

FORMATO PLANEACION DE PERIODO POR COMPETENCIAS



EDUCACIÓN CON CALIDAD

INSTITUCIÓN EDUCATIVA
JUAN MARIA CESPEDES

Código: F-GA-013
Versión: 05
Fecha: 2014-07-23

PERIODO: 01 AREA: Educación física CICLO: 1 GRADO: 1° TIEMPO PLANEADO: 20 horas AÑO: 2014

DESARROLLO TEMÁTICO	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	ESTANDAR	COMPETENCIA: Realiza con destreza movimientos corporales, teniendo en cuenta direccionalidad y ubicación en el tiempo y el espacio, aplicándolos en las actividades que hace cotidianamente.		
			INDICADORES DE DESEMPEÑO		
			SABER	HACER	SER
<ul style="list-style-type: none"> El esquema corporal La direccionalidad Ubicación espacio- temporal 	<ul style="list-style-type: none"> Deslizamiento de su cuerpo en colchonetas. Rondas: Izquierda derecha, cabeza, y hombros Juego don Jacobo Desplazamientos con parámetros dados. Lanzamiento de pelotas. 	<p>-Exploro el juego y actividades físicas acordes con mi edad y mis posibilidades. como un momento especial en el entorno escolar.</p>	<p>-Diferencia derecha e izquierda teniendo en cuenta un punto de referencia.</p> <p>-Identifica las diferentes partes de su cuerpo en sí mismo y en los demás.</p>	<p>-Maneja el tiempo y el espacio en una actividad dada en clase.</p>	<p>-Disfruta de las actividades relacionadas con su esquema corporal</p>

FORMATO RUBRICA DE EVALUACION POR COMPETENCIAS



EDUCACIÓN CON CALIDAD

INSTITUCIÓN EDUCATIVA
JUAN MARIA CESPEDES

CÓDIGO: F-GA-015

VERSIÓN: 01

FECHA: 2014-02-15

PERIODO: 01 AREA: Educación física CICLO: 01 GRADO: AÑO: 2014

COMPETENCIAS	TIPOS	INDICADORES DE DESEMPEÑO	NIVELES DE DESEMPEÑO			
			SUPERIOR	ALTO	BASICO	BAJO
Realiza con destreza movimientos corporales, teniendo en cuenta direccionalidad y ubicación en el tiempo y el espacio, aplicándolos en las actividades que hace cotidianamente.	S A B E R	Saber: Diferencia derecha e izquierda teniendo en cuenta un punto de referencia.	Identifica con facilidad la derecha y la izquierda de sí mismo y de los demás, teniendo en cuenta un punto de referencia.	Discrimina la derecha y la izquierda de sí mismo y de los demás. Teniendo en cuenta un punto de referencia.	Distingue la derecha y la izquierda de sí mismo y de los demás.	Identifica su derecha e izquierda.
	S A B E R	Saber: Identifica las diferentes partes de su cuerpo en sí mismo y en los demás.	Distingue con precisión las partes de su cuerpo y las de los demás indicando su función.	Diferencia las partes de su cuerpo y las de los demás indicando su función.	Reconoce las partes de su cuerpo y las de los demás.	Identifica las partes de su cuerpo.
	H A C E R	Hacer: Maneja el tiempo y el espacio en una actividad dada en clase.	Realiza las actividades de clase, haciendo uso adecuado del tiempo y el espacio, teniendo en cuenta a los demás.	Participa en las actividades de clase, ubicándose en el tiempo y el espacio y tiene en cuenta a los demás.	Se involucra en las actividades de clase, ubicándose en el tiempo y el espacio.	Participa en las actividades de clase.
	S E R	Ser: Muestra interés por las actividades relacionadas con su esquema corporal	Valora destacadamente su cuerpo y el de los demás y las actividades que puede realizar con este.	Respeto su cuerpo y el de los demás y las actividades que puede realizar con este.	Disfruta las actividades que realiza con su cuerpo	Se integra en la realización de actividades con su cuerpo.

FORMATO PLANEACION DE PERIODO POR COMPETENCIAS



INSTITUCIÓN EDUCATIVA
JUAN MARIA CESPEDES

Código: F-GA-013
Versión: 05
Fecha: 2014-07-23

PERIODO: 02 AREA: Educación Física CICLO: 1 GRADO: 1º TIEMPO PLANEADO: 20 AÑO: 2014

DESARROLLO TEMÁTICO	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	ESTANDAR	COMPETENCIA:- Comprende la importancia de valorar su cuerpo, sus movimientos, posturas y la interacción con el ambiente. -Desarrolla con afirmación las habilidades básicas corporales y las aplica positivamente en su vida cotidiana.		
INDICADORES DE DESEMPEÑO					
Desarrollo de habilidades motoras: -Desplazamiento -Equilibrio -Lateralidad -Direccionalidad -Coordinación -Ritmo -Juegos dirigidos	Ejercicios físicos de equilibrio , de coordinación y desplazamiento Ejercicios como correr, caminar, reptar, saltar y desplazamientos en diferentes direcciones. .Imitaciones y representaciones. -Actividades imitativas de personas, animales, cosas, trabajos u oficios. -Rondas con movimientos. -Lanzamiento de balón y objetos. -Juegos libres y dirigidos.	-Ubico mi cuerpo en el espacio y en relación con objetos -Exploro e l juego como un momento especial en la Escuela. -Exploro Formas básicas de movimiento y combinaciones con elementos y sin ellos.	SABER	HACER	SER
			-Comprende que para alcanzar un objeto ha de hacer movimientos en diferentes direcciones. -Distingue el lado derecho y el lado izquierdo y atribuye ciertas cualidades a cada uno de los lados.	- Practica ejercicios con equilibrio y coordinación.	Participa con agrado en el desarrollo de juegos dirigidos, manifestando socialización y compañerismo.

FORMATO RUBRICA DE EVALUACION POR COMPETENCIAS



EDUCACIÓN CON CALIDAD

INSTITUCIÓN EDUCATIVA
JUAN MARIA CESPEDES

CÓDIGO: F-GA-015

VERSIÓN: 01

FECHA: 2014-02-15

PERIODO: 02 AREA: Educación Física CICLO: 01 GRADO: AÑO: 2014

COMPETENCIAS	TIPOS	INDICADORES DE DESEMPEÑO	NIVELES DE DESEMPEÑO			
			SUPERIOR	ALTO	BASICO	BAJO
-Comprende la importancia de valorar su cuerpo, sus movimientos, posturas y la interacción con el ambiente. - Desarrolla con afirmación las habilidades básicas corporales y las aplica positivamente en su vida cotidiana	SABER	SABER: -Diferencia las direcciones arriba, abajo, derecha e izquierda y su importancia a la hora de alcanzar un objeto.	-Explica con propiedad las direcciones arriba, abajo, derecha e izquierda y su importancia a la hora de alcanzar un objeto.	- Discrimina las direcciones arriba, abajo, derecha e izquierda y su importancia a la hora de alcanzar un objeto.	Identifica las direcciones arriba, abajo, derecha e izquierda..	Nombra las direcciones arriba, abajo, derecha e izquierda.
	SABER	SABER: -Distingue el lado derecho y el lado izquierdo y atribuye ciertas cualidades a cada uno de los lados	- Identifica con propiedad desde cualquier posición el lado derecho y el lado izquierdo y atribuye ciertas cualidades a cada uno de los lados.	Distingue sin equivocarse el lado derecho y el lado izquierdo y atribuye ciertas cualidades a cada uno de los lados.	Diferencia el lado derecho y el lado izquierdo y atribuye ciertas cualidades a cada uno de los lados.	-Sabe que tenemos un lado derecho y un lado izquierdo.
	HACER	HACER –Práctica ejercicios con equilibrio y coordinación.	–Sigue las instrucciones y desarrolla ágilmente ejercicios con equilibrio y coordinación.	-Desempeña con interés ejercicios con equilibrio y coordinación.	-Desarrolla ejercicios con equilibrio y coordinación.	Observa cómo se desarrollan ejercicios con equilibrio y coordinación.
	SER	SER: - Participa en el desarrollo de juegos dirigidos, manifestando socialización y compañerismo	- Participa con dinamismo en el desarrollo en juegos dirigidos, manifestando socialización y compañerismo.	- Participa con agrado en el desarrollo en juegos dirigidos, manifestando socialización y compañerismo.	- Se involucra y socializa en el desarrollo en juegos dirigidos.	-Atiende las explicaciones de los juegos dirigidos.

FORMATO PLANEACION DE PERIODO POR COMPETENCIAS



EDUCACIÓN CON CALIDAD

INSTITUCIÓN EDUCATIVA
JUAN MARIA CESPEDES

Código: F-GA-013
Versión: 05
Fecha: 2014-07-23

PERIODO: 3

AREA: Educación Física

CICLO: 1

GRADO: 1º

TIEMPO PLANEADO: 20

AÑO: 2014

DESARROLLO TEMÁTICO	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	ESTANDAR	COMPETENCIA: Fortalece apropiadamente su desarrollo físico mediante la práctica de ejercicios relacionados con la coordinación óculo manual, una postura adecuada y el interactuar con las demás personas y el ambiente que lo rodea.		
			INDICADORES DE DESARROLLO		
			SABER	HACER	SER
-Coordinación óculo manual -Lanzar-recibir -Desplazamiento -Posturas corporales básicas -Ritmo -Dinámicas	-Juegos libres dirigidos -Caminar coordinando manos y pies alrededor del coliseo -Caminar y salir en la misma dirección -Ejercicios dirigidos con materiales de gimnasia -Lanzamiento del balón en diferentes posturas	-Realizo posturas en estado de quietud y en movimiento. - Exploro Juegos y actividades física de acuerdo con mi edad y mis posibilidades	-Identifica las posturas corporales básicas.	-.Desarrolla la coordinación óculo manual mediante el lanzamiento, recepción y manipulación de diferentes elementos. -Se desplaza adecuadamente en las cuatro posiciones básicas.	-Participa con interés en el desarrollo de dinámicas grupales.

