**INSTITUCIÓN EDUCATIVA “SANTA ROSA DE LIMA”**

**AREA DE EDUCACION FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES**

**INTENSIDAD HORARIA SEMANAL: 2 HORAS**

**TITULARES DEL ÁREA**

**NIVEL PREESCOLAR: RUTH CECILIA POLANIA CORNELIO**

**NIVEL DE EDUCACIÓN BÁSICA PRIMARIA:**

**PRIMERO: GLORIA ERLINDA CAMPOS CAMPOS**

**SEGUNDO: CARLOS ARIEL BARRERA CARDOZO**

**TERCERO, CUARTO Y QUINTO: GENARO SOTO SUÁREZ**

**SEXTO Y SEPTIMO: JOSE ROBERT NUÑEZ ORJUELA**

**OCTAVO: RENE OSPINA SANCHEZ**

**NOVENO, DECIMO Y ONCE: LUIS ALFONSO SUÁREZ LOZANO**

**SEDE PABLO SEXTO: WILLIAM DELGADO RUBIO Y WENDY CONDE ORTIZ**

**SEDE SAN ROQUE: MARTHA CECILIA CARDOZO URIZA**

**SEDES RURALES: CADA DOCENTE EN SU RESPECTIVA ESCUELA ORIENTA EL AREA**

**TIEMPO DE PROYECCIÓN**

EL PRESENTE PLAN DE ÁREA SE HIZO CON EL FIN DE QUE TENGA UN TIEMPO DE DURACIÓN DE 6 AÑOS LECTIVOS, CON SUS CORRESPONDIENTES AJUSTES ANUALES CUANDO SEA NECESARIO.

**SUAREZ- TOLIMA**

**2016**

**2. JUSTIFICACION**

En la educación física se debe tener en cuenta al ser humano como una totalidad, para lo cual será necesario tomar conciencia de la actividad que se está realizando, a la plena vigencia del movimiento, a su significado, a la estática del mismo y su incidencia en el desarrollo psicobiológico y motriz.

El área va orientada para que el alumno en todos los niveles pueda mejorar sus conocimientos y condiciones físicas como también la utilización de los recursos del medio para la recreación, la práctica deportiva, la buena utilización del tiempo libre y los deportes en general.

La Educación física a la luz de la ley General de la educación, recobra la gran importancia que había perdido, pues se toma como base para el desarrollo integral del educando, puesto que es la base de la formación física, motriz, disciplinaria, de la convivencia, etc.

Por esta razón la Institución se ha dado en la tarea de facilitar los medios y recursos existentes para lograr que los alumnos se desarrollen armónicamente, dándole pautas para el aprendizaje, la práctica y la competencia sana en los deportes más comunes y populares, así como la implementación y cimentación de otras disciplinas deportivas, todo encaminado a lograr un desarrollo integral del niño y joven de la Institución Educativa.

**3. MARCO LEGAL**

**LEY 115 DE FEBRERO 08 DE 1994**

**TITULO II CAPITULO I: ARTICULO 10, 11, 13, 14, 15, 16, 20, 21, 22 Y 23**

**FINES DE LA EDUCACION EN COLOMBIANA**

**(LEY 115, Art. 5º)**

 **1º** -“El pleno desarrollo de la personalidad sin más limitaciones que las que les impone los derechos de los demás y el orden jurídico y dentro de un proceso de formación integral físico, psíquica, intelectual, moral, espiritual, social, afectiva, ética, cívica y demás valores humanos”

**12- “**La formación para formación y para la promoción y preservación de la salud y la higiene de prevención integral de problemas socialmente relevantes, de educación física, la recreación, el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre”

**CONSTITUCION POLITICA DE COLOMBIA DE 1991**

**TITULO II CAPITULO 2**

**ARTICULO 52.** Se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre.

**4. ESTRUCTURA CONCEPTUAL**

**ENFOQUE DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTES Y RECREACIÓN**

La Educación Física tiene un enfoque integrador tratando de incluir todas las implicaciones que el cuerpo y el movimiento humano tienen, centrando la educación en el cuerpo y el movimiento, y, a través de ellos, educar los demás aspectos de la personalidad.

Desde el área de Educación Física se intenta educar las capacidades motrices de los alumnos/as. Ello supone desarrollar destrezas y habilidades instrumentales que perfeccionen y aumenten su capacidad de movimiento, profundizar en el conocimiento de la conducta motriz y asumir actitudes, valores y normas con relación al cuerpo y a la conducta motriz.

En este enfoque la conducta motriz no puede reducirse a aspectos perceptivos o motores, sino que implica además, aspectos expresivos, comunicativos, afectivos y cognitivos.

Igualmente, las funciones que se le han dado al movimiento han sido muchas: de conocimiento, organización de percepciones anatómico-funcionales, estética-comunicativa, de relación, agonística, higiénica, hedonistas, de compensación, catártica..., y la Educación Física recoge y reconoce esta multifuncionalidad del movimiento, su gran valor educativo y sus múltiples aportaciones a la consecución de los objetivos generales de etapa. Hay que evitar ópticas reduccionistas o especializaciones tempranas y excesivas. La Educación Física debe integrar cuerpo, movimiento y gesto, hacer que los alumnos valoren el papel que desempeña en la expresión de sentimientos e ideas, que se esfuerce por ser más eficaz, controle el movimiento, lo planifique y le confiera significado.

La Educación Física ha de facilitar que cada alumno comprenda significativamente su cuerpo y sus posibilidades y conozca y domine un número de actividades corporales y deportes, de modo que en el futuro, pueda escoger las más convenientes para su desarrollo personal. Todo ello en un marco de educación para la salud, de actitud positiva ante los nuevos aprendizajes, de esfuerzo y progreso personal y de cooperación e intercambios sociales.

También debe evitarse que la aportación de la Educación Física contribuya a crear un culto excesivo al cuerpo conforme a posturas estéticas socialmente establecidas. El enfoque es, más bien, que el alumno tome conciencia de la responsabilidad que tiene con su cuerpo y condiciones de salud.

**MISION DEL ÁREA**

Trabajamos en el área para formar ciudadanos respetuosos, responsables, honestos, comprensivos de las diferencias, alejados de las drogas, saludables tanto en lo físico como en lo mental y que le den una buena y adecuada utilización a su tiempo libre.

**VISION DEL ÁREA**

Que se una de las primeras en formar deportistas capaces de competir a nivel de un alto rendimiento demostrando los buenos principios morales, espirituales y deportivos siempre preparándose con dedicación y con mucha constancia para llevar siempre en alto su institución o su municipio.

**REFERENTES TEORICOS**

**FUERZA:** es la facultad para vencer una resistencia independientemente del tiempo empleado.

**RESISTENCIA:** esta cualidad física la podemos definir como la capacidad que tiene el deportista para resistir un esfuerzo prolongado. Existen dos tipos de resistencia, la aeróbica y la anaeróbica dependiendo del sistema orgánico que utilice.

**RESISTENCIA AEROBICA:** es la capacidad que tiene un individuo de efectuar un ejercicio prolongado en equilibrio de oxígeno y se ha comprobado que un esfuerzo por debajo de 140 pulsaciones por minuto trabaja esta cualidad. Son en síntesis pruebas largas a baja intensidad.

**RESISTENCIA ANAEROBICA:** Es el poder que tiene una persona de sostener, durante un mayor intervalo de tiempo posible, una carencia de oxígeno en el organismo, producida por un elevado ritmo de trabajo. Son esfuerzos arriba de 140 0 150 pulsaciones por minuto. Son pruebas cortas de alta intensidad.

**VELOCIDAD:** Es la relación de los factores tiempo y distancia indicando que debemos distinguir tres clases de velocidades:

* Velocidad de reacción
* Velocidad de contracción muscular
* Velocidad de desplazamiento

**EQUILIBRIO:** es la capacidad que tiene el individuo para mantener una posición en la que el cuerpo actúa contra la fuerza de gravedad manteniendo una postura difícil a lo largo de un intervalo de tiempo.

**COORDINACION:** es la capacidad del ser humano para compenetrar las propiedades del sistema muscular y nervioso.

**DIAGRAMA SISTEMICO ESTRUCTURAL**

**ESTRUCTURA CONCEPTUAL DEL AREA DE EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES EN PRIMARIA**

Teniendo en cuenta las características y necesidades sicomotoras del niño la estructura curricular reúne los diferentes grados en tres niveles.

EDUCACION

F

Í

S

I

CA

RECREACIÓN

Y

DEPORTE

S

(Primer nivel)

* Exploratorio y fundamentalmente dedicado a la cimentación de las conductas sicomotoras básicas.
* Rondas infantiles, juegos pedagógicos, gimnasia infantil, formas básicas de movimiento (caminar, correr, saltar, lanzar, trepar.)

PRIMERO

Y

SEGUNDO

SEGUNDO

(Segundo nivel)

* TRANSITORIO.
* Formas de juego derivadas de los deportes.
* Juegos con pelotas, sogas, aros, bastones, destrezas gimnasticas elementales, expresión corporal.

