



Guía del curso de Educación Física PRIMARIA 2020 - 2022

de la
INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA
“Diospi Suyana”
RD N° 023-2014
INICIAL - PRIMARIA - SECUNDARIA

Prolongación Calle Los Nogales,
Lote A-1, Sector Higuerospampa
Curahuasi, Abancay, Apurímac

DRE Apurímac, UGEL Abancay

Índice

1. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA Y METODOLÓGICA

1.1. Especificaciones metodológicas

1.2. Enfoques

1.2.1. Enfoques transversales

1.2.2. Principios bíblicos de la enseñanza

1.2.3. Enfoques del área

1.3. Elementos de la clase

1.3.1. Rutinas favorables

1.3.2. Secuencias de trabajo

1.3.3. Actividades sugeridas

2. ORIENTACIONES GENERALES PARA EL DESARROLLO DE COMPETENCIAS

3. MATRIZ DE COMPETENCIAS

4. EVALUACIÓN

4.1. Habilidades básicas por desarrollar en el área

4.2. Tipos de pruebas y exámenes

4.3. Valoración/ponderación de los diferentes elementos de evaluación dentro de un trimestre

5. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

1. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA Y METODOLÓGICA

1.1. Especificaciones metodológicas

por desarrollar

1.2. Enfoques

1.2.1. Enfoques transversales

- El valor socializador del juego como primera manifestación de tolerancia hacia las y los demás, abre espacios de aprendizaje a través de la Educación Física.
- La diversidad de los estudiantes en términos de género, cultura, sociedad, etnia, religión, capacidades diferentes, ritmos de aprendizaje y en los niveles de conocimientos, en un contexto de aceptación y apertura, evitando cualquier forma de discriminación de todos y todas
- La inclusión parte de que todos somos diferentes. en este sentido, las actividades que se plantean para el desarrollo de las competencias propuestas, van encaminadas a que tanto niños como niñas puedan participar equitativamente respetando su identidad y diferencias.
- La Educación Física como área fomenta y garantiza la interculturalidad entendiendo que las culturas no están aisladas, sino que interaccionan entre sí y van generando espacios de constante construcción e interacción en donde se deben reconocer las diferencias a fin de incorporarlas en nuestra vida diaria.
- Reconocer dentro del aula la forma de interactuar de los estudiantes con sus propios cuerpos y esta comprensión y conciencia de uno mismo está influenciada por factores sociales, físicos, emocionales y psicológicos que ayudan el desarrollo integral de los estudiantes.
- Asumir hábitos de vida saludables y el desarrollo integral del estudiante en todas las dimensiones del bienestar: físico, mental, emocional y social.
- Reconocer, valorar e incorporar los diversos conocimientos sobre alimentación, bienestar individual y social de las diferentes culturas.
- El enfoque ambiental planteado en diferentes entornos, contribuye con otras áreas a interiorizar en nuestros estudiantes aspectos relacionados a la protección y conservación del medio ambiente, proporcionándoles conocimientos, habilidades y motivaciones a través de procesos pedagógicos que involucren actividades lúdicas y recreativas que les permitan reconocer el medio natural como espacio para su desarrollo personal, social y cuidado del ambiente.
- La Educación Física es un medio de adquisición de aptitudes y actitudes para contribuir a una nueva forma de ver y actuar en el mundo que nos rodea, para participar responsablemente en la prevención y solución de los problemas ambientales que están estrechamente relacionados con el desarrollo integral de las personas.

1.2.2. Principios bíblicos de la enseñanza

El mundo nos ha hecho creer en el triunfo o el tener éxito se mide con puntos en un marcador o con signos de dólares. El cristiano comprende que ganar o tener éxito está determinado ya sea porque una meta ha sido o no alcanzada y esa meta es traer gloria a Dios.

1.2.3. Enfoques del área

- Promover actividades sensorias motrices que incluyan juegos motores, juegos dramáticos, juegos tradicionales, populares y autóctonos, en diferentes contextos y actividades como en el anterior nivel, pero que progresivamente comienzan a incorporar espacios, tiempos y reglas más complejas, dinámicas grupales, en donde asume y adjudica un rol.
- Generar situaciones pedagógicas auténticas, variadas y significativas que consideren al estudiante como un sujeto activo que aprende y que puede desempeñarse cada vez con mayor autonomía, a través de su motricidad.
- Organizar actividades que permitan la prevención del sedentarismo o inactividad, así como el conocimiento de los beneficios de la actividad física para la salud y su relación con la calidad de vida.
- Prevención de enfermedades de tipo no transmisibles. La imagen corporal es cambiante y sensible a los estados de ánimo del adolescente, a su ambiente físico, a las experiencias que tiene, a la relación que establece con el otro y su entorno, los medios de comunicación y los modelos a seguir, que le van dando una idea conceptual de cómo valorar su cuerpo.

1.2.4. Enfoques interdisciplinarios

- Las **competencias comunicativas** se relacionan ya que las y los estudiantes al construir su cuerpo en etapas tempranas de la vida, se expresan **a través del gesto comunicando emociones, sentimientos y pensamientos**.
- En este proceso de construcción del esquema corporal, el niño desarrolla nociones **espacios temporales**, que más adelante en el nivel primario le servirán para ubicarse en un **espacio y tiempo** determinados y en el desarrollo de la **motricidad fina, ambos como parte del proceso de la lecto-escritura**.
- **El área de Matemáticas**, ya que las primeras nociones lógicas empiezan con el desarrollo del cálculo en la actividad sensorio motriz, la exploración y en el juego espontáneo de niñas y niños, al igual que las nociones espacio-temporales.
- **El área de Personal Social**, permiten el desarrollo de la identidad, autoestima y habilidades socio motriz que constituyen un papel importante en el desarrollo integral de las y los estudiantes el juego fortalece el pensamiento simbólico, colaborando a la convivencia social y al aprendizaje.
- **El área de Ciencia, Tecnología y Ambiente** relacionados al conocimiento y funcionamiento del organismo, permiten que, a través de la Educación Física, el estudiante adquiera una conciencia crítica y aplicativa hacia el cuidado de la salud la consolidación de hábitos, valores y actitudes que favorezcan el consumo responsable y el cuidado y conservación del ambiente.

1.3. Elementos de la clase

La organización de los alumnos/as y recursos disponibles en las clases de Educación Física, de tal forma que el tiempo de trabajo y aprendizaje de los alumnos/as sean óptimos. Los Factores como el tiempo que se dedica a la presentación de objetivos y contenidos o a la organización del material y de los alumnos/as son fundamentales para que la clase no se convierta en una guardería o en una pérdida de tiempo llamando la atención constantemente a los alumnos/as.

En función de los objetivos, contenidos y características del grupo de alumnos/as, éstos se pueden disponer de una u otra forma para que el tiempo de aprendizaje sea eficaz. La variedad en la organización del grupo de alumnos/as hace que ellos mismos se sientan más motivados a la hora de afrontar diversos contenidos y por tanto más dispuestos a cooperar entre sí.

La Organización:

- ✓ La organización de grupos y tareas existe desde el momento en que un profesor se responsabiliza de una clase en un gimnasio, pista, en definitiva, aula de trabajo y se ve implicado en un proceso de enseñanza.
- ✓ Hasta hace poco tiempo, el problema de la organización se limitaba, en gran medida, al control del grupo de clase, procurando que los alumnos estuvieran en perfectas condiciones para recibir la información y ejecutar las tareas de la forma más eficaz posible. Se partía de la base que las agrupaciones geométricas facilitaban la enseñanza-aprendizaje.
- ✓ Pero la realidad social, ha cambiado. Se ha vuelto más compleja y se han producido cambios que han afectado y han obligado a la pedagogía, a profundizar en la investigación del proceso de enseñanza-aprendizaje.
- ✓ Consecuencia de estos cambios, ha sido el paso de un paradigma educativo centrado en la enseñanza (profesor), basado en la transmisión tradicional de conocimientos, a otro centrado en el aprendizaje (alumno), basado en la construcción de saberes y conocimientos.

