

# **PLAN GENERAL DE EDUCACIÓN FÍSICA**

LIC. FABIO RODRÍGUEZ DÍAZ

**COLEGIO OFICIAL JOSÉ ANTONIO GALÁN**  
**AÑO 2007**

## **1) NOMBRE DEL PROYECTO.**

EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES

## **2) DIAGNÓSTICO.**

Los intereses más significativos del estudiante son lograr un movimiento natural, espontáneo y un aprendizaje total de destrezas técnicas y tácticas aplicables a la vida y a las etapas de desarrollo o situación especial dada por la actividad, edad, enfermedad, lesiones y tratamientos. En síntesis las actitudes e intereses del alumno se irán manifestando en el desarrollo del proceso de enseñanza y aprendizaje.

Existe insuficiencia de material y espacios pedagógicos, lo cual se diría que no es una dificultad, pues se reemplaza en parte con destreza e iniciativa del profesor y el aprovechamiento de los recursos naturales)

## **3) JUSTIFICACIÓN.**

Aparte de ser este planeamiento un instrumento técnico y de consulta, su finalidad primordial es estudiar el movimiento, sus características e incidencias en los procesos de desarrollo en el orden cognitivo, socio afectivo y motor, contemplando al alumno como totalidad y eje del aprendizaje, teniendo en cuenta que la educación física no puede faltar en la vida del ser humano, puesto que su desarrollo intelectual esta íntimamente relacionado con el proceso de su desarrollo corporal que incide en el comportamiento psicofísico social.

## **4) OBJETIVO GENERAL**

Con el estudio y aplicación de este programa el maestro de educación física estará en capacidad de justificar pedagógicamente la educación física de base y, planear, orientar y evaluar las sesiones y practicas con los niños y adolescentes de la institución.

## **5) OBJETIVOS ESPECÍFICOS.**

5.1) Adquirir habilidades específicas utilizadas en las diferentes prácticas deportivas, que contribuyan al buen funcionamiento orgánico.

5.2) tomar conciencia de la importancia de la práctica deportiva como medio para la conservación de la salud, y el desarrollo integral.

5.3) valorar la práctica de actividades artísticas y deportivas como medios para la conservación de la salud, recreación y sociabilidad.

## **6) LOGROS GENERALES.**

6.1) Desarrollar armónicamente su formación general, corporal y carácter de acuerdo a su edad, sexo, pretendiendo un desarrollo orgánico funcional óptimo, para que el educando se desempeñe en cualquier medio con facilidad.

6.2) Afianzar y desarrollar habilidades y destrezas en las actividades rítmicas, atléticas, gimnásticas y deportivas de acuerdo a sus capacidades y aptitudes.

6.3) Utilizar el movimiento como medio para la formación de valores.

## **7) MARCO TEÓRICO.**

El plan de área de educación física grado cero a once integra tres aspectos que son: la parte biomédica, la planificación, y una parte práctico teórica.

Se combinan tres aspectos de fundamentación teórica y conceptual con aspectos netamente prácticos.

Por un lado tenemos el aprendizaje sensomotor, el cual es complementado por los temas teoría del movimiento y educación del movimiento.

Su orientación o eje central corresponde en gran parte al juego en su primera fase de evolución una segunda fase que son los pequeños juegos, donde se establecen las pautas sobre su manejo y aplicación. La recreación dentro del campo escolar y finalmente los juegos predeportivos, que nos llevarán a través de su aplicación progresivamente hacia los juegos deportivos, que terminarán al final de los deportes como tal.

Espero que principalmente sea de utilidad como obras de consulta para todos aquellos que inician a niños y jóvenes en la actividad deportiva.

## **8) MARCO LEGAL.**

Decreto 1860 de 1994

Artículo 22.

Es uno de los objetivos específicos de la educación básica en el ciclo de primaria y secundaria.

La utilización con sentido crítico de los distintos contenidos y formas de información y la búsqueda de nuevos conocimientos con su propio esfuerzo.

La educación física y la práctica de la recreación y los deportes, la participación y organización juvenil y la utilización adecuada del tiempo libre.

Artículo 23.

La educación física pertenece al grupo de áreas obligatorias y fundamentales que comprenden un mínimo del 80 % del plan de estudios.

## **9) ESTÁNDARES DE CALIDAD GRADO CERO A ONCE**

9.1 Realiza movimientos coordinados de acuerdo a sus características de desarrollo.

9.2 Posee capacidad perceptiva.

9.3 desarrolla su personalidad, interacción social, crecimiento, maduración y características motrices.

9.4) Establece relaciones dinámicas entre su movimiento corporal y el uso de implementos; coordina su movimiento de acuerdo con diferentes ritmos y posiciones

9.5 desarrolla su tendencia lúdico - social mediante la participación activa en clubes recreativos, festivales escolares de acuerdo a sus intereses.

9.6 Integra las categorías de calidad y eficiencia del movimiento a los fundamentos de destrezas deportivas y a manifestaciones estéticas y culturales.

9.7 Diseña y participa con agrado en actividades dirigidas, para dinamizar, recuperar y conservar el medio ambiente.

9.8 Mantiene y respeta las normas de juego y contribuye a la creación de nuevas normas.

9.9 Asume la educación física como una practica diaria para contrarrestar la influencia nociva de la vida sedentaria y el estrés.

9.10 Aplica en su comunidad los conocimientos de recreación, deporte, uso del tiempo libre y salud.

## **10.) REFERENTES TEÓRICOS DESARROLLO PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

### **CONTENIDOS Y TEMAS PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA GRADO CERO A QUINTO**

#### **GRADO CERO**

##### **OBJETIVOS**

1. Estimular en el niño el placer y la importancia de la práctica de la actividad física.
2. Adaptar al niño a la practica de actividades sicomotrices dirigidas
3. Desarrollar potencial ontogénético del niño.
4. Estimular mejor crecimiento y maduración del niño, gracias a la relación presentada entre el movimiento aquí dirigido y los procesos biológicos de su desarrollo humano.
5. Permitir mecanismos que brinden experiencias sensorio-motrices básicas y significativas en el proceso cognitivo.
6. Permitirles a los niños un medio de interacción con el movimiento de forma que logren internalizar la importancia, biológica, psicología y socio cultural del movimiento humano.

##### **INDICADORES DE LOGROS.**

1. Los niños se estimularan y aprenderán la importancia de la actividad física bien realizada, en una adaptación constante a las actividades sicomotrices dirigidas.
2. Desarrollaran eficazmente su esquema corporal y todas sus dimensiones implicadas en el proceso de adquisición de conocimiento corporal.
3. Reconocerán con eficacia todas las actividades que impliquen el desarrollo de destrezas básicas de movimiento.
4. Aprenderán a controlar su cuerpo y entenderán la relación tensión-relajación.
5. Desarrollaran todas las capacidades motrices implicadas en el Ámbito motor como son cualidades físicas de base: Fuerza, resistencia, Flexibilidad, Velocidad; kinestesia: Esquema Corporal, Relajación, equilibrio, actitud postural, capacidad gestual; Coordinación motora: Coordinación dinámica general: Reptación, gateo, marcha, carrera, salto, trepa, giros; y Coordinación visomotora: Manipulación, destreza fina, Lanzamiento, golpeo, bote, recepción, conducción.