FORMATO RUBRICA DE EVALUACION POR COMPETENCIAS



EDUCACIÓN CON CALIDAD

INSTITUCIÓN EDUCATIVA
JUAN MARIA CESPEDES

CÓDIGO: F-GA-015

VERSIÓN: 01

FECHA: 2014-02-15

PERIODO: 3 AREA: Educación Física CICLO: 1 GRADO: 1º AÑO: 2014

COMPETENCIAS	TIPOS	INDICADORES DE DESEMPEÑO	NIVELES DE DESEMPEÑO			
			SUPERIOR	ALTO	BASICO	BAJO
-Fortalece apropiadamente su desarrollo físico mediante la práctica de ejercicios relacionados con la coordinación óculo manual, una postura adecuada y el interactuar con las demás personas y el ambiente que lo rodea	SABER	SABER: Identifica las posturas corporales básicas	-Reconoce las posturas básicas del cuerpo humano y la importancia de una buena postura para el fortalecimiento del esquema corporal.	-Explica las posturas básicas del cuerpo humano y formas adecuadas en las posturas.	-Identifica con ejemplos las posturas básicas del cuerpo humano.	-Nombra las posturas corporales básicas.
	SABER	HACER: Desarrolla la coordinación óculo manual mediante el lanzamiento, recepción y manipulación de diferentes elementos.	-Muestra adecuada coordinación óculo manual al desarrollar con precisión el lanzamiento, recepción y manipulación del balón.	-Desarrolla dominio en la coordinación óculo manual mediante una adecuada practica en el lanzamiento recepción y manipulación del balón	-Asocia la visión y las manos para el lanzamiento, recepción y manipulación del balón.	- Ejecuta lanzamientos del balón con cada mano.
	HACER	HACER: Se desplaza adecuadamente en las cuatro posiciones básicas	-Realiza desplazamientos adecuadamente en las cuatro posiciones básicas tomando como referencia señales u objetos con ciertas alturas y direcciones.	-Se desplaza adecuadamente en las cuatro posiciones básicas con movimientos apropiados.	-Adopta posturas correctas al pararse y sentarse en un determinado sitio.	-Reconoce diferentes posturas que adopta el cuerpo humano.
	SER	SER: Participa con interés en el desarrollo de dinámicas grupales	-Participa en el desarrollo de dinámicas grupales estableciendo vínculos de respeto y tolerancia.	-Comparte con sus compañeros de manera respetuosa las diferentes dinámicas de grupo.	-Manifiesta compromiso en el desarrollo de dinámicas grupales.	-Participa en dinámicas de grupo.

FORMATO PLANEACION DE PERIODO POR COMPETENCIAS



EDUCACIÓN CON CALIDAD

INSTITUCIÓN EDUCATIVA
JUAN MARIA CESPEDES

Código: F-GA-013
Versión: 05
Fecha: 2014-07-23

PERIODO: 4 AREA: Educación Física CICLO: 1 GRADO: 1º TIEMPO PLANEADO: 20 AÑO: 2014

DESARROLLO TEMÁTICO	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	ESTANDAR	COMPETENCIA: Desarrolla de manera precisa, la coordinación óculo- pédica, mediante ejercicios con diferentes objetos en su diario vivir.		
			INDICADORES DE DESARROLLO		
			SABER	HACER	SER
-Coordinación óculo- pédica -Pateo balón -La patada -Desplazamiento con el balón -Desplazamiento con el pie derecho -Desplazamiento con pie izquierdo -Cuerpo en reposo y movimiento -Actividades de desplazamiento.	-Juegos dirigidos con el balón -Lanzamientos -Elaboración de pelotas de papel para lanzamientos -Actividades en grupos -Juegos libres	-Ubico mi cuerpo en el espacio y en relación con objetos. -Realizo posturas en estado de quietud y en movimiento. -Exploro Formas básicas de movimiento y combinaciones con elementos y sin ellos.	-Describe las diferentes posiciones que adopta el cuerpo humano cuando está en movimiento y/o en reposo.	-Demuestra coordinación óculo pédica al correr, caminar, saltar y marchar. - Demuestra coordinación en sus movimientos al desplazarse con el balón.	-Participa en las diferentes actividades con respeto por sus compañeros y por las normas establecidas.

FORMATO RUBRICA DE EVALUACION POR COMPETENCIAS



EDUCACIÓN CON CALIDAD

INSTITUCIÓN EDUCATIVA
JUAN MARIA CESPEDES

CÓDIGO: F-GA-015

VERSIÓN: 01

FECHA: 2014-02-15

PERIODO: 4 AREA: EDUCACION FISICACICLO: 1 GRADO: 1º AÑO: 2014

COMPETENCIAS	TIPOS	INDICADORES DE DESEMPEÑO	NIVELES DE DESEMPEÑO			
			SUPERIOR	ALTO	BASICO	BAJO
Desarrolla de manera precisa, la coordinación óculo-pédica, mediante ejercicios con diferentes objetos en su diario vivir.	S A B E R	SABER :-Describe las diferentes posiciones que adopta el cuerpo humano cuando está en movimiento y/o en reposo.	-Diferencia con seguridad las posiciones que adopta el cuerpo, de acuerdo a sus necesidades o al ejercicio que realiza.	-Describe oralmente y mediante dibujos las diferentes posiciones que adopta el cuerpo humano.	-Representa físicamente las diferentes posiciones que adopta el cuerpo humano.	-Describe posiciones del cuerpo humano.
	S A B E R	HACER :-Demuestra coordinación óculo pédica al correr, caminar, saltar y marchar.	-Muestra habilidad y seguridad en su coordinación óculo pédica al correr, caminar, saltar y marchar.	-Demuestra adecuado dominio en la coordinación óculo pédica al correr, caminar, saltar y marchar.	- Desarrolla su coordinación óculo pédica al correr, caminar, saltar y marcha	-Corre, camina, salta y marcha
	H A C E R	HACER :-Demuestra coordinación en sus movimientos al desplazarse con el balón.	-Posee destreza y habilidad para realizar movimientos coordinados al desplazarse con el balón.	-Ejecuta movimientos coordinados y seguros al desplazarse con el balón.	-Muestra coordinación en sus movimientos al desplazarse con el balón.	-Se desplaza con el balón.
	S E R	SER :-Participa en las diferentes actividades con respeto por sus compañeros y por las normas establecidas.	-Participa satisfactoriamente en las actividades propuestas con respeto por sus compañeros y por las normas establecidas.	-Se integra desde el respeto por sus compañeros y las normas en las diferentes actividades de clase.	-Participa responsablemente en las actividades que se programan.	-Participa en las diferentes actividades de clase.

FORMATO PLANEACION DE PERIODO POR COMPETENCIAS



EDUCACIÓN CON CALIDAD

INSTITUCIÓN EDUCATIVA
JUAN MARIA CESPEDES

Código: F-GA-013
Versión: 05
Fecha: 2014-07-23

PERIODO: 1

AREA: Educación Física

CICLO: 1

GRADO: 2º

TIEMPO PLANEADO: 20

AÑO: 2014

<u>DESARROLLO TEMATICO</u>	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	ESTANDAR	COMPETENCIA: Desarrolla correctamente actividades físicas que impliquen movimiento y las aplica cotidianamente a través de juegos y ejercicios en su contexto		
			INDICADORES DE DESARROLLO		
			SABER	HACER	SER
-Resistencia Fuerza Potencia	Juegos Ejercicios Trabajos en equipos Juegos de roles	. Realiza movimientos y ejercicios en los cuales desarrolla la fuerza, la potencia y la resistencia	-Define los conceptos de fuerza y resistencia. _ Diferencia con ejemplos prácticos lo que es fuerza y resistencia	.Realiza ejercicios en los cuales practica la fuerza y la resistencia	Valora los aspectos importantes que para su vida tienen el desarrollo de la fuerza y la resistencia

FORMATO RUBRICA DE EVALUACION POR COMPETENCIAS



EDUCACIÓN CON CALIDAD

INSTITUCIÓN EDUCATIVA
JUAN MARIA CESPEDES

CÓDIGO: F-GA-015

VERSIÓN: 01

FECHA: 2014-02-15

PERIODO: 1 AREA: EDUCACION física recreación y deporte CICLO: 2 GRADO: 2 intensidad 20 horas AÑO: 2014

COMPETENCIAS	TIPOS	INDICADORES DE DESEMPEÑO	NIVELES DE DESEMPEÑO			
			SUPERIOR	ALTO	BASICO	BAJO
Desarrolla correctamente actividades físicas que impliquen movimiento y las aplica cotidianamente a través de juegos y ejercicios en su contexto	S A B E R	Identifica en la resistencia física una cualidad del deportista	Analiza la importancia de la resistencia física para el deportista	Relaciona las características de una buena resistencia física con ejercicios prácticos	Explica con ejemplos el concepto de resistencia física	Describe con un lenguaje propio el concepto de resistencia
	S A B E R	Reconoce en la fuerza un potencial del deportista moderno	Encuentra en la fuerza un potencial para deportes específicos	Relaciona la fuerza física con determinados deportes	Clasifica las partes del cuerpo donde se concentra la fuerza física	Cita ejemplos de ejercicios para la práctica de la fuerza
	H A C E R	Desarrolla ejercicios de resistencia y fuerza física combinados	Selecciona ejercicios de potencia y fuerza combinadas con intensidades y frecuencias orientadas.	Realiza ejercicios continuos con frecuencias lentas	Realiza estiramiento como preparación a la actividad física	Enumera ejercicios de calentamiento físico
	S E R	Valora la actividad física como factor de vida saludable	Valora la actividad deportiva como práctica y sostenibilidad de la salud	Valida el deporte orientado haciendo aprovechamiento del tiempo	Reconoce hábitos de vida saludable	Diferencia entre recreación y deporte