 TERCERO TTERCERO

(Tercer nivel)

* Este nivel es dedicado a las conductas psicomotoras especiales, a la iniciación de actividades pre deportivas y a los mini deportes.
* Juegos Predeportivos, danzas, iniciación a la gimnasia, atletismo y mini deportes.

CUARTO Y QUINTO

**ESTRUCTURA CONCEPTUAL DEL AREA DE EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES EN**

**SECUNDARIA Y MEDIA ACADEMICA**

 SEXTO

 SEPTIMO

SEXTO

EDUCACION

F

Í

S

I

CA

RECREACIÓN

Y

DEPORTE

S

* Patrones de locomoción.
* Coordinación óculo-pédica.
* Coordinación óculo manual.
* Equilibrio y coordinación óculo manual

* Locomoción y movimientos determinados.
* Manipulación de destrezas básicas.
* Manipulación de destrezas básicas Pre deportivos para baloncesto.
* Equilibrio y su articulación a fundamentos técnicos básicos.

* Fundamentos técnicos básicos para la práctica del atletismo.
* Fundamentos técnicos básicos para la práctica del fútbol.
* Fundamentos técnicos básicos para la práctica del baloncesto.
* Fundamentos técnicos básicos para la práctica del
* voleibol

 OCTAVO

* Fundamentos técnicos básicos para la práctica del atletismo.
* Fundamentos técnicos básicos para la práctica del fútbol.
* Fundamentos técnicos básicos para la práctica del baloncesto.
* Fundamentos técnicos básicos para la práctica del voleibol

 NOVENO

* Fundamentos básicos sobre organización deportiva.
* Elementos básicos sobre reglamentación y estrategias de juego.
* Fundamentos técnicos básicos para la práctica del baloncesto.
* Fundamentos técnicos básicos para la práctica del voleibol.

 DECIMO

* Planificación y organización de eventos deportivos y recreativos.
* Desarrollo actividades recreativas.
* Desarrollo actividades recreativas para la práctica del baloncesto.
* Desarrollo actividades recreativas para la práctica del voleibol.

 ONCE

**5. PROBLEMAS QUE RESUELVE EL AREA**

1. Desarrollo equilibrado, equitativo y sostenible del hombre para la convivencia social.
2. Mejoramiento de la capacidad crítica, laboral y la producción colectiva.
3. Mejoramiento de la capacidad comunicativa.
4. Conservación y mejoramiento de la salud física y mental.
5. Orientación del espíritu de superación frente a la solución de los problemas.
6. Mejoramiento de la capacidad de interacción con el entorno a través del movimiento.
7. Desarrollo de la conciencia para la conservación, protección y mejoramiento del medio ambiente.

**6. OBJETO DE ESTUDIO DEL AREA**

El objeto de estudio que abarca el área de educación física busca el pleno desarrollo del ser humano en la parte física, psicológica, social y cultural.

**OBJETIVOS DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES**

 **OBJETIVOS GENERALES DEL ÁREA**

1. Coordinar patrones básicos de movimiento y conserva su equilibrio en la ejecución de ellos.
2. Asociar los patrones de movimiento con los fundamentos de las prácticas deportivas.
3. Asumir el juego como espacio para la creación y expresión de sus ideas, sentimientos y valores, y ejecuta actividades de ocio para descansar.
4. Diseñar y participar con agrado en actividades dirigidas, para dinamizar, recuperar y conservar el medio ambiente.
5. Asumir con actitudes positivas la victoria o la derrota en el juego y valora sus consecuencias.
6. Mantener y respetar las normas de juego y contribuye a la creación de nuevas normas.
7. Participar en la organización de proyectos y gestiona actividades recreativas, deportivas, turísticas y en general de uso del tiempo libre.
8. Ejecutar en forma técnica los fundamentos deportivos de diferentes modalidades y usa correctamente los escenarios e implementos deportivos, recreativos y gimnásticos.
9. Lograr el mejoramiento motor socio afectivo y psicobiológico a través de la práctica de actividades físicas cotidianas.
10. Desarrolla la capacidad crítica, comunicativa y creativa a través de la práctica de juegos y deportes organizados.
11. Procurar el rescate del folclor, los juegos populares y además manifestaciones autóctonas de la región y del país como medio de integración social.
12. Desarrollar habilidades y destrezas básicas para la práctica de actividades deportivas.
13. Incrementar la capacidad para la toma de decisiones y la participación consciente en la solución de problemas.
14. Procurar la formación de hábitos para la práctica diaria para contrarrestar la influencia nociva de la vida sedentaria y del estrés.

**OBJETIVOS DEL NIVEL DE EDUCACIÓN BÁSICA PRIMARIA**

1. Identificar las actitudes en el ámbito de la educación física para un mejor desempeño motor, o para la orientación vocacional.
2. Valorar la importancia de actitudes físicas como medio de prevención del vicio.
3. Adquirir hábitos del movimiento que corresponda a las necesidades del trabajo físico, requeridas para mantenimiento y mejoramiento de la salud física.
4. Recurrir a ejercicios, juegos y caracterizaciones que les permitan facilitar los procesos de formalización, expresión y comunicación en un contexto.

**OBJETIVOS DEL NIVEL DE EDUCACIÓN BÁSICA SECUNDARIA (GRADOS 6° A 9°)**

1. Realizar ejercicios para afianzar los patrones maduros en la locomoción, manipulación y equilibrio.
2. Usar el tiempo extraescolar en actividades recreativas, deportistas, culturales, artísticas y en general en la preparación y aprovechamiento de un entorno más amplio.
3. Valorar la competencia deportiva como elemento para su desarrollo personal.
4. Practicar los fundamentos básicos de la educación física y utiliza adecuadamente los escenarios e implementos deportivos, domésticos, laborales y en general en la vida cotidiana.
5. Relacionar sus pasatiempos con actividades que implican trabajo creativo y comprende que el trabajo también debe satisfacer su necesidad lúdica.
6. Mantener y respetar las normas de juego y contribuyen a la creación de nuevas normas.

**OBJETIVOS DEL NIVEL DE EDUCACION MEDIA ACADEMICA (GRADOS 10° A 11°)**

1. Descubrir y desarrolla elementos tácticos en situaciones de juego.
2. Practicar el viaje en grupo, la recreación social y las actividades de educación física en su tiempo libre.
3. Otorgar importancia a las prácticas deportivas, recreativas y del uso del tiempo libre en el desarrollo social.
4. Analizar elementos básicos sobre organización básica deportiva y permitir su aplicación en la realización de eventos intramulare.
5. Adquirir conocimientos y vivencias sobre arbitraje y planillaje de los deportes más comunes del medio.
6. Aplicar aspectos relacionados con la administración y organización deportiva en el desarrollo de eventos al interior y exterior de la institución.
7. Rescatar la práctica deportiva como un medio de integración social y proyección comunitaria.

**OBJETIVOS ESPECIFICOS POR GRADOS**

* **Grado Primero:**
1. Identificar las actividades en el ácubito de la educación física, para un mejor desempeño motor, o la orientación vocacional.
2. Valorar la importancia de las actividades físicas como medio de prevención del vicio.
3. Adquirir hábitos del movimiento que corresponda a las necesidades del trabajo físico requeridas para mantenimiento y mejoramiento de la salud física.
4. Recurrir a ejercicios, juegos y caracterizaciones que les permita facilitar los procesos de socialización, expresión y comunicación de un texto.
* **Grado Segundo:**
1. El conocimiento y ejercitación del propio cuerpo, mediante la práctica de la educación física, la recreación y los deportes adecuados a su edad y conducentes a un desarrollo físico y armónico.
2. La formación para la participación y organización infantil y la utilización adecuada del tiempo libre.
* **Grado Tercero:**
1. Identifica las posibilidades de movimiento de su cuerpo en forma segmentada.
2. Controlar la respiración para favorecer el funcionamiento orgánico en el desempeño de las actividades físicas.
3. Desarrollar el equilibrio y el tono muscular en un grado de dificultad.
4. Utilizar racionalmente el tiempo libre a través de la recreación escolar y deportes.
* **Grado Cuarto:**
1. Aplica el esquema corporal y coordinara el mejoramiento de las cualidades físicas mediante la gimnasia.
2. Fortalecer su carácter en los aspectos de dominio, respeto y compañerismo por medio de prácticas de actividades físicas con especialidad en juegos.
* **Grado Quinto:**
1. El conocimiento y ejercitación del propio cuerpo, mediante la práctica de la educación física la recreación y los deportes adecuados a su edad y conducentes a un desarrollo físico y armónico.
* **Grado Sexto:**
1. Propender por que el estudiante acceda la ejecución de patrones maduros en la locomoción, manipulación, equilibrio y la gimnasia.
2. Fomentar la conformación por grupos de recreación, deportivos de organizaciones juveniles orientados a la utilización adecuada del tiempo libre.
* **Grado Séptimo:**
1. Contribuir con el desarrollo de las capacidades físicas como base fundamental para la ejecución eficiente de los patrones básicos de movimiento.
2. Promover la discusión aclaración de conceptos referentes a la aplicación de patrones de movimiento en la ejecución de fundamentos técnicos básicos de los deportes u otras manifestaciones culturalmente determinadas.
* **Grado Octavo:**
1. Afianzar las categorías de locomoción, manipulación y equilibrio a partir del trabajo asociado con los movimientos culturalmente determinados.
2. Valorar la actividad física como medio para la conservación de la salud, el medio ambiente y como elemento de socialización.
* **Grado Noveno:**
1. Afianzar la categoría de fundamentos técnicos básicos de las diferentes disciplinas de la cultura física elegida como medio de formación integral.
2. Propiciar la discusión y aclaración de conceptos entorno a la danza, los juegos colectivos y otras expresiones motrices.
* **Grado Decimo:**
1. Proporcionar conocimientos y vivencias sobre arbitraje y planillaje de los deportes más comunes del medio.
2. Afianzar la formación de valores especialmente los relacionados con la autonomía, la disciplina y los hábitos de higiene.
* **Grado Undécimo:**
1. Aplicar aspectos relacionados con la administración y organización deportiva en el desarrollo de eventos al interior y exterior de la institución.
2. **COMPETENCIAS Y ESTANDARES BASICOS**
3. **COMPETENCIAS**
* Es capaz de identificar las partes del cuerpo en sí mismo y en sus compañeros.
* Es capaz de controlar su cuerpo en carreras, saltos, detenciones y giros.
* Es capaz de ejecutar, pases, lanzamientos, recepciones con seguridad y precisión mostrando un patrón maduro de movimiento.
* Es capaz de ubicarse correctamente en un campo de juego según las necesidades del contexto.
* Es capaz de asumir, crear y respetar reglas de juego**.**
* Es capaz de expresar conceptos sobre temas propios del área.