## **INDICADORES DE DESEMPEÑO**

1. Realiza con soltura actividades de conocimiento de su cuerpo e imitación cuando realiza actividades de esquema corporal, tensión relajación, control del cuerpo, permitiéndole compartirlas y realizarlas tanto individual como colectivamente.
2. Aplica destrezas elementales de movimiento en la ejecución de variados ejercicios y se esfuerza por realizarlos cada vez mejor.
3. Reconoce diferentes ritmos y en la ejecución de variados ejercicios y pruebas atléticas conoce la forma de llevarlos y se esfuerza por alcanzar los logros en apoyo de sus compañeros.
4. Maneja diferentes actividades de coordinación dinámica general, y esta en capacidad de construir, diferentes ejercicios creados por el mismo en cooperación de sus compañeros. .
5. Aplica con asertividad variedad de ejecuciones en aumento de dificultad y reconociendo para el y sus compañeros las diferentes capacidades motrices del ámbito motor.

### **UNIDAD 1: MIS PRIMEROS PINITOS EN LA PRÁCTICA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA.**

I.H.S 2

I.H.T 80

18 SESIONES DE 20-30 MINUTOS CADA UNA.

Estimular mínimo dos veces en la semana.

#### **1. ESQUEMA CORPORAL**

1.1 Conocimiento Corporal

1.2 Control Respiratorio

1.3 Control del Cuerpo; Tensión – Relajación.

1.4 Destrezas elementales de movimiento: Caminar, correr, saltar, lanzar.

1.5 Ajuste Corporal. Postural.

1.6 Esquema Corporal

1.7 Coordinación Motora: coord. Dinámica General: gateo, marcha, carrera, salto, trepa, giros.

1.8 Coordinación Motora general con pequeñas introducciones a la coordinación Visomotora: Lanza, golpea, bota, recibe, conduce.

### **UNIDAD 2: CADA VEZ ME CONOZCO MEJOR Y SOY MAS HÁBIL.**

16 SESIONES DE 30 MINUTOS CADA UNA.

Estimular mínimo 2 veces en la semana.

## **1. PATRONES BÁSICOS DE MOVIMIENTO:**

1.1 Cualidades Físicas básicas: Fuerza, Resistencia, Flexibilidad, Velocidad como factores naturales de su desarrollo, no se estimulan por si solos están inmersos dentro del juego diario.

1.2 KINESTESIA: Esquema Corporal, Relajación global y por palpaciones. Equilibrio estático y dinámico.

1.3 Actitud Postural

1.4 Capacidad Gestual.

1.5 Lateralidad

1.6 Introducción al Ritmo y coordinación audio motriz.

## **UNIDAD 3: DIVERSIFICO Y COMBINO MULTIPLES ACTIVIDADES**

29 SESIONES DE 30 MINUTOS CADA UNA.

Estimular mínimo 2 veces en la semana.

- 1 Introducción a la Coordinación Óculo Manual y Óculo Pédica.
- 2 Equilibrio Objetal y de Recuperación.
- 3 Diversificación de los patrones básicos de movimiento
- 4 Autoestima y respeto por su propio cuerpo
- 5 Combinaciones coordinadas en equilibrio estático y dinámico.
- 6 Ritmo Corporal
- 7 Control tónico
- 8 Iniciación a la independencia segmentaría
- 9 Inicio de la utilización del lado no dominante
- 10 Autoestima y respeto por su propio cuerpo
- 11 Diversificación de los patrones básicos de movimiento
- 12 Inicios de base a los perfeccionamientos que se darán en la cuarta unidad: utilización del lado no dominante.
- 13 Independencia segmentaría cruzada
- 14 Correcto manejo lado no dominante
- 15 Control velocidad, espacio y tiempo
- 16 Dominio del equilibrio
- 17 Conocimiento y conciencia del propio cuerpo.
- 18 **Coordinaciones globales y segmentarias.**
- 19 Control de la respiración
- 20 **Estructura espacio – temporoespacial**
- 21 Primeras experiencias gimnásticas
- 22 Coordinación Óculo manual y Óculo pédica
- 23 Velocidad de reacción.

#### **UNIDAD 4: YA SOY TODO UN CAMPEON.**

24 SESIONES DE 30 MINUTOS CADA UNA.

Estimular mínimo 2 veces en la semana.

- 1 Independencia segmentaría cruzada
- 2 Correcto manejo lado no dominante
- 3 Control velocidad, espacio y tiempo.
- 4 Dominio del equilibrio
- 5 Conocimiento y conciencia del propio cuerpo
- 6 Coordinaciones globales y segmentarías
- 7 Control de la respiración
- 8 Estructura espacio – temporoespacial
- 9 Correcto manejo de las experiencias gimnásticas
- 10 Coordinación Oculo manual y Oculo pedica
- 11 Velocidad de reacción
- 12 Capacidades y Destrezas básicas correcto movimiento y máximo de expresión.

#### **LOS MÉTODOS RECOMENDADOS SON:**

Ensayo y error, Mando directo, Dialogo, Retroalimentación y Reforzamiento.



## **GRADO PRIMERO**

### **OBJETIVO GENERAL**

La educación física como área de formación en el currículo de primero, orientará el desarrollo cognoscitivo, socio-afectivo, sicomotor del niño y preservará el equilibrio entre las actividades motoras libres y dirigidas acorde a su etapa evolutiva

### **UNIDAD 1 : EL CUERPO EXPERIENCIAS Y CONCEPTOS BÁSICOS**

I.H.S 2

I.H.T 80

1. Conocimiento corporal
2. Tensión y relajación
3. Equilibrio en posiciones básicas (pie, cuadrupedia, sentado)

### **UNIDAD 2 :EL MOVIMIENTO EXPERIENCIAS Y CONCEPTOS BÁSICOS**

1. Coordinación dinámica general (formas básicas de locomoción cuadrupedia, deslizamientos, trepas, giros, saltos, economía de esfuerzo, eficiencia )
2. Orientación espacial, identificación de direcciones básicas, partiendo de la referencia propia de segmentos
3. Percepción temporal, concepto de duración y orden ( lento, rápido, orden de llegada

### **UNIDAD 3 :CONDUCTAS SICOMOTORAS ELEMENTALES**

1. Lateralidad
2. Coordinación óculo manual, coordinación fina y óculo pédica
3. Ajuste postural, control corporal y equilibrio en altura
4. Percepción rítmica básica

### **UNIDAD 4:HACIA LA PROYECCIÓN ESPACIAL**

1. Posibilidades de movimiento e independencia funcional de segmentos
2. Coordinación, trayectorias y distancias. altura y profundidad
3. Direcciones espaciales, direcciones temporales

## **LOGROS**

### **UNIDAD 1**

1. Reconoce las partes del cuerpo y las funciones elementales de cada una, mediante actividades motrices propuestas, aprecia sus semejanzas y diferencias con las de otros.
2. Relaciona el cambio de tono de los músculos en vivencias de tensión y relajación, asume responsabilidades que llevan al cuidado de su cuerpo.
3. Muestra armonía corporal en la ejecución de posiciones básicas de equilibrio y la refleja en la aplicación de tareas motrices.