FORMATO PLANEACION DE PERIODO POR COMPETENCIAS



EDUCACIÓN CON CALIDAD

INSTITUCIÓN EDUCATIVA
JUAN MARIA CESPEDES

Código: F-GA-013
Versión: 05
Fecha: 2014-07-23

PERIODO: 2 AREA: educación física CICLO: 1 GRADO: 2 TIEMPO PLANEADO: 20 horas AÑO: 2014

DESARROLLO TEMATICO		ESTANDAR	COMPETENCIA: REALIZA MOVIMIENTOS A PARTIR DE INSTRUCCIONES Y DEMOSTRACIONES, EJECUTANDO EJERCICIOS GIMNASTICOS CORRECTAMENTE		
			SABER	HACER	SER
<ul style="list-style-type: none"> Ejercicios a manos libres. Rollos media luna. Parada de manos y arco. <p>Desplazamiento en todas las direcciones</p>	<ul style="list-style-type: none"> Trabajo dirigido al aire libre. Trabajo por parejas, grupales e individuales. Ejercicios con elementos: cuerdas, bastones, aros colchonetas, clavas entre otros. Pequeñas consultas sobre las temáticas. Juegos pre deportivos. Juegos callejeros y de competencia. Rondas. 	<p>Reconozco las posibilidades de mi cuerpo para la acción en el Entorno.</p>	<p>Ejecuta movimientos gimnásticos con habilidad y destreza.</p> <p>Participa y propone estrategias para lograr la ejecución de las habilidades gimnásticas</p>	<p>Realiza con habilidad los desplazamientos en todas las direcciones</p>	<p>Valora la importancia del cuidado y respeto por su cuerpo y el de los demás.</p>

FORMATO RUBRICA DE EVALUACION POR COMPETENCIAS



EDUCACIÓN CON CALIDAD

INSTITUCIÓN EDUCATIVA
JUAN MARIA CESPEDES

CÓDIGO: F-GA-015

VERSIÓN: 01

FECHA: 2014-02-15

PERIODO: 2 segundo

AREA: educación física DOCENTE:

AÑO: 2014

COMPETENCIAS	TIPOS	INDICADORES DE DESEMPEÑO	NIVELES DE DESEMPEÑO			
			SUPERIOR	ALTO	BASICO	BAJO
Realiza movimientos a partir de instrucciones y demostraciones, ejecutando ejercicios gimnásticos correctamente	S	Ejecuta movimientos gimnásticos con habilidad y destreza.	Ejecuta los ejercicios con habilidad y destreza siguiendo las instrucciones.	Ejecuta los ejercicios con habilidad siguiendo las instrucciones.	Ejecuta ejercicios gimnásticos siguiendo demostraciones.	Ejecuta ejercicios gimnásticos con ayuda del docente.
	A	Participa y propone estrategias para lograr la ejecución de las habilidades gimnásticas	Propone otras formas para lograr la ejecución de las habilidades gimnásticas.	Participa en la ejecución de ejercicios gimnásticos con habilidad.	Participa en la ejecución de ejercicios gimnásticos siguiendo la instrucción del docente.	Participa en la ejecución de ejercicios gimnásticos con la ayuda del docente.
	B	Realiza con habilidad los desplazamientos en todas las direcciones	Propone juegos que permiten desplazamientos en diferentes direcciones	<i>Realiza con habilidad y destreza desplazamiento en diferentes direcciones.</i>	Realiza desplazamiento en diferentes direcciones siguiendo instrucciones	Realiza con acompañamiento del docente desplazamientos en todas las direcciones
	E	Valora la importancia del cuidado y respeto por su cuerpo y en de los demás.	Propone y participa de actividades para el cuidado y respeto por su cuerpo	Demuestra actitudes de respeto y cuidado al realizar movimientos Corporales.	Practica el respeto y cuidado por su cuerpo.	Demuestra Actitudes de respeto por su cuerpo.

FORMATO PLANEACION DE PERIODO POR COMPETENCIAS



EDUCACIÓN CON CALIDAD

INSTITUCIÓN EDUCATIVA
JUAN MARIA CESPEDES

Código: F-GA-013
Versión: 05
Fecha: 2014-07-23

PERIODO: 3 AREA: educación física CICLO: 1 GRADO: 2 TIEMPO PLANEADO: 20 horas AÑO: 2014

DESARROLLO TEMÁTICO	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	ESTANDAR	COMPETENCIA: Coordina sus movimientos de acuerdo con diferentes ritmos y posiciones.		
			INDICADORES DE DESEMPEÑO		
			SABER	HACER	SER
Coordinación dinámica general Pre danza	Ejercicios de calentamiento Llevar el ritmo Juegos Rondas Ejercicios pre dancísticos Realizar movimientos coordinados al escuchar diferentes ritmos musicales	Exploro posibilidades de movimiento siguiendo ritmos de percusión y musicales Diversos	Maneja pequeños y medianos implementos.	Ejecuta con propiedad actividades de Equilibrio, coordinación, velocidad y ritmo.	Se desenvuelve con facilidad en ejercicios pre dancísticos

FORMATO RUBRICA DE EVALUACION POR COMPETENCIAS



EDUCACIÓN CON CALIDAD

INSTITUCIÓN EDUCATIVA
JUAN MARIA CESPEDES

CÓDIGO: F-GA-015

VERSIÓN: 01

FECHA: 2014-02-15

PERIODO: 3

SEGUNDO

AREA: EDUCACIÓN Física

DOCENTE:

AÑO: 2014

COMPETENCIAS	TIPOS	INDICADORES DE DESEMPEÑO	NIVELES DE DESEMPEÑO			
			SUPERIOR	ALTO	BASICO	BAJO
Coordina sus movimientos de acuerdo con diferentes ritmos y posiciones	S A B E R	Ejecuta movimientos corporales siguiendo ritmos musicales.	Crea movimientos corporales siguiendo ritmos musicales con habilidad.	Desempeña movimientos corporales siguiendo ritmos musicales de manera coordinada.	Realiza movimientos corporales siguiendo ritmos musicales.	Ejecuta movimientos corporales siguiendo instrucciones del docente.
	S A B E R	Maneja pequeños y medianos implementos.	Utiliza pequeños y medianos implementos con destreza en la realización de ejercicios.	Ejecuta ejercicios con pequeños y medianos implementos con habilidad.	Realiza ejercicios con pequeños y medianos implementos	Maneja pequeños y medianos implementos con la instrucción del docente.
	H A C E R	Ejecuta con propiedad actividades de Equilibrio, coordinación, velocidad y ritmo.	MUESTRA equilibrio, coordinación, velocidad y ritmo al realizar las actividades que así lo requieren.	Desempeña con propiedad actividades de equilibrio, coordinación, velocidad y ritmo.	Realiza actividades que requieren de Equilibrio, coordinación, velocidad y ritmo	Ejecuta actividades de Equilibrio, coordinación, velocidad y ritmo siguiendo instrucciones
	S E R	Se desenvuelve con facilidad en ejercicios pre dancísticos	Se desempeña con facilidad y habilidad en ejercicios pre dancísticos	Ejecuta con facilidad y coordinación en ejercicios pre dancístico.	Se desempeña y con facilidad en ejercicios pre dancísticos	Se desenvuelve en ejercicios pre dancísticos

FORMATO PLANEACION DE PERIODO POR COMPETENCIAS



EDUCACIÓN CON CALIDAD

INSTITUCIÓN EDUCATIVA
JUAN MARIA CESPEDES

Código: F-GA-013
Versión: 05
Fecha: 2014-07-23

PERIODO: 4 AREA: educación física CICLO: 1 GRADO: 2 TIEMPO PLANEADO: 20 horas AÑO: 2014

DESARROLLO TEMÁTICO	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	ESTANDAR	COMPETENCIA: REALIZO JUEGOS QUE FAVOREZCAN LA SANA COMPETENCIA, E INTERIORIZACIÓN DE NORMAS.		
			INDICADORES DE DESEMPEÑO		
			SABER	HACER	SER
Iniciación pre deportiva con pelota. Conceptos de juego pre deportivo. Juegos dirigidos: Activo. Pasivo. Aeróbico. Anaeróbico. De conjunto. Individual	ejercicios de calentamiento Llevar el ritmo Juegos Rondas Ejercicios pre dancísticos Realizar movimientos coordinados al escuchar diferentes ritmos musicales	Exploro mis capacidades físicas en diversidad de Juegos y actividades.	Explora la práctica de diferentes juegos deportivos individuales y Grupales. Practico juegos creativos, pre deportivos, cooperativos y tradicionales,	Practica con gusto los juegos pre - deportivos.	Reconoce normas para la sana competencia.

