.Juegos de exploración en el medio natural.</p> <p>- Ejercicios de calistenia de los segmentos.</p> <p>-juegos de desplazamiento desarrollados en pequeños grupos.</p> <p>-competencia con temáticas de los componentes de atletismo (resistencia, fuerza flexibilidad).</p>	<p>Evaluación diagnostica (conceptos y destrezas básicas) Evaluación oral. Observación directa Tareas.</p>	<p>Implementos deportivos. Silbato Lazo</p>	<p>-El estudiante será capaz de realizar diferentes desplazamientos teniendo en cuenta lo visto en clase.</p> <p>El estudiante aprenderá formas básicas y primeras combinaciones en situaciones de la vida a través del juego.</p>



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAMARIA

ORTEGA TOLIMA

Resolución de aprobación No. 03953 sep.17 2012
Registro DANE No. 273504002183NIT. No. 900.006.187-0

TIEMPO: PERIODO 1	NOMBRE DEL PERIODO: ACTIVIDADES EN MOVIMIENTO						
CUARTO	ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA						
ESTÁNDAR: comprende conceptos, principios, estrategias y tácticas que pueden ser aplicados para el aprendizaje y desarrollo de actividades físicas.							
NÚCLEO DE APRENDIZAJE	LOGRO	INDICADORES DE LOGRO O DESEMPEÑO	COMPETENCIAS	ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	RECURSOS	METAS DE CALIDAD
<p>Estructura y secuencia de movimiento en velocidad con elementos.</p> <p>Descripción de reglas en un mínimo de dos de las siguientes actividades en movimiento(baloncesto, futbol de salón)</p>	<p>Experimenta las posibilidades y finalidades de movimiento.</p>	<p>-Identifica y comprende las diferentes posiciones corporales (de pie, sentado, cúbito ventral, cúbito dorsal, de cunclillas y rodillas). -Adopta las diferentes posiciones corporales y es capaz de controlar su cuerpo de forma eficaz.</p>	<p>-Identificación de sus capacidades corporales y de su sentido.</p> <p>-Relación y diferenciación de espacios y tiempos ambientes.</p>	<p>.Juegos de exploración en el medio natural. - Ejercicios de calistenia de los segmentos. -Juegos pre-deportivos -Recibir objetos de varios tamaños utilizando la velocidad -reglas de juegos en movimiento baloncesto y futbol de salón.</p>	<p>Evaluación diagnostica (conceptos y destrezas básicas) Evaluación oral. Observación directa Tareas.</p>	<p>Grabadoras Televisor Dvd Implementos deportivos. Silbato</p>	<p>-el 85% de los estudiantes desarrollaran actividades de balance coordinación, velocidad</p> <p>El 85% de los estudiantes identificaran las reglas para las siguientes actividades en movimiento, baloncesto y futbol de salón)</p>



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAMARIA

ORTEGA TOLIMA

Resolución de aprobación No. 03953 sep.17 2012
Registro DANE No. 273504002183NIT. No. 900.006.187-0

TIEMPO: PERIODO 2		NOMBRE DEL PERIODO: ACTIVIDADES EN MOVIMIENTO					
CUARTO		ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA					
ESTÁNDAR: comprende conceptos, principios, estrategias y tácticas que pueden ser aplicados para el aprendizaje y desarrollo de actividades físicas.							
NÚCLEO DE APRENDIZAJE	LOGRO	INDICADORES DE LOGRO O DESEMPEÑO	COMPETENCIAS	ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	RECURSOS	METAS DE CALIDAD
<p>Datos importantes y Descripción de reglas en un mínimo de dos de las siguientes actividades en movimiento(Atletismo)</p> <p>Exploración de la Respiración, Control y Conciencia espiración nasal, y bucal.</p>	<p>Experimenta las posibilidades y finalidades de movimiento.</p>	<p>- Establece y aplica aspectos generales básicos para la realización de carreras de velocidad, de resistencia, saltos y lanzamientos que mejoren su desempeño motriz.</p> <p>-Participa de manera activa, ordenada y espontanea en los diferentes ejercicios y juegos aportando buenas ideas para el mejoramiento de las ideas.</p>	<p>-Identificación de sus capacidades corporales y de su sentido.</p> <p>-Relación y diferenciación de espacios y tiempos ambientes.</p>	<p>.Juegos de exploración en el medio natural.</p> <p>- Ejercicios de calistenia de los segmentos.</p> <p>-Juegos pre-deportivos</p> <p>-Recibir objetos de varios tamaños utilizando la velocidad</p> <p>-reglas de juegos en movimiento baloncesto y futbol de salón.</p> <p>- Ejercicios fundamentales con implementos y sin implementos.</p> <p>-Juegos básicos de carreras, de persecución, de agilidad, de</p>	<p>Evaluación diagnostica (conceptos y destrezas básicas)</p> <p>Evaluación oral.</p> <p>Observación directa</p> <p>Tareas.</p>	<p>Grabadoras</p> <p>Televisor</p> <p>dvd</p> <p>Implementos deportivos.</p> <p>Silbato</p>	<p>-el 85% de los estudiantes controlaran la respiración, control y expiración nasal</p> <p>El 85% de los estudiantes identificaran las reglas para las siguientes actividades en movimiento, baloncesto y futbol de salón)</p>



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAMARIA

ORTEGA TOLIMA

Resolución de aprobación No. 03953 sep.17 2012

Registro DANE No. 273504002183NIT. No. 900.006.187-0

				destreza mental, etc.			
TIEMPO: PERIODO 3	NOMBRE DEL PERIODO: ACTIVIDADES EN MOVIMIENTO						
CUARTO	ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA						
ESTÁNDAR: comprende conceptos, principios, estrategias y tácticas que pueden ser aplicados para el aprendizaje y desarrollo de actividades físicas.							
NÚCLEO DE APRENDIZAJE	LOGRO	INDICADORES DE LOGRO O DESEMPEÑO	COMPETENCIAS	ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	RECURSOS	METAS DE CALIDAD
<p>Practica (Actividades en movimiento y compite con sus compañeros(baloncesto)</p> <p>Lanzamientos utilizando sus extremidades superiores.</p>	<p>Experimenta las posibilidades y finalidades de movimiento.</p>	<p>-Reconoce los fundamentos básicos del baloncesto.</p> <p>-Realiza adecuadamente los ejercicios previos a la práctica (calentamiento y estiramiento)</p> <p>-Demuestra habilidad en la ejecución de formas jugadas derivadas del baloncesto.</p> <p>-Participa activamente respetando las normas de clase.</p>	<p>-Relación y diferenciación de espacios y tiempos ambientes.</p> <p>-Organización de movimientos de acuerdo con un fin.</p>	<p>.Juegos de exploración en el medio natural.</p> <p>- Ejercicios de calistenia de los segmentos.</p> <p>-Juegos pre-deportivos</p> <p>-Recibir objetos de varios tamaños utilizando la velocidad</p> <p>-reglas de juegos en movimiento baloncesto y futbol de salón.</p> <p>- Ejercicios fundamentales con implementos y sin implementos.</p> <p>-Juegos básicos de carreras, de persecución, de agilidad, de</p>	<p>Evaluación diagnostica (conceptos y destrezas básicas)</p> <p>Evaluación oral.</p> <p>Observación directa</p> <p>Tareas.</p>	<p>Grabadoras</p> <p>Televisor</p> <p>Dvd</p> <p>Implementos deportivos.</p> <p>Silbato</p>	<p>- el 85% de los estudiantes controlaran la respiración, control y expiración nasal</p> <p>El 85% de los estudiantes identificaran las reglas para las siguientes actividades en movimiento, baloncesto y futbol de salón)</p>



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAMARIA

ORTEGA TOLIMA

Resolución de aprobación No. 03953 sep.17 2012
Registro DANE No. 273504002183NIT. No. 900.006.187-0

				destreza mental, etc.			
TIEMPO: PERIODO 4	NOMBRE DEL PERIODO: ACTIVIDADES EN MOVIMIENTO						
CUARTO	ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA						
ESTÁNDAR: comprende conceptos, principios, estrategias y tácticas que pueden ser aplicados para el aprendizaje y desarrollo de actividades físicas.							
NÚCLEO DE APRENDIZAJE	LOGRO	INDICADORES DE LOGRO O DESEMPEÑO	COMPETENCIAS	ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	RECURSOS	METAS DE CALIDAD
<p>Practica (Actividades en movimiento y compite con sus compañeros (futbol de salón).</p> <p>Lanzamientos utilizando sus extremidades inferiores.</p>	<p>Experimenta las posibilidades y finalidades de movimiento.</p>	<p>-Reconoce los fundamentos básicos del futbol de salón (pases, conducciones y tiro a portería).</p> <p>-Realiza adecuadamente los ejercicios previos a la práctica del futbol de salón (calentamiento y estiramiento).</p> <p>-Participa activamente respetando las normas de clase.</p>	<p>-Relación y diferenciación de espacios y tiempos ambientes.</p> <p>-Organización de movimientos de acuerdo con un fin.</p>	<p>.Juegos de exploración en el medio natural.</p> <p>- Ejercicios de calistenia de los segmentos.</p> <p>-Juegos pre-deportivos</p> <p>-Recibir objetos de varios tamaños utilizando la velocidad</p> <p>-reglas de juegos en movimiento baloncesto y futbol de salón.</p> <p>- Ejercicios fundamentales con implementos y sin implementos.</p> <p>-Juegos básicos de carreras, de persecución, de agilidad, de destreza mental, etc.</p>	<p>Evaluación diagnostica (conceptos y destrezas básicas)</p> <p>Evaluación oral.</p> <p>Observación directa</p> <p>Tareas.</p>	<p>Grabadoras</p> <p>Televisor</p> <p>Dvd</p> <p>Implementos deportivos.</p> <p>Silbato</p>	<p>-el 85% de los estudiantes desarrollaran sus habilidades y destrezas en diferentes juegos tradicionales.</p>



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAMARIA

ORTEGA TOLIMA

Resolución de aprobación No. 03953 sep.17 2012
Registro DANE No. 273504002183NIT. No. 900.006.187-0