### **INDICADORES DE DESEMPEÑO**

1. Reconoce las partes de su cuerpo y las funciones elementales de cada una
2. Demuestra a través de actividades motrices el conocimiento de su cuerpo
3. Compara la tensión y la relajación en vivencias y situaciones propuestas
4. Demuestra control de su cuerpo en situaciones de tensión y relajación
5. Participa, se integra y coopera en juegos donde le permiten reafirmar su yo
6. Distingue y guarda un buen ajuste postural en las posiciones básicas de equilibrio
7. Experimenta y ejecuta las posiciones básicas de equilibrio en el juego
8. Le cuesta conocer su cuerpo en actividades motrices propuestas
9. Cuida y utiliza adecuadamente el material de trabajo
10. Demuestra control de su cuerpo en tareas motrices pero se le dificulta hallar soluciones en otras.

## **LOGROS**

### **UNIDAD 2**

1. Relaciona y conoce las diferentes posibilidades de desplazamiento y los utiliza de manera creativa en tareas motoras, acepta sus limitaciones y respeta la de los demás
2. Identifica relaciones, direcciones y configuraciones temporales y espaciales básicas, las ejecuta partiendo como referencia corporal propia, participa de las actividades grupales
3. Conoce los conceptos temporales primarios y básicos duración y orden, y los utiliza en juegos de grupo, valora y agradece el trabajo de otras personas.

## **INDICADORES DE DESEMPEÑO**

1. Identifica los diferentes desplazamientos en tareas motoras propuestas
2. Aplica con destreza las formas de desplazamiento en actividades colectivas
3. Ejecuta y vivencia las diferentes formas de locomoción
4. Reconoce las direcciones adelante, atrás, arriba y abajo en función de su cuerpo
5. Inventa movimientos y cambios de dirección en tareas motrices propuestas
6. Relaciona y analiza los conceptos de lento y rápido mediante juegos en grupo
7. Se mueve y ejecuta conceptos primarios y básicos de duración y orden con gran destreza y precisión
8. Demuestra gran motivación por las actividades recreativas
9. Se esfuerza, pero se le dificulta el trabajo en grupo
10. Cuida y utiliza adecuadamente los materiales de educación física

## **LOGROS**

### **UNIDAD 3**

1. Identifica el lado derecho e izquierdo y descubrirá sus segmentos laterales dominantes, los aplica en tareas individuales y compartidas, disfruta de pertenecer a un grupo, manifiesta respeto por sus integrantes
2. Reconoce los tres tipos de coordinación y los utiliza en juegos y aprendizajes escolares, respeta y tolera el trabajo de los demás
3. Distingue y controla diferentes posturas y las aplica a tareas motrices con una buena exigencia práctica para mantener y finalizar un movimiento, valora los resultados individuales y colectivos
4. Relaciona ritmos lentos, rápidos, intermedios y los ejecuta en desplazamientos, ejercicios y frases, participa, se integra y coopera en juegos y actividades grupales que permiten reafirmar su yo.

## **INDICADORES DE DESEMPEÑO**

1. Identifica el lado derecho e izquierdo en tareas motrices
2. Conoce su lado dominante y lo relaciona con su corporalidad
3. Maneja su lado dominante con eficiencia en actividades motrices propuestas
4. Identifica los tres tipos de coordinación específica en tareas motrices
5. Aplica los tres tipos de coordinación específica en los juegos y aprendizajes escolares
6. Distingue las diferentes posturas y adquiere soltura y seguridad
7. reconoce la exigencia práctica en su corporalidad como un elemento básico para el movimiento
8. Aplica diferentes posturas correctamente en tareas motrices propuestas
9. Muestra seguridad en tareas motrices de equilibrio en alturas

10. Maneja correctamente su corporalidad en posturas y posiciones
11. Participa, se integra y coopera en actividades lúdicas en forma creativa, de acuerdo con su edad
12. Aprovecha y valora la educación física que le ofrece la escuela

## **LOGROS**

### **UNIDAD 4**

1. Aplica su independencia funcional de segmentos corporales, en forma independiente o en asocio de otros, y los utiliza en tarea motrices con características temporales y espaciales, comprende la importancia de la práctica recreativa al aire libre
2. Reconoce distancias, trayectorias y alturas, mediante actividades de recepción, lanzamientos, conducción, acepta sus limitaciones y respeta la de los demás.
3. Distingue las direcciones, adelante, atrás, al lado, arriba, diagonal, y las características de los objetos , pesado, liviano, su forma, tamaño, color, y los aplica a tareas motrices propuestas , valora la ayuda de otros y está dispuesto a colaborar con los demás de manera solidaria

## **INDICADORES DE DESEMPEÑO**

1. Identifica un movimiento simétrico de uno asimétrico
2. Aplica movimientos alternos, simultaneas, en forma correcta
3. Elabora movimientos a partir del diálogo y la discusión
4. Se le dificulta utilizar movimientos simétricos y asimétricos
5. Presenta dificultades en la realización de tareas motrices propuestas
6. Aplica su coordinación óculo manual, óculo pédica, en actividades de conducción, lanzamiento y recepción
7. describe mediante actividades motoras, distancias, trayectorias recorridas por los cuerpos
8. Utiliza de manera correcta el ajuste postural, mediante trabajo de altura y profundidades
9. Reconoce los momentos de tiempo, rápido y lento adecuada a los ejercicios
10. Comprende la importancia de la práctica recreativa al aire libre
11. Colabora y es creativo en la ejecución de tareas motrices propuestas
12. Valora los resultados individuales y colectivos

## **GRADO SEGUNDO**

### **OBJETIVOS**

1. Mejorar el desarrollo sicomotor del niño, acorde a la edad.
2. Posibilitar al niño experiencias de expresión lúdicas y Recreativas orientadas a la participación y ubicación del niño en la sociedad.
3. Contribuir a la adquisición de los aprendizajes Escolares.

### **UNIDAD:**

### **INTEGRACIÓN DE EXPERIENCIAS Y CONCEPTOS BÁSICOS.**

#### **OBJETIVO.**

Permitir al niño vivenciar todas las experiencias lúdicas, recreativas y motoras partiendo desde su propio manejo del esquema psicomotor para correlacionarlo con el de los demás compañeros de clase.

### **TEMA:**

**COORDINACIÓN DINAMICA GENERAL. (continuidad y secuencia de movimientos).**

#### **OBJETIVO.**

Construir esquemas de interrelación donde se combinen las tareas de la vida diaria para que el niño actuase con los demás.

### **LATERALIDAD.**

#### **OBJETIVO.**

Realizar actividades donde por medio de problemas propuestos por el orientador – docente, el niño logré diferenciar su derecha e izquierda, maneje y aplique su dominancia lateral.

