|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ÁREA:** | EDUCACIÓN FÍSICA | **AÑO:** | 2018 |
| **DOCENTES RESPONSABLES:** | * YENIS SANDOVAL
* JUAN CARLOS BADILLO
* LUCIANO NAVARRO
 |

|  |
| --- |
| **1.0 INTRODUCCIÓN** |
| El presente plan de Educación Física y Deporte es el resultado de análisis de los docentes que orientan esta área en la INSTITUCION EDUCATIVA NUESTRA SEÑORA DE LA CANDELARIA, con el propósito de contribuir a la misión establecida en el P.E.I. Respondiendo a los fines de la educación Colombiana. Para elaborar este documento se tomaron como referencia conceptual y pedagógica los lineamientos curriculares propuestos por el Ministerio de Educación Nacional, para el área de Educación Física, al igual que las nuevas tendencias y orientaciones pedagógicas recomendadas por los teóricos de la acción motriz, todo ello contextualizado con las necesidades, intereses y problemas de la comunidad del Barrio Villa Esperanza. Este Plan está orientado a desarrollar al máximo la competencia de praxologia motriz a lo largo del aprendizaje de los diversos contenidos propios del área de Educación Física, Recreación y Deportes; Para ello se han estructurado los contenidos programáticos en cuatro ejes temáticos, una estrategia para planear y desarrollar los contenidos del área. |

|  |
| --- |
| **2.0 JUSTIFICACIÓN** |
| La Educación Física, la recreación y el deporte de base proporciona a los niños y niñas herramientas fundamentales tanto cognitivas, como físicas, volitivas y emocionales; por lo tanto es fundamental su desarrollo desde sus primeros años de vida, ya que apunta básicamente al desarrollo del cuerpo, de las capacidades físicas, habilidades y destrezas y al proceso de socialización e integración con el entorno; pero también es necesario el desarrollo de otras dimensiones del desarrollo humano que en la edad escolar se requieren para contribuir a la formación de seres íntegros y autónomos, capaces de enfrentar los grandes retos en el medio actual.Todo niño o niña sin importar cuales sean sus condiciones de sexo, estrato social, raza o cultura tiene derecho a la recreación, al sano esparcimiento, al aprovechamiento del tiempo libre y por supuesto a la práctica de la educación física, el deporte y la recreación; por lo tanto las instituciones educativas de nuestro municipio deben propender por garantizar de manera oportuna y eficaz el desarrollo de programas educativos que faciliten su formación.Es así como se hace necesario exigir que la institución educativa responda efectivamente a lo establecido en los lineamientos curriculares establecidos por el Ministerio de Educación Nacional, garantizando oportunamente la clase de educación física, recreación y deporte con una adecuada intensidad y duración para todos los estudiantes en general.De esta manera la Educación Física se convierte en el espacio pertinente para facilitar en los niños y niñas el desarrollo de sus capacidades físicas básicas y especiales, las cuales son necesarias para la vida, como son: el equilibrio, la coordinación, la fuerza, la velocidad, la agilidad, la direccionalidad y la lateralidad.Contribuyendo al desarrollo cognitivo: la agilidad mental, la atención, el óptimo rendimiento académico, el aumento de la compresión lectora y el desarrollo de la memoria; en lo social: posibilita procesos de integración y socialización y en lo espiritual, genera goce y bienestar personal.La Educación Física intencionada en la búsqueda del bienestar individual y colectivo, implica una reflexión teórica y sobre la práctica, desde referentes centrados en el desarrollo humano y en la complejidad con una perspectiva orientada hacia la consecución de la formación del ser humano en su totalidad.Atendiendo a lo anterior, se puede asegurar que la Educación Física tiene la finalidad de perfeccionar las facultades de movimiento de la persona; sin olvidar las mutuas dependencias entre los diversos factores de la conducta humana general, en aras de un equilibrio para el desarrollo personal.De esta manera se puede entender que la Educación Física, la recreación y el deporte es un asunto integral en la cual interactúan todas las dimensiones, capacidades y esferas del ser humano. La intencionalidad del desarrollo del área en nuestras instituciones se centra en la búsqueda de una Educación Física que trascienda los fines y objetivos de aprendizaje centrados en el desarrollo de habilidades y capacidades motrices, pero es necesario que extienda sus beneficios en bien de las esferas del ser humano.En la actualidad es demasiado importante resaltar y reconocer el papel que cumple el plan de estudios del área en la estructura del currículo como mecanismo que permite planear y organizar el desarrollo del proceso educativo que nos incluye en la actualidad; el cual debe ser un mecanismo estructurado y sobretodo consciente para así alcanzar las metas del acto educativo, que debe conllevar a una formación integral de los educandos atendiendo a los presentes y futuros retos que nos depara sociedad actual.Para que la educación física, la recreación y deporte trascienda se deben realizar cambios de conciencia y acatar las exigencias del entorno, del ambiente y de los seres que allí interactúan; por lo tanto se requiere que sea una práctica social que contribuya a la formación integral de la persona, en sus dimensiones: cognitiva, comunicativa, ética, estética, corporal y lúdica. Se debe propender por el desarrollo de un plan integral del área que privilegie el desarrollo humano y social de la persona, a través del desarrollo de competencias que le faciliten a la persona la adquisición de conocimiento, el acceso a la cultura, y a la adquisición de valores para vivir en sociedad. |

