**PLAN ANUAL**

**AREA: EDUCACION FISICA**

**PROFESORES: JUDITH ESTER LOPERA ZAPATA**

**OSCAR BAIRON MUÑOZ ECHEVERRI**

**INSTITUCIÓN EDUCATIVA PERPETUO SOCORRO**

**MEDELLÍN**

**2014**

1. **PLAN ANUAL INTEGRAL DE AREA**
   1. **ESTABLECIMIENTO: INSTITUCIÓN EDUCATIVA PERPETUO SOCORRO.**

**ASIGNATURA: Educación Física**

GRADOS: Primaria, básica secundaria y media académica y técnica.

1. INTRODUCCIÓN

En el área de educación física, recreación y deporte; se pretende dinamizar, estructurar y organizar, el plan de área de la básica primaria, básica secundaria y media académica y técnica, permitiendo establecer relaciones y diferencias entre el ser, saber y hacer a través de la educación física. Esta relación se da en el sentido de adquirir otro tipo de conocimiento por medio de la acción motriz; es decir, se interesa en el cómo hacer o proceder. Diferencias en el sentido de como el conocimiento teórico se interesa por el descubrimiento de verdades respaldadas por la razón y confirmadas por la experiencia, y como el conocimiento práctico se interesa por la ejecución de propósitos de una manera racional y confirmados por un grado razonable de éxito.

En conclusión es un saber hacer y saber como hacer y ser, para formar un individuo integral, capaz de auto realizarse por medio de la actividad física y comprender que el deporte y la recreación es vital en su formación de crecimiento y desarrollo, que lo llevaran a resultados prácticos, a la solución de problemas en el aspecto motriz y a la construcción de productos valorados en un contexto y cultura, integrando todas las áreas del conocimiento.

El plan de área contiene los siguientes parámetros: identificación, presentación, marco teórico, diagnóstico, objetivos, estructuras, contenidos, logros, propuestas metodológicas, recursos, propuesta evaluativo y bibliografía.

Este plan está sujeto a cambios y propuestas dadas por los estudiantes, profesores y comunidad a demás consignadas en el P.E.I.

**3. DIAGNÓSTICO**

La Educación Física comprende el conocimiento maduración y desarrollo del cuerpo apoyándose en dos núcleos de la inteligencia corporal: El control de los movimientos propios y la capacidad para manejar objetos con habilidad.

Las acciones recreativas y deportivas favorecen la formación de seres humanos integrales afectiva, cognitiva y socialmente, además le ofrecen al estudiante múltiples oportunidades para mejorar sus destrezas, conductas, actitudes y valores que luego le permitirán la construcción, análisis, reflexión y solución a problemas de su existencia.

El juego abre ventanas para la comunicación, la participación, la convivencia, el compartir, el proceder de acuerdo con normas y la creatividad como capacidad de explorar, combinar, experimentar y producir nuevas experiencias y posibilidades de innovación o aplicación

Nuestra institución diagnostica el área de educación física a partir de la experiencia pedagógica y los resultados son altamente positivos basados en los siguientes parámetros:

En los alumnos de la I.E.PERPETUO SOCORRO se evidencian actitudes y sentimientos, propios de su proceso de desarrollo frente al área de educación física que se reflejan en su comportamiento, motivación, interés, creatividad y compromiso en las diferentes actividades propuestas dentro del área, e incluso en sus logros académicos.

Para el desarrollo de la materia, contamos con una persona Licenciada en el área, idónea, responsable y con la creatividad y el ánimo suficiente para ejecutar adecuadamente las tareas concernientes al desarrollo del plan anual de educación física y deportes.

No se cuenta con material necesario (mancuernas de diferentes pesos, colchonetas gimnasticas, balones de fútbol de salón, voleibol, material bibliográfico y videos de apoyo de los diferentes deportes) para el desarrollo de las clases. E l patio central, queda al frente de los salones y esto crea conflicto con los profesores que dictan materias teóricas, debido a la distracción al interrumpir las clases con las actividades deportivas.

Como ayudas didácticas externas cercanas, contamos con el INDER Medellín y algunas canchas de fútbol y baloncesto aledañas, al igual que algunos parques infantiles.

La mayor inquietud e inconveniente para el buen desarrollo del área en nuestra institución, se presenta en la básica primaria, en la que no hay un profesor licenciado en educación física, y por este motivo los jóvenes llegan al bachillerato con grandes vacíos en su desarrollo sicomotríz y totalmente desorientados en lo que respecta a la importancia y motivación que deben darle a la educación física como parte fundamental para su formación integral.

4. JUSTIFICACION

La importancia del área está claramente determinada por la finalidad de la misma, puesto que ésta se centra en: el desarrollo humano y social.

En un proyecto educativo que privilegia la dignidad humana, la calidad de vida, el desarrollo cultural, el conocimiento, la capacidad de acción y la participación democrática. la enseñanza de la educación física se asume como practica social y cultural, como disciplina del conocimiento y disciplina pedagógica, así cumplirá los propósitos que ésta debe realizar en el ambiente escolar a saber:

Aportar a los actores del proceso educativo, en el contexto de sus intereses, necesidades de salud, derechos, deberes y responsabilidades individuales y sociales, a través del conocimiento, valoración, expresión y desarrollo de la dimensión corporal, la dimensión lúdica y la enseñanza de la diversidad de prácticas culturales de la actividad física.

* Se contribuye al desarrollo de procesos formativos del ser humano, la organización del tiempo y del espacio, la interacción social, la construcción de técnicas de movimiento y del culto y expresión del cuerpo, la experiencia lúdica y recreativa.
* Se Orienta una educación física que reconozca su desarrollo histórico y responda a las exigencias de la educación, la cultura y la sociedad, en las condiciones actuales.
* Se realizarán prácticas sociales de la cultura física como el deporte, el uso creativo del tiempo libre, la recreación, el uso del espacio público, la lúdica, la salud, la estética, el medio ambiente interrelacionados con diferentes áreas del conocimiento, que respondan a la diversidad en un marco de unidad Nacional.
* Promover acciones que ayuden a transformar las concepciones y prácticas de la educación física, la dinámica de cambio de la escuela y la construcción de los proyectos Educativos Institucionales.
* Construir una nueva didáctica pertinente a los procesos formativos que sea: investigativa, participativa y generadora de proyectos creativos.
* Desarrollar en el establecimiento unas condiciones educativas que permitan los cambios requeridos en los ambientes de participación y organización de materiales, espacios físicos, tiempos y equipos adecuados y necesarios para el mejoramiento cualitativo de la educación física.
* Orientar para que se asuma la investigación como actitud y procesos cotidianos y permanentes del trabajo curricular, como estrategia pedagógica para que el área responda a las necesidades actuales del desarrollo pleno de la personalidad.

La educación física, recreación y deporte, comprende el conocimiento, maduración y desarrollo del cuerpo apoyándose en dos núcleos de la inteligencia corporal: El control de los movimientos propios y la capacidad para manejar objetos con habilidad.

Las acciones recreativas y deportivas favorecen la formación de seres humanos integrales; además, le ofrecen al estudiante múltiples oportunidades para mejorar sus destrezas, conductas, actitudes y valores que luego le permitirán la construcción, análisis, reflexión y solución a problemas de su existencia.

El juego permite abrir oportunidades para la comunicación, la participación, la convivencia, el compartir, para proceder de acuerdo con normas, a la creatividad, capacidad de explorar, combinar, experimentar y producir nuevas experiencias y posibilidades de innovación o aplicación.

5. MODELO PEDAGÓGICO

La enseñanza requiere de un plan de acción, o sea una propuesta pedagógica del docente, que permite organizar las secuencias didácticas que deberán ser utilizadas con la suficiente flexibilización para su adecuación permanente.

El alumno tiene una posición frente al objeto de conocimiento y la intervención de nosotros los docentes trata de generar o encauzar, la motivación, que es importante para el aprendizaje.

El mensaje que el profesor proporciona al alumno es el que caracteriza especialmente la acción educativa. Las estrategias didácticas son el conjunto de acciones que realiza el docente con una clara intencionalidad pedagógica, proponiendo para su concreción tareas las cuales suponen: un propósito, los recursos, el acondicionamiento del medio, aspectos que caracterizan la acción educativa.

Como la educación física, la recreación, y el deporte están implícitos en el desenvolvimiento corporal, en la formación integral y en la socialización, es de vital importancia una correcta metodología que conduzca a un buen aprendizaje y un verdadero logro de objetivos.

En el proceso de la educación física son aplicables los métodos de la inducción y la deducción; orientando la etapa inicial de la enseñanza de los movimientos a partir de la idea global de los mismos o de las partes del todo aplicando el método inductivo según el análisis obtenido del alumno, se desarrollaran actividades de:

1. Planteamiento de problemas motores, situaciones concretas y ejercicios a resolver; poniendo a prueba la capacidad física, la creatividad, habilidades y destrezas.
2. Demostraciones por medio de prácticas deportivas.
3. Trabajos individuales y grupales.