**Competencias técnicas**:

* Capacidad para analizar el mundo productivo, inferir los requerimientos físicos del mismo y establecer los planes de acondicionamiento físico.
* Habilidad para solucionar problemas en los contextos social y productivo.
* Capacidad para el trabajo interdisciplinario y en equipo.
* Habilidad para propiciar consensos y lograr acuerdos
* Capacidad critico-constructiva

 **Competencias pedagógicas**:

* Manejo teórico practico de los elementos de la cultura física.
* Capacidad para interpretar, argumentar y proponer alternativas de solución a los problemas.
* Manejo de fuentes de información para seleccionar, transferir y usar la información empleando las herramientas Informáticas.
* Capacidad para la gestión, el seguimiento y la evaluación de las actividades inherentes a sus responsabilidades.

**Competencias actitudinales o axiológicas:**

* Comprometido con su formación integral
* Generador de procesos de autoformación, convivencia y trabajo en equipo.
* Respetuoso de las diferencias y de la opinión del otro.
* Consiente de su rol como educando.
* Coherente entre lo que dice y lo que hace.
1. **ESTÁNDARES BÁSICOS**
* Señala sin equivocación todas las partes del cuerpo humano que se le indiquen en sí mismo y en sus compañeros.
* Dribla un balón y se desplaza a derecha e izquierda según indicaciones dadas.
* Corre, salta, atrapa una pelota sin perder el equilibrio.
* Realiza desplazamientos, tales como carreras y saltos mientras dribla un balón.
* Ejecuta con un compañero los pasos y coreografía básica de un baile (cumbia, bambuco).
* Corre una distancia de 500 metros manteniendo un ritmo estable.
* En un juego colectivo mantiene una posición indicada previamente para participar
* Conforma y participa en diferentes grupos de trabajo.
* Cambia, adecua y cumple las reglas en un juego determinado.
* Utiliza en clase términos tales como: coordinación, equilibrio, ritmo, lateralidad.
* Distingue las características lanzar a nivel maduro.

**PREESCOLAR**

**PERCEPTIVOMOTRIZ**

* Exploro e identifico las diferentes partes de mi cuerpo por medio de actividades lúdicas y recreativas
* Experimento diferentes juegos de equilibrio en variadas superficies
* Exploro e identifico, mediante los sentidos, los espacios, las texturas, el peso y la temperatura
* Propongo e imagino diferentes posibilidades de ritmo y movimiento en los juegos y las actividades de la clase
* Reconozco la diferencia de género por medio de actividades grupales
* Utilizo mi motricidad fina con diferentes materiales, para desarrollar mis creaciones Artísticas
* Potencio mi imaginación y creatividad por medio de la construcción de juguetes
* Reconozco los juegos tradicionales propios de mi región y los practico con mis amigos y amigas
* Identifico y práctico los roles de mi papa y mamá por medio de juegos que me ayudan a fortalecer mi relación con ellos Identifico a través del juego de imitación diferentes roles sociales

**FÍSICOMOTRIZ**

* Exploro e identifico las diferentes partes de mi cuerpo por medio de actividades lúdicas y recreativas
* Experimento diferentes juegos de equilibrio en variadas superficies
* Exploro e identifico, mediante los sentidos, los espacios, las texturas, el peso y la temperatura
* Propongo e imagino diferentes posibilidades de ritmo y movimiento en los juegos y las actividades de la clase
* Reconozco la diferencia de género por medio de actividades grupales
* Utilizo mi motricidad fina con diferentes materiales, para desarrollar mis creaciones artísticas
* Potencio mi imaginación y creatividad por medio de la construcción de juguetes
* Reconozco los juegos tradicionales propios de mi región y los practico con mis amigos y amigas
* Identifico y práctico los roles de mi papa ayudan a fortalecer mi relación con ellos
* Identifico a través del juego de imitación diferentes roles sociales
* Ejecuto e identifico patrones básicos de movimiento, como: caminar, saltar, correr, en diferentes espacios que me permiten actuar en mi entorno
* Realizo lanzamientos y recepciones con diferentes objetos y a varias distancias, para mejorar mi coordinación y fuerza
* Me esfuerzo en la ejecución de las habilidades motrices básicas en los juegos y las actividades cotidianas
* Ejecuto actividades de desplazamiento con diferentes elementos, objetos y móviles, para desarrollar mis habilidades motrices básicas
* Me desplazo con seguridad en diferentes terrenos, a través de actividades de búsqueda y juegos en la naturaleza
* Me desplazo a diferentes ritmos y en variadas direcciones
* Participó activamente de diferentes actividades que impliquen la ejecución de habilidades motrices básicas
* Participo de juegos tradicionales y los practico con mis amigos y amigas
* Manipulo diferentes objetos y elementos que me permiten mejorar mi motricidad fina
* Valoro y cuido los juguetes y los materiales cuando participo en las actividades de clases, en el recreo y con la familia
* Respeto las normas y las reglas de seguridad y comportamiento en la clase, la escuela, el hogar y el entorno
* Participo y me integro en actividades grupales, procurando generar un mejor ambiente
* Práctico diferentes juegos para mejorar mi comunicación con los/as demás compañeros/as
* Reconozco mi entorno y a quienes me rodean, para interactuar según el contexto
* Me expreso con mi cuerpo, para relacionarme con los compañeros y las compañeras, utilizando el movimiento para comunicar sensaciones, sentimientos, ideas y estados de ánimo
* Pongo en acción mi imaginación y creatividad en los juegos individual y colectivo que me permitan la toma de decisiones
* Socializo mis ideas y opiniones en las actividades que realizo con mis compañeros y compañeras
* Reconozco la importancia de la naturaleza y el medioambiente para mi vida
* Práctico hábitos saludables la escuela, en mi hogar y el entorno

**ESTÁNDARES DE COMPETENCIAS**

**GRADOS 1º A 3º**

**PERCEPTIVOMOTRIZ**

* Utilizo mis segmentos corporales por medio de las expresiones rítmicas y reconozco mi cuerpo como un medio para generar sonidos
* Manipulo diferentes materiales de forma creativa y espontánea
* Identifico la importancia de los sentidos, mediante los juegos, para ubicarme en el entorno y relacionarme con los demás
* Valoro los recursos naturales en la construcción de implementos lúdicos
* Identifico y ejecuto actividades en diferentes superficies
* Mantengo el equilibrio estático y dinámico, con y sin objetos, en diferentes superficies y con varios apoyos
* Utilizo mis segmentos corporales (derecha izquierda) para realizar las diferentes tareas motrices
* Realizo actividades acuáticas que me permiten experimentar otras formas de movimiento
* Realizo juegos en el medio natural, que potencien mis habilidades motrices
* Realizo actividades de motricidad fina, como rasgado, recortado, pulsado y moldeado
* Me muevo a diferentes ritmos mediante la música e instrumentos
* Valoro las diferentes actividades motrices realizadas en la naturaleza y cuido el entorno
* Nombro las partes de mi cuerpo y sus respectivas funciones
* Propongo e imagino diferentes posibilidades de ritmo y movimiento en los juegos y las actividades de clase
* Reconozco mis posibilidades de movimiento a través de la educación física y la recreación

**FÍSICOMOTRIZ**

* Afianzo y combino las diferentes habilidades motrices básicas de manipulación, locomoción y estabilización
* Exploro diferentes formas y estilos de manipular los móviles y lo práctico con mis compañeros y compañeras
* Participo de juegos y ejercicios que implican cambios de velocidad y de dirección
* Realizo tareas individuales y colectivas que implican el dominio de mi peso corporal con o sin desplazamiento
* Propongo diferentes juegos, ejercicios y actividades que impliquen la utilización y combinación de las habilidades motrices básicas
* Experimento diferentes formas de lanzar y atrapar, variando direcciones, alturas, velocidades y distancias
* Exploro las posibilidades de movimiento de mi cuerpo utilizando diferentes elementos
* Propongo diferentes movimientos a mis compañeros y compañeras