FORMATO RUBRICA DE EVALUACION POR COMPETENCIAS



EDUCACIÓN CON CALIDAD

INSTITUCIÓN EDUCATIVA
JUAN MARIA CEPEDES

CÓDIGO: F-GA-015

VERSIÓN: 01

FECHA: 2014-02-15

PERIODO: 4		SEGUNDO		AREA: EDUCACIÓN FÍSICA		DOCENTE:		AÑO: 2014	
COMPETENCIAS	TIPOS	INDICADORES DE DESEMPEÑO	NIVELES DE DESEMPEÑO						
			SUPERIOR	ALTO	BASICO	BAJO			
Realizo juegos que favorezcan la sana competencia, e interiorización de normas	S A B E R	Explora la práctica de diferentes juegos deportivos individuales y Grupales.	Propone la práctica de diferentes juegos deportivos individuales y Grupales.	Explora la práctica de diferentes juegos deportivos individuales y Grupales.	Practica diferentes juegos deportivos individuales y Grupales.	Participa de los diferentes juegos deportivos individuales y Grupales.			
	S A B E R	Practico juegos creativos, Pre deportivos, cooperativos y Tradicionales,	Plantea la practica de juegos creativos, pre deportivos, cooperativos y tradicionales. Con habilidad.	Practica juegos creativos, pre deportivos, cooperativos y tradicionales con destreza	Participa de juegos creativos, pre deportivos, cooperativos y tradicionales.	Nombra juegos creativos, Pre deportivos, cooperativos y Tradicionales,			
	H A C E R	Practica con gusto los juegos pre deportivos	Planteo la práctica de juegos pre deportivos desempeñándolos con	Participa con habilidad y gusto de los juegos pre deportivos	Practica con gusto los juegos pre deportivos	Practica los juegos pre deportivos			
	S E R	Reconoce normas para la sana competencia	Propone normas para la sana competencia y las argumenta.	Identifica normas para la sana competencia de manera lógica.	Reconoce normas para la sana competencia	Enuncia normas para la sana competencia			

FORMATO PLANEACION DE PERIODO POR COMPETENCIAS



EDUCACIÓN CON CALIDAD

INSTITUCIÓN EDUCATIVA
JUAN MARIA CESPEDES

Código: F-GA-013
Versión: 05
Fecha: 2014-07-23

PERIODO: 1 **AREA:** Educación Física **CICLO:** Uno y Dos **GRADO:** 3° **TIEMPO PLANEADO:** horas **AÑO:** 2014

DESARROLLO TEMATICO	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	ESTANDAR	COMPETENCIA: POSEO HABILIDADES Y DESTREZAS ELEMENTALES QUE ME PERMITEN EL MANEJO DE IMPLEMENTOS Y HERRAMIENTAS CORPORALES EN LAS ACTIVIDADES.		
			INDICADORES DE LOGRO		
			SABER	HACER	SER
-Resistencia. -Fuerza. -Coordinación. -Agilidad. -Flexibilidad. -Ritmo. -Equilibrio. -Gimnasia. -Cualidades físicas. -Ejercicios con manos libres-movilidad y desplazamiento.	Trabajo dirigido al aire libre. -Trabajo individual, por parejas y grupal. -Ejercicios con elementos. -Consulta sobre las temáticas. -Juegos callejeros y de competencia. -Rondas y videos. -Practica de ejercicios permanentes.	FISICOMOTRIZ: Refuerzo los conceptos de lateralidad, ubicación espacio-temporal, equilibrio ,esquema corporal, ritmo y coordinación mediante la práctica de formas jugadas de las expresiones motrices. -PERCEPTIVOMOTRIZ: Utilizo mis segmentos corporales-derecha-izquierda para realizar las diferentes tareas motrices. -SOCIOMOTRIZ: Realizo practicas motrices que estimulan mi rendimiento dentro de los ámbitos sociales y culturales de la comunidad educativa, utilizando eficientemente los recursos y elementos que nos ofrece el entorno.	Diferencia la movilidad y el desplazamiento en varias posturas y espacios. -Comprende la importancia de la gimnasia en las diferentes expresiones motrices.	Practica cualidades como resistencia, fuerza, movilidad, coordinación, agilidad, ritmo y equilibrio en un espacio determinado.	Valora la diferencia de ejercicios individuales, por parejas o grupales de manera pacífica en un contexto apropiado.

FORMATO RUBRICA DE EVALUACION POR COMPETENCIAS



EDUCACIÓN CON CALIDAD

INSTITUCIÓN EDUCATIVA
JUAN MARIA CESPEDES

CÓDIGO: F-GA-015

VERSIÓN: 01

FECHA: 2014-02-15

PERIODO: 1 AREA: Educación Física CICLO: Uno y Dos GRADO: 3° AÑO: 2014

COMPETENCIAS	TIPOS	INDICADORES DE DESEMPEÑO	NIVELES DE DESEMPEÑO			
			SUPERIOR	ALTO	BASICO	BAJO
Poseo habilidades y destrezas elementales que me permiten el manejo de implementos y herramientas corporales en las actividades.	S A B E R	Diferencia la movilidad y el desplazamiento en varias posturas y espacios.	Discrimina en ejercicios la movilidad y el desplazamiento en varias posturas y espacios.	Argumenta en carteles la movilidad y el desplazamiento en varias posturas y espacios.	Explica en un cuadro sinóptico la movilidad y el desplazamiento en varias posturas y espacios.	Define la movilidad y el desplazamiento en varias posturas y espacios.
	S A B E R	Comprende la importancia de la gimnasia en las diferentes expresiones motrices.	Diferencia en un foro la importancia de la gimnasia en las diferentes expresiones motrices.	Justifica en exposiciones la importancia de la gimnasia en las diferentes expresiones motrices.	Describe de manera clara la importancia de la gimnasia en las diferentes expresiones motrices.	Cuenta la importancia de la gimnasia en las diferentes expresiones motrices.
	H A C E R	Practica cualidades como resistencia, fuerza, movilidad, coordinación, agilidad, ritmo y equilibrio en un espacio determinado.	Compara de manera organizada cualidades como resistencia, fuerza, movilidad, coordinación, agilidad, ritmo y equilibrio en un espacio determinado.	Inventa ejercicios creativamente de resistencia, fuerza, movilidad, coordinación, agilidad, ritmo y equilibrio en un espacio determinado.	Describe en clase cualidades como resistencia, fuerza, movilidad, coordinación, agilidad, ritmo y equilibrio en un espacio determinado.	Enumera cualidades como resistencia, fuerza, movilidad, coordinación, agilidad, ritmo y equilibrio en un espacio determinado.
	S E R	Valora la diferencia de ejercicios individuales, por parejas o grupales de manera pacífica en un contexto apropiado.	Valora de manera convincente la diferencia de ejercicios individuales, por parejas o grupales de manera pacífica en un contexto apropiado.	Prioriza en clase la diferencia de ejercicios individuales, por parejas o grupales de manera pacífica en un contexto apropiado.	Practica de manera organizada ejercicios individuales, por parejas o grupales de manera pacífica en un contexto apropiado.	Muestra la diferencia de ejercicios individuales, por parejas o grupales de manera pacífica en un contexto apropiado.

FORMATO PLANEACION DE PERIODO POR COMPETENCIAS



EDUCACIÓN CON CALIDAD

INSTITUCIÓN EDUCATIVA
JUAN MARIA CESPEDES

Código: F-GA-013
Versión: 05
Fecha: 2014-07-23

PERIODO: 2 AREA: Educación Física CICLO: 1° a 3° GRADO: 3° TIEMPO PLANEADO: horas AÑO: 2014

DESARROLLO TEMÁTICO	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	ESTANDAR	COMPETENCIA: DESARROLLO MIS HABILIDADES MOTRICES BASICAS MEDIANTE LAS EXPRESIONES Y FORTALEZAS DE MI CUERPO Y LAS EXPRESO EN EJERCICIOS DENTRO DE MI ENTORNO ESCOLAR.		
			INDICADORES DE LOGRO		
			SABER	HACER	SER
-Ejercicios a manos libres. -Rollos media luna. -Parada de manos y arco. -Desplazamiento en todas las direcciones.	-Trabajo dirigido al aire libre -Trabajo por parejas ,grupales e individuales. -Ejercicios con elementos :Cuerdas, colchonetas ,aros ,etc. -Consultas sobre la temática. -Juegos de competencia y deportivos.	- Fisicomotriz: Reconozco mis posibilidades de movimiento a través de la educación física y la recreación. -Perceptivo motriz: Propongo diferentes juegos, ejercicios y actividades que impliquen la utilización y combinación de las habilidades motrices básicas. -Sociomotriz: Manifiesta la creatividad cuando ejecuto actividades motrices grupales.	-Participa activamente de las actividades gimnásticas que se plantean en clase. -Propone estrategias para la elaboración de ejercicios que le permiten utilizar sus manos libremente.	-Ejecuta adecuadamente las habilidades de desplazamiento en todas las direcciones.	-Valora la importancia de su cuerpo transmisor de movimientos e interacción con su medio.

FORMATO RUBRICA DE EVALUACION POR COMPETENCIAS



EDUCACIÓN CON CALIDAD

INSTITUCIÓN EDUCATIVA
JUAN MARIA CESPEDES

CÓDIGO: F-GA-015

VERSIÓN: 01

FECHA: 2014-02-15

PERIODO: 2 AREA: Educación Física CICLO: 1° a 3° GRADO: 3° AÑO: 2014

COMPETENCIAS	TIPOS	INDICADORES DE DESEMPEÑO	NIVELES DE DESEMPEÑO			
			SUPERIOR	ALTO	BASICO	BAJO
Desarrollo mis actividades motrices básicas mediante las expresiones y fortalezas de mi cuerpo y las expresa dentro de mi entorno escolar	SABER	SABER: Participa de las actividades gimnasticas que se plantean en clase.	-Reproduce activamente las actividades gimnasticas que se plantean en clase.	-Explica de manera coherente las actividades gimnasticas que se plantean en clase.	-Distingue en un video las actividades gimnasticas que se plantean en clase.	-Compara las actividades gimnasticas que se plantean en clase.
	SABER	SABER: Propone estrategias para la elaboración de ejercicios que le permiten utilizar sus manos libremente.	-Da ejemplos con claridad de las estrategias y ejercicios que le permiten utilizar sus manos libremente.	-Describe creativamente estrategias y ejercicios que le permiten utilizar sus manos libremente.	-Separa en actividades grupales estrategias y ejercicios que le permiten utilizar sus manos libremente.	-Define estrategias y ejercicios que le permiten utilizar sus manos libremente.
	HACER	HACER: Ejecuta adecuadamente las habilidades de desplazamiento en todas las direcciones.	-Aplica con certeza habilidades de desplazamiento en todas las direcciones.	-Demuestra con ejercicios básicos habilidades de desplazamiento en todas las direcciones.	-Compara en exposiciones de ejercicios grupales habilidades de desplazamiento en todas las direcciones.	-Define habilidades de desplazamiento en todas las direcciones.
	SER	SER: Valora la importancia de su cuerpo como transmisor de movimientos e interacción con su medio.	-Prioriza la importancia de su cuerpo como transmisor de movimientos e interacción con su entorno.	-Juzga con coherencia la importancia de su cuerpo como transmisor de movimientos e interacción con su medio.	-Practica ejercicios que demuestran la importancia de su cuerpo como transmisor de movimientos e interacción con su medio.	-Concluye la importancia de su cuerpo como transmisor de movimientos e interacción con su medio.