6. PROPÓSITOS

6.1GENERALES

* Procurar la formación de hábitos para la práctica diaria de la actividad física organizada y metódica.
* Lograr el mejoramiento motor, socio-afectivo y sico-biológico a través de la práctica de actividad física cotidiana.
* Desarrollar la capacidad crítica, comunicativa y creatividad a través de la práctica de juegos y deportes organizados.
* Procurar el rescate del folclore, los juegos populares y de más manifestaciones autóctonas de la región y del país como medio de integración social.
* Desarrollar habilidades y destrezas básicas para la práctica de actividades deportivas.
* Fomentar el espíritu de conservación y recuperación de los recursos naturales.
* Incrementar la capacidad para la toma de decisiones y la participación conciente en la solución de problemas.

**6.2 ESPECÍFICOS**

* Desarrollar las capacidades físicas para aplicarlas en situaciones reales de la vida diaria.
* Mejorar la capacidad de interactuar socialmente por medio de la práctica del juego y algunos deportes.
* Desarrollar la conciencia para la conservación, protección, y mejoramiento del medio ambiente.
* Mejorar la capacidad de interacción con el entorno a través del movimiento.
* Orientar el espíritu de superación frente a la solución de problemas.
* Proveer tiempo, espacios y recursos adecuados para que el niño elija y desarrolle intereses individuales y grupales**.**
* Promover el desarrollo del juego en equipo para todas las edades.
* Crear estrategias que fortalezcan la estrecha relación entre los padres y los hijos.
* Integrar a los niños discapacitados. Física, mental y emocionalmente a la sociedad a través del juego

**7. MARCO LEGAL:**

Aquí se establece un aparato legal sólido, soporte de la reflexión sobre el área, y define e implementa instrumentos de análisis para abordar aspectos concretos, a partir de:

Ley 115/94 Artículo  14º.- Enseñanza obligatoria: En todos los establecimientos oficiales o privados que ofrezcan educación formal es obligatorio en los niveles de la educación preescolar, básica y media, cumplir con:

b) El aprovechamiento del tiempo libre, el fomento de las diversas culturas, la práctica de la educación física, la recreación y el deporte formativo, para lo cual el Gobierno promoverá y estimulará su difusión y desarrollo;

Ley 115/94 Artículo 23º.- Áreas obligatorias y fundamentales. Para el logro de los objetivos de la educación básica se establecen áreas obligatorias y fundamentales del conocimiento y de la formación que necesariamente se tendrán que ofrecer de acuerdo con el currículo y el Proyecto Educativo Institucional. (Resolución 2343 de 1996 Ministerio de Educación Nacional).

Los grupos de áreas obligatorias y fundamentales que comprenderán un mínimo del 80% del plan de estudios, son los siguientes:

1. Ciencias naturales y educación ambiental.

2. Ciencias sociales, historia, geografía, constitución política y democracia.

3. Educación artística.

4. Educación ética y en valores humanos.

5. Educación física, recreación y deportes.

6. Educación religiosa. 7. Humanidades, lengua castellana e idiomas extranjeros.

8. Matemáticas.

9. Tecnología e informática.

LEY 181 DE 1995 "Por la cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física y se crea el sistema

Nacional del deporte". (Nota: Modificada en lo pertinente por la Ley 344 de 1996 artículo 44) El Congreso de Colombia, DECRETA:

TÍTULO I. Disposiciones preliminares. CAPÍTULO I: … la implantación y fomento de la educación física para contribuir a la formación integral de la persona en todas sus edades y facilitarle el cumplimiento eficaz de sus obligaciones como miembro de la sociedad.

ART. 2°—El objetivo especial de la presente ley, es la creación del sistema nacional del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre, la educación extraescolar y la educación física.

Objetivos generales y rectores de la ley

1.  Integrar la educación y las actividades físicas, deportivas y recreativas en el sistema educativo general en todos sus niveles.

4.  Formular y ejecutar programas especiales para la educación física, deporte, y recreación de las personas con discapacidades físicas, síquicas, sensoriales, de la tercera edad y de los sectores sociales más necesitados creando más facilidades y oportunidades para la práctica del deporte, de la educación física y la recreación.

TÍTULO II

De la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación extraescolar

 ART. 5º—Se entiende que:

La recreación. Es un proceso de acción participativa y dinámica, que facilita entender la vida como una vivencia de disfrute, creación y libertad, en el pleno desarrollo de las potencialidades del ser humano para su realización y mejoramiento de la calidad de vida individual y social, mediante la práctica de actividades físicas o intelectuales de esparcimiento.

El aprovechamiento del tiempo libre. Es el uso constructivo que el ser humano hace de él, en beneficio de su enriquecimiento personal y del disfrute de la vida, en forma individual o colectiva. Tiene como funciones básicas el descanso, la diversión, el complemento de la formación, la socialización, la creatividad, el desarrollo personal, la liberación en el trabajo y la recuperación sicobiológica.

TÍTULO III. De la educación física: ART. 10.—Entiéndase por educación física la disciplina científica cuyo objeto de estudio es la expresión corporal del hombre y la incidencia del movimiento en el desarrollo integral y en el mejoramiento de la salud y calidad de vida de los individuos con sujeción a lo dispuesto en la Ley 115 de 1994.

ART. 11. —Corresponde al Ministerio de Educación Nacional, la responsabilidad de dirigir, orientar, capacitar y controlar el desarrollo de los currículos del área de educación física de los niveles de preescolar, básica primaria, educación secundaria e instituciones escolares especializadas para personas con discapacidades físicas, síquicas y sensoriales, y determinar las estrategias de capacitación y perfeccionamiento profesional del recurso humano.

TÍTULO IV Del deporte. CAPÍTULO I. Definiciones y clasificación: ART. 15.—El deporte en general, es la específica conducta humana caracterizada por una actitud lúdica y de afán competitivo de comprobación o desafío, expresada mediante el ejercicio corporal y mental, dentro de disciplinas y normas preestablecidas orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales.

ART. 16. —Entre otras, las formas como se desarrolla el deporte son las siguientes:

Deporte formativo. Es aquel que tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del individuo. Comprende los procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivos. Tiene lugar tanto en los programas del sector educativo formal y no formal, como en los programas desescolarizados de las escuelas de formación deportiva y semejantes.

TÍTULO VII. Organismos del sistema nacional del deporte. CAPÍTULO I. Ministerio de Educación Nacional: ART. 59. —Corresponde al Ministerio de Educación Nacional, en coordinación con Coldeportes:

1.  Diseñar las políticas y metas en materia de deporte, recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física para los niveles que conforman el sector educativo.

2.  Fijar los criterios generales que permitan a los departamentos regular, en concordancia con los municipios y de acuerdo con esta ley, la actividad referente al deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física en el sector educativo.

LEY 934 DE 2004 (diciembre 30). Diario Oficial No. 45.777 de diciembre 30 de 2004. Por la cual se oficializa la Política de Desarrollo Nacional de la Educación Física y se dictan otras disposiciones.

EL CONGRESO DE COLOMBIA. DECRETA:

ARTÍCULO 1o. En todos los establecimientos educativos, privados y oficiales, conforme a la Ley [**115**](http://www.secretariasenado.gov.co/senado/basedoc/ley/1994/ley_0115_1994.html#1) de 1994, se incluirá el programa para el desarrollo de la educación física.

ARTÍCULO 2o. Todo establecimiento educativo del país deberá incluir en su Proyecto Educativo Institucional, PEI, además del plan integral del área de la Educación Física, Recreación y Deporte, las acciones o proyectos pedagógicos complementarios del área. Dichos proyectos se desarrollarán en todos los niveles educativos con que cuenta la institución y propenderá a la integración de la comunidad educativa.

ARTÍCULO 3o. Para dar cumplimiento a lo anterior y sin perjuicio de la autonomía conferida por el artículo [**77**](http://www.secretariasenado.gov.co/senado/basedoc/ley/1994/ley_0115_1994_pr001.html#77) de la Ley 115 de 1994, cada Institución Educativa organizará la asignación académica de tal forma que garantice la implementación de tales proyectos.

PARÁGRAFO. Aquellas entidades territoriales que no dispongan del recurso humano calificado en el área de la Educación Física, podrán realizar acuerdos o alianzas con instituciones de Educación Superior para que se contrate con ellas la prestación del servicio o sirvan de Centros de Práctica de los estudiantes en los programas de Educación Física y tecnología en áreas afines.

**Normatividad del área**

El área adquiere base legal con la Ley 115 de 1994 en su artículo 20, que trata de los objetivos generales de la educación básica y en el artículo 21 que trata de los objetivos específicos en el ciclo de primaria en el numeral I que aborda el conocimientos 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. En la ley 181 de 1995, tendiéndose con ello a la deportivización de la educación física.

Además la ley 934 de 2004 por la cual se oficializa la política de desarrollo nacional de la educación física**,** dando vida con esto a:

* Proyectos pedagógicos complementarios del área
* Implementación de de proyectos de actualización y formación concernientes al área
* Adopción y fortalecimientos de los centros de educación física
* Fortalecimiento de los centros de iniciación deportiva

La constitución política de 1991 en sus artículos 52-67-68 hace alusión a los derechos de todas las personas a la educación, la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre. Además indica que el estado fomentará estas actividades e inspeccionará las organizaciones cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas.