Recurso Metodológico:

- ✓ Podemos definir la organización como un recurso que nos permite distribuir o disponer adecuadamente todos los elementos que configuran nuestra acción. Desde el punto de vista educativo, es un recurso didáctico que nos facilita la consecución de los objetivos propuestos y que favorece las actuaciones del profesor y de los alumnos.
- ✓ Todos los recursos metodológicos que constituyen cada uno de los estilos de enseñanza utilizados en Educación Física, están interrelacionados entre sí, de forma que la organización de la clase condiciona e influye en la comunicación establecida entre el profesor y los alumnos, en las interacciones socio-afectivas que se puedan producir y en el grado de motivación; en definitiva contribuye a una mejor consecución de los objetivos de enseñanza-aprendizaje, tal como indica Pierón (1999), al referirse a los factores de eficacia de la clase de Educación Física
- ✓ Las decisiones que el profesor debe tomar en relación con la organización de la clase, tanto en la programación de la sesión, como en su puesta en práctica (decisiones pre impacto e impacto enunciadas por Mosston, (1993), deben tener presente las orientaciones metodológicas enunciadas en el diseño curricular base del área de Educación Física para la Etapa de Primaria y en los diferentes decretos elaborados por las Comunidades Autónomas correspondientes, de los cuales extraemos las siguientes consideraciones relacionadas con la organización:
- ✓ Creación de un ambiente de clase adecuado y positivo: una adecuada organización favorece el crear un clima de clase positivo, donde se propicien y mejoren las interacciones socio-afectivas y aumente el nivel de motivación de la clase
- ✓ El aprendizaje de los alumnos: permite mayores posibilidades de asimilación, mejorando la participación e individualización de la enseñanza.
- ✓ Los recursos disponibles, materiales, espaciales y temporales: consigue su optimización, aumentando y mejorando sus posibilidades de utilización, con las máximas condiciones de seguridad.
- ✓ Adecuada distribución del tiempo de clase, tanto de las sesiones (número de sesiones, estructuración o fases de la sesión y su duración), como de las actividades (tiempo de trabajo y descanso).

- ✓ La labor del profesor: una correcta planificación de la organización de la clase le permite un mejor control y seguimiento del proceso de enseñanza-aprendizaje
- ✓ Por consiguiente, la organización es un recurso que nos facilita el proceso de enseñanza-aprendizaje, mejorando las condiciones de seguridad, incrementando la participación de los alumnos, optimizando los recursos y facilitando el desarrollo de las actividades específicas de organización (recogida y colocación de material, disposición de los alumnos, etc.).

La Organización de los Espacios y Materiales:

Los materiales y espacios utilizados deben favorecer la máxima participación de los alumnos y sobre todo mantener las máximas condiciones de seguridad.

Para un buen proceso de enseñanza-aprendizaje, es necesaria la creación de un adecuado ambiente de aprendizaje, en el que influyen tanto los espacios deportivos como su adecuación mediante una correcta presentación y distribución de los materiales.

Controlar y organizar adecuadamente el material y espacios utilizados en la práctica, determinando zonas de trabajo, zonas de desplazamientos o circulación o espacios de seguridad.

Mantener la máxima seguridad de uso de los materiales y en los desplazamientos o acciones que se produzcan (direcciones de ejecución, tiempo de espera, protección de zonas de paso etc.)

Emplear de forma limitada el material durante la sesión intentando sacar provecho al recurso seleccionado y una menor pérdida de tiempo.

Diseñar el momento de entrega del material, y si esta se va a producir, antes, durante o después de la explicación de la actividad, de la organización de los alumnos.

Prever el material y antes de su utilización, revisarlo.

Establecer normas de transporte, colocación y recogida del material en la que se responsabilice a los propios alumnos y disponer de posibles materiales auxiliares que ayuden a su traslado o almacenamiento.

La Seguridad como Factor de Organización:

En función de los alumnos, Durante el control de la ejecución, tener en cuenta sus características y respetar sus limitaciones motrices.

- Evitar sobrecargas de actividad y distribuir correctamente tiempos de descanso e intensidades.
- Formar grupos adaptados a las diferencias individuales y progresar de forma adecuada.
- En relación con la información
- Dar información suficiente para que el alumno confíe en su participación y posibilidades de éxito (seguridad psicológica).
- Indicar posiciones corporales correctas de ejecución.
- Informar y controlar la indumentaria y condiciones higiénicas adecuadas (zapatillas, ropa, adornos, cabello, etc.)
- Advertir sobre el uso correcto del material y normas básicas para la ejecución de una actividad (desplazamientos, separaciones, reglas).
- Informar a los alumnos de cómo puede colaborar en las ayudas a los compañeros.
- Enfatizar las normas o reglas que más directamente están relacionadas con la seguridad en las tareas que impliquen un mayor riesgo.
- En relación con la organización de los alumnos, materiales y espacios
- Evitar aglomeraciones o esperas duraderas durante la práctica.
- Determinar zonas específicas, amplias y bien delimitadas para la realización, inicio y finalización de los ejercicios.
- Proteger zonas de paso o caída (en tareas de saltos, equilibrios, etc.).

- Separar suficientemente los ejercicios, sobre todo cuando implique uso del material.
- Realizar la práctica de forma organizada, en la misma dirección y sentido para evitar choques.
- Realizar las ayudas necesarias en aquellas actividades que puedan implicar riesgo, lo cual es responsabilidad del profesor.

La Organización como Forma de Gestión:

Hay que señalar la importancia que tiene la planificación de la organización de la clase sobre posibles respuestas de los alumnos a las actividades propuestas. La organización puede propiciar actitudes de los alumnos favorables o acordes con lo indicado en la clase, pudiendo evitar la aparición comportamientos no deseados. Esto es importante sobre todo cuando los comportamientos puedan convertirse en problemas de disciplina o de inseguridad en la práctica.

Organización para evitar comportamientos no apropiados:

- Control de la actividad inicial.
- Empezar la clase rápidamente y a la hora prevista.
- Utilizar un método que economice el tiempo para pasar lista.
- Enseñar las señales y las rutinas para captar la atención, reunirse y dispersarse.
- Utilizar una enseñanza proactiva dando directrices, incitaciones y demostrando entusiasmo.
- La expectación es una formulación por parte del profesor de un proceso o de un resultado esperado.
- Utilizar una gran cantidad de feed-backs específicos e interacciones positivas.
- Evitar los retrasos e interrupciones.
- Utilizar un juego de organización para obtener resultados rápidos.
- El fin último de la organización es el de la no intervención por parte del profesor en este tipo de actividades, puesto que esto significaría que los alumnos habrían adquirido un grado de autonomía y auto responsabilidad suficiente como para que su trabajo estuviese centrado en las tareas propuestas independientemente de sus condiciones de práctica.

La Educación Física es fundamental para la evolución de las habilidades motrices de los niños, así como el conocimiento del propio cuerpo y sus recursos expresivos. Motivar la inteligencia espacial, el sentido del ritmo, la flexibilidad, la memoria y el trabajo en grupo son algunos de los muchos beneficios de esta asignatura.

Los alumnos que están en el centro bailan al ritmo de la música sin perder de vista los puentes. De forma inesperada el maestro para la música y los prisioneros intentan escapar antes que los brazos para impedirlo.

1.3.1. Rutinas favorables

El tiempo como factor organización:

Siguiendo a Pieron, uno de los investigadores más importantes en relación con este tema, vamos a distinguir varios tipos de tiempo en la clase de Educación Física

Tiempo de programa. Es el asignado por los poderes públicos a la educación física. Normalmente es de una hora o cincuenta y cinco minutos.

Tiempo útil o tiempo funcional. La clase de Educación Física no dura una hora, ya que se pierde tiempo tanto al principio como al final, en acceder a la instalación, y en ponerse el atuendo deportivo. Por tanto, restando estos minutos nos queda el tiempo funcional, desde que el profesor comienza hasta que acaba la sesión.

Tiempo disponible para la práctica. Dentro del tiempo funcional, el profesor invierte una parte en explicar las actividades o en organizar el material. El tiempo que nos queda es la suma de lo que dura cada actividad.

Tiempo de compromiso motor. Mientras se desarrolla una actividad, no todo el tiempo se está moviendo el alumno. El tiempo de compromiso motor es aquél que el alumno dedica a la práctica de las actividades físicas.

Tiempo empleado en la tarea. No todos los movimientos del alumno cumplen los objetivos de la sesión. El tiempo de compromiso motor que está directamente relacionado con los objetivos y/o aprendizajes deseados en la sesión, es el tiempo empleado en la tarea. Según las observaciones realizadas disponemos de:

Tiempo funcional. Depende mucho del contexto (distancia de la instalación), condiciones del vestuario). Debemos intentar que no fuese inferior al 80% respecto del tiempo de programa.

Tiempo disponible para la práctica. Pudieron afirmar que sería razonable que estuviera entre 70-80% del tiempo funcional.

Tiempo de compromiso motor. Creemos que sobrepasar el 50% del tiempo disponible para la práctica, comienza a ser positivo.

Tiempo empleado en la tarea. Debemos intentar que esté por encima del 70% del tiempo de compromiso motor.

Con arreglo a estos datos una clase normal de Educación Física tendría que durar:

60 minutos de tiempo de programa

50 minutos de tiempo funcional

35 minutos de tiempo disponible para la práctica

25 minutos de tiempo de compromiso motor.