|  |
| --- |
| **3.0 OBJETIVOS** |
| **3.1 OBJETIVO GENERAL** |
| Facilitar el desarrollo de las aptitudes, habilidades y destrezas a través de la educación física, la recreación y el deporte dotando a los estudiantes de elementos que les permitan su proyección y adaptación social.  |
| **3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS** |
| * GRADO PRIMERO: Desarrollar en los niños y niñas habilidades motrices básicas que consoliden la memoria motriz y los hábitos de vida saludable, por medio de distintas experiencias lúdicas y recreativas, fortaleciendo el desarrollo de valores y actitudes de convivencia ciudadana que propendan por el bienestar individual y colectivo.
* GRADO SEGUNDO: Afianzar en los niños y niñas el desarrollo de habilidades motrices básicas que fortalezcan la memoria motriz y los hábitos de vida saludable, por medio de distintas experiencias formativas, lúdicas y recreativas, que poco a poco consoliden la integración y una sana convivencia ciudadana en el ambiente, propendiendo por el bienestar de la persona en el medio social.
* GRADO TERCERO: Propiciar oportunidades de desarrollo en los niños y niñas para que afiancen las destrezas motrices básicas, los gestos deportivos de la gimnasia y el atletismo y el fomento de hábitos saludables, por medio de formas jugadas, manejo de pequeños elementos y juegos pre-deportivos y la vivencia de valores sociales y personales que permitan el mejoramiento de su calidad de vida.
* GRADO CUARTO: Fortalecer en los niños y niñas los patrones básicos de movimiento, el mejoramiento de sus capacidades físicas, las habilidades y destrezas, los hábitos de vida saludable, el desarrollo de valores sociales y el cuidado del medio ambiente por medio de los juegos pre-deportivos, los mini-deportes y las actividades colectivas y grupales que contribuyan a la socialización, la integración y la convivencia social.
* GRADO QUINTO: Fomentar hábitos de higiene y salud física, el desarrollo de la percepción, las practicas lúdico-recreativas y el espíritu deportivo, por medio del juego como elemento dinamizador, de los juegos pre-deportivos, y la iniciación deportiva, que fortalezcan la formación integral del niño y la niña para generar ambientes de aprendizaje en armonía con el entorno natural y la convivencia social.
* GRADO SEXTO: Fortalecer hábitos saludables, de higiene, limpieza, nutrición y alimentación en los niños y niñas que conlleven al fortalecimiento de su cuerpo y al mejoramiento de los patrones básicos de locomoción, manipulación y equilibrio a partir del desarrollo de habilidades y destrezas básicas y el desarrollo de prácticas recreo-deportivas en diferentes ambientes que promuevan los valores sociales y contribuyan a la formación integral del ser humano.
* GRADO SÉPTIMO: Proporcionar a los estudiantes posibilidades de movimiento, el mejoramiento de sus habilidades y destrezas físico atléticas, la cualificación de hábitos de vida saludable, el desarrollo de las capacidades condicionales, y la iniciación deportiva por medio del desarrollo del juego, las actividades lúdico recreativas en el medio natural, los juegos pre-deportivos y las acciones dirigidas, permitiendo la vivencia de valores sociales y una adecuada interacción con el entorno social.
* GRADO OCTAVO: Facilitar el desarrollo físico, psíquico y mental de los estudiantes a través de la realización de prácticas físicas saludables, que mejoren el nivel de sus capacidades motrices y permita comprender y aceptar su identidad corporal y valorar el movimiento como elemento fundamental de la interacción con el ambiente, con los demás y consigo mismo posibilitando la integralidad del ser humano.
* GRADO NOVENO: Proporcionar las condiciones necesarias para la cualificación de la actividad física, el mejoramiento de las capacidades motrices y los patrones de movimiento aplicados al desarrollo de los fundamentos deportivos individuales y colectivos, y al desarrollo de experiencias lúdicas y recreativas en convivencia con la naturaleza, propiciando el respeto y el fomento de los valores sociales que permitan la formación de seres integrales útiles a la sociedad.
* GRADO DÉCIMO: Desarrollar en los jóvenes liderazgo, motivación y espíritu, lúdico, deportivo y recreativo a través de la planeación, organización y desarrollo de estilos de vida saludable encaminados a fortalecer el desarrollo personal y social, haciendo uso adecuado del medio ambiente, fomentando valores sociales y hábitos de vida saludable que generen socialización, integración y convivencia social.
* GRADO UNDÉCIMO: Proyectar la formación de seres humanos autónomos útiles a la sociedad, con conocimientos, habilidades y destrezas cognitivas y físicas, capaces de establecer y promover estilos de vida saludable, aprovechar y conservar los recursos físicos y naturales del medio, comprender el desarrollo físico del ser humano, fomentar procesos de iniciación y desarrollo deportivo en el contexto social y así contribuir a generar una mejor calidad de vida.
 |