## **COORDINACIÓN FINA.**

### **OBJETIVO.**

Mejorar en los niños el control y el dominio de los dedos en la ejecución de pequeñas obras manuales

## **COORDINACIÓN ÓCULO – MANUAL.**

### **OBJETIVO.**

Incrementar en los niños la precisión y la seguridad en la coordinación ojo – mano, y asociar su importancia con las actividades diarias.

## **EQUILIBRIO DINÁMICO.**

### **OBJETIVO.**

Aumentar el control del equilibrio sobre desplazamientos y giros, a sí mismo contribuir a la eliminación del temor a la altura en los niños.

## **CONCEPTOS TÉMPORO – ESPACIALES {Simetría y simultaneidad}.**

### **OBJETIVO.**

Explorar diferentes acciones que le induzcan al niño a diferenciar y a integrar la simetría y la simultaneidad, con actividades de la vida diaria.

## **CONDUCTAS PSICOMOTORAS Y PROYECCIÓN ESPACIAL.**

### **OBJETIVO.**

Permitir al niño vivenciar su entorno por medio de tareas donde explore y mejore su coordinación óculo – manual y óculo pédica, así mismo su equilibrio y su independencia segmentaria

## **TEMA:**

## **INDEPENDENCIA SEGMENTARIA. [Brazos – piernas].**

### **OBJETIVO.**

Posibilitar en el niño la creación de movimientos disociados con sus segmentos corporales

**COORDINACIÓN ÓCULO – MANUAL – ÓCULO - PÉDICA. [Dirección, distancia, altura].**

**OBJETIVO.**

Cualificar la coordinación óculo – manual y la coordinación óculo – pédica; Y destacar su importancia en la vida tanto diaria como deportiva.

**EQUILIBRIO. [ALTURA Y PROFUNDIDAD].**

**OBJETIVO.**

Facilitar al niño movimientos que involucren el interés por abolir el temor a las alturas interrelacionándolo con su cuerpo, su entorno y el trabajo con los demás.

**PERCEPCIÓN RÍTMICA.**

**OBJETIVO.**

Mejorar la percepción rítmica y la interpretación de melodías infantiles y ritmos modernos, favoreciendo la expresión corporal individual y colectiva de los niños.

**UNIDAD:**

**CONDUCTAS SICOMOTORAS E INICIACIÓN A DESTREZAS ELEMENTALES**

**OBJETIVO.**

Permitir al niño vivenciar el control de la tensión, la relajación y la respiración; Mediante la ejecución de las tareas específicas para tal fin.

**TEMA:**

**CONTROL RESPIRATORIO, TENSION Y RELAJACIÓN.**

**OBJETIVO.**

Aplicar y conocer el control de la respiración, de la relajación y de la tensión, al ejecutar actividades deportivas y de la vida diaria, mediante la ejecución de tareas específicas.

## **COORDINACIÓN SEGMENTARIA, EQUILIBRIO DINÁMICO Y ESTÁTICO**

### **OBJETIVO.**

Realizar actividades donde se aplique el equilibrio y la coordinación en la ejecución de rollos, giros y planchas

## **INICIACIÓN A EXPRESIÓN RÍTMICA**

### **OBJETIVO.**

Crea y organizar esquemas sencillos de movimientos con base en melodías rítmicas.

## **CONCEPTOS TÉMPORO – ESPACIALES- LA VELOCIDAD**

### **OBJETIVO.**

Explorar diferentes acciones donde se establezca una relación elemental entre tiempo y distancia, sobre pruebas prácticas.

### **ACTIVIDADES A REALIZAR.**

1. Gateo de espalda en cuatro {4} apoyos desplazándose en todas las direcciones, sin hacer detenciones para los cambios de dirección: hacia el frente, hacia atrás, lateralmente.
2. Realizar saltos en un solo pie, luego a pie junto, luego con pies separados (a los lados), etc. Se debe aclarar, que los saltos deben de ser continuos y sin cambiar de ritmo.
3. Por parejas tomados de la mano desplazarse en “caballitos”, “galope de frente”, en “galope lateral”, procurando que haya uniformidad en los movimientos de la pareja.
4. Individualmente, y ubicados frente a un aro saltar al lado que el profesor indique.
5. Por parejas de frente y separados, hacerse pases con una pelota pequeña. El niño que recibe dice el lado {derecho, izquierdo} y el otro lanza a ese lado rápidamente.
6. Por grupos correr y ubicarse a la derecha o izquierda del profesor, de un árbol, de una pared.
7. Desplazarse por el patio conseguir piedritas pequeñas, hojas pequeñas en gran número y contarlas rápidamente.
8. Por parejas formar libremente figuras geométricas, de animales, o de objetos utilizando piedritas y hojas pequeñas.
9. Con un hilo, una aguja y trocitos de hojas o botones, formar un collar.



10. Hacer recortes de periódicos o revistas.
11. Por parejas hacerse pases con una bola de cristal utilizando únicamente los dedos índice y pulgar.
12. Crear figuras de animales, objetos variados o personas utilizando plastilina, barro o material similar.
13. Caminando al frente, lanzar el balón hacia arriba y tomarlo antes de que caiga al piso.
14. Por parejas uno al lado del otro, desplazarse al frente efectuándose pases laterales con una pelota pequeña.
15. Por parejas uno al frente del otro, desplazarse al lateralmente haciéndose pases frontales con una pelota pequeña.
16. Cada niño sostiene con ambas un balón o bastón, a la altura de la cabeza; soltarlo y volverlo a tomar son dejarlo caer al piso.
17. Saltos en un solo pie hacia adelante y hacia atrás, pero sin salirse de una línea.
18. Subir varias gradas saltando en un solo pie y luego descender.
19. Por parejas, correr tomados de la mano y a una señal auditiva detenerse en un pie simultáneamente.
20. Por parejas tomados de la mano, saltar del piso a una llanta que está en el suelo.
21. Desplazamientos variados por grupos; todos ejecutan los mismos desplazamientos deben iniciar iguales y terminar iguales.
22. Por parejas en posición cuclillas y de frente hacer rebotes simultáneos en el piso y luego saltar y chocar las palmas de las manos arriba.
23. Individual separar y unir los brazos y piernas al mismo tiempo.

## **GRADO 3º**

### **OBJETIVOS GENERALES**

- Mejorar el desarrollo sicomotor del niño de grado tercero de primaria.
- Posibilitar experiencias comunitarias orientadas a la participación y ubicación del niño en la sociedad. UNIDAD:**

### **CONDUCTAS SICOMOTORAS E INICIACIÓN A DESTREZAS ELEMENTALES**

#### **OBJETIVO.**

Permitir al niño vivenciar el control de la tensión, la relajación y la respiración; Mediante la ejecución de las tareas específicas para tal fin.

#### **TEMA:**

### **CONTROL RESPIRATORIO, TENSION Y RELAJACION.**

#### **OBJETIVO.**

Aplicar y conocer el control de la respiración, de la relajación y de la tensión, al ejecutar actividades deportivas y de la vida diaria, mediante la ejecución de tareas específicas.