16 minutos de tiempo empleado en la tarea

Recursos para mejorar el tiempo:

Habiendo justificado la importancia del tiempo de aprendizaje, y la necesidad de aumentarlo, queremos proponer una serie de recursos para intentar conseguirlo.

a) Tiempo de programa

Está impuesto por la administración, por tanto, el profesor no puede aumentarlo, pero si puede evitar que lo reduzcan.

b) Tiempo útil o funcional

Motivar a los alumnos para que no tarden mucho tiempo en cambiarse y acceder a la instalación deportiva.

Poner normas que limiten el tiempo de permanencia en vestuarios.

Acortar tiempo de trámites administrativos como pasar lista.

Poner la clase de educación física pegada al recreo, a primera hora o a última para aprovecharlas al máximo.

Tener preparado el material a utilizar.

c) Tiempo disponible para la práctica

Reducir el tiempo de presentación de actividades. Procurar que sea breve y clara.

Reducir el número de actividades para no perder tiempo en explicarlas.

Utilizar variantes de una misma actividad para que la reducción de actividades no suponga una pérdida de motivación.

Conseguir un sistema de señales eficaz, para garantizar una menor pérdida de tiempo al presentar la siguiente actividad.

Evitar desarrollar muchas actividades complejas.

Tener organizados los grupos cuando vayamos a organizar competiciones por equipos.

d) Tiempo de compromiso motor

Evitar organizaciones en filas y otras formas en las que el alumno esté parado en lugar de moverse.

Proponer actividades adecuadas a las capacidades de los alumnos.

Disponer de suficiente material para que la clase resulte participativa.

e) Tiempo empleado en la tarea

Intentar que en la parte inicial de la sesión se realicen actividades relacionadas con los objetivos.

Terminar con una actividad final global y motivadora que aglutine los aprendizajes desarrollados en clase.

La parte fundamental de la sesión, debe durar siempre más que la parte inicial y final juntas.

La organización de grupos de Alumnos/as:

El aprendizaje de los alumnos se desarrolla en un marco social. Esto supone unas relaciones sociales entre profesor y alumnos y de alumnos entre sí. Esta interacción individual-social nos lleva a afirmar que según como sea el “escenario” – cuestión de carácter organizativo- y el “proceso de escenificación de la enseñanza” –que evoca aspectos de carácter metodológico-, así será la calidad del proceso de enseñanza aprendizaje que se vaya a desarrollar.

La adopción de diferentes formaciones en las sesiones, responde a varias preocupaciones:

Ser más eficaz en nuestra intervención didáctica.

Ganar tiempo, para disponer de más actividad por parte de nuestros alumnos.

Garantizar la máxima seguridad en la colocación, desplazamientos y manipulaciones del material, así como en el trabajo en los diferentes aparatos.

Asegurar la calidad de la información que se emite, tratando de realizar una intervención pedagógica eficaz.

Facilitar la mejor visibilidad para los alumnos.

Modelos de Organización de alumnos/as:

La organización de grupos en clase no siempre obedece a un problema didáctico. Pueden surgir situaciones que por seguridad o por control, exijan agrupar al alumnado de una manera determinada. Aquí nos vamos a centrar en la problemática didáctica.

Si nos ceñimos a los modelos de organización, encontramos dos tipologías de agrupamiento de alumnos: homogéneos y heterogéneos o flexibles.

Agrupamientos Homogéneos:

Trabajo masivo: Los alumnos trabajan juntos, realizando las mismas tareas. La enseñanza masiva considera al grupo clase como un todo homogéneo en el que el nivel de enseñanza se establece de acuerdo a las posibilidades de un hipotético alumno medio o tipo. Es útil para comunicaciones del profesor con todos los alumnos y para los comienzos de la actividad. Dentro del agrupamiento masivo podemos distinguir varios subtipos:

Formaciones rígidas: Todos los alumnos están orientados hacia el profesor sin ninguna relación entre ellos.

Formaciones libres: Los alumnos tienen libertad en cuanto a la elección de su lugar de ubicación o evoluciones. Por esta característica, esta formación está más en sintonía con los movimientos de renovación pedagógica. Permite mayor comunicación entre los alumnos. Se distribuyen según su criterio, se trabaja en dispersión. Es complicada para grupos numerosos.

Trabajo por grupos: Cuando la clase se subdivide en pequeños grupos por un tiempo más o menos largo. El profesor dirige a cada grupo y no a la clase en su conjunto. Los criterios de formación de los grupos están en función del motivo que haya inducido a adoptar la forma de organización

En función de los individuos: Grupos de aptitud o rendimiento o nivel de ejecución: pueden ser homogéneos (mismo nivel de rendimiento) o heterogéneos (diferente nivel de capacidades)
Grupos por afinidad: los grupos se forman valorando los aspectos emocionales. Prevalece la amistad, motivación o simplemente destacar o ganar en la actividad. No suelen ser respetuosos con el alumnado que tiene discapacidad o que es torpe.

Grupos decididos por el profesor: según criterios en las relaciones de grupo.

Grupos decididos al azar: mediante algún tipo de sorteo o método aleatorio, lo que puede dar lugar a grupos excesivamente homogéneos o heterogéneos.

En función de su estabilidad en el tiempo: Grupos permanentes o estables: se constituyen para un período largo de tiempo

Grupos variables: se forman en función de las actividades.

Grupos espontáneos: surgen de manera puntual.

1.3.2. Secuencias de Trabajo

En función de la actividad:

Actividad libre: cada grupo trabaja independientemente en tareas idénticas o diferentes. La intervención del profesor consiste en ajustar la duración del trabajo y organizar racionalmente la ocupación de los espacios y la utilización del material

Actividad paralela: todos los grupos trabajan las mismas tareas

Actividad alternada: trabajan tareas diferentes y/o en espacios diferentes. El cambio se hace después de un tiempo dado.

Actividad por talleres: trabajo paralelo o alternado en diferentes emplazamientos. El cambio de taller (estación) se realiza después de haber conseguido un cierto resultado.

Actividad en circuito: se trabaja por estaciones según criterios de intensidad o tiempo previamente diseñado por el profesor.

Trabajo por parejas: La organización se hace libremente o según las indicaciones del profesor. Puede utilizarse en el sentido antes explicado de trabajo masivo (tratamiento de todo el grupo como si de un solo alumno se tratara) en cuyo caso la pareja no es más que una exigencia de la tarea; como individualización de la enseñanza (ofreciendo niveles de resultados diferentes o modificando la intensidad de los ejercicios según las posibilidades de los alumnos, asegurando la integración o la consecución de las adquisiciones, en ese caso esta modalidad es una variante del trabajo por grupo; o como medio de evaluación, integrando a los alumnos en la evaluación formativa.

Trabajo individual: Se ofrece al alumnado la posibilidad de seguir un ritmo personal de trabajo diferenciado del de sus compañeros. El alumno se enfrenta de forma aislada con el objeto de aprendizaje durante un periodo de tiempo. El progreso es guiado por un proceso evaluativo realizado por el profesor y por el alumnado. El profesor es un recurso y una ayuda para resolver las dificultades de aprendizaje de los alumnos.

Agrupamientos Heterogeneos y Flexibles: Estos modelos de agrupamientos flexibles, ordenan los alumnos a partir de "criterios de aprendizaje". El valor dominante es que los alumnos del grupo tengan la capacidad y la motivación para desarrollar eficazmente el aprendizaje que se propone. Los agrupamientos flexibles han de variar con frecuencia en el tiempo. La idea fundamental del agrupamiento flexible es que se trata de un recurso estratégico en el que la organización escolar se dota a fin de crear escenarios de aprendizaje útiles y prácticos en que cada alumno progresa adecuadamente organizado.

Dentro de este modelo, podemos distinguir dos tipologías básicas

Agrupamiento flexible parcial: Los alumnos en algunas actividades están agrupados de manera homogénea y en otras, de manera flexible, en función de sus niveles de aprendizaje

Agrupamiento flexible total

Los alumnos están distribuidos en diferentes grupos en todas las actividades en función de sus dificultades y sus niveles de aprendizaje. La composición de los grupos cambia en el tiempo.

Trabajo en grupo Cooperativo: Los métodos de aprendizaje cooperativo son estrategias de instrucción, sistemáticas y estructuradas, que se pueden usar en distintas edades y materias escolares.

En todas ellas el profesorado organiza la clase en grupos de aprendizaje (de cuatro a seis alumnos), de forma que cada uno de ellos sea en lo posible una representación de lo que es la clase en general, es decir, que en cada grupo haya alumnos de diferente nivel de rendimiento, de sexo opuesto, de distintas razas o grupos sociales y en los que puedan estar alumnos con necesidades educativas especiales, si los hay.