**SOCIOMOTRIZ**

* Valoro y protejo el medioambiente donde desarrollo las diferentes actividades lúdico recreativas
* Experimento y utilizo mis habilidades motrices básicas para relacionarme con los compañeros y las compañeras en diferentes situaciones
* Trabajo en forma colectiva en la búsqueda de soluciones de tareas motrices
* Colaboro a los compañeros y las compañeras que tienen dificultades con las actividades
* Construyo, con mis compañeros y compañeras, nuevas reglas de juego y respeto las establecidas
* Reconozco las debilidades y las fortalezas de mis compañeros y compañeras a través de juegos
* Manifiesto mi creatividad cuando ejecuto actividades motrices grupales
* Participo en juegos colectivos que me permitan afianzar las relaciones de amistad
* Acepto y respeto las opiniones y las sugerencias de los compañeros y las compañeras
* Cuido mi cuerpo y el de mis compañeros y compañeras, previniendo accidentes durante las actividades
* Potencio valores como la comunicación, la cooperación, el compañerismo y la participación, entre otros, por medio de juegos colectivos
* Asumo con responsabilidad las tareas motrices individuales y colectivas
* Acepto la victoria y la derrota como elementos propios del juego
* Me relaciono con mis compañeros y compañeras mediante la práctica de juegos tradicionales autóctonos de la región
* Mantengo una adecuada higiene corporal para cuidar mi salud física y mental.

**ESTÁNDARES DE COMPETENCIAS**

**GRADOS 4º A 5º**

**PERCEPTIVOMOTRIZ**

* Consolido el concepto de imagen corporal por medio de diferentes actividades
* Propongo acciones para la construcción de un medioambiente favorable en mi comunidad, a través de la práctica de las habilidades motrices específicas según la expresión motriz
* Adopto posturas corporales que me permiten cuidar y mantener una buena salud, cuando practico hábitos de higiene que favorecen mi bienestar
* Refuerzo los conceptos de lateralidad, ubicación espacio-temporal, equilibrio, esquema corporal, ritmo y coordinación, mediante la práctica de formas jugadas de las expresiones motrices
* Me ubico en el espacio y el tiempo durante las diferentes expresiones motrices practicadas, teniendo como referencia los puntos cardinales
* Participo en actividades grupales que implican movimientos de conciencia corporal dinámicos y estáticos, realizando juegos recreativos, lúdicos y deportivos, mientras estimulo mi creatividad y mi capacidad intelectual

**FÍSICOMOTRIZ**

* Comprendo las normas de seguridad en la práctica de las capacidades físico-motrices que permiten el desarrollo de mi cuerpo
* Respeto la identidad y la sexualidad de mis compañeros y compañeras en cada uno de los espacios y las actividades integradoras que buscan estimular el desarrollo de las capacidades físico-motrices
* Respeto las diferencias individuales y colectivas en la realización y el rendimiento de las capacidades físico-motrices, concertando con mis compañeros y compañeras las reglas de juego
* Reconozco los cambios físicos presentados durante mi desarrollo corporal, teniendo en cuenta la relación con el otro para el aumento gradual de las exigencias durante la práctica de expresiones motrices
* Demuestro interés y motivación cuando realizo actividades que generan trabajo individual y grupal, fortaleciendo mis capacidades físicas y mis hábitos de vida saludable Identifico y reconozco los conceptos de fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad, y los aplico adecuadamente en las expresiones motrices Practico y propongo juegos pre-deportivos que favorezcan mi desarrollo personal y el de mis compañeros y compañeras
* Utilizo las capacidades físicas en la ejecución de las expresiones motrices, empleando una adecuada respiración en la ejecución de las tareas Valoro la actividad motriz como eje fundamental en mi desarrollo corporal, practicando las expresiones motrices como medio para el desarrollo de mis capacidades físicas
* Me adapto a los diferentes procesos de trabajo, teniendo como base las capacidades físicas en la realización de las actividades, siendo creativo e innovador en su aplicación
* Realizo, en forma secuencial, ejercicios para adquirir potencialidad en el desarrollo de mis capacidades físicas

**SOCIOMOTRIZ**

* Reconozco mis fortalezas y debilidades de desempeño motor para mantenerlas o mejorarlas en el diario vivir, respetando a mis compañeros y compañeras cuando practicamos expresiones motrices
* Acepto las sugerencias dadas por el/la profesor/a y mis compañeros/as, como valor de sana convivencia, cuando participo en juegos de cooperación y oposición
* Me integro a través del juego, relacionándome con los otros, respetando las normas y empleando el cuerpo como eje de comunicación cuando interactúo con mis compañeros y compañeras
* Identifico las relaciones interpersonales, los valores de equidad y tolerancia que se presentan en las actividades motrices
* Acepto el triunfo o la derrota, asumiendo e interpretando, con responsabilidad, los roles que se generan con mis compañeros y compañeras en la práctica de las expresiones motrices orientadas al mejoramiento de mi desempeño
* Conservo y protejo los ambientes naturales en los cuales realizo diferentes expresiones motrices, adquiriendo una conciencia ecológica en mi entorno
* Práctico actividades ejecutadas en clase fuera del contexto escolar, mejorando mi calidad de vida en todo momento
* Participo de diferentes actividades deportivas, recreativas y culturales como parte de mi formación integral
* Realizo prácticas motrices que estimulan mi rendimiento dentro de los ámbitos sociales y culturales de la comunidad, utilizando eficientemente los recursos y elementos que nos ofrece el entorno

**ESTÁNDARES DE COMPETENCIAS**

**GRADOS 6º Y 7º**

**PERCEPTIVOMOTRIZ**

* Identifico y aplico elementos relacionados con la coordinación y el equilibrio, que contribuyen a mejorar mi salud y la de la sociedad
* Experimento y domino las habilidades motrices en la resolución de los problemas que surgen en el juego y las actividades
* Aplico las habilidades motrices en la manipulación de diferentes objetos durante los juegos, las actividades y las dinámicas de clase
* Practico diferentes posiciones, posturas y recomendaciones para realizar tareas en mi vida diaria
* Comprendo el significado y el sentido de las habilidades motrices en la estructura del juego colectivo
* Utilizo la expresión corporal y la danza como medios para mejorar mi ubicación espaciotemporal
* Practico actividades lúdicas, recreativas y deportivas en la naturaleza y a través de ellas cuido y respeto el medioambiente

**FÍSICOMOTRIZ**

* Aplico y utilizo hábitos relacionados con las expresiones motrices y el cuidado responsable del cuerpo, como el calentamiento y la relajación
* Experimento juegos, ejercicios y actividades con las habilidades motrices: locomotrices, equilibradas y manipulativas.
* Identifico las expresiones motrices jugadas como una oportunidad para mejorar mi salud, mi estética y las relaciones con los demás
* Comprendo la importancia de las habilidades motrices dentro de la estructura del juego colectivo como un elemento que contribuye al aprendizaje deportivo Interpreto y aplico el principio de salud desde un enfoque de bienestar individual y colectivo en sus interacciones con la educación física, la recreación y el deporte
* Mejoro las capacidades físico-motrices mediante la práctica de las habilidades motrices en los juegos deportivos y recreativos
* Afianzo los patrones básicos de movimiento, mediante el ejercicio, los juegos y el deporte
* Utilizo las prácticas deportivas y recreativas como medios para la formación

**SOCIOMOTRIZ**

* Valoro mi propia habilidad motriz como punto de partida para alcanzar una superación personal y de equipo
* Valoro las capacidades y las habilidades que poseo en las diferentes expresiones motrices y la de mis compañeros y compañeras
* Adquiero compromisos personales y colectivos en las diferentes prácticas, actividades y juegos que realizo con mis compañeros y compañeras de clase
* Comprendo y aplico hábitos saludables antes y después de las prácticas de los juegos, el deporte y la recreación
* Demuestro responsabilidad en el desarrollo de cada una de las prácticas y en el cuidado del material, de los compañeros y las compañeras
* Manifiesto sentimientos de respeto y afecto hacia los compañeros y las compañeras, valorando su creatividad y opinión en las actividades y los juegos
* Comparto mis conocimientos y habilidades con las personas de mi entorno: familia, escuela y barrio
* Valoro y práctico los juegos tradicionales como medio de formación personal, cultural y por su aporte al aprendizaje y desarrollo de las habilidades motrices