|  |
| --- |
| **4.0 MARCO LEGAL** |
| **CONSTITUCION POLITICA DE COLOMBIA (1991).*** ARTICULO 44. Son derechos fundamentales de los niños: la vida, la integridad física, la salud y la seguridad social, la alimentación equilibrada, su nombre y nacionalidad, tener una familia y no ser separados de ella, el cuidado y amor, la educación y la cultura, la recreación y la libre expresión de su opinión.
* ARTICULO 52. Se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre. El estado fomentará estas actividades e inspeccionará las organizaciones deportivas, cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas.
* ARTICULO 67. La educación es un derecho de la persona y un servicio público que tiene una función social; con ella se busca el acceso al conocimiento, a la ciencia, a la técnica, y a los demás bienes y valores de la cultura.

**LEY 115 DE 1994 - LEY GENERAL DE LA EDUCACIÓN**La Ley 115 de 1994, ha sido reglamentada posteriormente por diferentes decretos y resoluciones, entre los cuales se destacan los siguientes: el Decreto 1860 de 1994, la Resolución 2343 de 1996 y el Decreto 230 de 2002, los cuales precisan con referencia a la educación física lo siguiente:**LEY 181 DE 1995 - LEY MARCO DEL DEPORTE**Conocida también como Ley Marco del deporte en Colombia, regula el derecho a la práctica de la educación física, el deporte, la recreación y aprovechamiento del tiempo libre y establece la implantación, el fomento, patrocinio, masificación, planificación, coordinación, ejecución, asesoramiento y práctica de la educación física.Establece además el Sistema Nacional del Deporte y la reglamentación pertinente para garantizar el acceso de toda la población a la práctica de la educación física, la recreación y el deporte. **Capítulo 1- Objetivos generales y rectores de la ley*** Artículo 1°: Así mismo, 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.
* Artículo 3°:Para garantizar el acceso del individuo y de la comunidad al conocimiento y práctica del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre, el estado tendrá en cuenta los siguientes objetivos rectores:
	+ Integrar la educación y las actividades físicas, deportivas y recreativas en el sistema educativo general en todos sus niveles.
	+ Fomentar la creación de espacios que faciliten la actividad física, el deporte y la recreación como habito de salud y mejoramiento de la calidad de vida y el bienestar social, especialmente en los sectores sociales más necesitados.
	+ Favorecer las manifestaciones del deporte y la recreación en las expresiones culturales arraigadas en el territorio nacional y en todos aquellos actos que creen conciencia del deporte y reafirmen la identidad nacional.

**Capítulo 2-Principios fundamentales:*** Artículo 4°: Derecho social.- El deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, son elementos fundamentales de la educación y factor básico en la formación integral de la persona. Su fomento, desarrollo y práctica son parte integrante del servicio público educativo y constituyente gasto público social, bajo los siguientes principios:
	+ Universalidad: todos los habitantes del territorio nacional tienen derecho a la práctica del deporte y la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre.
	+ Participación Ciudadana: es deber de todos los ciudadanos propender la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, de manera individual, familiar y comunitaria.
	+ Integración Funcional: las entidades públicas o privadas dedicadas al fomento, desarrollo y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, concurrían de manera armónica y concertada al cumplimiento de sus fines, mediante la integración de funciones, acciones y recursos, en los términos establecidos en la presente ley.

**Titulo 2. De la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación extraescolar**Artículo 5°. * 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 psicobiológica.
* La Educación Extraescolar: es la que utiliza el tiempo libre, la recreación y el deporte como instrumentos fundamentales para la formación integral de la niñez y de los jóvenes y para la transformación del mundo juvenil con el propósito de que este incorpore sus ideas, valores y su propio dinamismo interno al proceso de desarrollo de la nación. Esta educación complementa la brindada por la familia y la escuela y se realiza por medio de organizaciones, asociaciones o movimientos para la niñez o de la juventud e instituciones sin ánimo de lucro que tengan como objetivo prestar este servicio a las nuevas generaciones.