Todos estos métodos comparten la idea de trabajo conjunto de los alumnos con la finalidad de aprender y todos los componentes del grupo son corresponsables del aprendizaje propio y el de los restantes miembros.

El trabajo asignado al grupo debe estar altamente estructurado y de esta forma, por ejemplo, han de conocerse de antemano los objetivos a conseguir por el equipo y los criterios de evaluación preestablecidos.

Disposición y Desplazamientos en Subgrupos: Para la distribución de los alumnos en el espacio y sus desplazamientos, existen una serie de condicionantes entre los que podemos destacar las características de los espacios disponibles para la práctica y su adecuación atendiendo al número de alumnos y el contenido de enseñanza.

En función de quién decida la organización

Prescritas, también denominadas como disposición orientada o impuesta. Este tipo de disposición es determinado por el profesor con el objeto de agilizar el tiempo disponible para la práctica, así como reducir el tiempo de transición; mejorar la utilización del espacio y de los materiales, manteniendo las máximas condiciones de seguridad.

Libres: este tipo de disposición es la que los alumnos van a decidir el lugar de realización de la actividad, así como su desplazamiento, es muy adecuada cuando existe un cierto grado de responsabilidad de los alumnos y una buena integración y tolerancia dentro del grupo.

En función de su localización en el espacio

Para la ubicación y desplazamiento de los grupos, disponemos de varios tipos de formaciones, según las circunstancias, el número de alumnos y el equipamiento de que se dispone.

Formaciones frontales En este tipo de formación, todos los alumnos realizan simultáneamente los ejercicios. La formación frontal tiene múltiples aplicaciones, especialmente en gimnasia, atletismo y deportes de equipo.

- Los alumnos se colocarán en filas o en líneas. Esta formación ofrece varias ventajas:
- Permite la práctica simultánea de todos los alumnos.
- El profesor puede ejercer una influencia directa en los alumnos, ya sea durante el aprendizaje o durante el control de los ejercicios.
- La detección de las faltas de ejecución de los alumnos es más fácil y rápida.
- Ofrece posibilidades de aplicación a todos los niveles, tanto de edad como de rendimiento.
- Por el contrario, esta formación limita las interacciones entre el profesor y sus alumnos, reduciendo la libertad de evolución de los últimos.

Formación frontal en hilera: Es hilera cuando un alumno está colocado detrás de otro que le da la espalda

- En la hilera predomina el fondo.
- Según el número de alumnos y las dimensiones del local, el profesor formará tantas hileras como sea preciso, de tal forma que el cabeza de cada hilera esté situado en una línea teniendo a los otros a sus costados. Según las hileras de que conste el grupo, la formación resultante será en columna de a dos, tres, cuatro, etc. según tenga una, dos, tres, o cuatro hileras respectivamente.

Formación frontal en fila: Tenemos esta formación cuando los alumnos están colocados unos al costado de otros. En esta formación el eje de los hombros coincidirá con el de la fila

- Los alumnos se pueden alinear por el alumno de su izquierda o por el de su derecha.
- Varias filas colocadas paralelamente, una tras de otra, dan lugar a la formación en línea.
- Formaciones desplegadas
- De la formación en hilera o de a uno, se puede pasar a otro tipo de formaciones estando previamente numerados los alumnos.
- El despliegue más utilizado es el de “abrir hileras y desplegar”, estando la clase inicialmente formada en columna de a tres.

- Un cambio de dirección de 90º permite transformar el despliegue en otra formación del mismo tipo, pero mejor agrupada a la realización de algunos ejercicios.
- Formaciones frontales en desplazamientos
- Se emplean para cuando se trabaja con determinado material (aparatos gimnásticos, etc.) y para el trabajo del aprendizaje de técnicas deportivas.

Formaciones en ola: Tienen su aplicación en la realización de ejercicios en serie, con o sin interrupción.

En el siguiente ejemplo, contamos con cuatro grupos. La base de la salida se encuentra a la izquierda y la de la llegada a la derecha del diagrama. El grupo A está a punto de comenzar el trabajo, el grupo B está preparado, el grupo C está en la fase de recuperación y el D está finalizando el trabajo.

Si las distancias y los ritmos están bien regulados, no se producirán interrupciones en el trabajo, ni paradas en la marcha de regreso de las contra-olas; la progresión se verificará de forma continuada.

Formaciones en círculo y en cuadrado: Suelen emplearse con mucha frecuencia en los juegos tradicionales. Su empleo en gimnasia sirve para romper la monotonía de las formaciones frontales. Ofrecen algunos inconvenientes en el momento de la demostración de los ejercicios.

Pueden orientarse hacia el interior o hacia el exterior.

Las formaciones en semicírculo aseguran la equidistancia de todos los alumnos con respecto al profesor.

Formaciones dispersadas: Se deja al alumno libertad total para desplazarse y ocupar el espacio que desee. Ofrece muchísimas más ocasiones de comunicación entre los alumnos y suele presentar ciertas dificultades de control de los mismos.

La situación del Profesor:

La colocación del **profesor durante** la realización de los ejercicios reviste gran importancia. Deberá tener en todo momento una visión del conjunto de la clase, incluso cuando esté ayudando o asegurando un ejercicio en cualquier actividad, permitiendo la existencia de una buena comunicación con el grupo y que por tanto no se produzcan interferencias en la presentación de las tareas propuestas.

Fuera del grupo. El profesor se coloca en una posición en la que controla a toda la clase. Por ejemplo, al dar la información inicial, al ofrecer algún conocimiento de los resultados grupal o cuando quiere observar cómo es la participación haciendo un “barrido con la mirada”.

Dentro del grupo. El profesor evoluciona por el interior de/os grupo/s. Por ejemplo, cuando proporciona conocimiento de los resultados individual o cuando quiere aumentar la motivación y participa con los alumnos/as.

No se debe abusar de ninguna posición determinada; por el contrario, debemos buscar una evolución equilibrada en función de la edad de los niños o del tipo de sesión.

1.3.3. Actividades sugeridas

La Organización de las Actividades:

En relación con las tareas propuestas el profesor puede tomar una serie de decisiones entorno a la organización de la actividad:

Su forma de ejecución: En este sentido podemos determinar si la forma de realización de las actividades va a ser:

Simultánea: todos los alumnos trabajan a la vez. 100% de actividad.

Alternativa: mitad del grupo trabaja y mitad descansa o ayuda. 50% de actividad y pausa.

Consecutiva: Cada alumno participa y espera su turno de nuevo para entrar en actividad.

Su intensidad, duración y tiempo de descanso: En adecuación a las características de los alumnos, el tipo de esfuerzo que suponga la propia actividad propuesta, el objetivo que persiga en cuanto a la fase de la sesión en la que nos encontremos (animación, tema, vuelta a la calma) y las condiciones de realización de las mismas, debemos distribuir convenientemente estas variables y respetar el principio de dosificación y adecuación del trabajo. Como orientación:

Por término general las repeticiones en los ejercicios a manos libres de gimnasia estarán entre 8 y 20, siendo más abundantes las de los ejercicios cuya finalidad sea la coordinación motora, flexibilidad, agilidad y menores los que se dirigen a la obtención de fuerza y velocidad, como suele ser los saltos, flexiones y extensiones de brazos, etc.

En la mayoría de los ejercicios, las repeticiones, cuando pasan de 20, pierden el valor en cuanto a la finalidad que persiguen pasando a ser de resistencia muscular para el segmento donde se aplica. Cuando se utilizan aparatos, debido al aumento de la intensidad, las repeticiones suelen bajar.

Los ejercicios de abdominales merecen una consideración aparte; las repeticiones deben ser siempre abundantes y, cada vez que se pueda, de realización compleja.

En juegos y habilidades específicas se actúa de manera similar, buscando un mayor repertorio de tareas

A mayor intensidad más trabajo: El ritmo tendrá que dosificarse de acuerdo a la condición física del alumno. Se recomienda seguir el ritmo que impongan aquellos alumnos que tienen un rendimiento sobre la media del grupo

Nivel de dificultad: Ordenar progresivamente las actividades propuestas, partiendo de actividades conocidas o en la que el alumno ha obtenido respuestas exitosas, para desde ahí, ir aumentando la complejidad.

Niveles de motivación: Otro factor que debe ser planificado y observado por el profesor durante la realización de la sesión de EF es el nivel de predisposición positiva hacia las actividades propuestas. Las tareas deben ser motivantes que posibiliten la participación plena y adaptada a las diferencias individuales.

Nivel de seguridad en su realización: Se consigue mediante el acondicionamiento del espacio y materiales, organizando la disposición de las actividades, así como los desplazamientos o acciones que en ellas se realicen y estableciendo las ayudas que fuesen necesarias.