**ESTÁNDARES DE COMPETENCIAS**

**GRADOS 8º Y 9º**

**PERCEPTIVOMOTRIZ**

* Identifico la coordinación y el equilibrio como elementos esenciales en el aprendizaje de los deportes y otras manifestaciones de las expresiones motrices que me permitan desempeñarme en la vida diaria
* Vivencio y propongo esquemas motrices a partir de diferentes ritmos y acompañamiento musical
* Percibo e identifico los cambios que produce la actividad física en el organismo, desde lo propioceptivo, interoceptivo y exteroceptivo, que me permitan la regulación de la práctica de las expresiones motrices
* Comprendo e interpreto conceptos en la reglamentación, relacionados con el manejo del tiempo y el espacio de las expresiones motrices
* Comprendo y aplico la lógica interna (tiempo, espacio, técnica, reglamento y comunicación) del juego y el deporte, que me permitan desempeñarme en un contexto
* Propongo y ejecuto esquemas motrices a través de diferentes ritmos y acompañamientos musicales
* Practico juegos tradicionales que me permiten valorar la cultural

**FÍSICOMOTRIZ**

* Realizo juegos y ejercicios para el desarrollo de las capacidades físico-motrices que contribuyen al mejoramiento de mi salud
* Reconozco y aplico las habilidades motrices específicas en las expresiones motrices deportivas y recreativas
* Adquiero dominio en la ejecución de las habilidades específicas de las expresiones motrices de autoconocimiento, recreativas y deportivas
* Practico las expresiones motrices para mejorar mi autoestima, autoimagen, autoconocimiento
* Reconozco y aplico test de capacidades y habilidades que me permitan evidenciar mi condición física
* Reconozco y valoro las capacidades y las habilidades físicas de mis compañeros y compañeras, respetando las diferencias de género
* Practico diferentes expresiones motrices en medio natural, demostrando cuidado para su conservación
* Reconozco que la práctica constante y sistemática de las expresiones motrices favorecen el aprendizaje de habilidades y el desarrollo de capacidades físicas

**SOCIOMOTRIZ**

* Comprendo que las expresiones motrices son un medio de comunicación y manifestación del ser humano que le permite interactuar con los demás
* Utilizo mis capacidades y habilidades como medios para trabajar en equipo
* Reconozco y cuido el medio ambiente como un espacio propicio para práctica de las expresiones motrices que me permitan interactuar en el contexto
* Practico valores como la cooperación, la solidaridad, la tolerancia y el respeto durante la práctica de las expresiones motrices que me permitan convivir con mis semejantes
* Reconozco y respeto las fortalezas y las debilidades de mis compañeros y compañeras durante la práctica de las expresiones motrices
* Me integro a los grupos deportivos recreativos y juveniles de mi ambiente social y escolar
* Asumo responsablemente la práctica de la educación física, el deporte y la recreación, como medios para la conservación y el mejoramiento de la salud
* Asumo la práctica deportiva desde el triunfo y la derrota como un espacio de aprendizaje para mi vida cotidiana
* Hago buen uso de los implementos deportivos y material didáctico que me permitan practicar y disfrutar de la educación física, la recreación y el deporte
* Reconozco los espacios naturales y artificiales con los que cuenta nuestro entorno inmediato, que me permitan cuidarlo y utilizarlo como medio de la educación física, la recreación y el deporte
* Reconozco y respeto las reglas de los juegos y las expresiones motrices como posibilidad de entender las normas que rigen la sociedad y me permiten vivir en comunidad
* Asumo una posición crítica frente a situaciones de violencia, discriminación, irrespeto e intolerancia que se presentan durante las prácticas deportivas y otras manifestaciones de las expresiones motrices
* Reconozco el folclor y los juegos tradicionales como medios para valorar la cultura y mejorar la integración social

**ESTÁNDARES DE COMPETENCIAS**

**GRADOS 10º Y 11º**

**PERCEPTIVOMOTRIZ**

* Valoro la importancia de las capacidades coordinativas para la práctica de las expresiones motrices
* Soy consciente de la importancia de la actividad física como aspecto fundamental de mi desarrollo psicosexual
* Reconozco la importancia de la actividad física como un aspecto fundamental en mi proyecto de vida saludable
* Tengo una actitud positiva para participar en actividades rítmico-danzarias
* Valoro las actividades físicas que se relacionen con la expresión corporal
* Participo en juegos recreativos, lúdicos y deportivos, mientras estimulo mi creatividad y mi capacidad intelectual
* Ejecuto motrizmente los principales ritmos modernos y tradicionales, como medio de comunicarme con el otro sexo y como expresión de mi sexualidad
* Demuestro habilidad rítmica y argumento su importancia como elemento de la expresión corporal
* Refuerzo y valoro mi identidad personal y cultural, mediante la práctica de expresiones motrices

**FÍSICOMOTRIZ**

* Valoro el desarrollo de las capacidades físico-motrices como elementos fundamentales de la práctica de la educación física, la recreación y el deporte
* Promuevo la posibilidad de un medioambiente sano para el desarrollo de mi condición físico-motriz
* Reconozco las capacidades físico-motrices como expresiones de una buena salud
* Valoro la estética corporal y las capacidades físico-motrices como elementos del desarrollo humano
* Respeto, en la práctica de las expresiones motrices, la condición y la orientación sexual, religiosa o política de los compañeros y las compañeras
* Soy consciente de la importancia de una práctica motriz con enfoque científico
* Practico diferentes ejercicios y juegos para el desarrollo de las capacidades físico-motrices
* Valoro la preparación previa para la práctica de las expresiones motrices deportivas individuales y colectivas
* Participo en actividades competitivas de acuerdo con mis posibilidades físico-motrices, con sentido ético y moral
* Reconozco la actividad física, el deporte y la recreación, como aspectos fundamentales para un estilo de vida saludable
* Identifico conceptos relacionados con las capacidades físico-motrices
* Valoro y comprendo la importancia de la educación corporal como fundamento de la salud
* Planeo y ejecuto un plan personal de preparación física para el mantenimiento de mi salud
* Conozco las posibilidades de mi cuerpo y a partir de ello propendo por un cuerpo armónico y sano, previniendo acciones que puedan involucrar lesiones físicas

**SOCIOMOTRIZ**

* Participo y apoyo los programas de educación física, recreación y deporte que se promueven en mi comunidad
* Reconozco que el cuidado del medioambiente favorece las condiciones para la práctica de una actividad física saludable
* Involucro las expresiones motrices como elemento de desarrollo del proyecto de educación sexual en mi comunidad
* Me comprometo con la difusión de creación de ambientes favorables para el desarrollo de una sexualidad sana entre mis congéneres
* Respeto las prácticas deportivas y recreativas de los demás y cuido los espacios públicos deportivos de mi comunidad
* Elaboro y propongo a mi comunidad proyectos de actividad física, ocio, tiempo libre y salud, con los elementos adquiridos en mi proceso educativo
* Utilizo el deporte, la educación física y la recreación como medios para el cuidado de mi salud y la adquisición de valores
* Comprendo que la educación física, la recreación y el deporte nos permite un intercambio cultural en los ámbitos regional, nacional e internacional
* Practico los juegos tradicionales de mi entorno y promuevo, en los demás, la defensa del medioambiente como posibilidad de una buena salud
* Interpreto y aplico adecuadamente los reglamentos de los deportes individuales y de conjunto como medio para propiciar el juego limpio Valoro la participación ciudadana en los diferentes programas para el desarrollo de las prácticas corporales relacionadas con la educación física, el deporte y la recreación
* Promuevo la práctica de actividades físicas como un elemento fundamental en las relaciones interpersonales
* Promuevo el respeto de la condición sexual, religiosa o política mediante la práctica de expresiones motrices