--	--	--	--	--	--	--	--

TIEMPO: PERIODO 1	NOMBRE DEL PERIODO: ACTIVIDADES EN MOVIMIENTO						
QUINTO	ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA						
ESTÁNDAR: ejecuta eficientemente destrezas motoras y patrones de movimiento necesarios para llevar a cabo una variedad de actividades físicas.							
NÚCLEO DE APRENDIZAJE	LOGRO	INDICADORES DE LOGRO O DESEMPEÑO	COMPETENCIAS	ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	RECURSOS	METAS DE CALIDAD
Capacidades físicas Básicas. (Atletismo básico) -Velocidad. - Resistencia (aeróbica y anaeróbica). -Ejercicios atléticos fundamentales. -Trabajo con pequeños implementos deportivos (soga, bastones, vallas, pelotas, aros).	Experimenta las posibilidades y finalidades de movimiento.	-Identifica los conceptos básicos de velocidad y resistencia aplicados en juegos predeportivos del atletismo. -Realiza en forma coordinada la prueba de velocidad de 50 Mts y mantiene el ritmo de carrera durante 10 minutos continuos. -Respeta y acata las normas básicas establecidas para el	-Hábitos de cuidado personal y de su entorno. Representaciones de ideas sentimientos y valores.	.Juegos de exploración en el medio natural. - Ejercicios de calistenia de los segmentos. -Juegos pre-deportivos -Recibir objetos de varios tamaños utilizando la velocidad -reglas de juegos en movimiento.	Evaluación diagnostica (conceptos y destrezas básicas) Evaluación oral. Observación directa Tareas.	Grabadoras Televisor Dvd Implementos deportivos. Silbato	-el 85% de los estudiantes producirá y combinara movimientos perfeccionando el movimiento a nivel motriz.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAMARIA

ORTEGA TOLIMA

Resolución de aprobación No. 03953 sep.17 2012
Registro DANE No. 273504002183NIT. No. 900.006.187-0

		desarrollo de la clase.					
TIEMPO: PERIODO 2	NOMBRE DEL PERIODO: DESARROLLO FÍSICO Y MOTRIZ						
QUINTO	ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA						
ESTÁNDAR: ejecuta eficientemente destrezas motoras y patrones de movimiento necesarios para llevar a cabo una variedad de actividades físicas.							
NÚCLEO DE APRENDIZAJE	LOGRO	INDICADORES DE LOGRO O DESEMPEÑO	COMPETENCIAS	ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	RECURSOS	METAS DE CALIDAD
Capacidades físicas Básicas. (Atletismo básico) -Fuerza. - Flexibilidad articular. - Elasticidad. - actividad en movimiento.	Experimenta las posibilidades y finalidades de movimiento.	- Identifica las capacidades físicas (fuerza y flexibilidad) y determina aspectos básicos en carreras de obstáculos y relevos. -Demuestra Fuerza, Flexibilidad y coordinación durante la realización de carreras de obstáculos y relevos. -Valora la responsabilidad, la participación, asistencia y cumplimiento demostrándolo durante el periodo.	-Hábitos de cuidado personal y de su entorno. Representaciones de ideas sentimientos y valores.	Rutina de calentamiento mínimo de diez ejercicios previo a la actividad en movimiento que va a realizar física general. - Ejercicios de calistenia de los segmentos corporales y de las cualidades fundamentales del hombre. - Ejercicios fundamentales con implementos y sin implementos. - Juegos básicos de carreras, de persecución, de agilidad, de destreza mental, etc.	Evaluación diagnóstica (conceptos y destrezas básicas) Evaluación oral. Observación directa Tareas.	Grabadoras Televisor Dvd Implementos deportivos. Silbato Conos	-el 85% de los estudiantes establecerá un circuito de varias estaciones para fuerza y tolerancia muscular,



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAMARIA

ORTEGA TOLIMA

Resolución de aprobación No. 03953 sep.17 2012
Registro DANE No. 273504002183NIT. No. 900.006.187-0

TIEMPO: PERIODO 3	NOMBRE DEL PERIODO: FORMACIÓN Y REALIZACIÓN TÉCNICA						
QUINTO	ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA						
ESTÁNDAR: ejecuta eficientemente destrezas motoras y patrones de movimiento necesarios para llevar a cabo una variedad de actividades físicas.							
NÚCLEO DE APRENDIZAJE	LOGRO	INDICADORES DE LOGRO O DESEMPEÑO	COMPETENCIAS	ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	RECURSOS	METAS DE CALIDAD
<p>Juegos y deportes habituales del entorno: reglas y características generales.</p> <p>Roles de participación en los juegos pre deportivo.</p> <p>-Principios de estrategia individual en los deportes pre deportivos. (Atletismo básico).</p>	<p>Experimenta las posibilidades y finalidades de movimiento.</p>	<p>-Identifica las características generales de lanzamientos y saltos.</p> <p>-Ejecuta de manera eficaz lanzamientos con elementos y saltos con impulso.</p> <p>-Cumple responsablemente con los trabajos asignados.</p> <p>-Utiliza ropa cómoda y adecuada para actividades recreativas y deportivas.</p>	<p>Representaciones de ideas sentimientos y valores.</p> <p>-Construcción y apropiación de movimientos.</p>	<p>Controla los movimientos para encontrar el sentido de la técnica de la acción.</p> <p>- Reconoce los elementos para realizar actividades deportivas y ejercicios de calistenia general y re preparación física general.</p> <p>- Ejercicios de calistenia de los segmentos corporales y de las cualidades fundamentales del hombre.</p> <p>- Ejercicios fundamentales con implementos y sin implementos.</p>	<p>Evaluación diagnostica (conceptos y destrezas básicas)</p> <p>Evaluación oral.</p> <p>Observación directa</p> <p>Tareas.</p>	<p>Grabadoras</p> <p>Televisor</p> <p>Dvd</p> <p>Implementos deportivos.</p> <p>Silbato</p> <p>Conos</p>	<p>-el 85% de los estudiantes conocerá fortalezas controlando segmentos corporales para mejorar su desempeño físico y mental</p>



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAMARIA

ORTEGA TOLIMA

Resolución de aprobación No. 03953 sep.17 2012
Registro DANE No. 273504002183NIT. No. 900.006.187-0

				- Juegos básicos de carreras,			
TIEMPO: PERIODO 4	NOMBRE DEL PERIODO: FORMACIÓN Y REALIZACIÓN TÉCNICA						
QUINTO	ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA						
ESTÁNDAR: ejecuta eficientemente destrezas motoras y patrones de movimiento necesarios para llevar a cabo una variedad de actividades físicas.							
NÚCLEO DE APRENDIZAJE	LOGRO	INDICADORES DE LOGRO O DESEMPEÑO	COMPETENCIAS	ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	RECURSOS	METAS DE CALIDAD
Futbol de salón - Normas básicas de protección, precaución y seguridad.	Experimenta las posibilidades y finalidades de movimiento.	-Identifica y conceptúa las capacidades corporales aplicadas en el fut-sal. -Practica el futbol de salón desarrollando las capacidades corporales. -Utiliza ropa cómoda y adecuada para actividades deportivas. -Cumple responsablemente con los trabajos asignados.	Representaciones de ideas sentimientos y valores. -Construcción y apropiación de movimientos.	Controla los movimientos para encontrar el sentido de la técnica de la acción. - Reconoce los elementos para realizar actividades deportivas y ejercicios de calistenia general y re preparación física general. - Ejercicios de calistenia de los segmentos corporales y de las cualidades fundamentales del hombre. - Ejercicios fundamentales con implementos y sin implementos.	Evaluación diagnostica (conceptos y destrezas básicas) Evaluación oral. Observación directa Tareas.	Grabadoras Televisor Dvd Implementos deportivos. Silbato Conos	-el 85% de los estudiantes producirá y combinara esquemas deportivos de movimiento perfeccionando la calidad de los ejercicios a nivel motriz



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAMARIA
ORTEGA TOLIMA
Resolución de aprobación No. 03953 sep.17 2012
Registro DANE No. 273504002183NIT. No. 900.006.187-0

BÁSICA SECUNDARIA

E-mail: iesamaria@hotmail.com

Blog: institucioneduactivasamaria.blogspot.com



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAMARIA

ORTEGA TOLIMA

Resolución de aprobación No. 03953 sep.17 2012
Registro DANE No. 273504002183NIT. No. 900.006.187-0

TIEMPO: PERIODO 1		NOMBRE DEL PERIODO: ATLETISMO BÁSICO I					
SEXTO		ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA					
ESTÁNDAR: Aplico y experimento las diferentes habilidades motrices específicas, a través de las expresiones motrices que me permitan interactuar en la cotidianidad con la cultura local y regional.							
NÚCLEO DE APRENDIZAJE	LOGROS	INDICADORES DE LOGRO O DESEMPEÑO	COMPETENCIAS	ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	RECURSOS	METAS DE CALIDAD
<ul style="list-style-type: none"> -Historia del atletismo - Formaciones (hilera, fila) - Ejercicios educativos del atletismo: paso de carrera, pata coja, skipping I, II, III, IV. Straiking, braceo. - Salidas de carreras y tipos de carreras. -Relevos -Reglamento pruebas de velocidad, fondo y medio fondo. 	<ul style="list-style-type: none"> -Desarrolla la capacidad de superar diversos obstáculos mediante juegos de carácter atlético. -Desarrolla las capacidades físicas como rapidez, fuerza y resistencia mediante la carrera. 	<ul style="list-style-type: none"> Realiza desplazamientos combinados (marcha, carrera, saltos, con o sin obstáculos. de forma coordinada. - Identifica y desarrolla los diferentes tipos de salidas. - Identifica los diferentes tipos de recepción y transmisión en la carrera de relevos. Conoce el reglamento de atletismo y su aplicación. 	<ul style="list-style-type: none"> El Estudiante: Es competente para Realizar desplazamientos combinados (marcha, carrera, saltos, con o sin obstáculos. de forma coordinada. Es capaz de Identificar y desarrollar los diferentes tipos de salidas existentes en las pruebas atléticas. Es capaz de Identificar los diferentes tipos de recepción y transmisión en la carrera de relevos. 	<ul style="list-style-type: none"> -Ejercicios de adaptación del organismo al esfuerzo físico -Capacidades físicas condicionales. -Desarrollo de la flexibilidad y elasticidad -Calentamiento general -Respiración, relajación y control del tono muscular y posturas corporales -Incidencia de los hábitos perjudiciales para la salud en el ser humano. 	<ul style="list-style-type: none"> -Conversatorios. -Evaluación oral y escrita. -Exposiciones. -Pruebas de carácter Atlético. -Actitud frente a la clase. -Presentación personal -Tareas. 	<ul style="list-style-type: none"> -Silbato -Cronometro -Conos -Balones -Reglamento -Cinta métrica -Testimonio -Aros -Cancha múltiple. 	<ul style="list-style-type: none"> -El estudiante será capaz de realizar diferentes desplazamientos teniendo en cuenta lo visto en clase. -Manejo y practica del reglamento en las diferentes disciplinas y pruebas de velocidad, fondo y medio fondo y relevos. -Conocimiento y práctica de los tipos de salidas existentes en las pruebas atléticas de velocidad, fondo, medio fondo y relevos. -Conoce la historia del atletismo. 85%



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAMARIA

ORTEGA TOLIMA

Resolución de aprobación No. 03953 sep.17 2012
Registro DANE No. 273504002183NIT. No. 900.006.187-0