Consideraciones para una Organización Eficaz:

Personalidad del profesor: Sin duda, esta variable es muy importante, aunque en muchos casos no podamos controlarla. Por ejemplo, la edad influye indudablemente en la disciplina; los profesores maduros imponen más respeto que los jóvenes. También puede influir el sexo, el tono de voz, la estatura o la corpulencia.

Actitudes hacia la profesión: Si no transmitimos interés por lo que estamos haciendo, el alumno no se motivará y provocará problemas en clase.

Aptitudes relacionadas con la especialidad: Si el profesor de Educación Física no demuestra capacidades motrices, pierde credibilidad frente al grupo de alumnos.

Imagen que el profesor ofrece a los alumnos: Puede ser el espejo de la personalidad, Tener sinceridad, haciéndose respetar y transmitiendo credibilidad. Si no cumplimos lo que decimos, si no permitimos conductas groseras, conseguiremos que los alumnos nos respeten, y éste es el primer paso para conseguir una eficaz dirección de la clase.

Actividades

- Tenemos que conseguir que las actividades sean motivantes. De esta forma, los alumnos se concentrarán en participar y no en crear problemas. Algunos aspectos que podemos tener en cuenta para diseñar este tipo de actividades son:
- Que sean significativas
- Que produzcan el máximo tiempo de compromiso motor.
- Que se presenten con todos los alumnos atentos.
- Que el profesor estimule durante la actividad, animando a los alumnos.
- Que dure el mayor tiempo posible, pero terminando antes de que los alumnos lleguen a aburrirse.
- Que se controle a los alumnos y a los grupos con “barridas de mirada”.
- Crear un clima positivo.
- El ejemplo de refuerzos positivos e intervenciones aprobadoras, favorecerá el clima positivo, y con éste el aprendizaje. De esta forma, la organización será más fácil y eficiente. Debemos tener en cuenta que las intervenciones con objetivo afectivo son delicadas y su efecto varía en cada alumno.
- Reglas de comportamiento claras
- Es muy importante establecer unas normas y rutinas organizativas que deben cumplirse por encima de todo. Debemos enunciar la regla, explicarla y justificarla. Las circunstancias en las que podemos poner normas son diversas:
- En la utilización de los vestuarios.
- En la organización del material.
- En la puntualidad.
- Durante las explicaciones de las actividades.
- Durante la realización de las tareas.
- Uno de los recursos más recomendables para mejorar el control de la clase es poseer un sistema de señales claro.

2. ORIENTACIONES GENERALES PARA EL DESARROLLO DE COMPETENCIAS

- Desarrollen su motricidad y construyan su corporeidad mediante el reconocimiento de la conciencia de sí mismos, proyectando su disponibilidad corporal; se acepten, descubran, aprecien su cuerpo y se expresen de diversas formas utilizando el juego motor como medio.
- Propongan actividades que les permitan convivir en ambientes caracterizados por el buen trato, el respeto, el interés, la seguridad y la confianza, afianzando sus valores a partir de la motricidad.
- Participen en acciones de fomento a la salud en todo su trayecto por la Educación Básica, compartiendo y reconociendo su importancia como un elemento primordial de vida, a partir de prácticas básicas como la higiene personal, la actividad física, el descanso y una alimentación correcta.
- Reconozcan la diversidad y valoren la identidad nacional, de tal forma que los juegos tradicionales y autóctonos constituyan una parte para la comprensión de la interculturalidad.
- Disfruten de la actividad física, la iniciación deportiva y el deporte escolar por medio de juegos motores que les permitan reencontrarse consigo mismos, tomar decisiones, elaborar respuestas motrices y cognitivas reconociendo sus posibilidades para enfrentar diversas situaciones y solucionar problemas.
- Diferencien los roles de participación, vinculando los procesos de pensamiento con la expresión, la actuación estratégica y la acción motriz.
- Identifiquen la importancia de la actividad física y el uso adecuado del tiempo libre como prácticas permanentes para un estilo de vida activo y saludable.
- Acepten su cuerpo y reconozcan su personalidad interactuando con sus compañeros en actividades en las que pongan en práctica los valores personales, sociales, morales y de competencia, como la amistad; la responsabilidad y la inclusión; el respeto; la tolerancia y la serenidad frente a la victoria o la derrota; la satisfacción por lo realizado personalmente, así como el gusto por el trabajo colectivo.
- Participen en contextos que favorezcan la promoción de valores, sin discriminaciones, y ajenos a la tendencia competitiva, que les permita una mejor convivencia y reconocer a los demás.

3. MATRIZ DE COMPETENCIAS

ESQUEMA DE COMPETENCIA: CICLO III - PRIMERO DE PRIMARIA

1ER GRADO DE PRIMARIA				
COMPETENCIAS	CAPACIDAD	ESTANDAR	DESEMPEÑO	INSTRUMENTOS
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	CAPACIDAD 1 Comprende su cuerpo.	Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad cuando comprende cómo usar su cuerpo en las diferentes acciones que realiza utilizando su lado dominante y realiza movimientos coordinados que le ayudan a sentirse seguro en la práctica de actividades físicas.	• Es autónomo al explorar las posibilidades de su cuerpo en diferentes acciones para mejorar sus movimientos (saltar, correr, lanzar) al mantener y/o recuperar el equilibrio en el espacio y con los objetos, cuando explora conscientemente distintas bases de sustentación, conociendo en sí mismo su lado dominante. • Se orienta a través de sus nociones espaciotemporales (arriba - abajo, dentro - fuera, cerca – lejos) en relación a sí mismo y de acuerdo a sus intereses y necesidades.	LISTA DE COTEJOS RUBRICAS
	CAPACIDAD 2 Se expresa corporalmente.	Se orienta espacialmente en relación a sí mismo y a otros puntos de referencia. Se expresa corporalmente con sus pares de diferentes utilizando el ritmo, gestos y movimientos como recursos para comunicar.	• Descubre nuevos movimientos y gestos para representar objetos, personajes y estados de ánimo y ritmos sencillos de distintos orígenes: de la naturaleza, del propio cuerpo, de la música, etc. • Se expresa motrizmente para comunicar sus emociones (miedo, angustia, alegría, placer, torpeza, inhibición, rabia, entre otros) y representa en el juego acciones cotidianas de su familia y	
Asume una vida saludable	CAPACIDAD 1 Comprende las relaciones entre la actividad física alimentación postura e higiene corporal y la salud	Asume una vida saludable cuando diferencia los alimentos saludables de su dieta familiar, los momentos adecuados para ingerirlos y las posturas que lo ayudan al buen desempeño en la práctica de actividad física y de la vida cotidiana, reconociendo la importancia del autocuidado.	• Reconoce los alimentos de su dieta familiar y las posturas que son beneficiosas para su salud en la vida cotidiana y en la práctica de actividades lúdicas. • Identifica en sí mismo y en otros la diferencia entre inspiración y espiración, en reposo y movimiento en las actividades lúdicas, regulando su esfuerzo al participar en actividades lúdicas. • Realiza con autonomía prácticas de cuidado personal al asearse, al vestirse, al adoptar posturas adecuadas en la práctica de actividades lúdicas y de la vida cotidiana.	

	CAPACIDAD 2 Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida	Participa regularmente en la práctica de actividades lúdicas identificando su ritmo cardiaco, respiración y sudoración; utiliza prácticas de activación corporal y psicológica5 antes de la actividad lúdica.	• Busca satisfacer sus necesidades corporales cuando tiene sed y resuelve las dificultades que le producen el cansancio, la incomodidad y la inactividad, mostrando su bienestar al realizar actividades lúdicas, sintiéndose bien consigo mismo, con los otros y con su entorno.	
Interactúa a través de sus habilidades socio motrices	CAPACIDAD 1 Se relaciona utilizando sus habilidades socio trices	Interactúa a través de sus habilidades socio motrices al aceptar al otro como compañero de juego y busca el consenso sobre la manera de jugar para lograr el bienestar común y muestra una actitud de respeto evitando juegos violentos y humillantes; expresa su posición ante un conflicto con intención de resolverlo y escucha la posición de sus compañeros en los diferentes tipos de juegos.	• Asume roles y funciones de manera individual y dentro de un grupo interactuando de manera espontánea en actividades lúdicas y disfruta de la compañía de sus pares para sentirse parte del grupo. • Participa en juegos cooperativos y de oposición en parejas y pequeños grupos, aceptando al oponente como compa	
	CAPACIDAD 2 Crear y aplica estrategias y tácticas de juego	Resuelve situaciones motrices a través de estrategias colectivas y participa en la construcción de reglas de juego adaptadas a la situación y al entorno, para lograr un objetivo común en la práctica de actividades lúdicas.	• Propone soluciones a situaciones motrices y lúdicas poniéndose de acuerdo con sus pares, buscando cumplir con los objetivos que surjan y respeta las reglas de juego propuestas (por ellos mismos, por el maestro, por las condiciones del entorno) en diferentes actividades lúdicas.	