|  |  |
| --- | --- |
|  | 1. **OBJETOS DE ENSEÑANZA O CONTENIDO - MALLA CURRICULAR**
 |
| **AREA: EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES** |
| **INSTITUCION EDUCATIVA SANTA ROSA DE LIMA** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **GRADO: PRIMERO** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **EJES CONCEPTUALES Y TEMATICOS** | **PERIODO 1**  | **PERIODO 2**  | **PERIODO 3** | **PERIODO 4** |
| COMPETENCIA MOTRIZ | DESARROLLO MOTOR | El Movimiento: 1. Lateralidad-coordinación -velocidad 2.Flexión de miembros superiores e inferiores 3.flexión y extensión del tronco | 1. Patrones básicos de movimiento. 2. Carreras, saltos y lanzamientos. | Integración socio-cultural, Festivales Lúdico Recreativos: Bailes folclóricos, Danzas sencillas. Utilización del gesto y el movimiento como vehículo de comunicación. | Tensión y relajación muscular. |
| TECNICAS DEL CUERPO | Desplazamientos: en línea, diagonal, hacia atrás, hacia adelante, al lado. | Caminar, trotar, correr, lanzar, trepar y atrapar. | Ubicación temporo-espacial. | Ejercicios de estiramiento y reposo. |
| CONDICION FISICA | Pruebas de competencia | Movimientos de velocidad, saltos y lanzamientos. | Gimnasia rítmica (aeróbicos). | Control, manejo de la respiración. |
| LUDICA MOTRIZ | Juegos y rondas | Juegos de circuitos.(relevos) | Gimnasia lúdico-recreativa:-Juegos de expresión.-Bailes sencillos individuales y grupales | Juegos recreativos. |
| COMPETENCIA EXPRESIVA CORPORAL | Flexibilidad Corporal: La Movilidad. | Pruebas Atléticas: Caminar, trotar, correr,saltar,lanzar y girar. | Festivales lúdicos recreativos. | Juego y actividad física. |
| COMPETENCIA AXIOLOGICA CORPORAL | 1. Hábitos de presentación personal.2. Hábitos de buena postura. | El Valor de la Responsabilidad. | Trabajo en Equipo | El valor de su cuerpo. |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **GRADO: SEGUNDO** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **EJES CONCEPTUALES Y TEMATICOS** | **PERIODO 1**  | **PERIODO 2**  | **PERIODO 3** | **PERIODO 4** |
| COMPETENCIA MOTRIZ | DESARROLLO MOTOR | Esquema corporal: (Coordinación motriz fina-ojo-mano-ojo-pie). | Verticalidad y direccionalidad. | Ubicación témpora-espacial y desplazamientos. | Expresión corporal |
| TECNICAS DEL CUERPO | Posiciones Básicas de movimiento.(Posiciones de pie, sentado, cuadrúpeda, acostado y arrodillado). | Técnicas de respiración, inhalar, exhalar, respiración abdominal y pectoral. | La Direccionalidad: Derecha-Izquierda, Delante, detrás) | El movimiento con ritmos sencillos. |
| CONDICION FISICA | Independencia Segmentaria. Posiciones Básicas. | Cambios fisiológicos que se presentan entre actividades físicas pausa, actividad física. | Equilibrio estático-dinámico. | Movimiento corporal a un ritmo dado. |
| LUDICA MOTRIZ | Juego de Roles: Juego como medio de interacción. | Resolución de situaciones que presentan los juegos. | Juegos: La Patasola, Saltando la cuerda, Pasando el listón, Twister. | Juegos de acuerdo con preferencias en el contexto escolar. |
| COMPETENCIA EXPRESIVA CORPORAL | Movimientos partiendo de posiciones básicas | Manejo de la respiración como base fundamental de un buen rendimiento físico. | Formaciones y desplazamientos. | Movimientos con diferentes ritmos musicales. |
| COMPETENCIA AXIOLOGICA CORPORAL | Respeto y valoración por su cuerpo y el de los demás. | Normas de cuidado corporal. | Manifestaciones de respeto en el trabajo de equipo como muestra de progreso personal. | Recomendaciones sobre higiene corporal, antes, durante y después de la actividad física. |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **GRADO: TERCERO** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **EJES CONCEPTUALES Y TEMATICOS** | **PERIODO 1**  | **PERIODO 2**  | **PERIODO 3** | **PERIODO 4** |
| COMPETENCIA MOTRIZ | DESARROLLO MOTOR | Patrones básicos del movimiento: iniciación al atletismo | Pruebas físicas: fuerza, velocidad, flexibilidad y resistencia. | Juegos pre deportivos para el futbol y el fustal. | Juegos tradicionales y populares |
| TECNICAS DEL CUERPO | Movimientos motores con o sin elementos | Equilibrio y experiencias gimnasticas | Aprestamiento para la práctica del futbol y el fustal. | La pre-danza. |
| CONDICION FISICA | Velocidad y resistencia mediante carreras y juegos. | Ejercicios de flexibilidad y elasticidad. | Ejercicios parada del balón con extremidades inferiores:(Planta de pie, borde).Disparos al arco, desplazamientos. | Ejecución de actividades en diferentes espacios y tiempos. |
| LUDICA MOTRIZ | Juegos pre deportivos al atletismo. | Circuito Motor: Coordinación, normas, esquema corporal. | Circuito Motor: Normas de seguridad y el uso de implementos. | Juegos de canicas, Golosa, trompo, ula-ula y demás. |
| COMPETENCIA EXPRESIVA CORPORAL | Movimientos involucrando sincronización, orientación, trayectoria, dirección y ubicación. | Coordinación dinámica general | Pruebas Fisicas: Práctica de juegos organizados y pre deportivos. | Movimientos con diferentes ritmos musicales. |
| COMPETENCIA AXIOLOGICA CORPORAL | Hábitos de salud, nutrición y ejercicio físico. | El juego como elemento socializador. | El deporte: Factor de unión e integración. | El valor de las tradiciones. |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **GRADO: CUARTO** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **EJES CONCEPTUALES Y TEMATICOS** | **PERIODO 1**  | **PERIODO 2**  | **PERIODO 3** | **PERIODO 4** |
| COMPETENCIA MOTRIZ | DESARROLLO MOTOR | Ejercicios corporales: saltos, giros, flexibilidad, equilibrio. | Trabajo de implementos y obstáculos | Ejercicios de dominio del balón. | Juegos tradicionales: canicas, golosa, lazos, trompo, entre otros. |
| TECNICAS DEL CUERPO | Formas gimnasticas: rodadas, parada de manos, carreta | Relevos 4x4 Fundamentos técnicos de futsal y futbol: toques cortos-largos, remates, saques, conducción, recepción. | Fundamentos técnicos del baloncesto: dribling, doble ritmo, lanzamientos y pases. Fundamentos técnicos del vóleibol: servicio, recepción, bloqueo, pases. | Ritmos y danzas: bambucos, torbellinos, sanjuaneros, pasillo. |
| CONDICION FISICA | Pruebas atléticas de 50 y 75 metros | Pruebas atléticos saltos y lanzamientos | Ejercicios físicos y juegos. | Actividades físicas para el acondicionamiento en actividades lúdico recreativas. |
| LUDICA MOTRIZ | Juegos relacionados al atletismo | Circuitos poli motores | Juegos pre deportivos para el baloncesto y vóleibol. | Esquemas de baile. |
| COMPETENCIA EXPRESIVA CORPORAL | Técnicas de expresión corporal | secuencias de movimiento | Técnicas de expresión corporal para manifestar emociones en situaciones de juego y actividad física. | Movimientos que se ajustan al ritmo musical: Bambuco, torbellino, sanjuanero y pasillos. |
| COMPETENCIA AXIOLOGICA CORPORAL | Valores de acuerdo al manual de convivencia: Respeto,Tolerancia,igualdad,compañerismo | Autocontrol. Tolerancia y trabajo en equipo. | Reglas y normas en juegos deportivos. | Normas de convivencia. |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **GRADO: QUINTO** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **EJES CONCEPTUALES Y TEMATICOS** | **PERIODO 1**  | **PERIODO 2**  | **PERIODO 3** | **PERIODO 4** |
| COMPETENCIA MOTRIZ | DESARROLLO MOTOR | 1. Ejercicios Gimnásticos. 2. Atletismo con obstáculos y elementos. | Ubicación temporo-espacial. | 1. Fundamentos técnicos del baloncesto. 2. Fundamentos técnicos del Vóleibol. | 1. Actividades Recreativas. 2. Bailes típicos. 3. Bailes Modernos.  |
| TECNICAS DEL CUERPO | Fuerza, ritmo, flexibilidad, coordinación y equilibrio. | Sistemas de juego defensivo y ofensivo. (Defensa-Ataque). | **Baloncesto:** Dribling, doble ritmo, lanzamientos y pases. **Vóleibol:** Recepción, bloqueo, pases. | Pasos fundamentales para bailes típicos: San Juanero, Bunde,Bullerengue,Currulao,Porro,entre otros. |
| CONDICION FISICA | Aplicación y Realización de diferentes prácticas deportivas | Dominio de movimientos corporales: Lateralidad, direccionalidad, espacialidad y temporalidad. | Ejercicios de ubicación y orientación: Distancia, dirección, trayectoria. | Movimientos de calentamiento y recuperación. |
| LUDICA MOTRIZ | Juegos pre-deportivos al atletismo. | Juegos de ataque y defensa. | Juegos pre deportivos al Baloncesto y Vóleibol, Juegos de pases. | Actividades recreativas y danzas. |
| COMPETENCIA EXPRESIVA CORPORAL | Capacidades Coordinativas especiales: Capacidad de orientación, de equilibrio, de reacción, de ritmo, de coordinación motriz. | Capacidades Coordinativas Básicas y Especiales: Ubicación espacio-temporal, Planos y ejes de movimiento, Postura y posiciones del cuerpo. | Habilidades básicas del baloncesto y Vóleibol en trabajos de circuitos. | Capacidades Coordinativas a través de la danza. |
| COMPETENCIA AXIOLOGICA CORPORAL | Respeto y cuidado de su cuerpo y el de los demás. | Aceptación y cumplimiento de reglas. | Liderazgo en los grupos de trabajo para la ejecución de habilidades propias del deporte. | Actividad Física como estilo de vida saludable. |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **GRADO: SEXTO** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **EJES CONCEPTUALES Y TEMATICOS** | **PERIODO 1**  | **PERIODO 2**  | **PERIODO 3** | **PERIODO 4** |
| COMPETENCIA MOTRIZ | DESARROLLO MOTOR | Aptitud Física:• Fortaleza Muscular• Tolerancia Muscular | Aptitudes Físicas:• Flexibilidad• Composición del cuerpo | Conceptos de:• Ejercicios Físicos• Desarrollo Psicomotor | Deporte:• Gestos Técnicos de los deportes.Capacidades físico motrices: Fuerza, Resistencia, Velocidad, Flexibilidad. Pruebas físicas Práctica de juegos organizados y pre deportivos Formación deportiva básica |
| TECNICAS DEL CUERPO | Estados de relajación y tensión. | Ejercicios combinados para equilibrio corporal. | Conceptos de:• Actividad Física• Capacidades Físicas | Deporte:• Técnicas de los deportes  |
| CONDICION FISICA | • Tolerancia Cardiorrespiratoria• Capacidades coordinativas: Básicas: ü Frecuencia cardíaca y pulso. Respiración y relajación. Ubicación espacio-temporal Capacidades Físicas Actividad física saludable  | Capacidades físicas: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad en diferentes grupos musculares. | Conceptos de:• Actividad Física• Capacidades Físicas | Deporte:• Tácticas de los deportes• (Sistemas de juego) |
| LUDICA MOTRIZ | Tareas motrices. | Conformación equitativa de los grupos de juego. | Juegos para desarrollar en clase. | Clasificación de los deportes: Individuales y de conjunto. |
| COMPETENCIA EXPRESIVA CORPORAL | Práctica de la actividad física en el grupo. | Coordinación: El equilibrio y el ritmo como capacidades coordinativas básicas |   | Pruebas físicas para valorar su estado deportivo. Juegos y deportes por medio del trabajo en equipo.Fundamentos básicos de los deportes y sus reglas de juego. |
| COMPETENCIA AXIOLOGICA CORPORAL | Respeto por su cuerpo y el de los demás . |   |  Respeto en las reglas para desarrollar las actividades físicas. | Motivación y cooperación por las prácticas físicas.  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **GRADO: SEPTIMO**  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **EJES CONCEPTUALES Y TEMATICOS** | **PERIODO 1**  | **PERIODO 2**  | **PERIODO 3** | **PERIODO 4** |
| COMPETENCIA MOTRIZ | DESARROLLO MOTOR | Patrones básicos de movimiento y las cualidades físicas. | Cualidades gimnasticas y atléticas. | Práctica de juegos, ejercicios y actividades deportivas | Actividades lúdico recreativas para el deporte (natación, voleibol y danza) |
| TECNICAS DEL CUERPO | Secuencias de movimiento con duración y cadencia preestablecida | Capacidades físicas.Actividad físicaEjercicio físicoDesarrollo psicomotor | Gestos técnicos de los deportesTécnica de los deportesTáctica de los deportesReglamento | Actividades lúdicas recreativas para el desarrollo de cualidades y capacidades. Tácticas y reglas para la práctica deportiva. |
| CONDICION FISICA | Aptitud física (componentes de la salud) - La persona semueve para desarrollar y mantener su funcionamiento cardiorrespiratorio y para mantener una composición corporal adecuada. | Concepto de las pruebas que miden la capacidad física. | Fundamentos técnicos básicos de las disciplinas deportivas. | Estilos de vida activos y saludables. |
| LUDICA MOTRIZ | Cultura física en la institución y fuera de ella. | Actividades de movimiento ( situaciones de juego) | Organización de grupos de juego. Juegos para desarrollar en clase | Actividades lúdicas recreativas. Reglas de los juegos. |
| COMPETENCIA EXPRESIVA CORPORAL | Técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones en situaciones de juego y actividad física. | Respeto a los miembros de la comunidad educativa y reglas para desarrollar las diferentes actividades lúdicas. | Ejercicios con los gestos técnicos deportivos para fortalecer conceptos de los deportes. | Ejercicios con los gestos técnicos deportivos para fortalecer conceptos de los deportes. |
| COMPETENCIA AXIOLOGICA CORPORAL | Practica física y calidad de vida. | Convivencia pacíficasituaciones | Variables: tipo de ejercicio, duración, intensidad frecuencia, indicaciones y contraindicaciones en la práctica del ejercicio físico. | Cuidado de la postura en la práctica de la actividad física y la vida cotidiana. |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **GRADO: OCTAVO** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **EJES CONCEPTUALES Y TEMATICOS** | **PERIODO 1**  | **PERIODO 2**  | **PERIODO 3** | **PERIODO 4** |
| COMPETENCIA MOTRIZ | DESARROLLO MOTOR | Desarrollo personal: Desarrollo corporal Desarrollo de actividades deportivas  | Postura corporal en la realización de movimientos. | Elemento psicomotor y patrones básicos de movimiento en actividades. | Combinación de movimientos con uso de elementos. |
| TECNICAS DEL CUERPO | Gestos técnicos deportivos para fortalecer conceptos de los deportes | Perfecciono la calidad e ejecución de formas más técnicas. | Táctica de los deporte sistemas de jugo. | Reglamentos deportivos. |
| CONDICION FISICA | Capacidades Físicas | Aptitud física (componentes de la salud) | Métodos para el desarrollo de cada una de mis capacidades físicas. | Desarrollo de los test de capacidades físicas. |
| LUDICA MOTRIZ | Organización y dirección de actividades lúdicas deportivas | Reglas del juego | Actividades para el tiempo de ocio | Actividades lúdicas. |
| COMPETENCIA EXPRESIVA CORPORAL | Técnicas de expresión corporal para la manifestación y control de emociones en situaciones de juego y actividad física. | Técnicas de expresión corporal para la manifestación y control de emociones en situaciones de juego y actividad física. | Manejo de estados de ansiedad, usando técnicas de respiración y relajación. | Manejo de estados de ansiedad, usando técnicas de respiración y relajación. |
| COMPETENCIA AXIOLOGICA CORPORAL | Actividades físicas para la conservación de la salud. | Actividades físicas para la conservación de la salud. | El valor del juego y la actividad física como parte de la formación. | El valor del juego y la actividad física como parte de la formación. |