TIEMPO: PERIODO 2	NOMBRE DEL PERIODO: ATLETISMO BÁSICO II						
SEXTO	ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA						
ESTÁNDAR: Aplico y experimento las diferentes habilidades motrices específicas, a través de las expresiones motrices que me permitan interactuar en la cotidianidad con la cultura local y regional.							
NÚCLEO DE APRENDIZAJE	LOGROS	INDICADORES DE LOGRO O DESEMPEÑO	COMPETENCIAS	ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	RECURSOS	METAS DE CALIDAD
Reglamentos de -Vallas - Saltos - Lanzamientos -Torneo atlético Reglamento básico y juzgamiento de Atletismo. -Desarrollo histórico de la educación física desde el hombre primitivo hasta siglo XXI.	-Desarrolla la capacidad de superar diversos obstáculos mediante juegos de carácter atlético. - Desarrolla cualidades fundamentales que caracterizan el salto a diferentes distancias y alturas. - Desarrolla cualidades fundamentales que caracterizan los lanzamientos en el atletismo.	Ejecuta saltos hacia delante, atrás a los lados, iniciando en uno o ambos pies. Desarrollará la capacidad de superar diversos obstáculos mediante juegos de carácter atlético. Ejecuta lanzamientos de pelota con una y ambas manos a diferentes distancias y aturas. Conoce el reglamento de atletismo y su aplicación.	El Estudiante: Es capaz de ejecutar saltos hacia delante, atrás a los lados, iniciando en uno o ambos pies. Es capaz de Desarrollar la capacidad para superar diversos obstáculos y realizar los diferentes tipos de lanzamientos mediante juegos y ejercicios de carácter atlético. Es competente en el análisis y aplicación reglamento de atletismo correspondiente a las pruebas de saltos.	-Ejercicios de adaptación del organismo al esfuerzo físico por medio de saltos y lanzamientos de carácter atlético. -Capacidades físicas condicionales. -Desarrollo de la flexibilidad y elasticidad -Calentamiento general -Respiración, relajación y control del tono muscular y posturas corporales	-Conversatorios. -Evaluación oral y escrita. -Exposiciones. -Pruebas de carácter Atlético. -Actitud frente a la clase. -Presentación personal -Tareas.	-Silbato -Cronometro -Conos -Balones -Reglamento -Cinta métrica -Testimonio -Aros -Cancha múltiple.	-El estudiante será capaz de realizar diferentes saltos de longitud y altura teniendo en cuenta lo visto en clase. -El estudiante será capaz de realizar diferentes lanzamientos de pelota con adecuada técnica atlética. -Manejo y practica del reglamento en las diferentes disciplinas y pruebas de vallas, saltos y lanzamientos. 85%



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAMARIA

ORTEGA TOLIMA

Resolución de aprobación No. 03953 sep.17 2012
Registro DANE No. 273504002183NIT. No. 900.006.187-0

TIEMPO: PERIODO 3		NOMBRE DEL PERIODO: GINNASIA BÁSICA I					
SEXTO		ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA					
ESTÁNDAR: Aplico y experimento las diferentes habilidades motrices específicas, a través de las expresiones motrices que me permitan interactuar en la cotidianidad con la cultura local y regional.							
NÚCLEO DE APRENDIZAJE	LOGROS	INDICADORES DE LOGRO O DESEMPEÑO	COMPETENCIAS	ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	RECURSOS	METAS DE CALIDAD
Reglamento de gimnasia -Rollos Adelante Atrás - Invertida de manos con la cabeza - Invertida de manos y rollo adelante -Arco -Spagat -Split -Kit de cabeza -Historia Gimnasia Olímpica	-Vivencia y experimentación de experiencias gimnásticas individuales. - Mejora la agilidad a través de la ejecución de destrezas básicas de carácter gimnástico. -Conocer la historia de la gimnasia olímpica y su desarrollo atreves del tiempo.	- Desarrolla sus cualidades físicas en la práctica de ejercicios gimnásticos. - Coordina patrones básicos de movimiento y conserva su equilibrio en la ejecución de ellos. - Participa en las actividades gimnásticas aceptando la existencia de diferencias en el nivel de destrezas. -Conoce la historia y el reglamento de gimnasia y su aplicación.	El Estudiante: Es capaz de ejecutar rollo hacia adelante y hacia atrás con sus diversas variantes. Es capaz de realizar destrezas básicas de gimnasia como: arco, spagat, split, invertida de manos con apoyo en la cabeza, el mosquito, media luna, round off y kit de cabeza. Es competente en el análisis y aplicación reglamento de gimnasia correspondiente a las pruebas básicas.	-Define y diferencia los diferentes tipos de gimnasia. -Investiga los diferentes tipos de gimnasia y su reglamento. -Desarrollo de la flexibilidad y elasticidad -Calentamiento genera como inicio de la sesión. -Ejecución y repetición de los ejercicios de gimnasia básica. -Automatización del gesto técnico.	-Conversatorios. -Evaluación oral y escrita. -Exposiciones. -Pruebas de carácter Atlético. -Actitud frente a la clase. -Presentación personal -Tareas.	-Silbato -Cronometro -Conos -Reglamento Gimnasia -Cinta métrica -Sogas -Aros -Colchonetas o material blando para la ejecución de los ejercicios de piso. -Cancha múltiple o espacio adecuado	-El estudiante será capaz de realizar las diferentes pruebas de carácter gimnástico: Rollo a delante, rollo atrás y diferentes variantes, arco, spagat, split, invertida de manos con apoyo en la cabeza y sin apoyo; el mosquito, media luna, round off pique y kit de cabeza. -Manejo y practica del reglamento en las diferentes disciplinas y pruebas de gimnasia básica. 85%



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAMARIA

ORTEGA TOLIMA

Resolución de aprobación No. 03953 sep.17 2012
Registro DANE No. 273504002183NIT. No. 900.006.187-0

TIEMPO: PERIODO 4		NOMBRE DEL PERIODO: GIMNASIA BÁSICA II					
SEXTO		ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA					
ESTÁNDAR: Aplico y experimento las diferentes habilidades motrices específicas, a través de las expresiones motrices que me permitan interactuar en la cotidianidad con la cultura local y regional.							
NÚCLEO DE APRENDIZAJE	LOGROS	INDICADORES DE LOGRO O DESEMPEÑO	COMPETENCIAS	ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	RECURSOS	METAS DE CALIDAD
-Coreografía gimnastica -Clases de gimnasia: Terapéutica, militar, del hogar, etc. -acrospport.	-Vivencia y experimentación de experiencias gimnásticas colectivas. -Experimentar las posibilidades y finalidades de movimiento. - Ejecuta tareas gimnásticas de translación y equilibrio durante el desarrollo de la unidad.	-Mejora su fuerza y flexibilidad en la práctica de destrezas gimnasticas básicas. - Coordina patrones básicos de movimiento y conserva su equilibrio en la ejecución de ellos. - Participa en las actividades gimnásticas aceptando la existencia de diferencias en el nivel de destrezas. -Participa activamente de las actividades propuestas en clase.	El Estudiante: Es capaz de ejecutar habilidades básicas de movimiento en la formación de esquemas gimnásticos. Es capaz de Ubicarse en espacios y tiempos determinados para la ejecución de esquemas gimnásticos colectivos. Es idóneo en aplica técnicas de expresión corporal basadas en el acrospport.	-Desarrollo de la flexibilidad y elasticidad -Calentamiento general como inicio de la sesión. -Respiración, relajación y control del tono muscular y posturas corporales -Ejecución y repetición de los ejercicios de gimnasia básica. -Automatización del gesto técnico..	-Conversatorios. -Evaluación oral y escrita. -Exposiciones. -Pruebas de carácter Atlético. -Actitud frente a la clase. -Presentación personal -Tareas.	-Silbato -Cronometro -Conos -Reglamento Gimnasia -Aros -Colchonetas o material blando para la ejecución de los ejercicios de piso. -Equipo reproductor de Audio. -Cancha múltiple o espacio adecuado.	-Crear y ejecutar diferentes figuras gimnasticas teniendo como base los temas trabajados en las clases (pirámides, ejercicios colectivos, acrospport). - Definir tareas motrices para corregir errores en la ejecución de algunos elementos de la gimnasia básica. -Realización y presentación de revista gimnastica. 85%



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAMARIA

ORTEGA TOLIMA

Resolución de aprobación No. 03953 sep.17 2012
Registro DANE No. 273504002183NIT. No. 900.006.187-0

TIEMPO: PERIODO 1	NOMBRE DEL PERIODO: FUTBOL DE SALÓN (microfútbol)						
SÉPTIMO	ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA						
ESTÁNDAR: Aplico y experimento las diferentes habilidades motrices específicas, a través de las expresiones motrices que me permitan interactuar en la cotidianidad con la cultura local y regional.							
NÚCLEO DE APRENDIZAJE	LOGROS	INDICADORES DE LOGRO O DESEMPEÑO	COMPETENCIAS	ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	RECURSOS	METAS DE CALIDAD
<p>-Aprendizaje de las acciones básicas de movimiento en el futbol de salón.</p> <p>- Preparación física general y específica del futbol salón.</p> <p>-Reglamento.</p> <p>- Fundamentos técnicos básicos del fútbol.</p>	<p>-Reglamento: reconocer e interpreta las reglas básicas del futbol de salón.</p> <p>-Conocer y desarrollar pases y recepciones con tren superior e inferior.</p> <p>.Realizar conducciones de balón con las diferentes partes del pie.</p>	<p>- Asocia patrones de movimiento, fundamentados en las prácticas deportivas mediante juegos.</p> <p>- Coordina patrones básicos de movimiento en la ejecución de acciones como: pases, recepciones y conducciones.</p> <p>-Participa activamente de las actividades propuestas en clase.</p> <p>- Acepta las normas establecidas en el reglamento y en el juego.</p>	<p>El Estudiante: Es capaz de ejecutar pases con sus segmentos, teniendo en cuenta el reglamento: saques de portería, saque lateral y de esquina.</p> <p>Es capaz de recepcionar y pasar el balón en situaciones de juego utilizando la técnica adecuada. Es calificado para realizar conducciones de balón con las diferentes partes del pie.</p>	<p>-Manejo y practica de juegos pre deportivos encaminados al mejoramiento y desarrollo del acondicionamiento físico general del estudiante para el aprendizaje del futbol de salón.</p> <p>-Calentamiento general como inicio de la sesión.</p> <p>-Automatización y mecánica del gesto técnico.</p>	<p>-Conversatorios.</p> <p>-Evaluación oral y escrita.</p> <p>-Exposiciones.</p> <p>-Pruebas de carácter Atlético.</p> <p>-Actitud frente a la clase.</p> <p>-Presentación personal</p> <p>-Tareas.</p>	<p>-Silbato</p> <p>-Cronometro</p> <p>-Conos</p> <p>-Reglamento futbol de salón.</p> <p>-Cancha múltiple.</p> <p>-Balones de futbol de salón.</p>	<p>-Manejar los conceptos básicos del futbol de salón y diferenciar esta disciplina de otras similares.</p> <p>- Definir tareas motrices para corregir errores en la ejecución de acciones básicas en el futbol de salón.</p> <p>85%</p>