**8. OBJETIVOS GENERALES DEL AREA**

* Identificar la práctica de las actividades físicas y motrices, como un medio de aprendizaje y de desarrollo, que posibilita espacios para el goce, el placer y la satisfacción personal, y brinda oportunidad de expresión, comunicación y relación con los demás.
* Presentar alternativas adecuadas y pertinentes para solucionar problemas que requieren el dominio de habilidades y destrezas motrices durante la práctica de juegos, ejercicios, deportes, y otras actividades físico-motrices.
* Adquirir hábitos y costumbres sanas de higiene corporal, con relación a la práctica de actividades físicas, recreativas y deportivas, demostrando una actitud responsable con el manejo del propio cuerpo.
* Utilizar las posibilidades sensitivas y expresivas de la corporeidad para percibir comprender, interpretar, transmitir y comunicar ideas, sentimientos y emociones relacionadas con la práctica individual y colectiva de los juegos, danzas, deportes y otras actividades físicas y motrices.

**8.1. OBJETIVOS ESPECIFICOS DE CADA CICLO**

Los cinco (5) primeros grados de la educación básica que constituyen el **ciclo de primaria**, tendrán como objetivos específicos los siguientes:

(LEY 115 ART. 21)

a) -“La formación de los valores fundamentales para la convivencia en una sociedad democrática participativa y pluralista”

h) -“La valoración de la higiene y salud del propio cuerpo y la formación para la protección de la naturaleza y el ambiente”

i) -“El conocimiento y ejercitación del propio cuerpo mediante a la práctica de la educación física, la recreación y los deportes adecuados a su edad y conducentes a un desarrollo físico y armónico**”**

Los anteriores objetivos se relacionan con el área en cuanto que permiten al niño el desarrollo de su imaginación y creatividad. Partiendo de 3 grandes campos a saber: Esquema corporal, Conductas motrices de base y Conductas espacio-temporales. Teniendo en cuenta que a medida que se avanza en edad y escolaridad, las exigencias se hacen mayores y el tratamiento más complejo.

Los objetivos diseñados para el ciclo básico en primaria ajustados a nuestro entorno deben partir desde un previo conocimiento del niño y la niña, y la manera como éste se relaciona con otras áreas del conocimiento; de manera tal que las expectativas a nivel de la educación física sean el punto de contacto entre lo que se enseña, lo que se aprende y lo que exigen las relaciones con el otro, para que sistemáticamente se vean condiciones más claras de ese crecer integral acorde con los ofrecimientos al culminar este ciclo, y que las bases obtenidas hasta el momento le permitan tanto al profesor como al estudiante, ofrecer un panorama claro de lo lúdico, pre-deportivo, recreativo, social, cultural e intelectual con miras a transformar su desarrollo integral.

**Ciclo de Educación Básica**

“Conocer y ejercitar el cuerpo, mediante la práctica de la educación física, la re creación y los deportes, adecuados a la edad y que conduzcan a un desarrollo físico y armónico”.

Art.21, Ley 115/94

**Ciclo de Educación Básica secundaria**

“La valoración de la salud y de los hábitos relacionados con ella”

“Fomentar la participación, organización juvenil y la utilización del tiempo libre, por medio de la práctica de la educación física, el deporte y la recreación.”

Art. 22, Ley 115/94

**Ciclo de Educación Media Académica Y Media Técnica**

“La profundización en un campo del conocimiento o en una actividad específica de acuerdo con los intereses y capacidades del educando”

“La incorporación de la investigación al proceso cognoscitivo, tanto de laboratorio como de la realidad nacional, en sus aspectos natural, económico, político y social”

El desarrollo de la capacidad para profundizar en un campo del conocimiento, de acuerdo con las potencialidades e intereses”

“La vinculación a programas de desarrollo y organización social y comunitaria, orientados a dar solución a los problemas sociales de su entorno”

“El fomento de la conciencia y la participación responsable del educando en acciones cívicas y de servicio social”

“La capacidad reflexiva y crítica sobre los múltiples aspectos de la realidad y la comprensión de los valores éticos, morales, religiosos y convivencia en sociedad”

Art.30, Ley 115/94

**LOS EJES TEMATICOS SON:**1.-Estimulación Perceptivo Motriz: se relaciona con el conocimiento y dominio del cuerpo, de las sensopercepciones y experiencias motrices básicas.   
  
2.-Capacidades Físicas Condicionales: como lo son la fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad.   
  
3.-Formación Deportiva Básica: a través de la iniciación deportiva y deporte escolar.   
  
4.-Actividad Física para la Salud: en la cual se trabajan nociones y conceptos para la práctica del ejercicio físico y sus efectos sobre el organismo.   
  
5.-Interacción Social: que se relaciona con las actitudes y valores culturales.   
  
Los propósitos del programa son:   
  
· Mejorar en el educando la capacidad coordinativa\* basada en las posibilidades, dominio y manifestaciones eficientes del movimiento que repercuta en la resolución de problemas en los ámbitos cognoscitivo, motriz, afectivo y social.   
  
· Estimular, desarrollar y conservar la condición física del educando, a través de la ejercitación sistemática de las capacidades físicas, atendiendo a las características individuales del mismo.   
  
· Propiciar en el educando la manifestación de habilidades motrices a partir de la práctica de actividades físico-deportivas y recreativas que le permitan integrarse e interactuar con los demás.   
  
· Propiciar en el educando la confianza y seguridad en sí mismo mediante la realización de actividades físicas que permitan la posibilidad de control y manejo del cuerpo en diferentes situaciones.   
  
· Promover y fomentar en el educando la adquisición de hábitos de ejercitación diaria, higiene, alimentación, descanso y conservación del medio ambiente, con la práctica de actividades complementarias que tengan una efectiva repercusión en la salud individual y colectiva.   
  
· Fomentar la manifestación de actitudes positivas individuales y grupales, así como la adquisición de valores a partir de aquellas actividades que utilicen al movimiento como una forma de expresión.   
  
· Incrementar en el educando las actitudes sociales favorables de respeto, cooperación y confianza en los demás, mediante las actividades físicas grupales que promuevan su integración al medio y su relación interpersonal.   
· Fortalecer en el educando la identidad nacional mediante la práctica de actividades físicas recreativas tradicionales y regionales que faciliten el fomento de valores culturales relacionados con todo tipo de manifestación motriz.

**CONTENIDOS GENERALES DE LA EDUCACIÓN FÍSICA LA EDUCACION FISICA EN LA ACTUALIDAD:**

En la actualidad se trabaja la Educación Física por 5 EJES TEMATICOS.   
Su nuevo enfoque es el de "Motriz de Integración Dinámica"   
"Motriz", porque tiene como base el movimiento corporal del educando, que es el objeto de estudio de la materia.   
"de Integración Dinámica", por la constante interrelación que se genera entre los 5 ejes temáticos y la correlación con las   
demás asignaturas del plan de estudios de la educación básica, requisito indispensable del proceso educativo.  **EJE 1.- PERCEPCION MOTRIZ:**

Comprende la relación íntima e indisoluble entre los procesos cognoscitivos, socio-afectivos y motores durante las diferentes etapas de vida al integrarse con su medio enfatizando su práctica durante los tres primeros grados de primaria.   
  
· Conocimiento y dominio del cuerpo: el niño debe de conocerse y aprender a movilizar correctamente todos sus segmentos corporales, es importante que el niño descubra con su cuerpo diferentes tipos de posturas, así como dominar su equilibrio y mantener su cuerpo en relajación y algo bien importante es dominar la respiración.   
  
· Sensopercepciones: la orientación se considera la ubicación del cuerpo, donde quiero ir hacia donde moverse. La reacción es de suma importancia para responder a diferentes tipos de estímulos ya sean de tipo visual, auditivo, el ritmo es saber identificar movimientos a diferente velocidad considerando acentos y pausas y las cadencias, sincronización se entiende por movimientos con precisión en cuanto a fluidez, amplitud e intensidad, diferenciación es la realización de movimientos de diferentes maneras simultáneamente sin perder un control corporal, la adaptación es realizar movimientos acoplándose al medio de trabajo sin perder el control de si mismo.   
  
· Experiencias motrices básicas: son las vivencias a las que el niño le quedaran grabadas y que van fortaleciendo el desarrollo y el crecimiento en cantidad y calidad de sus cualidades motoras.

**EJE 2.- CAPACIDADES FÍSICAS:**

Es el potencial innato que tiene el alumno con el que manifiesta los diferentes movimientos que es capaz de realizar, cuyo desarrollo, incremento y mantenimiento se enfatizan en las fases sensibles y las presenta en el momento oportuno para su estimulación. Las cualidades o capacidades físicas básicas conforma la condición física de cada individuo, y, mediante su entrenamiento, ofrecen la posibilidad de mejorar las capacidades del cuerpo.   
  
Las podemos dividir en dos grupos:   
· Capacidades condicionales   
  
· Capacidades coordinativas.   
  
Las capacidades condicionales:   
Estas capacidades están determinadas por los procesos energéticos y del metabolismo de rendimiento de la musculatura voluntaria. Entran en esta categoría la fuerza, la resistencia y la velocidad, y existe una relación directa entre las tres capacidades.   
  