**GRADO: NOVENO**



**GRADO: DECIMO Y UNDECIMO**

****

****

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |

1. **TRANSVERSALIDAD**

Una propuesta de transversalidad en la que por ejemplo el área de educación física en vínculos con áreas como las ciencias naturales nos permitan construir y consolidar conocimientos básicos como el reconocimiento del propio cuerpo en sus estructuras y funcionamiento en general.

La clase de educación física debe ofrecer puntos de contacto con las otras áreas que el niño y el joven estén cursando. El maestro debe orientar la clase de tal manera que previo conocimiento de los contenidos que se están desarrollando en otras áreas, el dialogo y la vinculación teoría-practica puedan enfocarse al establecimiento de una relación y una integración de conocimientos. Es perfectamente posible llegar a la definición de círculo y circunferencia mediante juegos y rondas.

1. **PLAN DE APOYO PARA ESTUDIANTES CON DIFICULTADES EN SU PROCESO DE APRENDIZAJE**

Existen en la Institución estudiantes con diferentes dificultades físicas para la práctica deportiva y el desarrollo normal de las clases los cuales nos obligan a adoptar otra serie de mecanismos para que los estudiantes alcancen los logros propuestos. Y estos son:

* Exposiciones ante los compañeros de temas vistos.
* Trabajos escritos sobre logros propuestos
* Aplicación de test de acuerdo a diferencias individuales.
* Colaboración en el mantenimiento de escenarios deportivos
* Participación activa en actividades lúdicas, culturales y recreativas de la Institución.
* Realización de ejercicios prácticos con o sin implementos dentro y fuera de la institución.
* Combina ejercicios y juegos apoyándose en su creatividad e imaginación.
* Establece relaciones dinámicas entre su movimiento corporal y el uso de implementos; coordina sus movimientos de acuerdo con sus diferentes ritmos y posiciones.
* Realiza actividades motrices en tiempos distintos y diversos espacios, utilizando patrones básicos de movimiento como: caminar, correr, saltar, danzar, en diferentes direcciones, niveles y ritmos.
1. **METODOS Y ESTRATEGIAS METODOLOGICAS**

**METODOLOGIA**

Se procura en cada grado implementar una metodología abierta y supremamente participativa y de organización, por parte de los alumnos que les dé la oportunidad y les exija la búsqueda directa del conocimiento, a través de la consulta en los textos y en los documentos afines. Para lograr tal efecto, se propone las siguientes estrategias:

Exposición de los conceptos por parte del profesor y de los estudiantes, participación activa de los estudiantes en el desarrollo de las clases, en actividades deportivas y solución de conflictos.

-Se harán esquemas explicativos, teórico-prácticos de los temas.

-Los alumnos realizaran ejercicios con la ayuda y supervisión del profesor.

-El alumno hará prácticas de mecanización de los ejercicios.

-Actividades de investigación de los temas propuestos.

**estrategias metodológicas**

Los profesores del área consideramos que para el buen desarrollo de las clases de educación física, se debe tener en cuenta lo siguiente:

1. Una etapa de iniciación o precalentamiento que permita preparar física y psicológicamente al alumno para el desarrollo de actividades de mayor exigencia Sigue una etapa de calentamiento, esto se logra realizando movimientos generales, juegos, gimnasia, carreras, saltos. En forma individual y en grupo.

2. La segunda etapa corresponde a la parte central de la clase donde se desarrolla el objetivo propuesto. La cual puede ser la fundamentación deportiva o juegos Pre-deportivos teniendo en cuenta el grado de escolaridad y actitud física de los estudiantes.

3. Una tercera etapa, es la fase final a la disminución de la fatiga, vuelta a la calma y a la relajación de la tensión muscular.