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAMARIA

ORTEGA TOLIMA

Resolución de aprobación No. 03953 sep.17 2012
Registro DANE No. 273504002183NIT. No. 900.006.187-0

TIEMPO: PERIODO 2	NOMBRE DEL PERIODO: FUTBOL SALA (FIFA)						
SÉPTIMO	ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA						
ESTÁNDAR: Aplico y experimento las diferentes habilidades motrices específicas, a través de las expresiones motrices que me permitan interactuar en la cotidianidad con la cultura local y regional.							
NÚCLEO DE APRENDIZAJE	LOGROS	INDICADORES DE LOGRO O DESEMPEÑO	COMPETENCIAS	ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	RECURSOS	METAS DE CALIDAD
<ul style="list-style-type: none"> -Aprendizaje de las acciones básicas de movimiento en el futbol sala.. - Preparación física general y específica del futbol sala. -Reglamento. - Fundamentos técnicos básicos del fútbol sala. 	<ul style="list-style-type: none"> -Reglamento: reconocer e interpreta las reglas básicas del futbol sala. -Conocer y desarrollar pases y recepciones con tren superior e inferior. .Realizar conducciones de balón con las diferentes partes del pie. 	<ul style="list-style-type: none"> - Asocia patrones de movimiento, fundamentados en las prácticas deportivas mediante juegos. - Coordina patrones básicos de movimiento en la ejecución de acciones como: pases, recepciones y conducciones. -Participa activamente de las actividades propuestas en clase. - Acepta las normas establecidas en el reglamento y en el juego. 	<p>El Estudiante:</p> <ul style="list-style-type: none"> Es capaz de ejecutar pases con sus segmentos, teniendo en cuenta el reglamento: saques de portería, saque lateral y de esquina. Es capaz de recepcionar y pasar el balón en situaciones de juego utilizando la técnica adecuada. Es calificado para realizar conducciones de balón con las diferentes partes del pie. 	<ul style="list-style-type: none"> -Manejo y practica de juegos pre deportivos encaminados al mejoramiento y desarrollo del acondicionamiento físico general del estudiante para el aprendizaje del futbol sala. -Calentamiento general como inicio de la sesión. -Automatización y mecánica del gesto técnico. 	<ul style="list-style-type: none"> -Conversatorios. -Evaluación oral y escrita. -Exposiciones. -Pruebas de carácter Atlético. -Actitud frente a la clase. -Presentación personal -Tareas. 	<ul style="list-style-type: none"> Silbato -Cronometro -Conos -Reglamento futbol sala. -Cancha múltiple. -Balones de futbol sala. 	<ul style="list-style-type: none"> -Manejar los conceptos básicos del futbol sala y diferenciar esta disciplina de otras similares. - Definir tareas motrices para corregir errores en la ejecución de acciones básicas en el futbol sala. <p style="text-align: center;">85%</p>



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAMARIA

ORTEGA TOLIMA

Resolución de aprobación No. 03953 sep.17 2012
Registro DANE No. 273504002183NIT. No. 900.006.187-0

TIEMPO: PERIODO 3	NOMBRE DEL PERIODO: CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES. I						
SÉPTIMO	ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA						
ESTÁNDAR: Aplico y experimento las diferentes habilidades motrices específicas, a través de las expresiones motrices que me permitan interactuar en la cotidianidad con la cultura local y regional.							
NÚCLEO DE APRENDIZAJE	LOGROS	INDICADORES DE LOGRO O DESEMPEÑO	COMPETENCIAS	ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	RECURSOS	METAS DE CALIDAD
<ul style="list-style-type: none"> -Aprendizaje y desarrollo de las capacidades físicas condicionales. -Fuerza -Resistencia -Flexibilidad -Velocidad. 	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar las capacidades físicas como base fundamental para la ejecución eficiente de patrones básicos de movimiento. - Manejar de manera clara y concisa conceptos acerca de los diferentes contenidos de las capacidades físicas condicionales, aplicándolos en diferentes momentos de la vida cotidiana. 	<ul style="list-style-type: none"> - Participa activamente en actividades motrices que involucren el trabajo de capacidades físicas condicionales. - Utiliza conceptos propios de la unidad trabajada. - Es respetuoso y comprensivo frente a los diferentes ritmos de aprendizaje y desempeño de sus compañeros. - Cumple con las normas básicas para el desarrollo de la clase de educación física. 	<p>El Estudiante:</p> <ul style="list-style-type: none"> Es capaz de reconocer y diferenciar las diferentes capacidades físicas. Es capaz de desarrollar sus capacidades físicas por medio de ejercicios y actividades recreo-deportivas. Es idóneo para ejecutar ejercicios que sirven para desarrollar las capacidades físicas y orientar. 	<ul style="list-style-type: none"> -Ejercicios de fuerza del tren superior e inferior para su desarrollo. -Ejercicios de elongaciones para el desarrollo de la flexibilidad como capacidad. -Ejercicios de velocidad Con y sin resistencia y técnicas de movimiento para el desarrollo de la capacidad. -Pruebas de resistencia para el mejoramiento de la capacidad pulmonar y desarrollo de la capacidad. 	<ul style="list-style-type: none"> -Conversatorios. -Evaluación oral y escrita. -Exposiciones. -Pruebas de carácter práctico. -Actitud frente a la clase. -Presentación personal -Tareas 	<ul style="list-style-type: none"> Silbato -Cronometro -Conos -Lazos -Balones medicinales. -Lastre (neumáticos viejos) -Cancha múltiple o espacio idóneo para el desarrollo de las actividades. -Material blando para la realización de ejercicios de piso. -Pelotas. 	<ul style="list-style-type: none"> -Mejorar las capacidades físicas condicionales para un buen desarrollo físico y motriz armónico para el manejo de las actividades diarias. -Utilizar en la vida cotidiana conceptos y vocabulario técnico de la actividad física. <p style="text-align: center;">85%</p>



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAMARIA

ORTEGA TOLIMA

Resolución de aprobación No. 03953 sep.17 2012
Registro DANE No. 273504002183NIT. No. 900.006.187-0

TIEMPO: PERIODO 4	NOMBRE DEL PERIODO: BALONCESTO I (FAMILIARIZACIÓN).						
SÉPTIMO	ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA						
ESTÁNDAR: Aplico y experimento las diferentes habilidades motrices específicas, a través de las expresiones motrices que me permitan interactuar en la cotidianidad con la cultura local y regional.							
NÚCLEO DE APRENDIZAJE	LOGROS	INDICADORES DE LOGRO O DESEMPEÑO	COMPETENCIAS	ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	RECURSOS	METAS DE CALIDAD
<ul style="list-style-type: none"> - Preparación física general y específica de los deportes de conjunto. - Manipulaciones y dribles con pelotas. - Pases -Recepciones Desplazamientos con y sin balón. -Paradas en uno y dos tiempos - Aplicación de juego sin reglamento específico -Reglamento básico del baloncesto. 	<ul style="list-style-type: none"> -Desarrollar las técnicas básicas del baloncesto mediante ejercicios y juegos de familiarización. -Experimentar las destrezas del cuerpo de acuerdo a los movimientos en el baloncesto. 	<ul style="list-style-type: none"> - Practica juegos básicos para adquirir destrezas en manipulaciones con pelota. - Experimenta y mejora la destreza de conducción de balón. - Ejecuta adecuadamente pases y recepciones. - Conoce la historia y algunos aspectos básicos del reglamento del baloncesto. 	<ul style="list-style-type: none"> El Estudiante: Es capaz de realizar ejercicios básicos de control del balón Es capaz de driblar el balón con la mano derecha e izquierda. Es capaz de realizar ejercicios que conllevan al mejoramiento de las habilidades básicas con balón en el baloncesto. Es idóneo para ejecutar los diferentes tipos de pases en el baloncesto. 	<ul style="list-style-type: none"> -Manejo de juegos pre-deportivos orientados al desarrollo del acondicionamiento físico general del estudiante para el desarrollo en el baloncesto. -Realización de los diferentes tipos de pases por parejas y grupos. -Desplazamientos con y sin balón. -Conducciones con y sin obstáculos. -Lanzamientos desde los diferentes puntos del terreno de juego. 	<ul style="list-style-type: none"> -Conversatorios. -Evaluación oral y escrita. -Exposiciones. -Pruebas de carácter práctico. -Actitud frente a la clase. -Presentación personal -Tareas 	<ul style="list-style-type: none"> -Silbato -Cronometro -Conos -Balones medicinales. -Balones de baloncesto. -Cancha múltiple. -Reglamento de Baloncesto. -Petos. 	<ul style="list-style-type: none"> -Aprender los aspectos básicos del baloncesto para la práctica y desarrollo en comunidad. -Manejo y práctica del reglamento en el baloncesto. 85%



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAMARIA

ORTEGA TOLIMA

Resolución de aprobación No. 03953 sep.17 2012
Registro DANE No. 273504002183NIT. No. 900.006.187-0

TIEMPO: PERIODO 1	NOMBRE DEL PERIODO: BALONCESTO II						
OCTAVO	ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA						
ESTÁNDAR: Afianzo y fortalezo las habilidades y las capacidades motrices específicas, mediante las expresiones motrices que me permiten tener un estilo de vida saludable y mejorar la interacción con las personas que me rodean y los espacios en que habito.							
NÚCLEO DE APRENDIZAJE	LOGROS	INDICADORES DE LOGRO O DESEMPEÑO	COMPETENCIAS	ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	RECURSOS	METAS DE CALIDAD
<ul style="list-style-type: none"> - Preparación física general y específica de los deportes de conjunto. - Manipulaciones y dribles con pelotas. - Pases -Recepciones Desplazamientos con y sin balón. -Lanzamiento o tiro al aro. - Aplicación de juego sin reglamento específico -Reglamento básico del baloncesto. 	<ul style="list-style-type: none"> -Desarrollar las técnicas básicas del baloncesto Mediante ejercicios de formación deportiva. -Experimentar y mejorar las destrezas del cuerpo de acuerdo a los movimientos técnicos del baloncesto. 	<ul style="list-style-type: none"> - Practica ejercicios básicos para adquirir destrezas en manipulaciones y dribles con pelota. - Experimenta y mejora la destreza de la conducción de balón y del lanzamiento. - Ejecuta adecuadamente pases y recepciones. - Conoce algunos aspectos básicos del reglamento del baloncesto. 	<p>El Estudiante: Es capaz de driblar el balón con la mano derecha e izquierda mientras se desplaza sorteando obstáculos.</p> <p>Es capaz de realizar y coordinar ejercicios que conllevan al mejoramiento de las habilidades básicas con balón en el baloncesto. Es idóneo realizando acciones básicas como doble ritmo.</p> <p>Es experto en el agarre del balón a la hora de ejecutar un lanzamiento a la canasta.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Manejo de juegos pre-deportivos orientados al desarrollo del acondicionamiento físico general del estudiante para el desarrollo en el baloncesto. -Realización de los diferentes tipos de pases por parejas y grupos. -Desplazamientos con y sin balón. -Conducciones con y sin obstáculos. -Lanzamientos desde los diferentes puntos del terreno de juego. 	<ul style="list-style-type: none"> -Conversatorios. -Evaluación oral y escrita. -Exposiciones. -Pruebas de carácter práctico. -Actitud frente a la clase. -Presentación personal -Tareas 	<ul style="list-style-type: none"> -Silbato -Cronometro -Conos -Balones medicinales. -Balones de baloncesto. -Cancha múltiple. -Reglamento de Baloncesto. -Petos. 	<ul style="list-style-type: none"> -Aprender los aspectos básicos del baloncesto para la práctica y desarrollo en comunidad. -Manejo y práctica del reglamento en el baloncesto. <p style="text-align: center;">85%</p>