Las capacidades coordinativas:   
Vienen determinadas por los procesos de dirección del sistema nervioso central, y dependen de él.   
Su nombre, coordinativas, viene de coordinación, es decir, de la capacidad que tiene el cuerpo de desarrollar una serie de acciones determinadas.   
  
Aquí encontraríamos capacidades como la flexibilidad, el equilibrio y otras como la agilidad, precisión, etc...   
  
· FUERZA: Conocemos como fuerza, la capacidad de los músculos para resistir y vencer una fuerza o oposición externa y contraria.   
Cualquier acción que modifica el estado de reposo o de movimiento de un objeto. La fuerza es un vector, lo que significa que tiene módulo, dirección y sentido. Cuando sobre un objeto actúan varias fuerzas, éstas se suman para dar lugar a una fuerza total o resultante. Si dos personas empujan el mismo objeto, las fuerzas se suman y esta es mayor. La fuerza, o la capacidad para expresarla, es una característica física básica que determina la eficacia del rendimiento en el deporte. Cada deporte varía en sus exigencias de fuerza y, en interés de la especificidad, debemos examinar sus relaciones con la velocidad y la resistencia. La fuerza se clasifica de tres maneras, a saber: la fuerza máxima, la fuerza explosiva y la fuerza resistencia.   
  
Las dos últimas son más pertinentes en el deporte en general, pero la fuerza máxima se debe tratar de evitar en la educación básica, no obstante, como una medida del componente de la fuerza máxima, de la fuerza explosiva y de la fuerza resistencia.   
  
Fuerza máxima   
La fuerza máxima (fuerza bruta) se define como la fuerza más grande que el sistema neuromuscular es capaz de ejercer en una sola contracción muscular máxima. En consecuencia, determinará el rendimiento en aquellos deportes en los que haya que controlar o superar una gran resistencia (por ejemplo, en los levantamientos de pesas).   
  
Fuerza explosiva   
La capacidad del sistema neuromuscular para superar resistencias con una alta velocidad de contracción se define como fuerza explosiva (potencia, fuerza rápida).. La fuerza explosiva determina el rendimiento en todos los deportes llamados "explosivos", es decir, saltar, lanzar, esprintar, golpear, etcétera.   
  
Fuerza-resistencia   
Es la habilidad o capacidad de todo el organismo para soportar la fatiga. Se caracteriza por una capacidad relativamente alta para expresar la fuerza, junto con una facultad para perseverar. Determina principalmente el rendimiento durante un período bastante prolongado de tiempo. Así en el remo, la natación, el esquí de fondo y en encuentros de pista de entre 60 segundos y 8 minutos de duración, es de esperar descubrir que la fuerza-resistencia es un factor crítico.   
  
· VELOCIDAD. En física, velocidad significa variación de la posición de un cuerpo por unidad de tiempo (el menor posible). En la actividad física, significa rapidez de acción o movimiento.   
La velocidad es un vector, es decir, tiene módulo (magnitud), dirección y sentido. La magnitud de la velocidad, conocida también como rapidez o celeridad, se suele expresar como distancia recorrida por unidad de tiempo (normalmente, una hora o un segundo); se expresa, por ejemplo, en kilómetros por hora o metros por segundo. Cuando la velocidad es uniforme (constante) se puede determinar sencillamente dividiendo la distancia recorrida entre el tiempo empleado. Cuando un objeto o cuerpo está acelerado, su vector velocidad cambia a lo largo del tiempo. La aceleración puede consistir en un cambio de dirección del vector velocidad, un cambio de su magnitud o ambas cosas.   
  
Velocidad de reacción:   
Se conoce con este nombre a la faculta del sistema nervioso para captar un estímulo y convertirlo en una contracción muscular o movimiento, lo más rápido posible. También podemos utilizar el ejemplo del atleta anterior, en este caso es su capacidad para salir corriendo al escuchar la señal de salida.   
  
Velocidad de movimiento:   
Es la capacidad de realizar un movimiento en el menor tiempo posible. Si el movimiento implica todo el cuerpo, se llama velocidad de movimiento, y dependerá de la velocidad y la frecuencia, por ejemplo, de los pasos. Si el movimiento es un gesto, que solo implica una parte del cuerpo, se llama velocidad gestual o segmentaría.   
  
Velocidad-resistencia:   
Es la capacidad que tiene un músculo o grupo de músculos para mantener un determinado movimiento a la máxima velocidad, durante un cierto tiempo. Las carreras de velocidad en natación son un claro ejemplo de esta capacidad.   
  
· RESISTENCIA. La capacidad de no agotarse en ejercicios de larga duración se ve reflejada en todas las denominadas pruebas de fondo, tales como la maratón, los 5.000 y 1 0.000 metros en atletismo, los 1.500 metros en natación o las diferentes pruebas del esquí de fondo. Hay otras pruebas llamadas de medio fondo o de resistencia en una menor duración, como los 400 metros y los 1.500 metros de atletismo.   
Se consideran dos diferentes tipos de resistencia en función del metabolismo energético empleado, y por tanto dependiendo de la intensidad y duración del ejercicio.   
  
Resistencia aeróbica en los ejercicios de baja intensidad en los que se utiliza como fuente de energía el metabolismo de la glucosa en presencia de oxígeno,   
  
Resistencia anaeróbica en los ejercicios de alta intensidad en los que se utiliza como fuente de energía el metabolismo anaeróbico de la glucosa.   
  
Existen diferentes test para medir la resistencia; todos ellos se basan en la realización de un ejercicio repetitivo durante un cierto tiempo. Los más frecuentes consisten en correr, subir y bajar un escalón, o en agacharse y levantarse.   
 **EJE 3.- FORMACION DEPORTIVA BASICA:**

Es el conocimiento de los fundamentos técnicos de los deportes, para la culminación en destrezas motrices   
  
· La iniciación deportiva   
Se trataba de utilizar el hecho deportivo como un contenido muy valioso para la consecución de los objetivos propios del área. Sí bien, es un concepto ampliamente definido del cual un sujeto toma contacto con nuevas experiencias regladas sobre una actividad físico deportiva, "tradicionalmente, se conoce con el nombre de iniciación deportiva el período en el que el niño empieza a aprender de forma específica la práctica de uno o varios deportes."   
  
Funciones hacia las que se puede orientar la iniciación deportiva:   
  
a) El deporte recreativo. Es decir, aquel que es practicado por placer y diversión, sin ninguna intención de competir o superar a un adversario, únicamente por disfrute o goce.   
  
b) El deporte competitivo. Es decir, aquel que es practicado con la intención de vencer a un adversario o de superarse uno mismo.   
  
c) El deporte educativo. Es decir, aquel cuya pretensión fundamental es colaborar al desarrollo armónico y de potenciar los valores del individuo.   
  
d) El deporte salud. Es decir, aquel cuyo objetivo fundamental es colaborar al desarrollo de una mejor calidad de vida, a través de la promoción de salud.   
  
La práctica deportiva educativa, debe favorecer estilos de vida saludables, aumentar las posibilidades de opción y elección por parte de los niños y jóvenes, partiendo y acrecentando las fortalezas de éstos y manteniendo un alto poder de atracción y retención.   
  
· El Deporte en la Escuela   
No se trata pues, de educar para el deporte, como si éste fuese el coronamiento de la educación física, sino de educar a través del deporte. No hay oposición, además, entre deporte y educación física, ya que la actividad deportiva es considerada como un sistema de educación, tanto sea entrenamiento físico o simplemente recreación   
  
El método deportivo utiliza como centro de interés el gusto de los niños por las actividades deportivas para, a través de ellas, alcanzar una formación completa, física, viril, moral y social, y a la vez extender el gusto por estas actividades mas allá de la edad escolar.   
  
El deporte escolar por su propia definición debe tener fundamentalmente fines educativos, tanto referidos a la educación general como a la propia educación física y, consecuentemente con los pretendidos valores del deporte.   
  
No se trata de rechazar el deporte escolar, "el deporte escolar debe dar prioridad a los aspectos lúdicos y no a los aspectos competitivos". No se trata, en los centros escolares, como ya se ha señalado tantas veces, de formar campeones o de conseguir una "selección deportiva", sino de la "formación deportiva", que nosotros resumiríamos en la expresión "buscar un deporte para un niño" y no "un niño para un deporte".   
 **EJE 4.- EDUCACION FISICA PARA LA SALUD**

Son acciones encaminadas al mantenimiento y conservación de la salud, un ser debe practicar cotidianamente la educación física, llevando una adecuada alimentación, un descanso, higiene, para mejorar el buen funcionamiento de sus órganos y sistemas, para llevar así un excelente desarrollo y sobre todo durante el periodo de un infante.   
  
· Nociones y conceptos para la práctica del ejercicio físico. Es dar conocimiento de los beneficios que otorgan cada uno de los siguientes conceptos, llevando a cabo de manera adecuada.   
  
Higiene: la higiene personal comprende muchos aspectos de limpieza tanto del cuerpo como del vestido, el calzado y los alimentos.   
  