El Plan Colombiano de Educación Física: definido de manera participativa por el Ministerio de Educación Nacional, COLDEPORTES, las universidades que poseen facultades o programas de educación física y la Asociación Colombiana de Profesores de Educación Física constituye otro de los lineamientos establecidos con el ánimo de trazar criterios para la definición de un currículo común. En el documento se hace precisiones sobre el concepto del área, se presenta un diagnóstico sobre el desarrollo de la misma, se definen objetivos generales y específicos y se establecen las líneas de acción para el logro de estos, las cuales se agrupan en cuatro grandes campos a saber: Investigación, Educación, Práctica de la actividad física y Gestión. |

|  |
| --- |
| **5.0 MARCO TEÓRICO** |
| **1. Educación Física de Calidad (EFC)**La educación de la ciudadanía mundial reconoce la importancia que tiene el pensamiento crítico, creativo e innovador, la solución de problemas y la adopción de decisiones, así como otras aptitudes no cognitivas como la empatía, la apertura a experiencias y otras perspectivas, las aptitudes interpersonales/comunicativas y la capacidad de crear redes e interactuar con personas de diferentes entornos y orígenes. La EFC brinda distintas oportunidades para adquirir estas aptitudes, características de ciudadanos con confianza en sí mismos y socialmente responsables. Un currículo de EFC promueve la competencia motriz para estructurar el pensamiento, expresar sentimientos y enriquecer la comprensión. A través de la competición y la cooperación, los alumnos asimilan el papel que cumplen las reglas estructuradas, las convenciones, los valores, los criterios de rendimiento y el juego limpio, celebran las diferentes contribuciones de los demás y valoran las exigencias y los beneficios del trabajo en equipo. Además, el alumno entiende cómo reconocer y gestionar el riesgo y cumplir con las tareas asignadas así como asumir la responsabilidad de su comportamiento. Los estudiantes aprenden a lidiar tanto con el éxito como con el fracaso y a evaluar los resultados en relación con logros anteriores, propios y ajenos. Durante estas experiencias de aprendizaje, la EFC les expone a valores claros y coherentes y refuerza el comportamiento pro social a través de la participación y el rendimiento. Algunos estudios más recientes han revelado también la conexión entre jóvenes físicamente activos y sus logros académicos. Si bien son muchos los factores que influyen en el rendimiento académico, la evidencia corrobora la presuposición de que si los jóvenes realizan al menos la cantidad de actividad física diaria recomendada, los beneficios sociales y académicos son importantes. Para muchos niños, especialmente los procedentes de entornos menos favorecidos, la educación física representa las únicas sesiones regulares de actividad física. Por lo tanto, es especialmente importante que los niños obtengan su derecho a recibir una educación física de calidad dentro de los currículos escolares.D:\Users\dualcore janus\Downloads\a32acdfa69.png**2. Ciudadanos sanos, capaces y activos: la importancia de la alfabetización física**Las personas físicamente alfabetizadas poseen seguridad y confianza en sí mismas, en sintonía con sus capacidades motrices. Demuestran un control y una coordinación sólidos y pueden responder a las exigencias de un entorno cambiante. Se relacionan bien con los demás, demostrando sensibilidad en su comunicación verbal y no verbal y tendrán relaciones empáticas. El individuo físicamente alfabetizado disfruta descubriendo nuevas actividades y acogerá con agrado los consejos y orientaciones, confiando en el conocimiento de que experimentará algún éxito. El individuo apreciará el valor intrínseco de la educación física, así como su contribución a la salud y el bienestar y será capaz de mirar hacia adelante a lo largo de la vida con la expectativa de que la práctica de la actividad física siga formando parte de la vida.La alfabetización física es la base de la educación física, no es un programa sino el resultado de cualquier prestación estructurada de la educación física, que se alcanza más fácilmente si los alumnos encuentran una gama de oportunidades apropiadas en cada etapa y edad.La EFC, que debe permitir la alfabetización física de los niños y jóvenes, debe figurar durante toda su escolarización, desde la etapa preescolar hasta la secundaria. Las aptitudes motrices son un aspecto vital de la alfabetización física y también para el desarrollo de ciudadanos sanos, capaces y activos.**3. Desarrollo curricular de la EFC**La práctica de la EFC debe estar centrada en metodologías inclusivas. Debe incorporar una flexibilidad que permita ajustarlo a las diferentes necesidades, asegurar que todo el mundo se beneficia de una educación de un nivel de calidad comúnmente acordado y que dé al profesor la libertad de adaptar sus métodos de trabajo para alcanzar el máximo impacto y relevancia en el contexto específico de su clase.* **Género:** Las escuelas son la manera ideal de llegar a gran número de niñas y proporcionarles la información, las competencias y la confianza necesarias para la práctica de la actividad física y del deporte durante toda la vida. la evidencia sugiere que las niñas que practican actividad física y deporte fuera de la escuela han obtenido sus competencias de la educación física escolar y, de hecho, son más dependientes que los chicos para hacerlo, lo que subraya más aún la necesidad de una prestación de calidad.
* **Discapacidad:** El acceso al deporte y a la educación física no sólo beneficia directamente a los niños con discapacidad, sino que también les ayuda a fortalecer su posición en la comunidad a través de la participación equitativa en actividades valoradas por la sociedad.
* **Grupos minoritarios:** La educación física y el deporte permiten a los inmigrantes y a la sociedad de acogida interactuar de manera positiva, promoviendo así la integración y el diálogo intercultural. Por otra parte, el deporte puede desempeñar un papel importante en la reducción de los conflictos y las tensiones sociales a nivel nacional y comunitario, ya que puede abordar los orígenes de esta exclusión y proporcionar una vía de acceso alternativa a la vida socioeconómica de las comunidades.