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAMARIA

ORTEGA TOLIMA

Resolución de aprobación No. 03953 sep.17 2012
Registro DANE No. 273504002183NIT. No. 900.006.187-0

TIEMPO: PERIODO 2	NOMBRE DEL PERIODO: VOLEIBOL I (FAMILIARIZACIÓN)						
OCTAVO	ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA						
ESTÁNDAR: Afianzo y fortalezo las habilidades y las capacidades motrices específicas, mediante las expresiones motrices que me permiten tener un estilo de vida saludable y mejorar la interacción con las personas que me rodean y los espacios en que habito.							
NÚCLEO DE APRENDIZAJE	LOGROS	INDICADORES DE LOGRO O DESEMPEÑO	COMPETENCIAS	ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	RECURSOS	METAS DE CALIDAD
<ul style="list-style-type: none"> - Preparación física general y específica de los deportes de conjunto (voleibol). -Posición básica. -Desplazamiento -Recepción del balón. -Tipos de saque. -Reglamento básico. 	<ul style="list-style-type: none"> -Desarrollar las técnicas básicas del voleibol mediante ejercicios y juegos de familiarización deportiva. -Experimentar las destrezas del cuerpo de acuerdo a los movimientos en el voleibol. 	<ul style="list-style-type: none"> - Conoce la historia y algunos aspectos básicos del reglamento de voleibol. - Muestra coordinación, agilidad y flexibilidad en el aprendizaje de los fundamentos técnicos básicos del voleibol. -Realiza los dos tipos de saque en el voleibol (alto y bajo). -Recepta el balón de voleibol con la técnica de dedos y antebrazo. 	<ul style="list-style-type: none"> El Estudiante: Es capaz de realizar saques altos y bajos. Es capaz de recepcionar el balón mediante la técnica de dedos y golpe de antebrazo. Es idóneo realizando acciones básicas como desplazamientos y pases. 	<ul style="list-style-type: none"> -Posición básica y desplazamientos laterales, frontales y retrocesos. -Realización de saques altos: posición de las piernas y técnica de golpe de tenis. -Realización de saques bajos: posición de las piernas, cuerpo y altura del golpe y técnica adecuada. -Recepción de dedos: ubicación de las manos, cuerpo y técnica. -recepción de antebrazos: ubicación de las manos, cuerpo y técnica. 	<ul style="list-style-type: none"> -Conversatorios. -Evaluación oral y escrita. -Exposiciones. -Pruebas de carácter práctico. -Actitud frente a la clase. -Presentación personal -Tareas 	<ul style="list-style-type: none"> -Silbato -Cronometro -Conos -Balones medicinales. -Balones de voleibol. -Cancha múltiple. -Reglamento de voleibol. -Petos. -Malla de voleibol 	<ul style="list-style-type: none"> -Aprender los aspectos Básicos del voleibol para la práctica y desarrollo en comunidad. -Manejo y práctica del reglamento en el voleibol. 85%



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAMARIA

ORTEGA TOLIMA

Resolución de aprobación No. 03953 sep.17 2012
Registro DANE No. 273504002183NIT. No. 900.006.187-0

TIEMPO: PERIODO 3	NOMBRE DEL PERIODO: AJEDREZ						
OCTAVO	ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA						
ESTÁNDAR: Afianzo y fortalezo las habilidades y las capacidades motrices específicas, mediante las expresiones motrices que me permiten tener un estilo de vida saludable y mejorar la interacción con las personas que me rodean y los espacios en que habito.							
NÚCLEO DE APRENDIZAJE	LOGROS	INDICADORES DE LOGRO O DESEMPEÑO	COMPETENCIAS	ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	RECURSOS	METAS DE CALIDAD
<ul style="list-style-type: none"> -Historia del ajedrez. -El tablero de ajedrez y sus partes. -Las piezas de ajedrez, su ubicación, valor y desplazamiento. -La apertura. -El enroque -El jaque. -El jaque-mate. -Los diferentes tipos de jaque-mate. 	<ul style="list-style-type: none"> -Reconoce el tablero, las piezas y sus respectivos movimientos. -Es capaz de realizar una partida completa de ajedrez. 	<ul style="list-style-type: none"> -Reconoce las piezas y jugadas fundamentales en el ajedrez. -Reconoce las jugadas de ataque y defensa del ajedrez. -Desarrolla acciones de jaque en varias jugadas -Mejora su capacidad de razonamiento para la ejecución de jugadas en el ajedrez. 	<p>El Estudiante: Es capaz de reconocer el tablero de ajedrez, su ubicación en el juego y su organización alfabética.</p> <p>Es capaz de reconocer cada una de las piezas de ajedrez, su ubicación, desplazamientos y valor durante el juego.</p> <p>Es idóneo realizando jugadas básicas en el ajedrez como: la apertura, capturas, el enroque, peón al paso, jaque y jaque mate.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Estudia la historia del ajedrez -Reglamento del ajedrez -Elabora el tablero del ajedrez y sus piezas con diversos materiales. -Aprende el valor de las piezas de ajedrez. -conoce y practica los movimientos de cada una de las diferentes piezas de ajedrez. -Participa en un torneo relámpago de ajedrez. 	<ul style="list-style-type: none"> -Conversatorios. -Evaluación oral y escrita. -Exposiciones. -Pruebas de carácter práctico. -Actitud frente a la clase. -Presentación personal -Tareas 	<ul style="list-style-type: none"> -Tableros de ajedrez -Mural de ajedrez. -Video-bean. -Reglamento de ajedrez. -Materiales reciclables. 	<ul style="list-style-type: none"> -Aprender los aspectos Básicos del ajedrez, para la práctica y desarrollo en comunidad. -Manejo y práctica del reglamento en el ajedrez. <p style="text-align: center;">85%</p>



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAMARIA

ORTEGA TOLIMA

Resolución de aprobación No. 03953 sep.17 2012
Registro DANE No. 273504002183NIT. No. 900.006.187-0

TIEMPO: PERIODO 4	NOMBRE DEL PERIODO: JUEGOS DE MESA						
OCTAVO	ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA						
ESTÁNDAR: Afianzo y fortalezo las habilidades y las capacidades motrices específicas, mediante las expresiones motrices que me permiten tener un estilo de vida saludable y mejorar la interacción con las personas que me rodean y los espacios en que habito.							
NÚCLEO DE APRENDIZAJE	LOGROS	INDICADORES DE LOGRO O DESEMPEÑO	COMPETENCIAS	ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	RECURSOS	METAS DE CALIDAD
<ul style="list-style-type: none"> -Historia de los juegos de mesa. -Reglamentos de los juegos de mesa. -Parques -Escalera -Domino -Damas chinas -Lotería -Bingo -Monopolio. -Cartas 	<p>Reconoce los diferentes juegos de mesa tradicionales, su reglamento y sana utilización.</p> <p>-Es capaz de realizar una partida completa en los diferentes juegos de mesa.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Conoce y practica otros juegos de mesa además del ajedrez. -Reconoce las diferentes reglas de los juegos de mesa. - Mejora la capacidad de razonamiento y concentración para la práctica y ejecución de los diferentes juegos de mesa. -Respeto el reglamento y utiliza de forma sana los diferentes juegos de mesa. 	<p>El Estudiante: Es capaz de reconocer los diferentes juegos de mesa existentes.</p> <p>Es capaz de reconocer las diferentes partes y elementos de algunos juegos de mesa.</p> <p>Es idóneo realizando jugadas básicas los juegos de mesa.</p> <p>Es experto en la utilización, manipulación y administración de algunos juegos de mesa.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Expone la historia de algunos juegos de mesa. -Expone reglamento de algunos juegos de mesa. -Elabora diversos juegos de mesa con distintos materiales. - Practica y juega con los juegos de mesa. -Creación de una mini ludoteca. -Participa en un mini torneo con los juegos de mesa. 	<ul style="list-style-type: none"> -Conversatorios. -Evaluación oral y escrita. -Exposiciones. -Pruebas de carácter práctico. -Actitud frente a la clase. -Presentación personal -Tareas 	<ul style="list-style-type: none"> -Silbato -Cronometro -Parques -Escalera (juego). -Domino -Damas chinas -Lotería -Bingo -Monopolio -Cartas -Video beam -Mesas. 	<p>-Aprender los aspectos básicos de los diferentes juegos de mesa para la práctica y desarrollo en comunidad.</p> <p style="text-align: center;">85%</p>



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAMARIA

ORTEGA TOLIMA

Resolución de aprobación No. 03953 sep.17 2012
Registro DANE No. 273504002183NIT. No. 900.006.187-0