ESQUEMA DE COMPETENCIA: CICLO III - SEGUNDO DE PRIMARIA

2DO GRADO DE PRIMARIA				
COMPETENCIAS	CAPACIDAD	ESTANDAR	DESEMPEÑO	INSTRUMENTOS
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	CAPACIDAD 1 Comprende su cuerpo.	Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad cuando comprende cómo usar su cuerpo en las diferentes acciones que realiza utilizando su lado dominante y realiza movimientos coordinados que le ayudan a sentirse seguro en la práctica de actividades físicas.	• Explora de manera autónoma sus posibilidades de movimiento al realizar con seguridad y confianza habilidades motrices básicas realizando movimientos coordinados según sus intereses, necesidades y posibilidades. • Se orienta en el espacio y tiempo en relación a sí mismo y a otros puntos de referencia, reconociendo su lado derecho e izquierdo y sus posibilidades de equilibrio con diferentes bases de sustentación en acciones lúdicas.	LISTA DE COTEJOS RUBRICAS
	CAPACIDAD 2 Se expresa corporalmente.	Se orienta espacialmente en relación a sí mismo y a otros puntos de referencia. Se expresa corporalmente con sus pares de diferentes utilizando el ritmo, gestos y movimientos como recursos para comunicar.	• Resuelve situaciones motrices al utilizar su lenguaje corporal (gesto, contacto visual, actitud corporal, apariencia, etc.), verbal y sonoro que le ayudan a sentirse seguro, confiado y aceptado. • Utiliza su cuerpo y el movimiento para expresar ideas y emociones en la práctica de actividades lúdicas con diferentes tipos de ritmos y música para expresarse corporalmente y usando diversos elementos.	
Asume una vida saludable	CAPACIDAD 1 Comprende las relaciones entre la actividad física alimentación postura e higiene corporal y la salud	Asume una vida saludable cuando diferencia los alimentos saludables de su dieta familiar, los momentos adecuados para ingerirlos y las posturas que lo ayudan al buen desempeño en la práctica de actividad física y de la vida cotidiana, reconociendo la importancia del autocuidado.	• Comprende la importancia de la activación corporal (calentamiento) y psicológica (atención, concentración y motivación) antes de la actividad lúdica identificando los signos y síntomas relacionados con: el ritmo cardiaco, la respiración agitada y la sudoración que aparecen en el organismo al practicar actividades lúdicas. • Reflexiona sobre los alimentos saludables de su dieta familiar y de la región, los momentos adecuados para ingerirlos, la importancia de hidratarse, conociendo las posturas adecuadas en la práctica de actividad física y de la vida cotidiana, que le permiten mayor seguridad a la hora de practicar actividades lúdicas y de la vida cotidiana.	

	CAPACIDAD 2 Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida	Participa regularmente en la práctica de actividades lúdicas identificando su ritmo cardiaco, respiración y sudoración; utiliza prácticas de activación corporal y psicológica5 antes de la actividad lúdica.	• Incorpora prácticas de cuidado personal al asearse, al vestirse, al adoptar posturas adecuadas en la práctica de actividades lúdicas y de la vida cotidiana que le permitan la participación en el juego sin afectar su desempeño. • Reconoce la importancia del autocuidado regulando su esfuerzo en la práctica de actividades lúdicas.	
Interactúa a través de sus habilidades socio motrices	CAPACIDAD 1 Se relaciona utilizando sus habilidades socio trices	Interactúa a través de sus habilidades socio motrices al aceptar al otro como compañero de juego y busca el consenso sobre la manera de jugar para lograr el bienestar común y muestra una actitud de respeto evitando juegos violentos y humillantes; expresa su posición ante un conflicto con intención de resolverlo y escucha la posición de sus compañeros en los diferentes tipos de juegos.	• Participa en juegos cooperativos y de oposición en parejas y pequeños grupos, aceptando al oponente como compañero de juego y tomando consensos sobre la manera de jugar. • Muestra una actitud de respeto en la práctica de actividades lúdicas evitando juegos bruscos, amenazas, apodos y aceptando la participación de todos sus compañeros.	
	CAPACIDAD 2 Crear y aplica estrategias y tácticas de juego	Resuelve situaciones motrices a través de estrategias colectivas y participa en la construcción de reglas de juego adaptadas a la situación y al entorno, para lograr un objetivo común en la práctica de actividades lúdicas.	• Resuelve de manera compartida situaciones producidas en los diferentes tipos de juegos (tradicionales, autóctonos, etc.) y adecúa las reglas para la inclusión de sus pares y el entorno con el fin de lograr un desarrollo eficaz de la actividad.	

ESQUEMA DE COMPETENCIA: CICLO IV - TERCERO DE PRIMARIA

3ER GRADO DE PRIMARIA				
COMPETENCIAS	CAPACIDAD	ESTANDAR	DESEMPEÑO	INSTRUMENTOS
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	CAPACIDAD 1 Comprende su cuerpo.	Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad cuando comprende cómo usar su cuerpo explorando la alternancia de sus lados corporales de acuerdo a su utilidad y ajustando la posición del cuerpo en el espacio y en el tiempo en diferentes etapas de las acciones motrices, con una actitud positiva y una voluntad de experimentar situaciones diversas.	• Reconoce la izquierda y derecha en relación a objetos y en sus pares para mejorar sus posibilidades de movimiento en diferentes acciones lúdicas. • Se orienta en un espacio y tiempo determinado, en relación a sí mismo, los objetos y sus compañeros, coordina sus movimientos en situaciones lúdicas y regula su equilibrio al variar la base de sustentación y la altura de la superficie de apoyo, afianzando sus habilidades motrices básicas.	LISTA DE COTEJOS RUBRICAS
	CAPACIDAD 2 Se expresa corporalmente.	Experimenta nuevas posibilidades expresivas de su cuerpo y las utiliza para relacionarse y comunicar ideas, emociones, sentimientos, pensamientos.	• Resuelve situaciones motrices al utilizar su lenguaje corporal (gesto, contacto visual, actitud corporal, apariencia, etc.), verbal y sonoro para comunicar actitudes, sensaciones y estados de ánimo, acciones que le posibilitan comunicarse mejor con los otros y disfrutar de las actividades lúdicas. • Vivencia el ritmo y se apropia de secuencias rítmicas corporales en situaciones de juego para expresarse corporalmente a través de la música	
Asume una vida saludable	CAPACIDAD 1 Comprende las relaciones entre la actividad física alimentación postura e higiene	Asume una vida saludable cuando diferencia los alimentos de su dieta familiar y de su región que son saludables de los que no lo son. Previene riesgos relacionados con la postura e higiene conociendo aquellas que favorecen y no favorecen su salud e identifica su fuerza,	• Explica la importancia de la activación corporal (calentamiento) y psicológica (atención, concentración y motivación) que le ayuda a estar predispuesto a la actividad. • Diferencia los alimentos de su dieta familiar y de su región que son saludables de los que no lo son, para la práctica de actividad física y de la vida cotidiana.	

	corporal y la salud	resistencia y velocidad en la práctica de actividades lúdicas.		
	CAPACIDAD 2 Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida	Adapta su esfuerzo en la práctica de actividad física de acuerdo a las características de la actividad y a sus posibilidades, aplicando conocimientos relacionados con el ritmo cardiaco, la respiración y la sudoración. Realiza prácticas de activación corporal y psicológica, e incorpora el autocuidado relacionado con los ritmos de actividad y descanso para mejorar el funcionamiento de su organismo.	• Aplica los conocimientos de los beneficios de la práctica de actividad física y salud relacionados con el ritmo cardiaco, la respiración y la sudoración cuando adapta su esfuerzo en la práctica de diferentes actividades lúdicas. • Incorpora el autocuidado relacionado con los ritmos de actividad-descanso para mejorar el funcionamiento de su organismo.	
Interactúa a través de sus habilidades socio motrices	CAPACIDAD 1 Se relaciona utilizando sus habilidades socio trices	Interactúa a través de sus habilidades socio motrices al tomar acuerdos sobre la manera de jugar y los posibles cambios o conflictos que se den y propone adaptaciones o modificaciones para favorecer la inclusión de compañeros en actividades lúdicas, aceptando al oponente como compañero de juego.	• Propone cambios en las condiciones de juego si fuera necesario para posibilitar la inclusión de sus pares, promoviendo el respeto y la participación y buscando un sentido de pertenencia al grupo en la práctica de diferentes actividades físicas. • Participa en juegos cooperativos y de oposición en parejas, pequeños y grandes grupos, aceptando al oponente como compañero de juego y tomando consensos sobre la manera de jugar y los posibles cambios que se den.	
	CAPACIDAD 2 Crear y aplica estrategias y tácticas de juego	Adapta la estrategia de juego anticipando las intenciones de sus compañeros y oponentes para cumplir con los objetivos planteados. Propone reglas y las modifica de acuerdo a las necesidades del contexto y los intereses del grupo en la práctica de actividades físicas.	• Asocia el resultado favorable en el juego a la necesidad de generar estrategias colectivas en las actividades lúdicas conociendo el rol de sus compañeros y el suyo propio.	