La educación física también puede representar una oportunidad óptima de promover el patrimonio cultural y rendir homenaje a las prácticas tradicionales y hay evidencias crecientes de que la continuidad cultural es esencial para restaurar la salud social, económica y espiritual.**4. Ejes de formación****4.1. Las capacidades perceptivomotrices.-** Las capacidades perceptivomotrices son derivadas directamente de la estructura neurológica, específicamente dependientes del funcionamiento del sistema nervioso central, a saber: la equilibración y los diversos tipos de coordinación. La base de las capacidades perceptivomotrices se encuentra en los siguientes aspectos:* Por un lado el desarrollo de la diferenciación sensorial, de las funciones propioceptivas, (fundamentales en el reconocimiento del propio cuerpo) y la actividad tónico postural ortoestatica (A.T.P.O.)
* Por otra parte la identificación y conocimiento del mundo exterior (funciones exteroceptivas), aspecto en el que concluyen con el mundo objetual (los objetos) y la relación con los otros, dentro de las coordenadas espacio-temporales.

La percepción en sí constituye un proceso complejo e integrador, en el cual los órganos de los sentidos (sistema táctil, sistema de orientación básica (gravedad, dirección, aceleración), sistema auditivo, sistema olfativo y del gusto y sistema visual), captan los estímulos y transmiten la información a las áreas respectivas del córtex cerebral, donde se desencadenan los procesos de organización, procesamiento, análisis e interpretación de las sensaciones.En síntesis, el individuo capta información de los estímulos presentes en su propio cuerpo y en el medio externo a través de los órganos sensoriales, información que es transmitida del córtex cerebral, donde es procesada, organizada, analizada e interpretada, para luego, según el caso, por medio del mecanismo efector desencadenar una respuesta determinada.En educación física es importante motivar a los estudiantes hacia la practica amplia, continua y sistemática de variadas experiencias motrices, ya que por medio de las habilidades motrices se aprenden los contenidos de tipo perceptivo, y a su vez el desarrollo perceptivo en interacción con las capacidades físico motrices y sociomotrices, potencian la posibilidad de mayor eficiencia y eficacia en el aprendizaje y desarrollo de las habilidades motrices.Las acciones motrices para su ejecución adecuada requieren del desarrollo de la conciencia corporal, siendo un medio básico para ello, el de procesos de adquisición y control del tono muscular (tensión-relajación), la respiración, la lateralidad, el dominio y control de tiempo y espacio, en síntesis del desarrollo del equilibrio y la coordinación, como componentes básicos del desarrollo perceptivo-motriz, manifiestos y expresados en la interacción somatognosia-exterognosia.**1.2. Las capacidades fisicomotrices.-** El desarrollo de las capacidades condicionales, es de carácter predominantemente cuantitativo, motivo por el cual su desarrollo y evolución es más fácilmente evaluable y observable (crecimiento y desarrollo de masa y/o funciones de algunos órganos y sistemas del cuerpo, como el muscular, óseo, respiratorio, eficiencia y eficacia en las relaciones espacio-tiempo durante la ejecución de tareas motrices, medición de cargas en Kg., etc.) que el desarrollo de las capacidades coordinativas, perceptivomotrices, cognitivas y volitivas, razón por la cual en muchas ocasiones, la fuerza, la velocidad, la resistencia y la movilidad se constituyen en el medio más utilizado por los profesores para la elaboración y ejecución de los programas de Educación Física, olvidándose de la necesidad de un trabajo integral que considere la interacción permanente de todas las capacidades, como lo requiere el estudiante para su adecuado desarrollo.Desde esta perspectiva, el educador debe considerar que para el desarrollo de la competencia motriz del individuo, es fundamental en mejoramiento de las capacidades físicas, ya que estas influyen interactivamente en el desarrollo de las capacidades perceptivomotrices, de las capacidades coordinativas, en el aprendizaje de habilidades motrices básicas y en el perfeccionamiento de habilidades especificas requeridas en la práctica de diversas actividades de carácter deportivo, artístico, lucido y laboral; aspectos que hacen parte de la vida del ser humano; sin embargo, para desarrollar efectivamente la Competencia Motriz, un programa de Educación Física especialmente en la educación básica, sus objetivos y contenidos, deben establecer una relación coherente entre todas las capacidades necesarias para el desarrollo de la motricidad.**1.3. Las capacidades sociomotrices.-** Como la manifiestan Castañer y Camerino (1993,116), “La expresión es el resultado “visible” de la actividad consciente que conjuga el mundo interior con el exterior”. La expresión y la comunicación son capacidades y necesidades propias del ser humano, ambas fundamentales para su socialización. “Las distintas formas de comunicación y expresión sirven de nexo entre el mundo interior y el exterior, al ser instrumentos que posibilitan las interacciones, la representación y la expresión de pensamientos, sentimientos, vivencias, etc...” “(Espinosa y Vidanes, 1991, cit. por Conde y Viciana, 1997, 30, en trigo, 2000, 278)”.La motricidad se constituye en el lenguaje y medio de expresión a través de la cual es niño se comunica, se relaciona con los demás; es por medio de la acción motriz que el niño vivencia sus capacidades corpóreas, y estable los primeros contactos con el mundo exterior, se conoce así mismo y conoce las características de los objetos, el medio y otros seres humanos.De este modo, por medio de la motricidad el niño se comunica, llega al deseo y/o a la necesidad de colaboración con otros, comprendiendo, asimilando y sosteniendo reglas comunes y buscando el placer en su expresión a través del juego.En la educación física, la sociomotricidad se constituye en un medio que el maestro pueda usar para la formación de los niños, el juego como elemento didáctico básico, contribuye a que el niño se pueda expresar en una integración global como unidad, a partir de las relaciones que establece con su propio cuerpo, con los objetos y con otras personas.El maestro puede encontrar en el movimiento un lenguaje corporal, un medio de comunicación, que a través de las acciones motrices, se puede disponer para que el niño resuelva problemas de naturaleza cognitiva y motriz, y al mismo tiempo adquiera habilidades y desarrolle sus capacidades. En la escuela primaria se deben propiciar espacios para el desarrollo y la vivencia de experiencia, en las cuales el niño por medio de la motricidad, de salida a su imaginación, exprese ideas creativas, se relacione con el mundo de los objetos y con los demás; estos elementos de igual forma contribuyen significativamente al desarrollo de la personalidad del ser humano. |