Alimentación: El estado de ánimo se relaciona estrechamente con las condiciones de alimentación y nutrición de las personas. Un joven bien nutrido es mas probable que tenga un mejor estado de animo que uno con deficiencias nutricionales, por lo tanto, tendrá mejores actitudes y por ende mejores posturas.   
  
Descanso: El descanso moderado: permite el equilibrio fisiológico; regula el agotamiento, tranquiliza el mal estado de ánimo, tonifica la voluntad.   
  
Conservación del medio: la importancia de conservar limpio el lugar donde desarrollamos cualquier actividad y donde el organismo se desenvuelve sobre todo donde convivimos y tenemos un espacio para desarrollar actividad física.   
  
· Efectos del ejercicio físico sobre el organismo. Tratar de inducir y explicar por medio del dialogo, exposiciones, textos imágenes acetatos, etc. Con el claro objetivo de trasmitir lo que su organismo lograra al efectuar ejercicio como un hábito.

**11. MARCO TEÓRICO**

La educación física es un área especializada de las ciencias de la educación, y cada vez más se relaciona en forma directa con las ciencias de la salud, que procura el desarrollo integral de la persona mediante el mejoramiento de las condiciones motrices y por el medio especifico de la actividad corporal (Grupo de estudio de la Universidad de Lauvoin, Bélgica) y F.I.E.P (Federación Internacional de Educación Física).

Etimológicamente Educación proviene del latín *educare* (criar, alimentar), ósea que es un proceso de aportación del educador hacia el educando. Y otra corriente afirma que proviene del latín *educere* (extraer, sacar), ósea que es un proceso de estimulación de aquello que la persona posee. El educador seria el guía. Y el término Física proviene del griego  *Phycis* (naturaleza), y este de  *phýo* (nacer, crecer).

Lafourcade, citado por Blázquez, 1990, define a la educación física como el “proceso sistemático destinado a lograr cambios duraderos y positivos en la conducta del sujeto, sometidos a su influencia sobre la base de objetivos definidos de modo concreto y preciso, social e individualmente.

Varias son las definiciones que se pueden encontrar en las diferentes bibliográficas, pero lo cierto es que todos los autores llegan con diferentes palabras a lo mismo: “ Disciplina que estudia los fenómenos que siendo identificables por sus variables educativas, pertenecen al ámbito de la actividad motriz, del ser humano para lograr intencionalmente aprendizaje a través del movimiento que de diferentes formas se asimila y relaciona directamente con un correcto desarrollo de las capacidades y habilidades físico-coordinativas, como las de relacionarse con los demás, consigo mismo y con el medio ambiente que lo rodea. Todo esto se refleja en el desarrollo de las facultades personales, haciendo entonces una persona física, psíquica, social y emocionalmente integrada.

La educación física incluye al deporte como uno de los agentes o medios, de singular importancia, pero al igual que otras disciplinas relacionadas con la motricidad humana. El deporte es un ingrediente importante en su accionar.

“*El objeto de la educaión física es el hombre como ser movido y que se mueve” (Zeuner, citado por O. Gruppe)*

**Fundamentos filosóficos:**

El hombre es el centro de la naturaleza, pero necesita de un doble proceso, el ser individual y el ser social. Dentro del proceso de formación que seguimos en el área, los niños y jóvenes deben adoptar las características del desarrollo motor según la individualidad la integración con los demás e involucrar otras áreas del saber donde se toma al ser humano como integral, desde el punto de vista psicomotor, psicológico y social,estamos convencidos que el joven y el niño se interrelaciona con el medio, consigo mismo y con los demás. Esto lo observamos cuando se integran para realizar diferentes actividades colectivas que le proporcionan una madurez para desenvolverse frente a cualquier situación cotidiana.

**Fundamentos epistemológicos:**

Desde el área de educación física recreación y deportes, debemos tener muy presente que el desarrollo del ser humano y sus movimientos se ha caracterizado en todos los frentes por una permanente investigación de la actividad.

Para los teóricos del desarrollo humano, lo que una persona puede aprender depende no solo de su evolución social, afectiva e intelectual, sino también de su capacidad máxima de asimilación del movimiento debido a que sus característicos morfológicas y psicofísicas que contribuyen al aumento del acervo motor, por lo tanto han considerado la psicomotricidad aspecto importante en la vida y en el rendimiento escolar.

El estudiante conoce y aprende a través del proceso enseñanza- aprendizaje, determinado por el desarrollo motriz alcanzado, en las diferentes prácticas individuales y grupales realizadas en clase y fuera de ellas.

**Fundamentos sicológicos:**

Se inicia el paso del pensamiento concreto al formal, la creación y la formulación teórica de esquemas, soluciones a los diferente problemas. La tendencia socializante, en los hombres la formación de de triadas y en las mujeres la conformación de parejas de carácter heterosexual, al igual que los muchachos con maduración temprana, aspectos que preparan al joven de su independencia.

**Fundamentos sociológicos:**

En nuestro medio el estudiante al llegar a estos grados ha venido recibiendo la influencia del entorno observable así: Escolar caracterizado por falta de educadores especializados, de medios adecuados para el desarrollo de la clase y desconocimiento de la importancia de la educación física.

Con la tendencia de considerar a la mujer como persona incapaz en el área motriz del medio, la tendencia machista ha desviado al sexo femenino de su desarrollo normal impidiéndole la practica de ejercicio que según el mismo sentir estarían reservados a los hombres y estos a las actividades es que parecieron estar destinadas a las mujeres, lo cual se traduce en ineficiencias notorias observables especialmente en cuanto al ritmo y coordinación manual en el hombre, fuerza, velocidad, resistencia y coordinación ojo pie en la mujer.

En términos generales, los alumnos de la I. E PERPETUO SOCORRO están ubicados en un nivel socio-económico de estrato 1 y 2 donde los puntos comunes son:

**Núcleo familiar:** familias numerosas, las cuales son guiadas por una madre cabeza de familia lo que condiciona el nivel económico que es básicamente bajo ,el grado de escolaridad de los padres de familia es mínimo.

**Fundamentos antropológicos**

Cuerpo y movimiento son unidad de tal forma que se puede plantear que la dimensión corporal está dada por las posibilidades de movimiento a través de las cuales el hombre se relaciona e interactúa con el mundo y consigo mismo

El movimiento, en sus múltiples posibilidades de acción y de sentido, ha originado un campo de conocimientos y prácticas a través de las cuales hace posible el desarrollo de la dimensión corporal. El movimiento, entonces, se puede comprender como un lenguaje cuya función es similar a la de los códigos de una lengua con la comunicación, en cuanto la hacen posible, le dan forma y facilitan su enseñanza, su aprendizaje y su multiplicación en la cultura. Así mismo el movimiento da especificidad, diferencia, entendimiento, practicidad, aplicabilidad y proyección a la dimensión corporal humana.

**Fundamentos pedagógicos**

La práctica de la Educación Física exige, en la realización misma, la comprensión de los procedimientos conforme a la naturaleza, propósitos y contextos de la acción motriz. Este punto de vista aclara sobre la necesidad de atender detalladamente los procedimientos de realización de las prácticas en Educación Física y cuestionar los modelos de enseñanza para hacer una didáctica no lineal sino múltiple.

Trabajando las diferentes formas de aprendizaje que van a proporcionar nuevos esquemas de conocimiento y cuestionamiento y e alumno tendrá la capacidad para ampliar o modificar esos conocimientos, investigando por su propia cuenta y donde desarrolle los diferentes tipos de inteligencia para ponerlas al servicio del ser humano.

El procedimiento expresa la concepción del profesor y la coherencia entre su saber y la organización de la enseñanza en las condiciones concretas de realización.

Todos han vivido el rigor de la violencia y el desplazamiento en su propio núcleo familiar o por conexión de otros miembros de la familia.

a. Fundamentos teórico desde diferentes autores que sustentan la importancia del área.

b. Conceptos básicos del área.

c. Fundamentación legal.