1. **MATERIALES CURRICULARES: RECURSOS**

**Materiales didácticos**

Balones de voleibol, microfútbol, baloncesto, futbol.

Conos, aros, lazos, testimonios, pelotas, colchonetas, mallas.

Grabadora o equipo de sonido, videobeam, instrumentos musicales, televisor, DVD.

**Infraestructura escolar**

Escenarios deportivos: polideportivos, cancha sintética, pista de arena, cancha de futbol, piscina, aula múltiple.

**Humanos**

* + Docentes del área de educación física, recreación y deportes.
	+ Estudiantes (0º hasta11°) Pre-escolar y Básica Primaria, Básica Secundaria y Media

 (Todas las sedes).

* Directivos: Rector, Coordinador; Consejos Directivo y Académico.
* Administrativos: Auxiliares de Servicios Generales.
* Padres de familia.
1. **CRITERIOS DE PROMOCION POR GRADO**
2. Valora la actividad física como medio de mantenimiento físico y mental armónico.
3. Demuestra interés por las actividades del área, participando dinámicamente en ellas.
4. Crea y sustenta esquemas d ejercicios corporales acorde a los esquemas de las clases.
5. Realiza satisfactoriamente las actividades extractases asignadas.
6. Cumple correctamente con horarios y uniformes de la clase.
7. Presenta en forma oportuna los trabajos físicos y los sustenta adecuadamente.
8. Organiza actividades en la clase.
9. Promueve la organización de grupos deportivos, recreativos y gimnásticos en clase
10. Participa activamente en la organización de eventos deportivos y cuida de su desarrollo.
11. Demuestra especial interés por conocer su crecimiento corporal, diligenciando su historial antropométrico.
12. Se esfuerza por alcanzar buenos resultados en la aplicación de los tests físicos.
13. su perfil condicional lo muestra como alumno excelente en el área.
14. Es ordenado, disciplinado y responsable al ejecutar pruebas de esfuerzo físico.
15. Su comportamiento con compañeros y docentes es adecuado.
16. Cuida y se preocupa por conservar los implementos deportivos del plantel.
17. Cuida las instalaciones deportivas.
18. Demuestra sentido de pertenencia por la institución, representándola con dignidad.
19. Acata las normas disciplinarias del plantel y deportes que practica.
20. Conoce y aplica los fundamentos durante la práctica de los deportes.
21. Conoce y aplica las normas y reglamentos de los deportes que practica.
22. no posee uniforme de Educación Física, por lo cual no participa en clase.
23. Tiene incapacidad médica por lo cual no participa en clases prácticas de edufísica.
24. Coordina sin dificultad el movimiento de brazos y piernas, mediante desplazamientos libres y dirigidos.
25. Practica el lanzamiento de diferentes objetos mediante actividades libres y dirigidas.
26. Se desplaza con movimientos coordinados de brazos y piernas para lograr mayor velocidad en la carrera.
27. Se desplaza en diferentes direcciones de manera correcta.
28. Ejecuta ejercicios de lateralidad, arriba, abajo, derecha, izquierda y viceversa.
29. Inicia y perfecciona las habilidades gimnásticas básicas.
30. Manifiesta respeto a sus compañeros y compañeras a través de actividades de juego.
31. Práctica movimientos básicos de los deportes mediante la imitación de los diferentes ritmos y recorridos.

**INSTRUMENTOS Y TECNICAS DE EVALUACION**

Un criterio es un juicio, un medio o un camino que permite llegar a conocer la verdad de algo. .

En el caso presente este juicio nos permite determinar el valor de una respuesta dada por el estudiante mediante la aplicación de un instrumento, que sirve para evaluar el grado de asimilación de un conocimiento, y el cambio de una conducta disciplinaria, el alcance de un logro u objetivo, el desarrollo de una habilidad o destreza, el mejoramiento de una actitud o el avance en el descubrimiento o formación de una aptitud, por lo tanto vamos a tener en cuenta los siguientes aspectos:

* Participación en clase
* Desarrollo de test físicos y deportivos
* Presentación de trabajos escritos
* Evaluaciones prácticas y teóricas
* Participación en eventos deportivos
* Organización de eventos deportivos
* Demostración de ejercicios técnicos deportivos.
* La auto evaluación

**RESULTADO QUE SE ESPERAN OBTENER:**

* Estudiante Dinámico.
* Estudiante con buen estado físico.
* Estudiante que ayude a preservar el medio ambiente.
* Estudiante que ayude a solucionar conflictos.
* Usarla como expresión del mismo ser para jugar, competir, hacer espectáculos, para hacer uso adecuado del tiempo libre, preparándolo para la vida futura.
* Que se transversal con otras áreas.
* Conservación de la salud Física y mental.
* Ayudar a conservar y cuidar los campos deportivos e implementos deportivos de las prácticas.
* Ayudar a mantener siempre alto el autoestima.
* A rescatar y fomentar los valores como: físicos, terapéuticos, sociales y morales.
* Un estudiante con alto sentido de pertenencia.
* Un estudiante buen atleta y deportista.
* Un estudiante competitivo, que acepte la victoria y la derrota.
* Un estudiante crítico, que quiera el trabajo que hace.
* Un estudiante que este alejado de los vicios y la drogadicción.
* Un estudiante que ame y quiera el deporte.
* Un estudiante integro, responsable y muy sociable.

**HISTORIAL ANTROPOMÉTRICO**

ALUMNO: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

SEXO: \_\_\_\_\_ EDAD: \_\_\_\_\_\_\_\_\_ PESO: \_\_\_\_\_\_\_\_\_ ESTATURA: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

PERÍMETROS CORPORALES

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Fechas de aplicación | Pruebas |  | I | II | III |
|  | Perímetro cráneo |  |  |  |  |
|  | Perímetro tórax  | a. Normal |  |  |  |
| b. Inspiración |  |  |  |
| c. Diferencia |  |  |  |
|  | Extremidades superiores longitud | a. Derecho |  |  |  |
| b. Izquierdo |  |  |  |
| c. Diferencia |  |  |  |
|  | Perímetro en tensión bíceps | a. Derecho |  |  |  |
| b. Izquierdo |  |  |  |
| c. Diferencia |  |  |  |
|  | Perímetro muñecas | a. Derecho |  |  |  |
| b. Izquierdo |  |  |  |
| c. Diferencia |  |  |  |
|  | Diámetro biacromial |  |  |  |  |
|  | Bicrestidico (cresta de iliaco de frente)  |  |  |  |  |
|  | Extremidades inferiores longitud  | a. Derecho |  |  |  |
| b. Izquierdo |  |  |  |
| c. Diferencia |  |  |  |
|  | Altura del pie parte central del tobillo al piso |  |  |  |  |
|  | Perímetro cintura |  |  |  |  |
|  | Perímetro cuello |  |  |  |  |
|  | Longitud del pie | a. Derecho |  |  |  |
| b. Izquierdo |  |  |  |
| c. Diferencia |  |  |  |

Observaciones y juicio evaluativo del profesor: ­­­­­\_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Firma profesor

**FICHA INDIVIDUAL**

Ciudad y Fecha ……………… ………………………………………

Nombres y Apellidos:…………………………………………………………...................

Lugar y Fecha de Nacimiento: ……………………………………………………………

Dirección: ……………………………………………………………………………………

Teléfono: …………………………………….. Barrio: …………………………………….

Nombre y Apellidos del Padre: ……………………………………………………………….

Ocupación: ………………………………………………………………………………….

Nombres y Apellidos de la Madre: ……………………………………………………………..

Ocupación: ………………………………………………………………………………….

Colegio de donde procede……. …………………………………………………………

Grado: ………….. Jornada: ……………Grupo sanguíneo: …………RH:…………….

Accidentes: ………………………….........………………………………………………..

………………………………………………………………………………………………..

Problemas de salud: ……………………………………………………………………….

………………………………………………………………………………………………..

Deportes que practica: …………………………………………………………………….

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Firma del Padre y/o Acudiente Firma del Alumno

C.C. T.I

1. **BIBLIOGRAFIA**
* CAMACHO COY. Hipólito y otros. Alternativa curricular de educación física para secundaria. Editorial kinesis. 1991
* MEN. Lineamientos Curriculares para Educación Física. Editorial Magisterio Bogotá. año 2000.
* VASCO, Carlos Eduardo. Objetivos Específicos, indicadores de logros y Competencias: ¿y ahora estándares? Revista. Reflexiones Pedagógicas.
* RUIZ PEREZ, Luís Miguel. Competência Motriz. Elementos para Comprender el Aprendizaje Motor en la Educación Física Escolar. Madrid. Editorial Gymnos.
* PRESIDENCIA DE LA REPUBLICA, CONSTITUCION POLITICA DE COLOMBIA, 1991.
* REPUBLICA DE COLOMBIA MEN. Ley general de educación, ley 115 de 1994. Editorial lito imperio Ltda. 1999.
* MEJIA VELEZ MARIA EMMA. MEN. Indicadores de logros curriculares por conjuntos de grados para los distintos niveles de la educación formal establecidos de acuerdo con lo dispuesto en la ley 115 de 1994. Bogotá. 1996.