### **COORDINACIÓN SEGMENTARIA, EQUILIBRIO DINÁMICO Y ESTÁTICO**

#### **OBJETIVO.**

Realizar actividades donde se aplique el equilibrio y la coordinación en la ejecución de rollos, giros y planchas

### **INICIACIÓN A EXPRESIÓN RÍTMICA**

#### **OBJETIVO.**

Crea y organizar esquemas sencillos de movimientos con base en melodías rítmicas.

## **CONCEPTOS TÉMPORO – ESPACIALES- LA VELOCIDAD**

### **OBJETIVO.**

1. Explorar diferentes acciones donde se establezca una relación elemental entre tiempo y distancia, sobre pruebas prácticas.
3. Proporcionar al niño una alternativa de recreación y expresión lúdica.
4. Contribuir a la adquisición de los aprendizajes escolares.
5. Posibilitar al niño la adquisición de habilidades y destrezas predeportivas elementales.

### **OBJETIVOS ESPECIFICOS**

1. Cualificar la precisión en la coordinación general, Oculo–Manual y Oculo–Pédica en el trabajo con la soga y la pelota.
2. Fomentar la ayuda mutua y destacar la importancia de la autonomía personal mediante juegos de conjunto.
3. Incrementar el control corporal, el equilibrio y el control de la independencia sedentarias en los niños.
4. Destacar la importancia de la disciplina en la ejecución de tareas gimnásticas.
5. Contribuir al mejoramiento de la expresión rítmica en los niños a través de la danza.
6. Favorecer a la socialización y la integración de los niños y las niñas mediante el baile.
7. Estimular al niño para que practique bailes autóctonos como el Bambuco.

### **LOGROS INDIVIDUALES Y COLECTIVOS**

#### **1. Capacidad Psicomotriz adecuada a su etapa de desarrollo**

##### **Indicadores de Logros**

- 1.1. Presenta patrones maduros.
- 1.2. Índice avanzado de desarrollo del esquema corporal y capacidades motrices.
- 1.3. Maneja relaciones, direcciones y configuraciones temporales y espaciales básicas.

## **2. Niño con desarrollo físico y mental armónico.**

### **Indicadores de Logros**

- 2.1. Identificación de forma, tamaño y colores.
- 2.2. Manejo adecuado de las variables tiempo y espacio, en la realización de tareas motoras.

## **3. Interacción de aprendizaje y transferencia con otra área.**

### **Indicadores de Logros**

- 3.1. Produce movimientos con ajustes a estímulos reales y simbólicos.
- 3.2. Utiliza el movimiento para asociaciones y numeraciones.

## **4. Motivación y atención hacia la actividad motriz integrada. Dedicación voluntaria del tiempo libre para realizar tareas motrices de mediana complejidad.**

### **Indicadores de Logros**

- 4.1. Participación activa en tareas motrices de mediana complejidad.
- 4.2. Permanencia en la actividad por un tiempo determinado.

## **5. Desarrollo integral del niño.**

### **Indicadores de Logros**

- 5.1. Realiza movimientos consistentes y voluntarios.
- 5.2. Crea movimientos a partir de problemas y con base en un repertorio.
- 5.3. Cumple tareas motrices propuestas.
- 5.4. Soluciona problemas de movimiento.

## **6. Disponibilidad de recursos y espacios para la practicas de actividades educativo – físicas.**

### **Indicadores de Logros**

- 6.1. Presencia activa de los niños en los escenarios deportivos.
- 6.2. Inventarios de recursos utilizados.

## **GRADO 4º**

### **LOGROS GENERALES**

Desarrollar en el estudiante destrezas básicas de la gimnasia, que permitan en el niño experimentar algunos de los diferentes elementos utilizados en esta actividad deportiva.

Identificar las cualidades físicas: resistencia, fuerza, flexibilidad, velocidad, agilidad, coordinación, ritmo; para mejorarlas por la aplicación del esquema corporal, el ajuste postural y la coordinación.

Fortalecer el carácter en los aspectos de dominio de sí mismo, modestia, valor y respeto.

Iniciar la práctica del deporte escolar para aplicar fundamentación del atletismo, baloncesto, voleibol fútbol y fútbol-mano.

Manejar la expresión corporal a través de movimientos.

### **REFERENTE TEÓRICO**

#### **UNIDAD No. 1 GIMNASIA**

##### **SUBTEMAS**

1. Trabajo específico stretching
2. Rodillo adelante
3. Arco (puente)

##### **LOGROS**

1. Desarrollar en el estudiante condiciones específicas para el trabajo gimnástico,
2. Experimentar en el niño los diferentes elementos para realizar un rodillo adelante
3. Trabajar en el niño elementos gimnásticos que le permitan vivenciar diferentes experiencias.
4. Aplicar los componentes del esquema corporal para mejorar la flexibilidad.
5. Coordinar patrones básicos de movimientos y conserva su equilibrio en la ejecución de ellos.
6. Ejecutar movimientos corporales en función de ritmos.

## **INDICADORES DE DESEMPEÑO**

1. Realiza los ejercicios de calentamiento y estiramiento.
2. Cumple con los deberes y normas de seguridad que se deben tener en el trabajo gimnástico.
3. Coordina patrones básicos de movimientos y conserva su equilibrio en la ejecución de ellos.
4. Ejecuta movimientos corporales en función de ritmos.
5. Desarrolla la coordinación ojo mano mediante el manejo de pelotas y balones.
6. Realiza el trabajo de stretching
7. Ejecuta las diferentes formas e hacer el rodillo adelante.
8. Realiza con flexibilidad el arco (puente).

## **UNIDAD 2 : PREDEPORTIVOS**

### **SUBTEMAS**

1. Atletismo
2. Baloncesto
3. Voleibol
4. Fútbol
5. Fútbol-mano

### **LOGROS**

1. Emplear los predeportivos para desarrollar el carácter, hábitos de autodomínio, compañerismo, modestia, respeto por las reglas del juego y por los compañeros.
2. Realizar ejercicios para el aprendizaje de los fundamentos básicos de los deportes.
3. Participar en organización de equipos y clubes.
4. Progresar en sus cualidades y capacidades físicas, a través de la ejecución de destrezas.
5. Asumir el juego como un espacio para la recreación y expresión de sus ideas, sentimientos, valores y ejecuta actividades de ocio y descanso.

## **INDICADORES DE DESEMPEÑO**

1. Emplea los predeportivos para desarrollar el carácter, hábitos de autodomínio, compañerismo, modestia, respeto por las reglas del juego y por los compañeros.
2. Realiza ejercicios para el aprendizaje de los fundamentos básicos de los deportes.

3. Participa en organización de equipos y clubes.
4. Progresa en sus cualidades y capacidades físicas, a través de la ejecución de destrezas.
5. Asume el juego como un espacio para la recreación y expresión de sus ideas, sentimientos, valores y ejecuta actividades de ocio y descanso.
6. Mejora su capacidad de controlar objetos por medio de elementos que sirven como proyección de segmentos corporales.
7. Se propone y alcanza metas de acuerdo a su grado de madurez personal y condiciones del ambiente.