**12. ESTRUCTURACION DE CONTENIDOS BÁSICOS.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ESTRUCTURA | NUCLEO TEMATICO | GRADOS | | | | | | | | | | | | Logros Centrados en competencias |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| **CULTURA FÍSICA Y SALUD**  **FORMACIÓN DEPORTIVA**  **RECREACION Y USO DEL TIEMPO LIBRE.** | Hábitos de higiene  Promoción de la salud Y prevención de enfermedades.  Cualidades y capacidades físicas  Habilidades básicas motrices  Calentamiento  Capacidades motrices  Capacidad máxima de trabajo.  (Test de la condición física)  Preparación física  Gimnasia educativa  Gimnasia deportiva.  Juegos básicos y predeportivos  Iniciación predeportiva con pelota.  Iniciación deportiva  Minideportes  Formación deportiva.  Fundamentación deportiva  Deportes  Nutrición  Actividades acuáticas  Juegos cooperativos  Rondas  Juegos dirigidos  Juegos deportivos escolares  Festivales deportivos, recreativos y atléticos.  Organización Deportiva.  Ajedrez |  | X  X  X  X  X  X  X  X  X  X | X  X  X  X  X  X  X  X  X  X | X  X  X  X  X  X  X  X  X  X  X  X  X  X | X  X  X  X  X  X  X  X  X  X  X  X  X  X  X | X  X  X  X  X  X  X  X  X  X  X  X  X  X  X | X  X  X  X  X  X  X  X  X  X  X  X  X  X  X  X  X  X  X | X  X  X  X  X  X  X  X  X  X  X  X  X  X  X | X  X  X  X  X  X  X  X  X  X  X  X  X  X  X | X  X  X  X  X  X  X  X  X  X  X  X  X  X | X  X  X  X  X  X  X  X  X  X  X  X  X  X  X | X  X  X  X  X  X  X  X  X  X  X  X  X  X  X | **Primero, Segundo y tercero.**  Ejecuta movimientos utilizando las diferentes partes del cuerpo, según posiciones dadas.  Realiza ejercicios de direccionalidad y lateralidad.  Aplica los conceptos: formación, fila, hilera, escuadrón y círculo.  **Cuartos y Quintos**  Demuestra un desarrollo básico en las conductas sicomotoras y físico motoras  Desarrolla el control corporal, el equilibrio e independencia segmentaria en la realización de ejercicios gimnásticos  Practica juegos tradicionales y la danza como medio para rescatar y mejorar la expresión cultural  **Sextos y Séptimos**  Reconoce en la actividad física moderada y la buena alimentación medios para el mejoramiento y conservación de la salud.  **Octavo y Novenos**  Reconoce la práctica de actividad física como medios para mejora la resistencia y la fuerza, así como otras características distintivas de una buena salud.  **Décimo y Undécimo**  Adquisición y conservación de la salud a través de la práctica de la actividad física.  Comprender que el desarrollo de las cualidades físicas interviene en la regulación y función del organismo para el cumplimiento de acciones motrices.  Utiliza los conocimientos adquiridos en relación con el desarrollo sicomotor.  **Primero, Segundo y tercero.**  Demostración de saltos, carreras, lanzamientos y caminatas.  Empleo y diferenciación de pequeños elementos en la gimnasia de acuerdo a los ejercicios propuestos  **Cuartos y Quintos**  Experimentación y creación de juegos de carreras y lanzamientos, que posibiliten el buen desarrollo integral del niño.  Ejecuta los patrones básicos de los movimientos a nivel avanzado.  **Sextos y Séptimos**  Aplicación de los patrones básicos de movimiento en las diferentes destrezas deportivas.  Identificación de los elementos conceptuales básicos de las capacidades y habilidades físicas, el atletismo, la gimnasia y de deportes como baloncesto y voleibol  **Octavo y Novenos**  Afianzamiento de los patrones básicos de movimiento para articularse con los fundamentos técnicos del deporte, y otras manifestaciones culturalmente determinadas.  Adquisición de los fundamentos técnicos básicos de las actividades deportivas.  **Décimo y Undécimo**  Aplica los fundamentos técnicos y tácticos en situaciones reales de juego  **Primero, Segundo y tercero.**  Realización de ejercicios lúdicos con la ayuda del profesor, para una buena socialización.  Ejecución de juegos, rondas y coreografías, aplicando el ritmo y el pulso en diferentes canciones, teniendo en cuenta la entonación y la velocidad.  **Cuartos y Quintos**  Realización de juegos que favorezcan la sana competencia, interiorización de normas, identificando su variedad y clasificación  **Sextos y Séptimos**  Demostración de gusto por las actividades de tipo recreativo y deportivo utilizándolas como medio para compartir de forma respetuosa y dinámica con sus amigos y compañeros  Presentación con orden, eficiencia y puntualidad de sus trabajos, talleres y consultas  **Octavo y Novenos**  Participación en forma activa en actividades deportivas como habito par el aprovechamiento del tiempo libre.  presentación con orden, eficiencia y puntualidad de sus trabajos, talleres y consultas  **Décimo y Undécimo**  Demostración de gusto por las actividades de tipo recreativo y deportivo utilizándolas como medio para compartir de forma respetuosa y dinámica con sus amigos y compañeros  Promueve organizaciones deportivas, recreativas, de expresión artística, ecológicas, de estudio, políticas para el aprovechamiento del tiempo libre, así como la actividad física y salud |

**13. PROPUESTA DE ARTICULACIÓN DE SABERES**

La enseñanza requiere de un plan de acción, o sea una propuesta pedagógica del docente, que permite organizar las secuencias didácticas que deberán ser utilizadas con la suficiente flexibilización para su adecuación permanente.

El alumno tiene una posición frente al objeto de conocimiento y la intervención de nosotros los docentes trata de generar o encauzar, la motivación, que es importante para el aprendizaje.

El mensaje que el profesor proporciona al alumno es el que caracteriza especialmente la acción educativa. Las estrategias didácticas son el conjunto de acciones que realiza el docente con una clara intencionalidad pedagógica, proponiendo para su concreción tareas las cuales suponen: un propósito, los recursos, el acondicionamiento del medio, aspectos que caracterizan la acción educativa.

Como la educación física, la recreación, y el deporte están implícitos en el desenvolvimiento corporal, en la formación integral y en la socialización, es de vital importancia una correcta metodología que conduzca a un buen aprendizaje y un verdadero logro de objetivos.

En el proceso de la educación física son aplicables los métodos de la inducción y la deducción; orientando la etapa inicial de la enseñanza de los movimientos a partir de la idea global de los mismos o de las partes del todo aplicando el método inductivo según el análisis obtenido del alumno, se desarrollaran actividades de:

A- Planteamiento de problemas motores, situaciones concretas y ejercicios a resolver; poniendo a prueba la capacidad física, la creatividad, habilidades y destrezas.

B- Demuestra y orienta la ejecución de las rutinas previstas por los alumnos en los planes de trabajo, por medio de prácticas deportivas y/o físicas.

C- Trabajos individuales y grupales, prácticos y teóricos.

D- Ejecuta los ejercicios prácticos de las rutinas prescritas

E- Participa en juegos de roles sobre situaciones problemáticas

F- Estructura su plan de trabajo con la orientación del instructor

G- Realiza un proceso de reflexión sobre su condición física y alternativas de mejoramiento

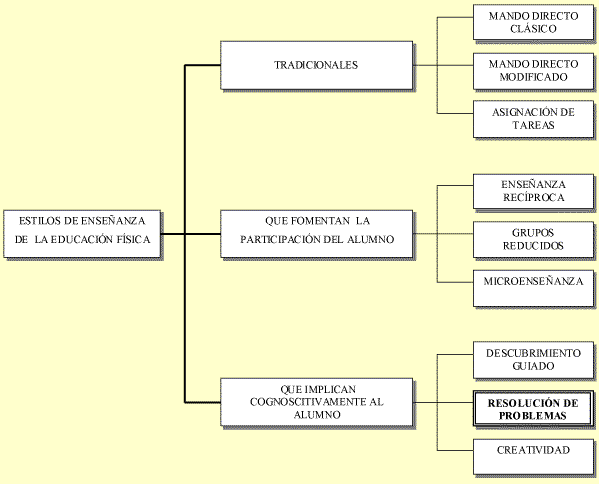
H- Realiza los ejercicios prácticos en los cuales alista los elementos requeridos para ejecutar las rutinas previstas en su plan de trabajo.

14. ESTILOS DE ENSEÑANZA:

Dentro del ámbito de los estilos de enseñanza se considerarán estilos que implican cognoscitivamente a todos aquellos que plantean situaciones de enseñanza que obligan al alumno a encontrar solución/soluciones, o al menos a buscarlas (Pedagogía de las situaciones).

* Estilo A, tradicional: El profesor está más preocupado por lo que ordena a su alumno que de lo que consigue de él.
* Estilo B, Que fomenta la participación de los alumnos/as: La participación de los alumnos en el proceso educativo es más activa. En este caso el alumno enseña a sus compañeros la conducción de la pelota.

Estilo C, Que implica cognoscitivamente a los alumnos/as: En este estilo el profesor se desplaza de unos subgrupos a otros, pues las soluciones ante un problema son diferentes.



LA ASIGNACIÓN DE TAREA: La Técnica de enseñanza utilizada es la Instrucción directa y usa tareas definidas, usando la repetición bajo el mando del docente, que tiene un papel de control, disciplina y responsable de la evaluación, que está centrada en el resultado final. Como norma general la organización de las tareas en la Asignación de Tareas es en circuito de tareas con un ritmo individual en forma de circuito o recorrido general. De esta forma el docente puede conversar y escuchar.

La asignación de tareas disminuye el tiempo de aprendizaje de las habilidades, y permite mejorar el tiempo útil de práctica y atender a grandes grupos de alumnos/as.

Orientaciones a tener en cuenta en la aplicación de asignación de tareas:

* Los métodos de enseñanza deben ser utilizados, en función de la ayuda que ofrezcan y la respuesta que den a las necesidades de los alumnos
* Su utilización, debe restringirse a la enseñanza de modelos que presentan una solución muy concreta.
* Los bloques de contenidos que más se utilizan son juegos y deportes, y el bloque de condición física.
* Respetando el nivel de desarrollo operativo del alumno se favorecerá la participación e individualización en la enseñanza.
* Motivar a nuestros alumnos para que realicen una buena ejecución del modelo propuesto.
* Ofrecer una excelente información inicial de la tarea a realizar.
* Poner gran énfasis en la corrección de la ejecución.
* El respeto de la progresión y continuidad en su aplicación, es fundamental.
* La utilización de un estilo concreto dentro de una clase de trabajo, no implica que toda ella deba ser realizada dentro de la más pura aplicación del mismo, es el docente quien debe decidir qué y cuándo desea enseñar utilizando esa metodología específica.