TIEMPO: PERIODO 1		NOMBRE DEL PERIODO: VOLEIBOL II					
NOVENO		ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA					
ESTÁNDAR: Afianzo y fortalezo las habilidades y las capacidades motrices específicas, mediante las expresiones motrices que me permiten tener un estilo de vida saludable y mejorar la interacción con las personas que me rodean y los espacios en que habito.							
NÚCLEO DE APRENDIZAJE	LOGROS	INDICADORES DE LOGRO O DESEMPEÑO	COMPETENCIAS	ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	RECURSOS	METAS DE CALIDAD
<ul style="list-style-type: none"> - Preparación física general y específica de los deportes de conjunto (voleibol). -Saque con salto. -Pases para remate. .Bloqueo -Recepción del balón avanzado. -Ubicación y rotación en el terreno de juego. -Reglamento. 	<ul style="list-style-type: none"> -Completar la fundamentación deportiva en los deportes propuestos (volibol). -Interpretar y aplicar los reglamentos deportivos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Muestra coordinación, agilidad y flexibilidad en el aprendizaje de los fundamentos técnicos y tácticos del voleibol. -Realiza el saque con salto en el servicio. -Ejecuta remates y bloqueos en el ataque y defensa respectivamente durante el juego. -Recepta el balón de voleibol con técnica después de un servicio. 	<ul style="list-style-type: none"> El Estudiante: Es capaz de recepcionar el balón en diferentes situaciones de juego. Es experto en realizar tipos de saques con sus distintas variables. (Saque con salto o brasilero). Es idóneo en la ejecución de remates en el ataque. Es capaz de bloquear en defensa. 	<ul style="list-style-type: none"> -Ejercicios de seguridad y precisión para el saque de salto. -Auto pases de dedos y antebrazos. -Juegos 1contra 1 en la red. -Ejercicios de ubicación y coordinación para rematar. -Ejercicios de preparación física general y específica. -Ejercicios para el afianzamiento de la técnica de Bloqueo. -juegos pre deportivos y prácticos. 	<ul style="list-style-type: none"> -Conversatorios. -Evaluación oral y escrita. -Exposiciones. -Pruebas de carácter práctico. -Actitud frente a la clase. -Presentación personal -Tareas 	<ul style="list-style-type: none"> -Silbato -Cronometro -Conos -Balones medicinales. -Balones de voleibol. -Cancha múltiple. -Reglamento de voleibol. -Malla de voleibol. -Video beam. 	<ul style="list-style-type: none"> -Aprender los aspectos técnicos y tácticos del voleibol para la práctica competitiva y desarrollo en comunidad. -Manejo y práctica del reglamento en el voleibol. 85%



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAMARIA

ORTEGA TOLIMA

Resolución de aprobación No. 03953 sep.17 2012
Registro DANE No. 273504002183NIT. No. 900.006.187-0

TIEMPO: PERIODO 2		NOMBRE DEL PERIODO: BALONMANO I (FAMILIARIZACIÓN)					
NOVENO		ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA					
ESTÁNDAR: Afianzo y fortalezo las habilidades y las capacidades motrices específicas, mediante las expresiones motrices que me permiten tener un estilo de vida saludable y mejorar la interacción con las personas que me rodean y los espacios en que habito.							
NÚCLEO DE APRENDIZAJE	LOGROS	INDICADORES DE LOGRO O DESEMPEÑO	COMPETENCIAS	ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	RECURSOS	METAS DE CALIDAD
<ul style="list-style-type: none"> - Preparación física general y específica de los deportes de conjunto (Balonmano). - Pase y la recepción - Desplazamientos ofensivos y defensivos. - Ciclo de pasos. - La disuasión e interceptación. - Marcaje y desmarque. 	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar las técnicas básicas del balonmano mediante ejercicios y juegos de familiarización deportiva. - Experimentar las destrezas del cuerpo de acuerdo a los movimientos en el balonmano. 	<ul style="list-style-type: none"> - Practica juegos básicos para adquirir destrezas en manipulaciones con pelota. - Muestra coordinación, agilidad y flexibilidad en el aprendizaje de los fundamentos técnicos básicos del balonmano. - Ejecuta adecuadamente pases, recepciones y tiros a portería. - Conoce la historia y algunos aspectos básicos del reglamento del balonmano. 	<p>El Estudiante:</p> <ul style="list-style-type: none"> Es capaz de realizar ejercicios básicos de control del balón Es capaz de realizar ejercicios que conllevan al mejoramiento de las habilidades básicas con balón en el balonmano. Es capaz de moverse y pasar el balón con fluidez durante el desarrollo de un juego o practica de balonmano. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ejercicios de preparación física general. - Relevos y juegos con pelotas medicinales. - Juegos de pases 3 contra 3. - Ejercicios de ubicación y lateralidad. - Juegos pre deportivos y prácticos. - Socialización reglamento básico. 	<ul style="list-style-type: none"> - Conversatorios. - Evaluación oral y escrita. - Exposiciones. - Pruebas de carácter práctico. - Actitud frente a la clase. - Presentación personal - Tareas 	<ul style="list-style-type: none"> - Silbato - Cronometro - Conos - Balones medicinales. - Balones de balonmano o pelotas similares. - Cancha múltiple. - Reglamento de balonmano. - Video beam. 	<ul style="list-style-type: none"> - Aprender los aspectos básicos del balonmano para la práctica y desarrollo en comunidad. - Manejo y práctica del reglamento en el balonmano. <p style="text-align: center;">85%</p>



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAMARIA

ORTEGA TOLIMA

Resolución de aprobación No. 03953 sep.17 2012
Registro DANE No. 273504002183NIT. No. 900.006.187-0

TIEMPO: PERIODO 3		NOMBRE DEL PERIODO: EJERCICIO Y SALUD					
NOVENO		ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA					
ESTÁNDAR: Afianzo y fortalezco las habilidades y las capacidades motrices específicas, mediante las expresiones motrices que me permiten tener un estilo de vida saludable y mejorar la interacción con las personas que me rodean y los espacios en que habito.							
NÚCLEO DE APRENDIZAJE	LOGRO	INDICADORES DE LOGRO O DESEMPEÑO	COMPETENCIAS	ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	RECURSOS	METAS DE CALIDAD
<ul style="list-style-type: none"> - La postura -La ergonomía. -Posición sentada. -La corrección postural. -Técnicas de conocimiento corporal. -El reposo y la siesta. -Higiene sexual. -Malos hábitos de salud: Fumar, dieta, alcohol, cafeína y estrés. 	<ul style="list-style-type: none"> -Conoce y practica hábitos saludables para la prevención y corrección de problemas físicos ergonómicos y de salud. 	<ul style="list-style-type: none"> - Reconoce su cuerpo y los malos hábitos de postura. -Realiza ejercicios orientados al mejoramiento de su postura y ergonomía. -Reconoce los malos hábitos de la salud. -Implementa el ejercicio físico como medio para contrarrestar y combatir los malos hábitos de salud. 	<ul style="list-style-type: none"> El Estudiante: Es capaz de conocer su cuerpo y la adecuada ergonomía para el mejoramiento de su vida diaria. Es idóneo en determinar los problemas y malos hábitos de postura. Es capaz de realizar ejercicios que le ayuden a corregir la postura. Es capaz de reconocer los malos hábitos de vida y su corrección a través del ejercicio físico. 	<ul style="list-style-type: none"> -Reconocimiento de su cuerpo y postura corporal por medio de observación y actividades físicas. -Ejercicios de postura ergonómica en posición de pie y sentada. -Exposición sobre posturas básicas. -Desarrollo de las técnicas de conocimiento corporal. - Ejercicios posturales de trabajo dorsal, lumbar y abdominal. -Ejercicios y técnicas de relajación. 	<ul style="list-style-type: none"> -Conversatorios. -Evaluación oral y escrita. -Exposiciones. -Pruebas de carácter práctico. -Actitud frente a la clase. -Presentación personal -Tareas 	<ul style="list-style-type: none"> Silbato -Cronometro -Balones medicinales. -Bastones -Cancha múltiple. -Video beam. -Lazos -Colchonetas o blanduras similares. -Sillas unipersonales. 	<ul style="list-style-type: none"> -Concientizarse de los diferentes problemas de salud que presenta una mala postura corporal y los malos hábitos de la vida diaria. <li style="text-align: center;">85%



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAMARIA

ORTEGA TOLIMA

Resolución de aprobación No. 03953 sep.17 2012

Registro DANE No. 273504002183NIT. No. 900.006.187-0

TIEMPO: PERIODO 4	NOMBRE DEL PERIODO: FUTBOL DE SALÓN II (MICROFUTBOL)						
NOVENO	ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA						
ESTÁNDAR: Afianzo y fortalezo las habilidades y las capacidades motrices específicas, mediante las expresiones motrices que me permiten tener un estilo de vida saludable y mejorar la interacción con las personas que me rodean y los espacios en que habito.							
NÚCLEO DE APRENDIZAJE	LOGROS	INDICADORES DE LOGRO O DESEMPEÑO	COMPETENCIAS	ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	RECURSOS	METAS DE CALIDAD
<ul style="list-style-type: none"> - Preparación física general y específica de los deportes de conjunto (Futbol de salón). -Fundamentos técnicos del futbol de salón. - Basas tácticas del futbol de salón. 	<ul style="list-style-type: none"> Completar la fundamentación deportiva en los deportes propuestos (futbol salón). -Interpretar, aplicar y manejar los reglamentos deportivos. 	<ul style="list-style-type: none"> -Desarrollo de los guiones tácticos tales como: sistema defensivo, sistema ofensivo. - Desarrolla gestos técnicos tales como: conducción, control, pase, recepción, entre otros. - Experimenta y mejora la destreza de la conducción del balón y tiro a portería. -Maneja el arbitraje de futbol de salón. 	<ul style="list-style-type: none"> El Estudiante: Es capaz de ejecutar pases con sus segmentos superiores e inferiores con precisión y técnica adecuada. Es capaz de recibir y pasar el balón en situaciones de juego con precisión empleando técnicas y jugadas elaboradas. Es calificado en el control, conducción y tiros a portería utilizando técnica. 	<ul style="list-style-type: none"> -Trabajos de condición física. -Ejercicios para el mejoramiento de la técnica: centros, control del balón, conducción, corte, despeje, remate, regate, pase y saque de banda. -Ejercicios para el trabajo táctico: movimientos ofensivos, movimientos defensivos. -Trabajo teorico-táctico -Manejo del reglamento en situación de arbitraje. 	<ul style="list-style-type: none"> -Conversatorios. -Evaluación oral y escrita. -Exposiciones. -Pruebas de carácter práctico. -Actitud frente a la clase. -Presentación personal -Tareas 	<ul style="list-style-type: none"> -Silbato -Cronometro -Conos -Balones medicinales. -Balones de futbol de salón. -Cancha múltiple. -Reglamento de futbol de salón. -Lazos. -Video beam. 	<ul style="list-style-type: none"> Aprender los aspectos técnicos y tácticos del futbol de salón para la práctica competitiva y desarrollo en comunidad. -Manejo y práctica del reglamento en el futbol de salón. 85%



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAMARIA

ORTEGA TOLIMA

Resolución de aprobación No. 03953 sep.17 2012
Registro DANE No. 273504002183NIT. No. 900.006.187-0