FORMATO PLANEACION DE PERIODO POR COMPETENCIAS



EDUCACIÓN CON CALIDAD

INSTITUCIÓN EDUCATIVA
JUAN MARIA CESPEDES

Código: F-GA-013
Versión: 05
Fecha: 2014-07-23

PERIODO: 3 AREA: Educación Física CICLO: 1 a 3 GRADO: 3° TIEMPO PLANEADO: horas AÑO: 2014

DESARROLLO TEMÁTICO	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	ESTANDAR	COMPETENCIA: aplico mis habilidades y destrezas básicas en la práctica de actividades lúdicas, recreativas y deportivas.		
			INDICADORES DE LOGRO		
			SABER	HACER	SER
-Coordinación dinámica general: Equilibrio-coordinación-ritmo-velocidad -Pre-danza.	-Ejercicios de calentamiento. -Juegos-rondas y ejercicios pre dancísticos. -Movimientos coordinados con diferentes ritmos.	FISICO-MOTRIZ: Manipulo diferentes materiales de forma creativa y espontánea. PERCEPTIVO-MOTRIZ: Participo de juegos y ejercicios que implican cambios de velocidad y dirección. SOCIO-MOTRIZ: Trabajo en forma colectiva en la búsqueda de soluciones de tareas motrices.	-Diferencia actividades de equilibrio, coordinación, velocidad y ritmo. -Analiza ejercicios predancísticos de ejercicios físicos corporales.	-Ejecuta movimientos corporales siguiendo diferentes ritmos musicales.	Valora la práctica de ejercicios con pequeños y medianos elementos.

FORMATO RUBRICA DE EVALUACION POR COMPETENCIAS



EDUCACIÓN CON CALIDAD

INSTITUCIÓN EDUCATIVA
JUAN MARIA CESPEDES

CÓDIGO: F-GA-015

VERSIÓN: 01

FECHA: 2014-02-15

PERIODO: 3 AREA: Educación Física CICLO:1 a 3 GRADO:3° AÑO: 2014

COMPETENCIAS	TIPOS	INDICADORES DE DESEMPEÑO	NIVELES DE DESEMPEÑO			
			SUPERIOR	ALTO	BASICO	BAJO
Aplico mis habilidades y destrezas en la práctica de actividades lúdicas, recreativas y deportivas.	S A B E R	SABER: Diferencia actividades de equilibrio, coordinación, velocidad y ritmo.	Distingue claramente actividades de equilibrio, coordinación, velocidad y ritmo propuestas en clase.	Expresa creativamente actividades de equilibrio, coordinación, velocidad y ritmo durante la clase.	Explica en exposiciones las diferencias entre actividades de equilibrio, coordinación, velocidad y ritmo.	Apoya las actividades de equilibrio, coordinación, velocidad y ritmo.
	S A B E R	SABER: Analiza ejercicios predancísticos de ejercicios físicos corporales.	Argumenta coherentemente ejercicios predancísticos de los ejercicios físicos corporales.	Diferencia en debates de clase los ejercicios predancísticos de los ejercicios físicos corporales.	Demuestra durante la clase la diferencia entre ejercicios predancísticos y ejercicios físicos corporales.	Nombra ejercicios predancísticos de ejercicios físicos corporales.
	H A C E R	HACER: Ejecuta movimientos corporales siguiendo diferentes ritmos musicales.	Categoriza a través de juegos y dinámicas movimientos corporales siguiendo diferentes ritmos musicales.	Experimenta creativamente movimientos corporales siguiendo diferentes ritmos musicales.	Propone durante la clase movimientos corporales siguiendo diferentes ritmos musicales.	Juzga movimientos corporales siguiendo ritmos musicales.
	S E R	SER: Valora la práctica de ejercicios con pequeños y medianos elementos.	Valora coherentemente la práctica de ejercicios con pequeños y medianos elementos.	Contribuye cooperativamente en la práctica de ejercicios con pequeños y medianos elementos.	Practica en la clase ejercicios con pequeños y medianos elementos.	Emplea ejercicios con pequeños y medianos elementos.

FORMATO PLANEACION DE PERIODO POR COMPETENCIAS



EDUCACIÓN CON CALIDAD

INSTITUCIÓN EDUCATIVA
JUAN MARIA CESPEDES

Código: F-GA-013
Versión: 05
Fecha: 2014-07-23

PERIODO: 4 **AREA:** Educación Física **CICLO:** 1 a 3 **GRADO:** 3° **TIEMPO PLANEADO:** horas **AÑO:** 2014

DESARROLLO TEMÁTICO	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	ESTANDAR	COMPETENCIA: manejo las habilidades y destrezas básicas que me permiten integrarme productivamente en las prácticas lúdicas, recreativas y deportivas propias a mi edad.		
			INDICADORES DE LOGRO		
			SABER	HACER	SER
-Iniciación pre deportiva con balones. -Concepto de juego pre deportivo. -Juegos dirigidos: Activo-pasivo-aeróbico-anaeróbico y de conjunto individual. -	-Ejercicios de calentamiento. -Consulta de los temas. -Consignaciones de temáticas. -Trabajos individuales, por parejas y grupales.	FISICOMOTRIZ: Propongo e imagino diferentes posibilidades de ritmo y movimiento en los juegos y las actividades de clase. -PERCEPTIVOMOTRIZ: Exploro las posibilidades de movimiento de mi cuerpo utilizando diferentes elementos. -SOCIOMOTRIZ: Acepto la victoria y la derrota como elementos propios del juego.	-Distingue normas para la sana convivencia escolar. -Argumenta la importancia de los juegos pre deportivos en su diario vivir.	-Practica los juegos predeportivos participando de la clase.	-Propone juegos de acuerdo a las orientaciones dadas.

FORMATO RUBRICA DE EVALUACION POR COMPETENCIAS



EDUCACIÓN CON CALIDAD

INSTITUCIÓN EDUCATIVA
JUAN MARIA CESPEDES

CÓDIGO: F-GA-015

VERSIÓN: 01

FECHA: 2014-02-15

PERIODO: 4 AREA: Educación Física CICLO: 1 a 3 GRADO: 3° AÑO: 2014

COMPETENCIAS	TIPOS	INDICADORES DE DESEMPEÑO	NIVELES DE DESEMPEÑO			
			SUPERIOR	ALTO	BASICO	BAJO
Manejo las habilidades y destrezas básicas que me permiten integrarme productivamente en las prácticas lúdicas, recreativas y deportivas propias a mi edad.	S A B E R	Distingue normas para la sana convivencia escolar.	Argumenta coherentemente normas para la sana convivencia escolar.	Precisa en situaciones concretas normas para la sana convivencia escolar.	Formula en clase normas para la sana convivencia escolar.	Apoya normas para la sana convivencia escolar.
	S A B E R	Argumenta la importancia de los juegos pre deportivos en su diario vivir.	Discrimina en carteles la importancia de los juegos pre deportivos en su diario vivir.	Justifica en exposiciones la importancia de los juegos pre deportivos en su diario vivir.	Valida durante la clase la importancia de los juegos pre deportivos en su diario vivir.	Prioriza la importancia de los juegos pre deportivos en su diario vivir.
	H A C E R	Practica los juegos predeportivos participando de la clase.	Experimenta creativamente los juegos predeportivos participando de la clase.	Diseña ejercicios para los juegos predeportivos participando de la clase.	Inventa durante la clase juegos predeportivos.	Juzga los juegos predeportivos participando de la clase.
	S E R	Propone juegos de acuerdo a las orientaciones dadas.	Valora de manera convincente los juegos de acuerdo a las orientaciones dadas.	Prioriza en clase los juegos de acuerdo a las orientaciones dadas.	Apoya creativamente los juegos de acuerdo a las orientaciones dadas.	Nombra los juegos de acuerdo a las orientaciones dadas.

FORMATO PLANEACION DE PERIODO POR COMPETENCIAS



EDUCACIÓN CON CALIDAD

INSTITUCIÓN EDUCATIVA
JUAN MARIA CESPEDES

Código: F-GA-013
Versión: 05
Fecha: 2014-07-23

PERIODO: 1 **AREA:** Educación Física **CICLO:** Uno y Dos **GRADO:** 4° **TIEMPO PLANEADO:** horas **AÑO:** 2014

DESARROLLO TEMATICO	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	ESTANDAR	COMPETENCIA: POSEO HABILIDADES Y DESTREZAS ELEMENTALES QUE ME PERMITEN EL MANEJO DE IMPLEMENTOS Y HERRAMIENTAS CORPORALES EN LAS ACTIVIDADES.		
			INDICADORES DE LOGRO		
			SABER	HACER	SER
-Resistencia. -Fuerza. -Coordinación. -Agilidad. -Flexibilidad. -Ritmo. -Equilibrio. -Gimnasia. -Cualidades físicas. -Ejercicios con manos libres-movilidad y desplazamiento.	Trabajo dirigido al aire libre. -Trabajo individual, por parejas y grupal. -Ejercicios con elementos. -Consulta sobre las temáticas. -Juegos callejeros y de competencia. -Rondas y videos. -Practica de ejercicios permanentes.	FISICOMOTRIZ: Refuerzo los conceptos de lateralidad, ubicación espacio-temporal, equilibrio ,esquema corporal, ritmo y coordinación mediante la práctica de formas jugadas de las expresiones motrices. -PERCEPTIVOMOTRIZ: Utilizo mis segmentos corporales-derecha-izquierda para realizar las diferentes tareas motrices. -SOCIOMOTRIZ: Realizo practicas motrices que estimulan mi rendimiento dentro de los ámbitos sociales y culturales de la comunidad educativa, utilizando eficientemente los recursos y elementos que nos ofrece el entorno.	Diferencia la movilidad y el desplazamiento en varias posturas y espacios. -Comprende la importancia de la gimnasia en las diferentes expresiones motrices.	Practica cualidades como resistencia, fuerza, movilidad, coordinación, agilidad, ritmo y equilibrio en un espacio determinado.	Valora la diferencia de ejercicios individuales, por parejas o grupales de manera pacífica en un contexto apropiado.