|  |
| --- |
| **6.0 MARCO CONTEXTUAL** |
| La Institución Educativa Nuestra Señora de la Candelaria de Malambo, atiende la población desplazada y vulnerable de estratos uno y dos del sur occidente de este municipio, donde se ubican los Barrios Villa Esperanza, La Luna, Miraflores, Monte Carlos y Villa Bertha, entre otros, los cuales se han formado en su gran mayoría por las familias desplazadas de los Departamentos de Magdalena Y Bolívar. También atiende a niños y jóvenes de los Barrios de otros tradicionales ubicados en el sur de Malambo, pero no exentos de la problemática expuesta, nuestra población en su gran mayoría pertenece a familias reestructuradas, aspecto que sin lugar a dudas influye en la misma. La Institución consta de dos locales propios la Sede Comunal, Roberto Mendoza, ubicada en el Barrio Bella Vista, la sede Principal Luis Cuervo, ubicada en el Barrio Mira Flores, ahora bien, es preciso mencionar que la población en análisis tiene como características, una alta depresión socio cultural. Además, pertenecen a un grupo de población vulnerable ya que se encuentran en extrema pobreza económica, siendo excluidos por parte del estado del sistema de protección social, dando como resultado un crecimiento del analfabetismo y altos niveles de desnutrición.Cabe resaltar que el área de educación física, recreación y deportes es afectado debido a la falta de recursos, elementos, escenarios, materiales deportivos y didácticos, que interfieren en el normal desarrollo de los eventos pedagógicos desarrollados desde la asignatura; de igual manera se ve una fuerte influencia negativa del deterioro de valores y principios en nuestra juventud, consecuencia de la poca orientación y atención familiar. De igual forma, se observa una tendencia al poco aprovechamiento del tiempo libre, situación que ha contribuido al incremento de la drogadicción, el alcoholismo y el consumo del cigarrillo en nuestra población estudiantil, lo que nos lleva a retomar la educación física, recreación y deporte como una herramienta que le ofrezca una alternativa diferente y sana a nuestra población estudiantil, afianzando a través de ella los valores y su formación integral.  |