ENSEÑANZA RECÍPROCA: Para poner en marcha este estilo de enseñanza habrá que tener en cuenta:

* Tener claro lo que se va hacer.
* Acostumbrar al alumno a observar.
* Fomentar la atención selectiva y capacidad de análisis.

Pasos:

Programar las observaciones y elegir los puntos a observar más significativos.

Dejar claro lo correcto e incorrecto.

Especificar en cada ejercicio que han de realizar.

Utilizar estrategias de práctica que polaricen la atención.

Preparar antes una hoja de tareas.

Establecer cambios de roles de ejecutantes a observador.

El profesor nunca se dirigirá al ejecutante salvo excepción, que se dirigirá al núcleo básico central y este se dirigirá hacia el ejecutante.

GRUPOS REDUCIDOS: En los grupos reducidos el alumno tiene una mayor implicación con respecto al estilo de enseñanza recíproca. Es una solución a alguna de las limitaciones de la enseñanza recíproca. El alumno tiene una mayor responsabilidad en este estilo de enseñanza. Los grupos serán de tres o cinco alumnos.

Un alumno ejecutará la acción, otro la dirigirá y otro apuntará o hará la evaluación.

MICROENSEÑANZA: Participación máxima del alumno, este va a ejercer de profesor al resto o a su grupo. Características:

* Acción directa del profesor sobre un núcleo básico central, que será el “alumno profesor”, y éste hará una acción indirecta sobre el resto de los alumnos.
* Los alumnos de núcleo básico central actúan como profesores de un grupo reducido de alumnos.
* La información inicial se hace sobre ejecución observación y organización de sus grupos.
* La aplicación de la micro enseñanza exige haber participado previamente en las modalidades anteriores, pues esta engloba en definitiva a los otros tipos de modelos de enseñanza.
* El alumno tiene que tener una participación pre y post activa en la actividad.

\*Antes de la sesión, los alumnos asignados núcleo básico central se reunirán con el profesor y realizarán la sesión conjunta para una mayor organización y coordinación a la hora de poner en práctica la sesión.

LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS: Es un método de aprendizaje, según consenso mayoritario, no basado a priori. El niño observa y opera por medio de la experimentación para entender y desenmarañar el "cómo" de lo que hace. Es precisamente el empeño de perfección la esencia del "gusto por vivir", principio que, por cierto, los biólogos consideran como motor de todos los seres vivos.

La importancia de este método viene refrendada, en principio, por los cambios constantes y permanentes en la sociedad posmoderna, cambios de una reproducción y repetición de conocimientos del pasado, exigen maneras de pensar diferentes a las de los estilos de enseñanza que Mosston (1991) llama de producción y descubrimiento de conocimientos nuevos.

**15. RECURSOS**

**Talento Humano:**

Estudiantes del grado preescolar a quinto la profesora de grupo, los grados de sexto a once el docente del área de educación física, recreación y deportes

**Físicos:**

Materiales del área.

Balones de:

Balonmano

Baloncesto

Fútbol de salón

Voleibol

Pelotas de fundamentación.

Aros

Bastones

Ajedrez

Colchonetas

Cuerdas

Dvd

Televisor

Grabadora

**Logísticos:**

Placa polideportiva

Patio salón.

**Institucionales:**

INDER

Metro parques

**14. PROPUESTA EVALUATIVA**

CONCEPTUALIZACIÓN Y DESCRIPCION: Es el proceso permanente que nos permite valorar el estado en el que se desarrollan los distintos aspectos y componentes del trabajo curricular propias del área y se toman decisiones para superar las dificultades.

Esta evaluación debe tener las siguientes características:

**Participativa:** Así los diferentes estamentos de la comunidad educativa pueden hacer aportes en dicho proceso de acuerdo al grado de conocimiento y comprensión que tengan del mismo, esto implica un conocimiento de los contenidos y objetivos básicos del programa de educación física.

La participación esta pues inspira en los principios básicos de lo democracia, el dialogo de doble vía que retroalimente el proceso y la cooperación entre todos los estamentos.

La concertación y el respeto por los procesos humanos tanto individual como colectivamente es otro de los principios que alimentan esta característica todo en el alto nivel de formación profesional y ética de educador físico.

**Evaluar Permanentemente:** Que significa el conocimiento y valoración de un proceso pedagógico que será objetivo en tanto se respete esta característica de la permanencia, esto implica un amplio conocimiento del alumno y del contexto social y familiar en el que interactúa.

**Integralidad:** Porque considera a todos los agentes que participan en el proceso educativo, se refiere a la relación entre los distintos procedimientos y uso de técnicas y métodos apropiados a las características del estudiante, contenidos, actividades, desempeños correspondientes a los procesos de formación.

**Flexible:** Porque se adecua a las características y necesidades de las personas y del medio donde se desarrolla.

**Comunicación e Interacción en el Área Administrativa:** Que permita una ayuda eficaz como es el caso de las instalaciones físicas, asignación de horarios.

Estas características dan una como resultado esta es la integridad del trabajo que tiene como objetivo formar al individuo para superar retos que individual y socialmente que la vida le impone.

Para poder realizar una evaluación que cumplan con estas características debe terse en cuenta los tipos o maneras de avaluar, así:

**Autoevaluación:** Es la valorización que el alumno hace de su propio trabajo, refleja, autoestima y autoconocimiento.

**Coevaluación:** Es la que realiza el grupo sobre la labor desempeñada por uno de sus miembros refleja la sana crítica, la responsabilidad y la situación de nuestros propios límites.

**Heteroevaluación:** la realizan agentes externos al individuo. Estos tipos de evaluación deben ser asumidos dentro del proceso que se desarrolla.

**CRITERIOS PARA LA BÁSICA PRIMARIA:**

Incrementar las capacidades físicas relacionadas con la salud, mejorando con respecto a su nivel inicial.

Identificar las capacidades físicas que entran en juego en las actividades realizadas.

Conocer las posibilidades que ofrece el medio natural y aplicar las técnicas manipulativas aprendidas.

Aplicar las habilidades específicas aprendidas en situaciones reales de práctica, prestando atención a los elementos de percepción y ejecución.

Identificar los juegos y deportes tradicionales de su Comunidad, conociendo los elementos que les son propios: instalaciones, material, vocabulario, etc.

Manifestar, individual y colectivamente, estados de ánimo e ideas, empleando técnicas de dinámica de grupo y de expresión gestual.

Confeccionar autónomamente un catálogo de ejercicios que se puedan utilizar para elaborar calentamientos generales.

Incrementar las capacidades físicas relacionadas con la salud, trabajadas durante el curso, mejorando con respecto a su nivel de partida.

Emplear la respiración como técnica que favorece el autocontrol.

Conocer y aplicar las normas básicas que hay que seguir para montar tiendas de campaña.

Conocer y practicar, en situaciones reales de práctica, juegos y deportes, aplicando las reglas, la técnica, y elaborar estrategias de ataque y defensa.

Mostrar una actitud de tolerancia y deportividad, tanto cuando se adopta el papel de participante como el de espectador.

Conocer y practicar danzas sencillas en pequeños grupos, dándoles un matiz expresivo y adaptando la ejecución a la de los compañeros.

Elaborar autónomamente calentamientos generales.

Incrementar las capacidades físicas de resistencia y flexibilidad respecto a sí mismo y al entorno de referencia.

Utilizar las modificaciones de la frecuencia cardiaca y respiratoria como indicadores de la intensidad del esfuerzo.

Analizar los efectos duraderos que son beneficiosos para la salud del trabajo de resistencia aeróbica y de flexibilidad.

Realizar actividades en el medio natural que tengan como finalidad aprender a desenvolverse en él, comprometiéndose a su cuidado y conservación.

Coordinar las acciones propias con las del equipo, participando en el deporte seleccionado de forma cooperativa.

Resolver problemas de decisión surgidos en la realización de actividades deportivas utilizando habilidades específicas y evaluando el ajuste de la ejecución al objeto previsto.

Conocer y practicar danzas colectivas, dándoles un matiz expresivo y adaptando la ejecución a la de los compañeros.

 Realizar calentamientos generales y específicos adecuados a las actividades físicas que practica.

Incrementar las capacidades físicas de resistencia, flexibilidad y fuerza y resistencia muscular respecto a sí mismo y al entorno de referencia.

Realizar de manera autónoma un plan de trabajo encaminado a la mejora de la resistencia aeróbica y flexibilidad.

Analizar los efectos duraderos que son beneficiosos para la salud del trabajo de fuerza y resistencia muscular.

Comportarse respetuosamente con el medio natural y utilizar las técnicas adecuadas en el desarrollo de actividades físicas en la naturaleza.

Coordinar las acciones propias con las del equipo, participando en el deporte seleccionado de forma cooperativa.