FORMATO RUBRICA DE EVALUACION POR COMPETENCIAS



EDUCACIÓN CON CALIDAD

INSTITUCIÓN EDUCATIVA
JUAN MARIA CESPEDES

CÓDIGO: F-GA-015

VERSIÓN: 01

FECHA: 2014-02-15

PERIODO: 1 AREA: Educación Física CICLO: Uno y Dos GRADO: 4° AÑO: 2014

COMPETENCIAS	TIPOS	INDICADORES DE DESEMPEÑO	NIVELES DE DESEMPEÑO			
			SUPERIOR	ALTO	BASICO	BAJO
Poseo habilidades y destrezas elementales que me permiten el manejo de implementos y herramientas corporales en las actividades	S A B E R	Diferencia la movilidad y el desplazamiento en varias posturas y espacios.	Discrimina en ejercicios la movilidad y el desplazamiento en varias posturas y espacios.	Argumenta en carteles la movilidad y el desplazamiento en varias posturas y espacios.	Explica en un cuadro sinóptico la movilidad y el desplazamiento en varias posturas y espacios.	Define la movilidad y el desplazamiento en varias posturas y espacios.
	S A B E R	Comprende la importancia de la gimnasia en las diferentes expresiones motrices.	Diferencia en un foro la importancia de la gimnasia en las diferentes expresiones motrices.	Justifica en exposiciones la importancia de la gimnasia en las diferentes expresiones motrices.	Describe de manera clara la importancia de la gimnasia en las diferentes expresiones motrices.	Cuenta la importancia de la gimnasia en las diferentes expresiones motrices.
	H A C E R	Practica cualidades como resistencia, fuerza, movilidad, coordinación, agilidad, ritmo y equilibrio en un espacio determinado.	Compara de manera organizada cualidades como resistencia, fuerza, movilidad, coordinación, agilidad, ritmo y equilibrio en un espacio determinado.	Inventa ejercicios creativamente de resistencia, fuerza, movilidad, coordinación, agilidad, ritmo y equilibrio en un espacio determinado.	Describe en clase cualidades como resistencia, fuerza, movilidad, coordinación, agilidad, ritmo y equilibrio en un espacio determinado.	Enumera cualidades como resistencia, fuerza, movilidad, coordinación, agilidad, ritmo y equilibrio en un espacio determinado.
	S E R	Valora la diferencia de ejercicios individuales, por parejas o grupales de manera pacífica en un contexto apropiado.	Valora de manera convincente la diferencia de ejercicios individuales, por parejas o grupales de manera pacífica en un contexto apropiado.	Prioriza en clase la diferencia de ejercicios individuales, por parejas o grupales de manera pacífica en un contexto apropiado.	Practica de manera organizada ejercicios individuales, por parejas o grupales de manera pacífica en un contexto apropiado.	Muestra la diferencia de ejercicios individuales, por parejas o grupales de manera pacífica en un contexto apropiado.

FORMATO PLANEACION DE PERIODO POR COMPETENCIAS



EDUCACIÓN CON CALIDAD

INSTITUCIÓN EDUCATIVA
JUAN MARIA CESPEDES

Código: F-GA-013
Versión: 05
Fecha: 2014-07-23

PERIODO: 2 AREA: Ed. Física CICLO: 1 GRADO: 4 TIEMPO PLANEADO: 10 horas AÑO: 2014

DESARROLLO TEMÁTICO	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	AR	ESTAND	COMPETENCIA: Conoce y valora su propio cuerpo para la exploración y disfrute de sus posibilidades motrices, de relación con los demás y como recurso para organizar el tiempo libre.		
				INDICADORES DE DESEMPEÑO:		
				SABER	HACER	SER
Conocimiento de su cuerpo y el de los demás. Regulación del esfuerzo llegando a un nivel de exigencia acorde con sus posibilidades. Adaptación del movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación. Lanzamientos de la pelota a un compañero, con la mano o con el pie. Lanzamientos del balón siguiendo una trayectoria recta. Uso de diferentes elementos (Cuerdas, bastones, aros, pelotas) Manipulación del balón. Recepciones de pelotas y otros elementos.	Consulta de términos relacionados con el área. Desarrollo de la clase con todas sus partes (Calentamiento, desarrollo del tema, vuelta a la calma). Juegos dirigidos y juegos libres. Elaboración de elementos con materiales reciclables (pelotas de papel, cuerdas, costales, entre otros). Campeonato intragrupo de juegos predeportivos.	Propicia la posibilidad de conocer y valorar su propio cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices, de relación con los demás y como recurso para organizar el tiempo libre.	Identifica y valora las situaciones de juego. Reconoce la actividad física como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices.	Participa en juegos y actividades estableciendo relaciones equilibradas.	Acepta con agrado las reglas de los juegos propuestos.	

FORMATO RUBRICA DE EVALUACION POR COMPETENCIAS



EDUCACIÓN CON CALIDAD

INSTITUCIÓN EDUCATIVA
JUAN MARIA CESPEDES

CÓDIGO: F-GA-015

VERSIÓN: 01

FECHA: 2014-02-15

PERIODO: 2 AREA ed. física CICLO: GRADO: 4º AÑO: 2014

COMPETENCIAS	TIPOS	INDICADORES DE DESEMPEÑO	NIVELES DE DESEMPEÑO			
			SUPERIOR	ALTO	BASICO	BAJO
Conoce y valora su propio cuerpo para la exploración y disfrute de sus posibilidades motrices, de relación con los demás y como recurso para organizar el tiempo libre	S A B E R	Identifica y valora las situaciones de juego.	Analiza las situaciones de juego adaptándolas acorde a sus capacidades de motricidad gruesa.	Compara situaciones de juego seleccionándolas para actividades grupales y/o individuales.	Identifica y valora las situaciones de juego.	Identifica las situaciones de juego.
	S A B E R	Reconoce la actividad física como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices.	Reconoce la actividad física como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices.	Reconoce la actividad física como medio de exploración y disfrute.	Reconoce la importancia de actividades físicas.	Reconoce actividades físicas.
	H A C E R	Participa en juegos y actividades estableciendo relaciones equilibradas.	Participa en juegos y actividades estableciendo relaciones equilibradas y cumpliendo normas establecidas.	Participa en juegos y actividades estableciendo relaciones con sus compañeros de grupo.	Participa en juegos y actividades relacionándose con los compañeros asignados.	Participa en juegos y actividades individuales y grupales.
	S E R	Acepta con agrado las reglas de los juegos propuestos.	Acepta y cumple las reglas de los juegos propuestos disfrutando en todos ellos.	Acepta y cumple las reglas de los juegos propuestos.	Acepta las reglas de los juegos propuestos.	Cumple las reglas de los juegos propuestos.

FORMATO PLANEACION DE PERIODO POR COMPETENCIAS



EDUCACIÓN CON CALIDAD

INSTITUCIÓN EDUCATIVA
JUAN MARIA CESPEDES

Código: F-GA-013
Versión: 05
Fecha: 2014-07-23

PERIODO: 3 **AREA: Educación Física** **CICLO: Cuarto y Quinto** **GRADO: 4ª** **TIEMPO PLANEADO: horas** **AÑO: 2014**

DESARROLLO TEMÁTICO	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	ESTANDAR	COMPETENCIA: adquiero autonomía y confianza corporal de manera adecuada en actividades de mi contexto personal, familiar y escolar.		
			INDICADORES DE LOGRO		
			SABER	HACER	SER
-Juego individual. -Juego colectivo: Microfútbol y baloncesto. -Juego cooperativo: Microfútbol y baloncesto. -Juego con danzas. -Coreografías: Revista y gimnasia.	-Trabajo dirigido al aire libre. -Trabajo individual, por parejas y grupal. -Ejercicios con elementos. -Consulta sobre las temáticas. -Juegos pre deportivos. -Juegos callejeros y de competencia. -Rondas y videos del tema.	-FISICOMOTRIZ: Consolido el concepto de imagen corporal por medio de diferentes actividades. -PERCEPTIVOMOTRIZ: Demuestro interés y motivación cuando realizo actividades que generan trabajo individual y grupal, fortaleciendo mis capacidades físicas y mis hábitos de vida saludable. -SOCIOMOTRIZ: Identifico las relaciones interpersonales, los valores de equidad y tolerancia que se presentan en las actividades motrices.	-Diferencia la fundamentación teórica y práctica del microfútbol. -Precisa la importancia del respeto por las reglas y normas en el juego.	-Participa con agrado en las actividades deportivas y recreativas.	-Valora el juego y la recreación como medio de interacción social.