## **ACTIVIDADES Y MATERIALES**

Charla sobre los deberes y normas de seguridad que se deben tener durante el desarrollo de cada clase.

Calentamiento o fase inicial: se desarrollara con juegos, dinámicas o movimientos articulares de todas las partes del cuerpo con una duración de 15 a 45 minutos.

Fase central: se realiza el trabajo básico de la clase teniendo en cuenta el tema a trabajar.

Fase final: al igual que el calentamiento se hace a través del juego o movimiento articular con el fin de relajar el cuerpo y que el niño continúe su actividad escolar menos agitado.

Materiales:

Balones, pelotas, aros, palos, canastas, bancos, sillas, ajedrez, cuerdas, lazos, tubos, bates y conos.

## **GRADO QUINTO.**

### **OBJETIVOS**

#### **1ª Unidad: Coordinación y Cualidades Físicas:**

Desarrollar en el educando un control tanto físico como mental de sus movimientos y capacidades a través de ciertas etapas y procesos de aprendizaje.

Aplicar el esquema corporal, ajuste postural y coordinación para el mejoramiento de las cualidades físicas mediante la aplicación de los planes clase.

#### **TEMAS**

1. Capacidades Coordinativas
2. Cualidades Físicas

#### **2ª Unidad: Predeportivos:**

Facilitar y estimular en el educando experiencias colectivas o actividades predeportivas que permitan desarrollar en estas habilidades básicas para la práctica de un deporte.

Utilizar las actividades y ejercicios para favorecer el desarrollo intelectual en su paso de lo concreto a lo formal y la creatividad, mediante juegos predeportivos.

#### **TEMAS**

1. Atletismo
2. Microfútbol
3. Baloncesto
4. Gimnasia
5. Voleibol

#### **3ª Unidad: Expresión Rítmica y Retroalimentación Capacidades Coordinativas y Cualidades Físicas.**

Permitir por medio del baile un buen desarrollo de la expresión corporal y rítmica de los educandos y mediante estímulos musicales coordinados sobre desplazamientos, llevándolos a improvisar esquemas sencillos de baile tanto a nivel individual como grupal; y facilitar el aprendizaje de los temas antes vistos durante el periodo lectivo por medio de una retroalimentación de las mejores actividades que se dictaron en cada unidad.



## **TEMAS**

1. Baile moderno merengue
2. Baile moderno salsa
3. Capacidades coordinativas
4. Cualidades físicas

## **JUEGOS. [APLICABLES A LAS ACTIVIDADES A REALIZAR]**

### **1. FÚTBOL POR PAREJAS.**

Se divide el grupo por equipos de 4, 6, 8 niños {grupos pares}; se pide a cada equipo que forme parejas tomados de la mano, se juega un partido similar al del fútbol, pero ningún niño puede soltar a su compañero.

### **2. AROS RODANTES.**

Los niños por parejas, tomados de la mano, corren hasta un sitio y regresan, luego deben correr, pero conduciendo (rodando) un aro con la mano que cada uno tiene libre.

### **3. PASE EL BALÓN.**

Se divide el grupo en hileras {de 5, 6 niños}, el primero de cada hilera tiene un balón en sus manos y lo pasa hacia atrás por el lado derecho, hasta llegar al final, de ahí lo regresan por el lado izquierdo.

### **4. FÚTBOL TAPA DEDO.**

Los niños se dividen en grupos de 4 o 5 participantes. Se demarca un rectángulo de 3 mts. de largo por 2 mts. de ancho y un grupo juega contra otro. El juego consiste en jugar un partido de fútbol pero utilizando los dedos como jugadores y una tapa de gaseosa como balón; gana el equipo que obtenga más goles.

### **5. POSTA CON PALILLOS.**

Se divide el grupo en hileras de 5 niños; el primer niño de cada hilera tiene un palillo y debe ir corriendo con el palillo en los dedos, hasta un aro, lanzar el palillo; recogerlo, regresar y entregarlo a su compañero.

## **6. NO DEJAR CAER EL GLOBO.**

Por tríos o grupos evitar con los dedos que caiga un globo {bomba}; efectuarse pases con los dedos.

## **7. QUIEN HACE MÁS PASES.**

Se divide el curso en varios grupos (6 participantes), cada grupo con una pelota empieza a hacerse pases [el orientador o docente indica que clase de pases quiere]. El grupo debe ir desplazándose de un lugar a otro caminando, trotando, etc.

## **8. CARRERA DE TRES [3 PIES].**

Los estudiantes se dividen por grupos. En cada grupo forman parejas; cada pareja se amarra un pie con el otro (tres pies) y deben organizar una caminata, sin que ningunos grupos se caiga.

## **GRADO SEXTO**

### **UNIDAD 1 : GIMNASIA.**

I. H.S. 2

I. H.T 40.

#### **INDICADORES DE DESEMPEÑO**

1. Conoce las posiciones básicas de diferentes ejercicios gimnásticos y las aplica.
2. Realiza ejercicios combinados utilizando diferentes elementos gimnásticos.
3. trabaja con propiedad los ejercicios de elongación muscular y movilidad articular.

1. Generalidades de la gimnasia.
  - 1.1. Origen y desarrollo
  - 1.2. Definición y ventajas.
  - 1.3. Clasificación.
  - 1.4. Efectos generales.
    - 1.4.1. Higiénicos.
    - 1.4.2. Estéticos.
    - 1.4.3. Utilitarios.
  - 1.5. Articulaciones implicadas en el movimiento.
  - 1.6. Desviaciones de la columna vertebral.

- 1.7. Posiciones gimnásticas básicas.
- 1.8. Terminología técnica en gimnasia.
2. Trabajo localizado.
  - 2.1 Para brazos,
  - 2.2 Para piernas
  - 2.3 Para tronco,
  - 2.4 Para equilibrio
  - 2.5 Ejercicios combinados.
3. Ejercicios para el desarrollo y mejoramiento de la flexibilidad y la fuerza.
4. Ejercicios para la carrera, para el salto.
5. Ejercicios para la familiarización con el piso.
6. Destrezas básicas de gimnasia a manos libres.
7. Retroalimentación general.
8. Evaluación general de la unidad.

De forma individual demostrará un esquema gimnástico, incluyendo un mínimo de (5) destrezas desarrolladas en la unidad.

## **UNIDAD 2 : ATLETISMO.**

I.H.S. 2.

I.H.T. 40.

### **INDICADORES DE DESEMPEÑO**

- 1) Contribuye en el perfeccionamiento de destrezas fundamentales como correr, saltar, lanzar: elementos que mejoran el desarrollo de la base motriz del educando.
- 2) Desarrolla actitudes de valoración hacia la importancia del atletismo en la conservación de un cuerpo y una mente sana.
- 3) Colabora en la organización o participación en actividades que este tipo se programen en la institución.

1. Generalidades del atletismo.
  - 1.1 Reseña histórica.
  - 1.2 Concepto.
  - 1.3 Elementos técnicos del atletismo
  - 1.4 Clasificación general
  - 1.5. Instalaciones atléticas.
    - 1.5.1 Pista.
    - 1.5.2 Campo.
2. Sistemas de entrenamiento para la carrera.
3. Atletismo de pista.