|  |
| --- |
| **7.0 MARCO CONCEPTUAL** |
| **EJES CURRICULARES DEFINIDOS PARA EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE**Los contenidos se han estructurado en 4 ejes curriculares que deben ser trabajados de manera interrelacionada, dinámica e integradora durante todo el año, estos son:1. ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD: Nociones y conceptos para la práctica del ejercicio físico y efectos del ejercicio físico sobre el organismo.2. DESARROLLO PERCEPTIVO MOTRIZ. (Estimulación perceptivo motriz): Conocimiento y dominio del cuerpo. Senso percepciones y experiencia motrices básicas.3. HABILIDADES Y DESTREZAS FÍSICO MOTRICES: Capacidades físicas condicionales: Fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad, Formación deportiva básica, Iniciación deportiva y Deporte escolar.4. EXPRESIONES SOCIOMOTRICES: Interacción social: Actitudes y valores culturales, lúdicos, deportivos, recreativos de socialización e integración.Con estos contenidos se debe ejercer una acción pedagógica encaminada a satisfacer las necesidades individuales y sociales del escolar.**EJES CURRICULARES Y COMPETENCIAS ESPECÍFICAS****Organización de contenidos:** Para el diseño curricular del plan de área de educación física, se definen 3 ejes curriculares, con su correspondiente competencia específica:**EJE CURRICULAR Nº 1: ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD****EJE CURRICULAR N° 2. DESARROLLO PERCEPTIVO MOTRIZ****EJE CURRICULAR N° 3 HABILIDADES FÍSICO MOTRICES (FÍSICO DEPORTIVAS)****COMPONENTES DE LA ESTRUCTURA CURRICULAR**Para efectos operativos del currículo, se proponen los siguientes componentes, los cuales están implícitos en todos los contenidos de los diferentes ejes curriculares y se evaluarán a través de los indicadores de desempeño:* SALUD: Higiene y limpieza. Hábitos saludables. Medidas de seguridad y Prevención de accidentes. Promoción de la salud. Auto cuidado. Alimentación Nutrición. Estilos de vida saludable.
* VALORES: Liderazgo. Autodisciplina. Solidaridad. Cooperación. Participación. Motivación, etc.
* SEXUALIDAD: Educación para la igualdad de oportunidades en ambos sexos. Trabajo mixto. Trabajo cooperativo. Atención a la diversidad.
* MEDIO AMBIENTE: Conservación y protección, Aprovechamiento del entorno, Reciclaje, y manejo de residuos, Orientación en el medio, Hábitos de sentido vial de observación psicomotórico, relacionados con la noción de espacio y tiempo (desplazamiento, empleo de senderos, puentes, parques).
* COMPETENCIASOCIAL Y CIUDADANA: Ayudando a aprender a convivir, desde la elaboración y aceptación de las reglas, desde el respeto a la autonomía personal, la participación y la valoración de la diversidad: Respeto y defensa de los derechos humanos, Educación Física, Convivencia y Paz, Educación física, participación y responsabilidad democrática. Educación Física, pluralidad, identidad y valoración de las diferencias
* EDUCACIÓN FÍSICA E INTERVENCIÓN PEDAGÓGICA: La Educación Física ha tenido a través de su historia una indeterminación conceptual producto de las múltiples acepciones que puede tener en un contexto específico, de igual manera las concepciones de cuerpo, sociedad y ser humano que se tiene en un momento determinado orientan las acepciones que hacia ella se otorgan.
 |

|  |
| --- |
| **8.0 METODOLOGÍA** |
| Para el logro de los propósitos en educación física, se recomienda diseñar situaciones de aprendizaje como las siguientes:* **Tareas exploratorias.** Entendiéndose como aquellas en las que alumnos y alumnas exploran libremente objetos y lugares en contextos situacionales preparados por el profesor. En este marco, es recomendable que el docente diseñe tareas que sean suficientemente desafiantes, para que los alumnos vivan experiencias de riesgo controlado.
* **Tareas guiadas**, donde los alumnos y alumnas resuelven desafíos planteados por el profesor o por ellos mismos, mediante interrogantes, tales como: ¿Quién puede saltar este obstáculo usando manos y pies?, ¿De qué manera el grupo puede representar la primavera?, ¿Quién puede transitar por este recorrido, sin caerse?
* **Trabajo por estaciones.** Tipo de clase donde el curso se divide en grupos y a cada uno se le asigna una tarea a solucionar en un tiempo determinado y dentro de un espacio físico (o “estación”). El profesor puede rotar los grupos, según lo que observe en las estaciones.
* **Juegos sensoriales** en los cuales se enfatiza el uso de los sentidos y el desarrollo de la percepción.
* **Juegos de expresión con o sin texto.** Modalidad de trabajo globalizado en la que, partir de un marco temático dado o creado por el propio grupo (cuento u otra expresión similar), los participantes eligen y ejecutan durante un cierto tiempo los roles que el tema plantea, de acuerdo con normas preestablecidas (por el profesor o el propio grupo).
* **Juegos cooperativos,** en los cuales se busca solución colectiva a tareas comunes al grupo o subgrupos en que se divide el curso. Las tareas pueden representar situaciones pasadas, presentes, futuras o imaginadas.
* **Juegos pre deportivos**, en los cuales se emplean elementos básicos de los deportes formales, sin llegar a ellos como expresión acabada de ese tipo de manifestación cultural.
* **Juegos Mini deportivos,** en los cuales se utilizan los elementos básicos de los juegos formales en espacios más reducidos y con implementos deportivos más pequeños, privilegiando en este nivel, la conducta lúdica por sobre la técnica.
 |