FORMATO RUBRICA DE EVALUACION POR COMPETENCIAS



EDUCACIÓN CON CALIDAD

INSTITUCIÓN EDUCATIVA
JUAN MARIA CESPEDES

CÓDIGO: F-GA-015

VERSIÓN: 01

FECHA: 2014-02-15

PERIODO: 3 AREA: Educación Física CICLO: Cuarto GRADO: 4^a AÑO: 2014

COMPETENCIAS	TIPOS	INDICADORES DE DESEMPEÑO	NIVELES DE DESEMPEÑO			
			SUPERIOR	ALTO	BASICO	BAJO
Adquiero autonomía y confianza corporal de manera adecuada en actividades de mi contexto personal, familiar y escolar.	S A B E R	Diferencia la fundamentación teórica y práctica del microfútbol.	Analiza de manera organizada la fundamentación teórica y práctica del microfútbol.	Precisa oportunamente la fundamentación teórica y práctica del microfútbol.	Facilita a través de ejercicios la fundamentación teórica y práctica del microfútbol.	Practica la fundamentación teórica y práctica del microfútbol.
	S A B E R	Precisa la importancia del respeto por las reglas y normas del juego.	Argumenta en carteles la importancia del respeto por las reglas y normas del juego.	Expresa en exposiciones la importancia del respeto por las reglas y normas del juego.	Formula hipótesis de la importancia del respeto por las reglas y normas del juego.	Apoya la importancia del respeto por las reglas y normas del juego.
	H A C E R	Participa en las actividades deportivas y recreativas.	Organiza con agrado las actividades deportivas y recreativas durante la clase.	Diseña estrategias en clase de actividades deportivas y recreativas.	Establece claramente actividades deportivas y recreativas en la clase.	Valora las actividades deportivas y recreativas de la clase.
	S E R	Valora el juego y la recreación como medio de interacción social.	Prioriza en un foro la importancia del juego y la recreación como medio de interacción social.	Emplea ejercicios del juego y la recreación como medio de interacción social en el aula de clase.	Practica con democracia el juego y la recreación como un medio de interacción social.	Nombra el juego y la recreación como medio de interacción social.

FORMATO PLANEACION DE PERIODO POR COMPETENCIAS



EDUCACIÓN CON CALIDAD

INSTITUCIÓN EDUCATIVA
JUAN MARIA CESPEDES

Código: F-GA-013
Versión: 05
Fecha: 2014-07-23

PERIODO: 4 **AREA:** Educación Física **CICLO:** Cuarto y Quinto **GRADO:** 4 **TIEMPO PLANEADO:** horas **AÑO:** 2014

DESARROLLO TEMATICO	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	ESTANDAR	COMPETENCIA: POSEO HABITOS DE HIGIENE PARA LA PRACTICA ORGANIZADA Y RESPONSABLE DE ACTIVIDADES FISICAS EN MI TIEMPO LIBRE Y ESCOLAR.		
			INDICADORES DE LOGRO		
			SABER	HACER	SER
-Concepto de salud. -Promoción de la salud y prevención de enfermedades. -Normas de higiene. -Tensión y relajación. -Ejercicios de tensión y relajación.	-Calentamiento. -Juegos y rondas de roles. -Consulta de temáticas. -Trabajo individual, por parejas y grupal..	FISICOMOTRIZ: Participo en actividades grupales que implican movimientos de conciencia corporal dinámicos y estáticos, realizando juegos recreativos, lúdicos y deportivos mientras estímulo mi creatividad y mi capacidad intelectual. -PERCEPTIVOMOTRIZ: Utilizo las capacidades físicas en la ejecución de las expresiones motrices empleando una adecuada respiración en la ejecución de las tareas. -SOCIOMOTRIZ: Acepto el triunfo o la derrota, asumiendo e interpretando con responsabilidad los roles que se generan con mis compañeros/as en la práctica de las expresiones motrices orientadas al mejoramiento de mi desempeño.	Argumenta el concepto de salud y la importancia en su diario vivir. -Diferencia la relajación y la tensión en los músculos de su propio cuerpo.	Practica normas de higiene y respeto por su propio cuerpo y el de los demás.	Prioriza la importancia de relajar y tensionar los diferentes músculos de su propio cuerpo.

FORMATO RUBRICA DE EVALUACION POR COMPETENCIAS



EDUCACIÓN CON CALIDAD

INSTITUCIÓN EDUCATIVA
JUAN MARIA CESPEDES

CÓDIGO: F-GA-015

VERSIÓN: 01

FECHA: 2014-02-15

PERIODO: 4 AREA: Educación Física CICLO: Cuarto y Quinto GRADO: 4^a AÑO: 2014

COMPETENCIAS	TIPOS	INDICADORES DE DESEMPEÑO	NIVELES DE DESEMPEÑO			
			SUPERIOR	ALTO	BASICO	BAJO
Poseo hábitos de higiene para la práctica organizada y responsable de actividades físicas en mi tiempo libre y escolar.	SABER	SABER: Argumenta el concepto de salud y la importancia en su diario vivir.	Analiza coherentemente el concepto de salud y la importancia en su diario vivir.	Diferencia en un debate grupal el concepto de salud y la importancia en su diario vivir.	Justifica en una exposición el concepto de salud y la importancia en su diario vivir.	Juzga el concepto de salud y la importancia en su diario vivir.
	SABER	SABER: Diferencia la relajación y la tensión en los músculos de su propio cuerpo.	Precisa con claridad la relajación y la tensión en los músculos de su propio cuerpo.	Distingue en ejercicios de clase la relajación y la tensión en los músculos de su cuerpo.	Concluye en exposiciones la relajación y la tensión en los músculos de su propio cuerpo.	Emplea la relajación y la tensión de los músculos de su propio cuerpo.
	HACER	HACER: Practica normas de higiene y respeto por su propio cuerpo y el de los demás.	Categoriza de manera cooperativa normas de higiene y respeto por su propio cuerpo y el de los demás.	Organiza de manera clara normas de higiene y respeto por su propio cuerpo y el de los demás.	Redacta en clase normas de higiene y respeto por su propio cuerpo y el de los demás.	Nombra las normas de higiene y respeto por su propio cuerpo y el de los demás.
	SER	SER: Prioriza la importancia de relajar y tensionar los diferentes músculos de su cuerpo.	Valora la importancia de relajar y tensionar los diferentes músculos de su cuerpo en las actividades propuestas en clase.	Prioriza durante la clase la importancia de relajar y tensionar los diferentes músculos de su cuerpo.	Apoya con carteles la importancia de relajar y tensionar los diferentes músculos de su cuerpo.	Convence a los demás de la importancia de relajar y tensionar los diferentes músculos de su cuerpo.

FORMATO PLANEACION DE PERIODO POR COMPETENCIAS



EDUCACIÓN CON CALIDAD

INSTITUCIÓN EDUCATIVA
JUAN MARIA CESPEDES

Código: F-GA-013
Versión: 05
Fecha: 2014-07-23

PERIODO: 1 **AREA:** Educación Física **CICLO:** Uno y Dos **GRADO:** 5° **TIEMPO PLANEADO:** horas **AÑO:** 2014

DESARROLLO TEMATICO	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	ESTANDAR	COMPETENCIA: POSEO HABILIDADES Y DESTREZAS ELEMENTALES QUE ME PERMITEN EL MANEJO DE IMPLEMENTOS Y HERRAMIENTAS CORPORALES EN LAS ACTIVIDADES.		
			INDICADORES DE LOGRO		
			SABER	HACER	SER
-Resistencia. -Fuerza. -Coordinación. -Agilidad. -Flexibilidad. -Ritmo. -Equilibrio. -Gimnasia. -Cualidades físicas. -Ejercicios con manos libres-movilidad y desplazamiento.	Trabajo dirigido al aire libre. -Trabajo individual, por parejas y grupal. -Ejercicios con elementos. -Consulta sobre las temáticas. -Juegos callejeros y de competencia. -Rondas y videos. -Practica de ejercicios permanentes.	FISICOMOTRIZ: Refuerzo los conceptos de lateralidad, ubicación espacio-temporal, equilibrio, esquema corporal, ritmo y coordinación mediante la práctica de formas jugadas de las expresiones motrices. -PERCEPTIVOMOTRIZ: Utilizo mis segmentos corporales-derecha-izquierda para realizar las diferentes tareas motrices. -SOCIOMOTRIZ: Realizo practicas motrices que estimulan mi rendimiento dentro de los ámbitos sociales y culturales de la comunidad educativa, utilizando eficientemente los recursos y elementos que nos ofrece el entorno.	Diferencia la movilidad y el desplazamiento en varias posturas y espacios. -Comprende la importancia de la gimnasia en las diferentes expresiones motrices.	Practica cualidades como resistencia, fuerza, movilidad, coordinación, agilidad, ritmo y equilibrio en un espacio determinado.	Valora la diferencia de ejercicios individuales, por parejas o grupales de manera pacífica en un contexto apropiado.