4. La carrera.
  - 4.1.1 Juegos pre- atléticos.
  - 4.2 Pruebas de relevos.
    - 4.2.1 Ejercicios pre –atléticos.
  - 4.3.1. La salida.
    - 4.3.2. Media, alta y baja.
5. Atletismo de campo.
  - 5.1. Lanzamientos.
  - 5.2 Salto largo.
6. Evaluación de la unidad.

Los estudiantes participaran en test para evaluar el estado de las siguientes capacidades motrices: fuerza, velocidad, resistencia, coordinación. Paralelamente participarán en un mini-festival atlético. Abarcando las competencias infantiles obligatorias en juegos intercolegiados.

## **GRADO 7**

### **UNIDAD UNO : BALONCESTO.**

IHS 1

IHT 20

#### **INDICADORES DE DESEMPEÑO**

1. Progresivamente mejorara su movilidad en el aspecto práctico de los fundamentos básicos y elementales del baloncesto.
2. Desarrolla actitudes de valoración hacia los beneficios físicos y psicológicos de la práctica del baloncesto.
3. Utiliza los recursos físicos y técnicos para mejorar y mantener el nivel del baloncesto como deporte formativo y promotor de valores.

1. Generalidades del baloncesto.
  - 1.1 Reseña histórica.
  - 1.2 Medidas reglamentarias del escenario.
  - 1.3 Elementos técnicos del baloncesto.
2. Acondicionamiento orgánico general.
3. Test general del baloncesto.
4. Fundamentos del baloncesto.
  - 4.1. Equilibrio.
  - 4.2 Fundamentos elementales.
  - 4.3 Algunos malabarismos.
  - 4.4 Ejercicios combinados dribling y pases
  - 4.5 Doble ritmo.
  - 4.6 Fases del lanzamiento.
  - 4.7 Pantallas y cortinas.
  - 4.8 Practica de juego.
  - 4.9 Evaluación de la unidad.

En grupos no mayores de cinco estudiantes, crearan esquemas de ejercicios para la práctica de dribling y pases.

Individualmente realizaran lanzamientos en sostenido.

Juego utilizando el mayor numero de fundamentos aprendidos.

### **UNIDAD DOS : VOLEIBOL.**

I.H.S. 1

I.H.T. 20

## **INDICADORES DE DESEMPEÑO**

1. Adquiere habilidades específicas utilizadas en la práctica del voleibol, que contribuyen en su buen funcionamiento orgánico.
2. Valora distingue y aplica las normas básicas y elementales del voleibol para desarrollar su sentido crítico.
3. Mejora las relaciones interpersonales a través de la práctica de este deporte en los torneos a nivel inter grupos.

### 1. Generalidades del voleibol

- 1.1 Reseña histórica.
- 1.2 Material técnico
- 1.3 Campo de juego (medidas reglamentarias)
- 1.4 Conocimiento del juego
  - 1.4.1 Finalidad
  - 1.4.2 Ubicación de los equipos.
  - 1.4.3 Formas de golpear un balón
  - 1.4.4 Rotación.
  - 1.4.5 Anotación de puntos

### 2. Acondicionamiento orgánico general.

### 3. Fundamentos.

- 3.1. Ejercicios de atrapar y lanzar.
- 3.2 Desplazamientos y deslizamientos
- 3.3 Posiciones básicas.
- 3.4 Ejercicios programados
- 3.5 Juego combinando fundamentos conocidos
- 3.6 Juego combinando sistema 4:2
- 3.7 Evaluación.

Los estudiantes participarán en actividades deportivas demostrando su comportamiento dentro y fuera del juego, teniendo en cuenta los fundamentos aprendidos.

Enunciará el concepto histórico del voleibol en forma oral o escrita.

## **GRADO OCTAVO**

### **UNIDAD UNO**

#### **GIMNASIA**

I.H.S. 1.

I.H.T. 20

### **INDICADORES DE DESEMPEÑO**

1. Maneja habilidades básicas para realizar las técnicas de movimiento en el tiempo y en el espacio.

2 Valora la práctica de la gimnasia como medio para la conservación de la salud y la interacción inter-personal.

1. Capacidades motrices

1.1 Resistencia.

1.2 Aeróbica.

1.3 Anaeróbica

2. Fuerza

2.1 Resistencia de la fuerza.

2.2 Fuerza explosiva.

3. Velocidad.

3.1 De desplazamiento

3.2 Contractil.

3.3 De reacción.

3.4 Resistencia de la velocidad.

4. Velocidad.

5. Flexibilidad.

5.1 Articulaciones miembros superiores

5.2 Articulaciones miembros inferiores.

5.3 Columna vertebral.

6. Coordinación.

6.1 Coordinación dinámica general.

## 6.2 Aplicación deportiva

Tenis de mesa

Softbol

Baloncesto

Voleibol.

Danza.

## 7. Equilibrio

7.1 Estático.

7.2 Dinámico

7.3 Recuperado

7.4 Objetal.

## 8. Ritmo.

8.1 Aplicación

8.2 Cumbia.

8.3 Pasillo.

8.4 Manos libres

8.5 Split

8.6 Plancha ventral.

8.7 Medialuna.

8.8 Espagat.

8.9 Evaluación.

Respetando su propio ritmo ejecutará actividades con aumento progresivo de tiempo.

Realizará esquemas sencillos en grupos de 5 o 10 alumnos en los que incluirá ejercicios de grados anteriores.

Maneja esquemas deportivos gimnásticos combinando tres elementos.

## **UNIDAD DOS : ELECCIÓN DEPORTIVA**

I.H.S. 1.

I.H.T. 20

## **INDICADORES DE DESEMPEÑO**

1. Busca y desarrolla una natural aplicación de las actividades deportivas en su vida diaria.

2 Da a conocer y aplica normas de seguridad e higiene en las diferentes actividades atléticas.

1. Primera elección deportiva

1.1 Afianzamiento de la técnica deportiva.



- 2. Deporte nivel 2
  - 2.1 Atletismo
  - 2.2 voleibol.
  - 2.3 Baloncesto
  - 2.4 Fútbol de salón
  - 2.5 Gimnasia.
  - 2.6 Evaluación.

El alumno participara en diferentes actividades deportivas demostrando su capacidad para desarrollar gestos técnicos y tácticos de los deportes propuestos y a evaluar por el profesor.

**GRADO NOVENO**  
**UNIDAD UNO : GIMNASIA**

I.H.S. 1  
I.H.T. 20

**INDICADORES DE DESEMPEÑO**

1. Continúa el mejoramiento de sus capacidades motrices en forma articulada, sistemática, y progresiva para aplicarlas al deporte y a la vida.
2. Valora la práctica de actividades deportivas y artísticas como media para la conservación de la salud, recreación y desarrollo de eventos deportivos.