ESQUEMA DE COMPETENCIA: CICLO IV - CUARTO DE PRIMARIA

4TO GRADO DE PRIMARIA				
COMPETENCIAS	CAPACIDAD	ESTANDAR	DESEMPEÑO	INSTRUMENTOS
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	CAPACIDAD 1 Comprende su cuerpo.	Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad cuando comprende cómo usar su cuerpo explorando la alternancia de sus lados corporales de acuerdo a su utilidad y ajustando la posición del cuerpo en el espacio y en el tiempo en diferentes etapas de las acciones motrices, con una actitud positiva y una voluntad de experimentar situaciones diversas.	• Regula la posición del cuerpo en situaciones de equilibrio, con modificación del espacio teniendo como referencia la trayectoria de objetos, los otros y sus propios desplazamientos para afianzar sus habilidades motrices básicas. • Alterna sus lados corporales de acuerdo a su utilidad y/o necesidad y se orienta en el espacio y en el tiempo, en relación a sí mismo y a otros puntos de referencia en actividades lúdicas y predeportivas.	LISTA DE COTEJOS RUBRICAS DE
	CAPACIDAD 2 Se expresa corporalmente.	Experimenta nuevas posibilidades expresivas de su cuerpo y las utiliza para relacionarse y comunicar ideas, emociones, sentimientos, pensamientos.	• Utiliza su cuerpo (posturas, gestos y mímica) y diferentes movimientos para expresar formas, ideas, emociones, sentimientos y pensamientos en la actividad física. • Utiliza su lenguaje corporal para expresar su forma particular de moverse, creando secuencias sencillas de movimientos, relacionados con el ritmo, la música de su cultura y la historia de su región.	
Asume una vida saludable	CAPACIDAD 1 Comprende las relaciones entre la actividad física alimentación postura e higiene corporal y la salud	Asume una vida saludable cuando diferencia los alimentos de su dieta familiar y de su región que son saludables de los que no lo son. Previene riesgos relacionados con la postura e higiene conociendo aquellas que favorecen y no favorecen su salud e identifica su fuerza, resistencia y velocidad en la práctica de actividades lúdicas.	• Selecciona actividades para la activación corporal (calentamiento) y psicológica (atención, concentración y motivación) antes de la actividad e identifica en sí mismo las variaciones en la frecuencia cardíaca y respiratoria en relación a diferentes niveles de esfuerzo en la práctica de actividades lúdicas. • Selecciona e incorpora en su dieta los alimentos nutritivos y energéticos existentes en su dieta familiar y región que contribuyen a la práctica de actividad física.	

	CAPACIDAD 2 Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida	Adapta su esfuerzo en la práctica de actividad física de acuerdo a las características de la actividad y a sus posibilidades, aplicando conocimientos relacionados con el ritmo cardíaco, la respiración y la sudoración. Realiza prácticas de activación corporal y psicológica, e incorpora el autocuidado relacionado con los ritmos de actividad y descanso para mejorar el funcionamiento de su organismo.	• Incorpora el autocuidado relacionado con los ritmos de actividad-descanso, hidratación y exposición a los rayos solares, para mejorar el funcionamiento de su organismo. • Adopta posturas adecuadas para prevenir problemas musculares y óseos incorporando el autocuidado relacionado con los ritmos de actividad y descanso para mejorar el funcionamiento del organismo.	
Interactúa a través de sus habilidades socio motrices	CAPACIDAD 1 Se relaciona utilizando sus habilidades socio trices	Interactúa a través de sus habilidades socio motrices al tomar acuerdos sobre la manera de jugar y los posibles cambios o conflictos que se den y propone adaptaciones o modificaciones para favorecer la inclusión de compañeros en actividades lúdicas, aceptando al oponente como compañero de juego.	• Propone normas y reglas en las actividades lúdicas y las modifica de acuerdo a las necesidades, el contexto y los intereses con adaptaciones o modificaciones propuestas por el grupo para favorecer la inclusión, mostrando una actitud responsable y de respeto por el cumplimiento de los acuerdos establecidos • Propone actividades lúdicas como juegos populares y/o tradicionales con adaptaciones o modificaciones propuestas por el grupo aceptando al oponente como compañero de juego y tomando consensos sobre la manera de jugar y los posibles cambios que se den.	
	CAPACIDAD 2 Crear y aplica estrategias y tácticas de juego	Adapta la estrategia de juego anticipando las intenciones de sus compañeros y oponentes para cumplir con los objetivos planteados. Propone reglas y las modifica de acuerdo a las necesidades del contexto y los intereses del grupo en la práctica de actividades físicas.	• Propone reglas y las modifica de acuerdo a las necesidades adaptando la estrategia de juego cuando prevé las intenciones de sus compañeros de equipo y oponentes para cumplir con los objetivos planteados.	

ESQUEMA DE COMPETENCIA: CICLO V - QUINTO DE PRIMARIA

5TO GRADO DE PRIMARIA				
COMPETENCIAS	CAPACIDAD	ESTANDAR	DESEMPEÑO	INSTRUMENTOS
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	CAPACIDAD 1 Comprende su cuerpo.	Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad cuando acepta sus posibilidades y limitaciones según su desarrollo e imagen corporal.	• Anticipa las acciones motrices a realizar en un espacio y tiempo para mejorar las posibilidades de respuesta en la acción, aplicando la alternancia de sus lados corporales de acuerdo a su preferencia, utilidad y/o necesidad en la actividad física. • Pone en práctica las habilidades motrices específicas (relacionadas con la carrera, salto y lanzamientos) a través de la exploración y regulación de su cuerpo para dar respuesta a las situaciones motrices (en contextos lúdicos, predeportivos, etc.).	LISTA DE COTEJOS RUBRICAS DE
	CAPACIDAD 2 Se expresa corporalmente.	Realiza secuencias de movimientos coordinados aplicando la alternancia de sus lados corporales de acuerdo a su utilidad. Produce con sus pares secuencias de movimientos corporales, expresivos ⁴ o rítmicos en relación a una intención.	• Crea movimientos y desplazamientos rítmicos e incorpora las particularidades de su lenguaje corporal teniendo como base la música de su región; al asumir diferentes roles en la práctica de actividad física. • Valora en sí mismo y en sus pares nuevas formas de movimiento y gestos corporales; aceptando la existencia de nuevas formas de movimiento y expresión para comunicar ideas y emociones en diferentes situaciones motrices.	
Asume una vida saludable	CAPACIDAD 1 Comprende las relaciones entre la actividad física alimentación postura e higiene corporal y la salud	Asume una vida saludable cuando utiliza instrumentos que miden la aptitud física y estado nutricional e interpreta la información de los resultados obtenidos para mejorar su calidad de vida. Replantea sus hábitos higiénicos y alimenticios tomando en cuenta los cambios físicos propios de la edad, evita la realización de ejercicios y posturas contraindicadas para la	• Identifica las condiciones que favorecen la aptitud física (IMC y pruebas físicas) para mejorar la calidad de vida, en relación a sus características personales. • Comprende los cambios físicos propios de la edad y su repercusión en la higiene en relación a la práctica de actividad física y actividades de la vida cotidiana y reflexiona sobre las prácticas alimenticias perjudiciales para el organismo analizando la importancia de la alimentación en relación a su IMC.	

		salud en la práctica de actividad física.		
	CAPACIDAD 2 Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida	Incorpora prácticas saludables para su organismo consumiendo alimentos adecuados a las características personales y evitando el consumo de drogas. Propone ejercicios de activación y relajación antes, durante y después de la práctica y participa en actividad física de distinta intensidad regulando su esfuerzo	• Identifica posturas y ejercicios contraindicados para la salud en la práctica de actividad física. • Aplica los beneficios relacionados con la salud al realizar actividades de activación corporal, psicológica y de recuperación antes, durante y después de la práctica de actividad física.	
Interactúa a través de sus habilidades socio motrices	CAPACIDAD 1 Se relaciona utilizando sus habilidades socio trices	Interactúa a través de sus habilidades socio motrices proactivamente con un sentido de cooperación teniendo en cuenta las adaptaciones o modificaciones propuestas por el grupo en diferentes actividades físicas.	• Emplea la resolución reflexiva y el diálogo como herramientas para solucionar problemas o conflictos surgidos con sus pares durante la práctica de actividades lúdicas y predeportivas diversas. • Realiza actividades lúdicas interactuando con sus compañeros y oponentes como compañeros de juego respetando las diferencias personales y asumiendo roles y cambio de roles.	
	CAPACIDAD 2 Crear y aplica estrategias y tácticas de juego	Hace uso de estrategias de cooperación y oposición seleccionando los diferentes elementos técnicos y tácticos que se pueden dar en la práctica de actividades lúdicas y pre deportivas, para resolver la situación de juego que le dé un mejor resultado y que responda a las variaciones que se presentan en el entorno.	• Propone junto a sus pares soluciones estratégicas oportunas, tomando en cuenta los aportes y las características de cada integrante del grupo al practicar juegos tradicionales, populares, autóctonos, predeportivos y en la naturaleza.	