TIEMPO: PERIODO 1	NOMBRE DEL PERIODO: BALONCESTO III						
DECIMO	ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA						
ESTÁNDAR: Reconozco la importancia de las expresiones motrices culturalmente determinadas, que permiten proyectarme a la comunidad, participando en propuestas de intervención social, adquiriendo así, un compromiso como agente propositivo de las practicas corporales.							
NÚCLEO DE APRENDIZAJE	LOGROS	INDICADORES DE LOGRO O DESEMPEÑO	COMPETENCIAS	ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	RECURSOS	METAS DE CALIDAD
<ul style="list-style-type: none"> - Preparación física general y específica de los deportes de conjunto (baloncesto). -Fundamentos técnicos y tácticos en el baloncesto. - Ofensiva de equipo en el baloncesto. -Defensiva en equipo en el baloncesto. -Tiro al aro y sus variantes. 	<ul style="list-style-type: none"> -Completar la fundamentación deportiva en los deportes propuestos (baloncesto). -Interpretar, aplicar y manejar los reglamentos deportivos. 	<ul style="list-style-type: none"> -Realiza cambios de dirección y ritmos con balón. -Ejecuta tiros a canasta con un agarre adecuado y en sus distintos tipos de lanzamiento. -Realiza efectivamente Pantallas en situaciones de juego. -Maneja los distintos tipos de lanzamientos en situaciones de juego. 	<p>El Estudiante:</p> <ul style="list-style-type: none"> Es capaz de realizar cambios de dirección en situaciones de juego. Es capaz de realizar lanzamientos al aro empleando el agarre en T en situaciones de juego. Es idóneo al efectuar pantallas y desmarques en situaciones de juego. Es capaz de reconocer y aplicar los distintos sistemas defensivos. 	<ul style="list-style-type: none"> -Trabajo de preparación física. -Ejercicios para el mejoramiento de la técnica en cambios de dirección. -Ejercicios para el trabajo táctico: movimientos ofensivos, movimientos defensivos. -Ejercicios de mejoramiento de la técnica del tiro al aro. -Manejo del reglamento en situación de arbitraje. 	<ul style="list-style-type: none"> -Conversatorios. -Evaluación oral y escrita. -Exposiciones. -Pruebas de carácter práctico. -Actitud frente a la clase. -Presentación personal -Tareas 	<ul style="list-style-type: none"> -Silbato -Cronometro -Conos -Balones medicinales. -Balones de baloncesto. -Cancha múltiple. -Reglamento de baloncesto. -Lazos. -Video beam. 	<ul style="list-style-type: none"> Aprender los aspectos técnicos y tácticos del baloncesto para la práctica competitiva y desarrollo en comunidad. -Manejo y práctica del reglamento en el baloncesto. 85%



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAMARIA

ORTEGA TOLIMA

Resolución de aprobación No. 03953 sep.17 2012
Registro DANE No. 273504002183NIT. No. 900.006.187-0

TIEMPO: PERIODO 2		NOMBRE DEL PERIODO: CAPACIDADES FÍSICAS II					
DECIMO		ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA					
ESTÁNDAR: Reconozco la importancia de las expresiones motrices culturalmente determinadas, que permiten proyectarme a la comunidad, participando en propuestas de Intervención social, adquiriendo así, un compromiso como agente propositivo de las practicas corporales.							
NÚCLEO DE APRENDIZAJE	LOGROS	INDICADORES DE LOGRO O DESEMPEÑO	COMPETENCIAS	ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	RECURSOS	METAS DE CALIDAD
<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollo de las capacidades físicas condicionales. -Fuerza -Resistencia -Flexibilidad -Velocidad. 	<ul style="list-style-type: none"> -Desarrollar las capacidades físicas. - Manejar de manera clara y concisa conceptos acerca de los diferentes contenidos de las capacidades físicas condicionales, aplicándolos en diferentes momentos de la vida cotidiana 	<ul style="list-style-type: none"> - Participa activamente en actividades motrices que involucren el trabajo de capacidades físicas condicionales. - Utiliza conceptos propios de la unidad trabajada. -Realiza ejercicios físicos reconociendo los métodos para el mejoramiento de las cualidades físicas. -Afianza hábitos motores que contribuyen a su salud. 	<p>El Estudiante: Es capaz de desarrollar sus capacidades físicas por medio de ejercicios y actividades deportivas</p> <p>Es idóneo para ejecutar ejercicios que sirven para desarrollar las capacidades físicas.</p> <p>Es capaz de reconocer los diferentes grupos musculares y órganos que intervienen en el proceso de desarrollo de las capacidades físicas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de fuerza del tren superior e inferior para su desarrollo. -Ejercicios de elongaciones para el desarrollo de la flexibilidad como capacidad. -Ejercicios de velocidad Con y sin resistencia y técnicas de movimiento para el desarrollo de la capacidad. -Pruebas de resistencia para el mejoramiento de la capacidad pulmonar y desarrollo de la capacidad. 	<ul style="list-style-type: none"> -Conversatorios. -Evaluación oral y escrita. -Exposiciones. -Pruebas de carácter práctico. -Actitud frente a la clase. -Presentación personal -Tareas 	<ul style="list-style-type: none"> -Silbato -Cronometro -Conos -Lazos -Balones medicinales. -Lastre (neumáticos viejos) -Cancha múltiple o espacio idóneo para el desarrollo de las actividades. -Material blando para la realización de ejercicios de piso. -Pelotas. 	<ul style="list-style-type: none"> -Mejorar las capacidades físicas condicionales para un buen desarrollo físico y motriz armónico para el rendimiento de actividades físicas y deportivas. -Utilizar en la vida cotidiana conceptos y vocabulario técnico de la actividad física. <p style="text-align: center;">85%</p>



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAMARIA

ORTEGA TOLIMA

Resolución de aprobación No. 03953 sep.17 2012
Registro DANE No. 273504002183NIT. No. 900.006.187-0

TIEMPO: PERIODO 3		NOMBRE DEL PERIODO: BALONMANO II					
DECIMO		ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA					
ESTÁNDAR: Reconozco la importancia de las expresiones motrices culturalmente determinadas, que permiten proyectarme a la comunidad, participando en propuestas de Intervención social, adquiriendo así, un compromiso como agente propositivo de las practicas corporales.							
NÚCLEO DE APRENDIZAJE	LOGROS	INDICADORES DE LOGRO O DESEMPEÑO	COMPETENCIAS	ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	RECURSOS	METAS DE CALIDAD
<ul style="list-style-type: none"> - Preparación física general y específica de los deportes de conjunto (balonmano). -Fundamentos técnicos del balonmano - Bases tácticas del balonmano. 	<ul style="list-style-type: none"> -Completa la fundamentación deportiva en los deportes propuestos (balonmano). -Desarrolla las técnicas y tácticas básicas del balonmano. 	<ul style="list-style-type: none"> -Muestra coordinación, agilidad y flexibilidad en el desarrollo de los fundamentos técnicos del balonmano. - Ejecuta adecuadamente fintas, desmarques, marcajes y bloqueos. - Conoce la historia y algunos aspectos básicos del reglamento del balonmano. 	<p>El Estudiante:</p> <p>Es capaz de realizar acciones ofensivas en situaciones de juego como: desmarques y fintas.</p> <p>Es capaz de realizar acciones defensivas en situaciones de juego como: marcar, bloqueos etc.</p> <p>Es capaz de reconocer los diferentes sistemas defensivos y ofensivos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Trabajos de condición física. -Ejercicios para el mejoramiento de la técnica: pases, tiros a portería, fintas, recepciones, bloqueos etc. -Ejercicios para el trabajo táctico: movimientos ofensivos, movimientos defensivos. -Trabajo teórico-táctico -Manejo del reglamento en situación de arbitraje. 	<ul style="list-style-type: none"> -Conversatorios. -Evaluación oral y escrita. -Exposiciones. -Pruebas de carácter práctico. -Actitud frente a la clase. -Presentación personal -Tareas 	<ul style="list-style-type: none"> -Silbato -Cronometro -Conos -Balones medicinales. -Balones de balonmano o pelotas similares. -Cancha múltiple. -Reglamento de balonmano. -Lazos. -Video beam. 	<p>Aprender los aspectos técnicos y tácticos del balonmano para la práctica competitiva y desarrollo en comunidad.</p> <p>-Manejo y práctica del reglamento en el balonmano.</p> <p style="text-align: center;">85%</p>



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAMARIA

ORTEGA TOLIMA

Resolución de aprobación No. 03953 sep.17 2012
Registro DANE No. 273504002183NIT. No. 900.006.187-0

TIEMPO: PERIODO 4	NOMBRE DEL PERIODO: ORGANIZACIÓN DEPORTIVA						
DECIMO	ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA						
ESTÁNDAR: Reconozco la importancia de las expresiones motrices culturalmente determinadas, que permiten proyectarme a la comunidad, participando en propuestas de Intervención social, adquiriendo así, un compromiso como agente propositivo de las practicas corporales.							
NÚCLEO DE APRENDIZAJE	LOGRO	INDICADORES DE LOGRO O DESEMPEÑO	COMPETENCIAS	ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	RECURSOS	METAS DE CALIDAD
<ul style="list-style-type: none"> -Organización del deporte en Colombia. -Sistemas de competición. -Normatividad y reglamento de los deportes y otros juegos. -Ejecución de eventos. -Conocimiento e identificación de los diferentes escenarios deportivos. 	<ul style="list-style-type: none"> -Aplicar conocimientos para la realización de eventos deportivos y recreativos para el aprovechamiento del tiempo libre 	<ul style="list-style-type: none"> -Organiza eventos recreativos y deportivos para el aprovechamiento del tiempo libre. -Maneja adecuadamente los diferentes sistemas de competición. - Participa en los torneos y actividades curriculares y extracurriculares programadas. - Interpreta y aplica los reglamentos deportivos. 	<p>El Estudiante:</p> <ul style="list-style-type: none"> Es capaz de diferenciar los conceptos de deporte, actividad deportiva y actividad física. Es capaz de identificar como se encuentra organizado el deporte en Colombia. Es idóneo para organizar un evento deportivo y/o recreativo teniendo en cuenta la planificación y los sistemas de competición a implementar. 	<ul style="list-style-type: none"> -Exposiciones correspondientes a escenarios deportivos. -Practica de juzgamiento en distintas disciplinas. -Elaboración de planillas para organizar actividades recreo-deportivas por medio de sistemas de competición. -Organización deportiva y recreativa de campeonatos y otras actividades 	<ul style="list-style-type: none"> -Conversatorios. -Evaluación oral y escrita. -Exposiciones. -Pruebas de carácter práctico. -Actitud frente a la clase. -Presentación personal -Tareas 	<ul style="list-style-type: none"> -Silbato -Cronometro -Textos -Balones. -Cancha múltiple. -Reglamentos. -Video beam. 	<ul style="list-style-type: none"> -Aprender los aspectos teóricos y prácticos correspondientes a Organización deportiva y/o recreativa para el trabajo y desarrollo con la comunidad.. -Manejo y práctica de los reglamentos deportivos. <p style="text-align: center;">85%</p>