1. Capacidades motrices.
  - 1.1. Resistencia.
    - 1.1.1. Aeróbica.
    - 1.1.2. Anaeróbica.
  - 1.2. Fuerza.
    - 1.2.1 Resistencia de la fuerza.
    - 1.2.2 Fuerza explosiva.
  - 1.3. Velocidad.
    - 1.3.1 De desplazamiento.
    - 1.3.2 De reacción.
    - 1.3.3 Resistencia de la velocidad.

3. Agilidad.
4. Coordinación.
5. Equilibrio.
6. Evaluación.

Los alumnos realizarán ejercicios de elongación muscular localizados, buscando cada vez mayor amplitud y aplicándola en esquemas gimnásticos combinando un mínimo de (3) destrezas y/o actividades.

**UNIDAD DOS : FÚTBOL DE SALÓN.**

I.H.S. 1  
I.H.T. 20

1. Generalidades.
  - 1.1. Origen y desarrollo
  - 1.2. Acondicionamiento físico general.

- 2. Técnica futbolística.
- 2.1 Movimientos sin balón.
- 2.2 Movimientos con balón.
- 2.3 La recepción.
- 2.4 El cabeceo.
- 2.5 Conducción del balón.
- 2.6 Organización deportiva.
- 2.7 Evaluación.

Los alumnos realizarán y/o ejecutarán un trabajo en circuito, en forma individual o en pequeños grupos con un mínimo de siete y con una relación de trabajo, descanso de 2:1. Y de duración en tiempo por estación de 30' segundos.

Cada alumno tendrá que realizar ejercicios combinados de recepción y conducción involucrando el mayor número posible de superficies de contacto, en forma individual y grupal.

## **GRADO DÉCIMO**

### **UNIDAD UNO : GIMNASIA.**

I.H.S. 1

I.H.T. 20

#### **INDICADORES DE DESEMPEÑO**

1. Entiende lo lúdico y la ludicidad como un valor que redimensiona e impacta el propio trabajo en general.
2. Descubre y desarrolla elementos tácticos en situaciones de juego.
3. Ejecuta en forma técnica los fundamentos deportivos de diferentes modalidades
4. En la actividad deportiva, aplicará su capacidad de precisión y control en el trabajo propuesto.

1. Flexibilidad.

1.1 Cuello.

1.2 Articulaciones de miembros superiores e inferiores.

1.3 Columna vertebral.

1.4 Coxo – femoral.

2. Coordinación: Mantener la precisión en el manejo y control del cuerpo y elementos con las diferentes partes del cuerpo.

2.1. Coordinación ojo - mano, ojo - pie,

2.2. Posiciones invertidas y otras con actividad del sistema vestibular

2.3. Evaluación :

### **UNIDAD DOS : ATLETISMO**

I.H.S. 1

I.H.T. 20

#### **INDICADORES DE DESEMPEÑO**

1. Explica con claridad los conceptos de respiración aeróbica y anaeróbica.
  2. Realiza trabajos de larga duración aumentando su capacidad de resistencia a la acumulación de ácido láctico en la musculatura.
  3. Realizará ejercicios aumentando progresivamente la carga y/o el número de repeticiones.
1. Cualidades físicas.
  - 1.1 Resistencia.
  - 1.1.1. Aeróbica.
  - 1.1.2. Anaeróbica.
  2. Fuerza.
  - 2.1. Resistencia de la fuerza.
  - 2.2. Fuerza explosiva.
  - 2.3. Evaluación.

## **GRADO ONCE**

### **UNIDAD UNO : ORGANIZACIÓN DEPORTIVA**

I.H.S. 1

I.H.T. 20

#### **INDICADORES DE DESEMPEÑO**

1. Organiza eventos deportivos de acuerdo a planes y proyectos establecidos en el área.
2. Conoce las diferentes etapas de desarrollo del niño, desde su nacimiento hasta los 5 años de edad.
3. Aplica a su vida diaria las habilidades y destrezas desarrolladas durante sus diferentes etapas escolares.

1.1 Preparación de proyectos deportivos.

1.2 Normas de participación.

1.3 Dirección, jueces, planilleros, auxiliares, programación.

1.4 Evaluación:

Presentará planes para la organización y desarrollo de eventos deportivos.

### **UNIDAD DOS: GIMNASIA.**

IHS 1

IHT 20

#### **INDICADORES DE DEMPEÑO**

1. Mantiene la capacidad de movimiento de sus articulaciones corporales.

1. Flexibilidad.

1.1. Del cuello.

1.1.1. Articulaciones miembros superiores e inferiores.

1.1.2. Columna vertebral.

1.1.3. Coxo – femoral

2. Coordinación.

2.1. Coordinación ojo – mano y ojo pie.

2.2. Posiciones invertidas y otras con actividad del sistema vestibular.

3. Motricidad.

- 3.1. 0 a 4 años.
- 4.2. Características de desarrollo
- 4.3. Capacidad perceptiva.
- 4.4. Peso, crecimiento, reflejos.
- 4.5. Gateo.
- 4.6. Personalidad.
- 4.7. Interacción social.
- 4.8. Crecimiento y maduración.
- 4.9. Características motrices.
- 4.10. Evaluación.

- Aplicará los conocimientos adquiridos en situaciones de la vida adulta.
- Elaborará programaciones, cuadros de juego, planillas, y demás requerimientos para el desarrollo de los eventos deportivos.
- Realizará ejercicios aumentando progresivamente la carga y/o número repeticiones.

## ESTRUCTURA DEL PROGRAMA DE EDUFISICA PREESCOLAR BASICA Y MEDIA VOCACIONAL

GRADO	I.H.T.	ETAPAS	CARACTERISTCAS	ACTIVIDADES
6º	80	COMPLEMENTACIÓN Y EXPLORACIÓN DEPORTIVA	CAPACIDADES MOTRICES Y FUNDAMENTACION DEPORTIVA	ATLETISMO GIMNASIA
7º	40			BALONCESTO VOLEIBOL FUTBOL DE SALÓN Y/C SOFBOL
8º	40	PRIMERA ELECCIÓN DEPORTIVA	AFIANZAMIENTO TÉCNICA DEPORTIVA	DEPORTE NIVEL I
9º	40			DEPORTE NIVEL I
10º	40	SEGUNDA ELECCIÓN DEPORTIVA	TÉCNICA Y TACTICA DEPORTIVA	DEPORTE NIVEL T
11º	40	TERCERA ELECCIÓN DEPORTIVA	INICIACIÓN A LA ESPACIALIZACIÓN DEPORTIVA	DEPORTE NIVEL CU

## **5. BIBLIOGRAFIA**

5.1 ORGANIZACIÓN DEPORTIVA PILA TELEÑA AUGUSTO DEPORTE Y  
MUSCULACIÓN EDITORIAL OCEANO MULTIMEDIA

5.2 ENCILOPEDIA DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN EDITORIAL OCEANO.

5.3 LINEAMIENTOS CURRICULARES DE EDUCACIÓN FÍSICA MINISTERIO DE  
EDUCACIÓN NACIONAL.

5.4. PROGRAMAS DE RECREACIÓN Y DEPORTES SECRETARÍA DEL  
DEPORTE PEREIRA.