ESQUEMA DE COMPETENCIA: CICLO V - SEXTO DE PRIMARIA

6TO GRADO DE PRIMARIA				
COMPETENCIAS	CAPACIDAD	ESTANDAR	DESEMPEÑO	INSTRUMENTOS
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	CAPACIDAD 1 Comprende su cuerpo.	Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad cuando acepta sus posibilidades y limitaciones según su desarrollo e imagen corporal.	• Anticipa las acciones motrices a realizar en un espacio y tiempo para mejorar las posibilidades de respuesta en la acción, aplicando la alternancia de sus lados corporales de acuerdo a su preferencia, utilidad y/o necesidad en la actividad física. • Afianza las habilidades motrices específicas (relacionadas con la carrera, salto y lanzamientos) a través de la regulación de su cuerpo para dar respuesta a las situaciones motrices (en contextos lúdicos, predeportivos, etc.)	LISTA DE COTEJOS RUBRICAS DE
	CAPACIDAD 2 Se expresa corporalmente.	Realiza secuencias de movimientos coordinados aplicando la alternancia de sus lados corporales de acuerdo a su utilidad. Produce con sus pares secuencias de movimientos corporales, expresivos ⁴ o rítmicos en relación a una intención.	• Aplica su lenguaje corporal para expresar su forma particular de moverse, al asumir y adjudicar diferentes roles en la práctica de actividad física. • Crea con sus pares una secuencia de movimientos corporales, expresivos y/o rítmicos, de manera programada y estructurada, expresándose de diferentes maneras y con diversos recursos, a través del cuerpo y el movimiento para comunicar ideas y emociones.	
Asume una vida saludable	CAPACIDAD 1 Comprende las relaciones entre la actividad física alimentación postura e higiene corporal y la salud	Asume una vida saludable cuando utiliza instrumentos que miden la aptitud física y estado nutricional e interpreta la información de los resultados obtenidos para mejorar su calidad de vida. Replantea sus hábitos higiénicos y alimenticios tomando en cuenta los cambios físicos propios de la edad, evita la realización de ejercicios y posturas contraindicadas para la	• Conoce los diferentes métodos de evaluación para determinar la aptitud física y selecciona los que mejor se adecúen a sus posibilidades, y utiliza la información obtenida en beneficio propio de su salud. • Comprende la importancia de la actividad física incorporando la práctica en su vida cotidiana e identifica los cambios físicos propios de la edad y su repercusión en la higiene en relación a la práctica de actividad física y actividades de la vida cotidiana.	

		salud en la práctica de actividad física.		
	CAPACIDAD 2 Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida	Incorpora prácticas saludables para su organismo consumiendo alimentos adecuados a las características personales y evitando el consumo de drogas. Propone ejercicios de activación y relajación antes, durante y después de la práctica y participa en actividad física de distinta intensidad regulando su esfuerzo	• Evita la realización de posturas y ejercicios contraindicados y cualquier práctica de actividad física que perjudique su salud. • Previene hábitos perjudiciales para su organismo como el consumo de comida rápida, alcohol, tabaco, drogas, desórdenes alimenticios, entre otros.	
Interactúa a través de sus habilidades socio motrices	CAPACIDAD 1 Se relaciona utilizando sus habilidades socio trices	Interactúa a través de sus habilidades socio motrices proactivamente con un sentido de cooperación teniendo en cuenta las adaptaciones o modificaciones propuestas por el grupo en diferentes actividades físicas.	• Participa en actividades físicas en la naturaleza, eventos predeportivos, juegos populares, entre otros, tomando decisiones en favor del grupo aunque vaya en contra de sus intereses personales con un sentido solidario y de cooperación. • Modifica juegos y actividades para que se adecúen a las necesidades y pos	
	CAPACIDAD 2 Crear y aplica estrategias y tácticas de juego	Hace uso de estrategias de cooperación y oposición seleccionando los diferentes elementos técnicos y tácticos que se pueden dar en la práctica de actividades lúdicas y pre deportivas, para resolver la situación de juego que le dé un mejor resultado y que responda a las variaciones que se presentan en el entorno.	• Discrimina y pone en práctica estrategias que se pueden dar al participar en actividades lúdicas y predeportivas y deportivas, adecuando normas de juego y la mejor solución táctica que da respuesta a las variaciones que se presentan en el entorno.	

4 EVALUACIÓN

4.1. Habilidades básicas por desarrollar en el área

SE DESENVUELVE DE MANERA AUTÓNOMA A TRAVÉS DE SU MOTRICIDAD.

Comprende su cuerpo: Interioriza su cuerpo en estado estático o en movimiento en relación al espacio, el tiempo, los objetos y demás personas de su entorno.

Se expresa corporalmente: Usa el lenguaje corporal para comunicar emociones, sentimientos y pensamientos. Utiliza el tono, los gestos, mímicas posturas y movimientos para expresarse, desarrollando la creatividad al usar todos los recursos que ofrece el cuerpo y el movimiento

ASUME UNA VIDA SALUDABLE

Comprende las relaciones entre la actividad física alimentación, posturas e higiene personal y del ambiente y la salud: Es comprender los procesos vinculados con la alimentación, la postura e higiene corporal y la práctica de la actividad física y como estos influyen en el estado de bienestar integral (físico psicológico y emocional).

Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida: Es asumir una actitud crítica sobre la importancia de hábitos saludables y sus beneficios vinculados con la mejora de la calidad de vida. Esto se supone la planificación de rutinas, dietas o planes que pongan en práctica sus conocimientos sobre alimentación higiene, corporal, posturas y actividad física para la salud según sus propias necesidades, recursos y entorno.

INTERACTUA A TRAVES DE SUS HABILIDADES SOCIOMOTRIZ

Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices: Interactuar de manera asertiva con los demás en la práctica lúdica y deportiva experimentando el placer y disfrute que ella presenta. Por otro lado, desarrolla habilidades como el respeto a las normas de juego, liderazgo, tolerancia, actitud proactiva, la resolución de conflictos interpersonales la pertenencia positiva a un grupo, entre otras.

Crea y aplica estrategia de tácticas de juego: Emplear los recursos personales y las potencialidades de cada miembro del equipo para el logro de un objetivo común. Desarrollando y aplicando reglas y soluciones tácticas de juego en actividades físicas de colaboración, cooperación y oposición.

4.2. Tipos de pruebas y exámenes

Evaluación practica: Se evaluará durante el proceso de desarrollo de cada clase por medio de actividades del área y participación en clase.

Evaluación actitudinal: se observa el carácter actitudinal del alumno durante todo el proceso del desarrollo de la asignatura.

4.3. Valoración/ponderación de los diferentes elementos de evaluación dentro de un trimestre

ELEMENTOS DE EVALUACIÓN	1RO PRIMARIA	2DO PRIMARIA	3RO PRIMARIA	4TO PRIMARIA	5TO PRIMARIA	6TO PRIMARIA
PARTICIPACIÓN EN CLASE	25%	25%	25%	25%	25%	25%
TRABAJO COLABORATIVO	25%	25%	25%	25%	25%	25%
HÁBITOS DE HIGIENE Y SALUD	25%	25%	25%	25%	25%	25%
ACTITUDINAL	25%	25%	25%	25%	25%	25%

5 INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

ELEMENTOS DE EVALUACIÓN	CRITERIOS	EXCELENTE	MUY BUENO	BUENO	REGULAR	DEFICIENTE	TOTAL
PARTICIPACIÓN EN CLASE	Participa frecuente mente en las actividades planificadas a desarrollarse						
TRABAJO COLABORATIVO	Trabaja colaborativa mente con sus compañeros en actividades grupales						
HÁBITOS DE HIGIENE Y SALUD	Incorpora hábitos alimenticios y de higiene aseo personal						
ACTITUDINAL	Conoce las reglas de juego y las pone en practica						