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAMARIA

ORTEGA TOLIMA

Resolución de aprobación No. 03953 sep.17 2012
Registro DANE No. 273504002183NIT. No. 900.006.187-0

TIEMPO: PERIODO 1	NOMBRE DEL PERIODO: TEST						
ONCE	ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA						
ESTÁNDAR: Reconozco la importancia de las expresiones motrices culturalmente determinadas, que permiten proyectarme a la comunidad, participando en propuestas de Intervención social, adquiriendo así, un compromiso como agente propositivo de las practicas corporales.							
NÚCLEO DE APRENDIZAJE	LOGRO	INDICADORES DE LOGRO O DESEMPEÑO	COMPETENCIAS	ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	RECURSOS	METAS DE CALIDAD
<p>-Índice de masa muscular.</p> <p>- Test de valoración de la condición física.</p> <p>-Frecuencia cardiaca y respiratoria.</p> <p>- Hidratación y deshidratación.</p> <p>-Sistema óseo – muscular.</p>	<p>- Valorar, conocer y tomar conciencia de su condición física.</p>	<p>-Identifica los diferentes grupos musculares que intervienen en distintas actividades físicas y ejercicios.</p> <p>-Maneja la técnica para la toma de frecuencia cardiaca y respiratoria antes y después del ejercicio.</p> <p>-Conoce, realiza y crea test de condición física.</p> <p>-Crea hábitos de actividad física para la vida.</p>	<p>El Estudiante:</p> <p>Es capaz de identificar los grupos musculares que intervienen en distintas acciones motrices.</p> <p>Es capaz de reconocer y manejar algunas baterías de test.</p> <p>Es idóneo en la participación tanto activa como pasiva en el desarrollo de los test físicos.</p>	<p>-Conocimiento del Índice de masa muscular.</p> <p>-Historia de las baterías de test.</p> <p>-Desarrollo de los distintos test: Test de Cooper Test de salto horizontal Test de salto vertical Test de fuerza de brazos. Test de velocidad Test de resistencia anaeróbica.</p> <p>-Manejo de la frecuencia cardiaca y respiratoria.</p>	<p>-Conversatorios.</p> <p>-Evaluación oral y escrita.</p> <p>-Exposiciones.</p> <p>-Pruebas de carácter práctico.</p> <p>-Actitud frente a la clase.</p> <p>-Presentación personal</p> <p>-Tareas</p>	<p>-Silbato</p> <p>-Cronometro</p> <p>-Textos</p> <p>-Balón medicinal.</p> <p>-Cinta métrica.</p> <p>-Cancha múltiple.</p> <p>-Video beam.</p> <p>-Colchonetas o blandura similar.</p>	<p>Aprender los aspectos teóricos y prácticos de las baterías de test para su posterior manejo y control de la condición física propia y de la comunidad.</p> <p style="text-align: center;">85%</p>



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAMARIA

ORTEGA TOLIMA

Resolución de aprobación No. 03953 sep.17 2012
Registro DANE No. 273504002183NIT. No. 900.006.187-0

TIEMPO: PERIODO 2	NOMBRE DEL PERIODO: VOLEIBOL III						
ONCE	ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA						
ESTÁNDAR: Reconozco la importancia de las expresiones motrices culturalmente determinadas, que permiten proyectarme a la comunidad, participando en propuestas de intervención social, adquiriendo así, un compromiso como agente propositivo de las practicas corporales.							
NÚCLEO DE APRENDIZAJE	LOGRO	INDICADORES DE LOGRO O DESEMPEÑO	COMPETENCIAS	ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	RECURSOS	METAS DE CALIDAD
<ul style="list-style-type: none"> - Preparación física general y específica de los deportes de conjunto (voleibol). -Saque con salto. -Pases para remate. .Bloqueo -Recepción del balón avanzado. -Ubicación y rotación en el terreno de juego. -Reglamento. 	<ul style="list-style-type: none"> -Completar y reforzar la fundamentación deportiva en los deportes propuestos (volibol). 	<ul style="list-style-type: none"> - Muestra coordinación, agilidad y flexibilidad en el aprendizaje de los fundamentos técnicos y tácticos del voleibol. -Realiza cualquier tipo de servicio. -Ejecuta remates y bloqueos en el ataque y defensa respectivamente durante el juego. -Recepciona el balón de voleibol con técnica después de un servicio. 	<ul style="list-style-type: none"> El Estudiante: Es capaz de recepcionar con perfección el balón en diferentes situaciones de juego. Es capaz de realizar pases para el armado con perfección (pase de dedos). Es idóneo en la ejecución de remates en el ataque. Es capaz de bloquear en defensa. 	<ul style="list-style-type: none"> -Ejercicios de seguridad y precisión para el saque de salto. -Auto pases de dedos y antebrazos. -Juegos 1contra 1 en la red. -Ejercicios de ubicación y coordinación para rematar. -Ejercicios de preparación física general y específica. -Ejercicios para el afianzamiento de la técnica de Bloqueo. -juegos pre deportivos y prácticos. 	<ul style="list-style-type: none"> -Conversatorios. -Evaluación oral y escrita. -Exposiciones. -Pruebas de carácter práctico. -Actitud frente a la clase. -Presentación personal -Tareas 	<ul style="list-style-type: none"> -Silbato -Cronometro -Conos -Balones medicinales. -Balones de voleibol. -Cancha múltiple. -Reglamento de voleibol. -Malla de voleibol. -Video beam. 	<ul style="list-style-type: none"> -Aprender los aspectos técnicos y tácticos del voleibol para la práctica competitiva y desarrollo en comunidad. <li style="text-align: center;">85%



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAMARIA

ORTEGA TOLIMA

Resolución de aprobación No. 03953 sep.17 2012
Registro DANE No. 273504002183NIT. No. 900.006.187-0

TIEMPO: PERIODO 3	NOMBRE DEL PERIODO: FUNDAMENTOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO						
ONCE	ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA						
ESTÁNDAR: Reconozco la importancia de las expresiones motrices culturalmente determinadas, que permiten proyectarme a la comunidad, participando en propuestas de intervención social, adquiriendo así, un compromiso como agente propositivo de las practicas corporales.							
NÚCLEO DE APRENDIZAJE	LOGROS	INDICADORES DE LOGRO O DESEMPEÑO	COMPETENCIAS	ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	RECURSOS	METAS DE CALIDAD
<ul style="list-style-type: none"> - Concepto de entrenamiento. -La carga -La fatiga -Adaptación al entrenamiento. -Efectos del entrenamiento. -Principios y métodos del entrenamiento deportivo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Valora y toma conciencia de su condición física - Valora el efecto de los buenos hábitos sobre la condición física y superación de los propios límites a través de la práctica física sistemática. 	<ul style="list-style-type: none"> -Valora y toma conciencia de su condición física. -Reconoce los principios y métodos del entrenamiento físico y deportivo. -Utiliza las cargas de ejercicio físico de manera gradual en una sesión de entrenamiento. -Participa en los torneos y actividades curriculares y extracurriculares programadas. 	<p>El Estudiante:</p> <p>Es capaz de definir el concepto de entrenamiento con propiedad.</p> <p>Es capaz de manejar cargas en el entrenamiento para el desarrollo de su estado y condición física.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Trabajo teórico del entrenamiento físico. -Ejercicios de adaptación del organismo al esfuerzo físico. -Calentamiento específico en los deportes. -Trabajo práctico del entrenamiento físico. -Practica de los ejercicios de relajación al final de cada sesión. -Efectos de la hidratación y deshidratación durante el entrenamiento. (vivencia) 	<ul style="list-style-type: none"> -Conversatorios. -Evaluación oral y escrita. -Exposiciones. -Pruebas de carácter práctico. -Actitud frente a la clase. -Presentación personal -Tareas 	<ul style="list-style-type: none"> -Silbato -Cronometro -Conos -Balones medicinales. -Cancha múltiple. -Lazos -Picas. -Video beam. 	<ul style="list-style-type: none"> -Aprender los aspectos teóricos y prácticos del entrenamiento físico y deportivo para implementar en la vida cotidiana. <p style="text-align: center;">85%</p>



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAMARIA

ORTEGA TOLIMA

Resolución de aprobación No. 03953 sep.17 2012

Registro DANE No. 273504002183NIT. No. 900.006.187-0

TIEMPO: PERIODO 4	NOMBRE DEL PERIODO: JUEGOS TRADICIONALES Y DEPORTES ALTERNATIVOS						
ONCE	ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA						
ESTÁNDAR: Reconozco la importancia de las expresiones motrices culturalmente determinadas, que permiten proyectarme a la comunidad, participando en propuestas de intervención social, adquiriendo así, un compromiso como agente propositivo de las practicas corporales.							
NÚCLEO DE APRENDIZAJE	LOGRO	INDICADORES DE LOGRO O DESEMPEÑO	COMPETENCIAS	ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	RECURSOS	METAS DE CALIDAD
-Juego -Recreación -Lúdica -Tiempo libre -Tiempo de Ocio -Tradición -Cultura -Juegos Tradicionales. -Deportes Alternativos.	-Aplicar conocimientos para la realización de eventos deportivos y recreativos para el aprovechamiento del tiempo libre.	-Aprovecha el tiempo libre mediante actividades lúdicas que desarrollan habilidades y destrezas. -Reconoce la importancia de los juegos tradicionales y su aporte cultural en la historia. -Utiliza el juego como una herramienta de aprendizaje. -Reconoce a las actividades recreativas y lúdicas como orientadora de valores.	El Estudiante: Es capaz de practicar y valorar otros juegos y deportes diferentes a los habituales. Es capaz de interactuar y compartir espacios de esparcimiento mediante juegos y otras actividades recreativas.	-Concepto de juego -Concepto de recreación -Concepto de tiempo libre. -Planificación y administración del tiempo libre. -Definición de ocio. -Definición de juegos tradicionales, reglamento y práctica de los mismos. -Definición de deportes alternativos, reglamento y práctica de los mismos.	-Conversatorios. -Evaluación oral y escrita. -Exposiciones. -Pruebas de carácter práctico. -Actitud frente a la clase. -Presentación personal -Tareas	-Silbato -Cronometro -Conos -Bombas -Cancha múltiple. -Lazos -costales. -Trompos, yoyos, cocas, cometas, etc. -pelotas -Video beam.	-Conocer la importancia y aporte cultural de los juegos tradicionales para su implementación y sano aprovechamiento del tiempo libre. -Conocer, implementar y practicar los deportes alternativos en la vida diaria y en sociedad. 85%



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAMARIA
ORTEGA TOLIMA
Resolución de aprobación No. 03953 sep.17 2012
Registro DANE No. 273504002183NIT. No. 900.006.187-0

E-mail: iesamaria@hotmail.com

Blog: institucioneduactivasamaria.blogspot.com