|  |
| --- |
| **8.0 RECURSOS** |
| Los recursos materiales para el desarrollo del plan de área deberán ser los más adecuados tanto en calidad como en especificaciones técnicas. Por lo tanto, se requiere de la gestión del profesor del área con su rector y consejos directivos para que asignen el presupuesto necesario para la dotación anual. **FÍSICOS:** Patio, Cancha pequeña y Cancha multiple.**DIDÁCTICOS:** Balones de Baloncesto, Voleibol, Microfútbol y Medicinales, Mallas de Voleibol, Bastones, Colchonetas individuales, Cuerdas, Aros, vallas, discos, testigos, jabalina, conos, platillos, Cronómetro, Tarjetas para juzgamiento, Pitos.**BIBLIOGRAFICOS:** Textos, Internet, fichas planes, proyectos y programas departamentales, municipales e institucionales. **TECNOLOGICOS:** Televisores, video beam. Usb, grabadoras, y otros mas. |

|  |
| --- |
| **8.0 INTENSIDAD HORARIA** |
| **GRADO** | **ASIGNATURAS** | **INTENSIDAD HORARIA SEMANAL** |
| PRIMERO | * EDUCACION FISICA
 | * 2
 |
| SEGUNDO | * EDUCACION FISICA
 | * 2
 |
| TERCERO | * EDUCACION FISICA
 | * 2
 |
| CUARTO | * EDUCACION FISICA
 | * 2
 |
| QUINTO | * EDUCACION FISICA
 | * 2
 |
| SEXTO | * EDUCACION FISICA
 | * 2
 |
| SÉPTIMO | * EDUCACION FISICA
 | * 2
 |
| OCTAVO | * EDUCACION FISICA
 | * 2
 |
| NOVENO | * EDUCACION FISICA
 | * 2
 |
| DÉCIMO | * EDUCACION FISICA
 | * 2
 |
| UNDÉCIMO | * EDUCACION FISICA
 | * 2
 |

|  |
| --- |
| **9.0 EVALUACIÓN** |
| Desde el plan de área se implementarán diferentes estrategias evaluativas: - Evaluación diagnóstica: Al realizar la conducta de entrada se determinará deficiencias en temas que deben ser manejados por los estudiantes con el fin de retomarlos y reforzarlos durante el desarrollo de las clases colectivas, además se iniciará con la aplicación de test físicos los cuales son la base para evaluar el estado físico de la población estudiantil, permitiendo trabajar en su mejoramiento. - Evaluación formativa: Cuando el alumno se siente estimulado, interesado, orientado, busca solucionar sus dificultades de movimiento, procura auto dominarse, manejar bien sus recursos y practicar buenas relaciones humanas.- Evaluación sumativa: Cuando se determina el estado de rendimiento o aprendizaje del alumno con mediciones, distancias, tiempos, repeticiones.- Autoevaluación: es la valoración que hace cada individuo sobre su actitud y su propio desempeño en clase, a partir de sus conocimientos, la participación y el cumplimiento de las actividades asignadas desde el área. - Coevaluación: los estudiantes al finalizar cada periodo académico compartirán las debilidades y fortalezas con sus compañeros, asignado de manera oral una nota cualitativa y cuantitativa teniendo en cuenta aspectos como la responsabilidad, la motivación y el interés durante el desarrollo de las actividades. - Heteroevaluación: los docentes del área evaluarán al educando teniendo en cuenta su responsabilidad, participación y apropiación de la asignatura, lo anterior se realizará de manera constante a lo largo de cada periodo académico.  |

|  |
| --- |
| **10.0 BIBLIOGRAFÍA** |
| **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS** |
| -BOLIVAR BONILLA, Carlos; Camacho Coy, Hipólito. (1996): Educación Física: Programas para la educación básica primaria. Kinesis. Armenia. - CASTAÑER B., Marta; Camerino F. Olegguer. (1996): La educación Física en la enseñanza primaria. Inde. Barcelona. - RUIZ PÉREZ, Luis Miguel. (1987). Desarrollo y actividades físicas. Madrid: Gymnos. Madrid. - CONSTITUCION POLITICA DE COLOMBIA. (2002). Bogotá. Intermedio. P. 3. - MINISTERIO DE EDUCACION NACIONAL. Grupo de investigación Pedagógica. (2002): lineamientos Curriculares. Educación Física, Recreación y Deportes. Bogotá. Cooperativa Editorial del Magisterio. - LEY GENERAL DE LA EDUCACION. LEY 115 (1994). - LEYES, DECRETOS Y CIRCULARES REGLAMENTARIAS EMANADAS DEL MINISTERIO DE EDUCACION NACIONAL Y DEPARTAMENTAL. |