Conocer y practicar, en situaciones reales de práctica, deportes colectivos y de ocio y recreación, aplicando las reglas, la técnica, y elaborar estrategias de ataque y defensa.

Participar de forma activa en la realización de actividades físico-deportivas.

Aceptar las diferencias de habilidad, sin que ello sea objeto de discriminación por razones de sexo, raza, capacidad física, etc.

Utilizar técnicas de relajación para recobrar el equilibrio psicofísico y como preparación para el desarrollo de otras actividades.

Realizar, mediante la aplicación de técnicas básicas, producciones artísticas sencillas, cooperando con los compañeros y dándoles un matiz expresivo.

**CRITERIOS PARA LA BÁSICA SECUNDARIA, MEDIA ACADÉMICA Y MEDIA TÉCNICA**

Haber incrementado las capacidades físicas relacionadas con la salud, acercándose a los valores normales del entorno de referencia.

Realizar de manera autónoma un programa de actividad física y salud, utilizando las variables de frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad.

Diseñar y organizar actividades de carácter físico - recreativa para el empleo del tiempo libre, utilizando los recursos disponibles en el centro y en el entorno próximo.

Haber perfeccionado las habilidades específicas del deporte seleccionado y demostrar un dominio técnico y táctico en situaciones reales de la práctica.

Elaborar composiciones corporales teniendo en cuenta los elementos técnicos de las manifestaciones de ritmo y expresión, cooperar con los compañeros y transmitir un mensaje a los demás.

Perfeccionar las técnicas específicas de las actividades en el medio natural y organizar actividades en él.

Utilizar de manera autónoma alguna de las técnicas de relajación aprendidas, tomando conciencia de los beneficios que reporta para la mejora de la salud.

**PROCEDIMIENTOS Y/ O ESTRATEGIAS PARA EVALUAR**

Se evalúa al estudiante según sus capacidades individuales teniendo en cuenta los siguientes procedimientos y/o estrategias

Presentación de trabajos escritos y sustentación oral.

Evaluación de la condición física por medio de test y/o trabajos de resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad, ficha antropométrica.

Presentación de trabajos complementarios y consultas sobre diversos métodos en la educación física.

Ejecución correcta de los diversos ejercicios y fundamentos técnicos deportivos.

Participación en clase, torneos internos, juegos Inter.-colegiados, pruebas atléticas, hora de lúdica, aprovechamiento del tiempo libre, días deportivos, juegos recreativos.

Las recuperaciones se realizaran dentro de la clase y en las fechas propuestas por el consejo académico.

**20. BIBLIOGRAFÍA**

BONILLA B, Carlos Bolívar y otros. Educación Física Básica primaria. Ed. Kinesis. 1998

CAMACHO COY, Hipólito y BONILLA BAQUERPO Carlos. Programas educación física, básica primaria. Ediciones kinesis 2004.

CAMACHO, Hipólito y otros. Alternativa curricular de educación física para básica secundaria. Ed. Quinesias. 1998

Constitución política de la república de Colombia de 1991

CORREA, Iván Darío y otros. Fundamentos atléticos y gimnásticos. Talleres gráficos Trama y Color. 1993

CUADERNOS DE OCIO, N. 2 Instituto Universitario de Educación Física. 1998

Decreto 0230 de 2002

Diccionario de la educación física y los deportes. Ed. Quinesias.

DIPLOMADO: METODOLOGÍA Y DIDÁCTICA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA. Módulos de trabajo. Universidad de Antioquia – Secretaria de educación de Medellín. Instituto Universitario de Educación Física. 2009

EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE. Lineamientos Curriculares. Ministerio de Educación Nacional.

http://html.rincondelvago.com/estilos-de-ensenanza-participativos.html

[**http://www.efdeportes.com/efd129/la-asignacion-de-tareas-en-educacion-fisica.htm**](http://www.efdeportes.com/efd129/la-asignacion-de-tareas-en-educacion-fisica.htm)

http://www.efdeportes.com/efd48/probl.htm

Ley 715 del 21 de diciembre del 2001

Ley 934 del 30 de diciembre del 2004

Ley del deporte (ley 181 de enero 18 de 1995)

Ley General de la educación. (Ley 115 de febrero 8 de 1994)

MANUAL DE EDUCACIÓN FÍSICA, Deportes y recreación por edades, Ed. Cultural S.A. Madrid 2005

MANUAL DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES, Técnicas y actividades prácticas, Ed. OCEANO. Barcelona 2004

ORTIZ OCAÑA, Alexander Luis. Modelos pedagógicos. Centro de estudios pedagógicos y didácticos, CEPEDID. Barranquilla.

RAMIRZ GÓMEZ, Humberto. Doc. El juego infantil. Universidad de Antioquía. 1995

ZAPATA V, Vladimir y otros. Historia de la pedagogía. Universidad de Antioquía. Medellín 1994

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | |
| DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÌSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN | | | | |
| **ESTRUCTURA CURRICULAR** | | | | |
| NIVEL | CONJUNTO DE GRADOS | OBJETIVO GENERAL | CONTENIDO | |
| CARACTERÍSTICA | ACTIVIDAD |
| I | PRIMERO, SEGUNDO Y TERCERO | Desarrollar en los alumnos y alumnas, la vocación lúdico - deportiva de la conducta motriz, en el contexto de la doctrina de la Ley 115/94, 494/99, 715/02 y la Reforma de Normales. | * Expresión corporal. * Cualidades motrices. * Coordinación fina y gruesa. * Ajustes posturales. * Ubicación espacio – temporal. * Coordinación visomotora. * Exploración deportiva. * **Periodizacion por bimestre.** | * Rondas. * Juegos de la calle. * Juegos con pelota. * Gimnasia básica y rítmica. * Juegos predeportivos. * Actividades atléticas. * Juegos acuáticos. * Semilleros de porrismo. * Juegos de sala * **Educación dos 2 horas semanales** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | |
| DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÌSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN | | | | |
| **ESTRUCTURA CURRICULAR** | | | | |
| NIVEL | CONJUNTO DE GRADOS | OBJETIVO GENERAL | CONTENIDO | |
| CARACTERÍSTICA | ACTIVIDAD |
| Il | CUARTO, QUINTO | Desarrollar en los alumnos y alumnas, las cualidades motrices, la fundamentación en la técnica deportiva de base, en el contexto de la doctrina de la Ley 115/94, 494/99, 715/02 y la Reforma de Normales. | * Cualidades motrices. * Exploración deportiva. * Iniciación deportiva. * fundamentación en la técnica. * Cualificación deportiva. * Expresión corporal. * **Periodización por semestre.** | * Rotación deportiva en natación, atletismo, gimnasia, fútbol, baloncesto, voleibol, aeróbicos . * Semilleros de porrismo. * Selecciones deportivas. * Torneos interclases. * Deporte escolar . * Torneos de ligas deportivas. * Desarrollo capacidades condicionales * **Educación física 2 horas semanales.** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | |
| DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÌSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN | | | | |
| **ESTRUCTURA CURRICULAR** | | | | |
| NIVEL | CONJUNTO DE GRADOS | OBJETIVO GENERAL | CONTENIDO | |
| CARACTERÍSTICA | ACTIVIDAD |
| III | SEPTIMO, OCTAVO Y NOVENO | Desarrollar en los alumnos y alumnas, las capacidades condicionales, coordinativas, los fundamentos en la tecnica del deporte especifico, en el contexto de la Ley 115/94, 494/99, 715/02 y la Reforma de Normales. | * Capacidades condicionales. * Recreación deportiva. * Reglamento deportivo. * Cualificación en la técnica. * Incrementos en los fundamentos técnicos. * Variedad de los fundamentos técnicos. * Eficiencia de los fundamentos técnico. * Competencia deportiva. * Transferencia deportiva. * **Periodizacion anual.** | * Acondicionamiento física * Baloncesto * Voleibol * Torneo interclases. * Torneo intercolegiado. * Torneo de ligas deportivas. * Intercambios. * Desarrollo capacidades condicionales en clase. * **Educación física 2 horas semanal.** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | |
| DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÌSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN | | | | |
| **ESTRUCTURA CURRICULAR** | | | | |
| NIVEL | CONJUNTO DE GRADOS | OBJETIVO GENERAL | CONTENIDO | |
| CARACTERÍSTICA | ACTIVIDAD |
| IV | DECIMO Y ONCE | Perfeccionar en los alumnos y alumnas, los fundamentos técnicos deportivos, el pensamiento táctico, como medio para el desarrollo de la motricidad en el contexto de la doctrina de la Ley 115/94, 494/99, 715/02 y la Reforma de Normales. | * Actividades técnico – tácticas. * Cualificación deportiva. * Recreación deportiva. * Monitorias pedagógicas. * Alfabetizadores. * Bases de administración deportiva. * Juzgamiento deportivo. * **Periodización anual.** | * Desarrollo de las capacidades condicionales. * Bloques deportivos de **dos horas** académicas en atletismo, gimnasia, natación, fútbol, baloncesto voleibol y aeróbicos. * Torneo intercalases * Torneo intercolegiado. * Intercambio deportivo. * Participaciones en ligas deportivas. |