FORMATO RUBRICA DE EVALUACION POR COMPETENCIAS



EDUCACIÓN CON CALIDAD

INSTITUCIÓN EDUCATIVA
JUAN MARIA CESPEDES

CÓDIGO: F-GA-015

VERSIÓN: 01

FECHA: 2014-02-15

PERIODO: 1 AREA: Educación Física CICLO: Uno y Dos GRADO: 5° AÑO: 2014

COMPETENCIAS	TIPOS	INDICADORES DE DESEMPEÑO	NIVELES DE DESEMPEÑO			
			SUPERIOR	ALTO	BASICO	BAJO
Poseo habilidades y destrezas elementales que me permiten el manejo de implementos y herramientas corporales en las actividades.	S A B E R	Diferencia la movilidad y el desplazamiento en varias posturas y espacios.	Discrimina en ejercicios la movilidad y el desplazamiento en varias posturas y espacios.	Argumenta en carteles la movilidad y el desplazamiento en varias posturas y espacios.	Explica en un cuadro sinóptico la movilidad y el desplazamiento en varias posturas y espacios.	Define la movilidad y el desplazamiento en varias posturas y espacios.
	S A B E R	Comprende la importancia de la gimnasia en las diferentes expresiones motrices.	Diferencia en un foro la importancia de la gimnasia en las diferentes expresiones motrices.	Justifica en exposiciones la importancia de la gimnasia en las diferentes expresiones motrices.	Describe de manera clara la importancia de la gimnasia en las diferentes expresiones motrices.	Cuenta la importancia de la gimnasia en las diferentes expresiones motrices.
	H A C E R	Practica cualidades como resistencia, fuerza, movilidad, coordinación, agilidad, ritmo y equilibrio en un espacio determinado.	Compara de manera organizada cualidades como resistencia, fuerza, movilidad, coordinación, agilidad, ritmo y equilibrio en un espacio determinado.	Inventa ejercicios creativamente de resistencia, fuerza, movilidad, coordinación, agilidad, ritmo y equilibrio en un espacio determinado.	Describe en clase cualidades como resistencia, fuerza, movilidad, coordinación, agilidad, ritmo y equilibrio en un espacio determinado.	Enumera cualidades como resistencia, fuerza, movilidad, coordinación, agilidad, ritmo y equilibrio en un espacio determinado.
	S E R	Valora la diferencia de ejercicios individuales, por parejas o grupales de manera pacífica en un contexto apropiado.	Valora de manera convincente la diferencia de ejercicios individuales, por parejas o grupales de manera pacífica en un contexto apropiado.	Prioriza en clase la diferencia de ejercicios individuales, por parejas o grupales de manera pacífica en un contexto apropiado.	Practica de manera organizada ejercicios individuales, por parejas o grupales de manera pacífica en un contexto apropiado.	Muestra la diferencia de ejercicios individuales, por parejas o grupales de manera pacífica en un contexto apropiado.

FORMATO PLANEACION DE PERIODO POR COMPETENCIAS



EDUCACIÓN CON CALIDAD

INSTITUCIÓN EDUCATIVA
JUAN MARIA CESPEDES

Código: F-GA-013
Versión: 05
Fecha: 2014-07-23

PERIODO: 2 AREA: Ed. Física CICLO: 1 GRADO: 5 TIEMPO PLANEADO: 10 horas AÑO: 2014

DESARROLLO TEMÁTICO	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	AR	ESTAND	COMPETENCIA: Conoce y valora su propio cuerpo para la exploración y disfrute de sus posibilidades motrices, de relación con los demás y como recurso para organizar el tiempo libre.		
				INDICADORES DE DESEMPEÑO:		
				SABER	HACER	SER
<p>Conocimiento de su cuerpo y el de los demás. Regulación del esfuerzo llegando a un nivel de exigencia acorde con sus posibilidades. Adaptación del movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación. Lanzamientos de la pelota a un compañero, con la mano o con el pie. Lanzamientos del balón siguiendo una trayectoria recta. Uso de diferentes elementos (Cuerdas, bastones, aros, pelotas) Manipulación del balón. Recepciones de pelotas y otros elementos.</p>	<p>Consulta de términos relacionados con el área. Desarrollo de la clase con todas sus partes (Calentamiento, desarrollo del tema, vuelta a la calma). Juegos dirigidos y juegos libres. Elaboración de elementos con materiales reciclables (pelotas de papel, cuerdas, costales, entre otros). Campeonato intragrupo de juegos predeportivos.</p>	<p>Propicia la posibilidad de conocer y valorar su propio cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices, de relación con los demás y como recurso para organizar el tiempo libre.</p>	<p>Identifica y valora las situaciones de juego. Reconoce la actividad física como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices.</p>	<p>Participa en juegos y actividades estableciendo relaciones equilibradas.</p>	<p>Acepta con agrado las reglas de los juegos propuestos.</p>	

FORMATO RUBRICA DE EVALUACION POR COMPETENCIAS



EDUCACIÓN CON CALIDAD

INSTITUCIÓN EDUCATIVA
JUAN MARIA CESPEDES

CÓDIGO: F-GA-015

VERSIÓN: 01

FECHA: 2014-02-15

PERIODO: 2 AREA: Educación Física CICLO: 4 a 5 GRADO: 4° y 5° AÑO: 2014

COMPETENCIAS	TIPOS	INDICADORES DE DESEMPEÑO	NIVELES DE DESEMPEÑO			
			SUPERIOR	ALTO	BASICO	BAJO
Dispongo de muchas posibilidades de movimiento y los aplico cotidianamente a través de juegos y ejercicios en mi contexto.	S A B E R	Reconoce la importancia del atletismo como deporte.	-Argumenta de manera coherente la importancia del atletismo como deporte.	-Analiza en un debate la importancia del atletismo como deporte.	-Distingue con ejercicios de competencia la importancia del atletismo como deporte.	-Nombra la importancia del atletismo como deporte.
	S A B E R	Comprende la importancia de la lateralidad, especialidad y temporalidad estudiada en clase.	-Diferencia en carteles puestos por el colegio, la importancia de la lateralidad, especialidad y temporalidad estudiada en clase.	-Evalúa a través de ejercicios la importancia de la lateralidad, especialidad y temporalidad estudiada en clase.	-Expresa con claridad la importancia de la lateralidad, especialidad y temporalidad estudiada en clase.	-Practica la importancia de la lateralidad, especialidad y temporalidad estudiada en clase.
	H A C E R	-participa grupalmente en el desarrollo de las actividades y ejercicios de clase.	-Demuestra activamente en grupos, el desarrollo de las actividades y ejercicios de clase	-Proyecta a través de carteleras el desarrollo de las actividades y ejercicios grupales de clase.	-Ubica en la cancha grupalmente, el desarrollo de actividades y ejercicios de clase.	-Define el desarrollo de las actividades y ejercicios de clase.
	S E R	Comprende el significado de las reglas en los juegos y ejercicios y acata las normas.	.-Valora con claridad el significado de las reglas en los juegos y ejercicios y acata las normas dadas en clase.	-Prioriza en una mesa redonda el significado de las reglas en los juegos y ejercicios y sus normas.	-Contribuye de manera positiva en el significado de las reglas y ejercicios y sus normas durante la clase.	-Juzga el significado de las reglas en los juegos y ejercicios y sus normas.

FORMATO PLANEACION DE PERIODO POR COMPETENCIAS



EDUCACIÓN CON CALIDAD

INSTITUCIÓN EDUCATIVA
JUAN MARIA CESPEDES

Código: F-GA-013
Versión: 05
Fecha: 2014-07-23

PERIODO: 3 **AREA: Educación Física** **CICLO: Cuarto y Quinto** **GRADO: 5** | **TIEMPO PLANEADO: horas** **AÑO: 2014**

DESARROLLO TEMÁTICO	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	ESTANDAR	COMPETENCIA: adquiero autonomía y confianza corporal de manera adecuada en actividades de mi contexto personal, familiar y escolar.		
			INDICADORES DE LOGRO		
			SABER	HACER	SER
-Juego individual. -Juego colectivo: Microfútbol y baloncesto. -Juego cooperativo: Microfútbol y baloncesto. -Juego con danzas. -Coreografías: Revista y gimnasia.	-Trabajo dirigido al aire libre. -Trabajo individual, por parejas y grupal. -Ejercicios con elementos. -Consulta sobre las temáticas. -Juegos pre deportivos. -Juegos callejeros y de competencia. -Rondas y videos del tema.	-FISICOMOTRIZ: Consolido el concepto de imagen corporal por medio de diferentes actividades. -PERCEPTIVOMOTRIZ: Demuestro interés y motivación cuando realizo actividades que generan trabajo individual y grupal, fortaleciendo mis capacidades físicas y mis hábitos de vida saludable. -SOCIOMOTRIZ: Identifico las relaciones interpersonales, los valores de equidad y tolerancia que se presentan en las actividades motrices.	-Diferencia la fundamentación teórica y práctica del microfútbol. -Precisa la importancia del respeto por las reglas y normas en el juego.	-Participa con agrado en las actividades deportivas y recreativas.	-Valora el juego y la recreación como medio de interacción social.

FORMATO RUBRICA DE EVALUACION POR COMPETENCIAS



EDUCACIÓN CON CALIDAD

INSTITUCIÓN EDUCATIVA
JUAN MARIA CESPEDES

CÓDIGO: F-GA-015

VERSIÓN: 01

FECHA: 2014-02-15

PERIODO: 3 AREA: Educación Física CICLO: Cuarto GRADO: 5^a AÑO: 2014

COMPETENCIAS	TIPOS	INDICADORES DE DESEMPEÑO	NIVELES DE DESEMPEÑO			
			SUPERIOR	ALTO	BASICO	BAJO
Adquiero autonomía y confianza corporal de manera adecuada en actividades de mi contexto personal, familiar y escolar.	S A B E R	Diferencia la fundamentación teórica y práctica del microfútbol.	Analiza de manera organizada la fundamentación teórica y práctica del microfútbol.	Precisa oportunamente la fundamentación teórica y práctica del microfútbol.	Facilita a través de ejercicios la fundamentación teórica y práctica del microfútbol.	Practica la fundamentación teórica y práctica del microfútbol.
	S A B E R	Precisa la importancia del respeto por las reglas y normas del juego.	Argumenta en carteles la importancia del respeto por las reglas y normas del juego.	Expresa en exposiciones la importancia del respeto por las reglas y normas del juego.	Formula hipótesis de la importancia del respeto por las reglas y normas del juego.	Apoya la importancia del respeto por las reglas y normas del juego.
	H A C E R	Participa en las actividades deportivas y recreativas.	Organiza con agrado las actividades deportivas y recreativas durante la clase.	Diseña estrategias en clase de actividades deportivas y recreativas.	Establece claramente actividades deportivas y recreativas en la clase.	Valora las actividades deportivas y recreativas de la clase.
	S E R	Valora el juego y la recreación como medio de interacción social.	Prioriza en un foro la importancia del juego y la recreación como medio de interacción social.	Emplea ejercicios del juego y la recreación como medio de interacción social en el aula de clase.	Practica con democracia el juego y la recreación como un medio de interacción social.	Nombra el juego y la recreación como medio de interacción social.

FORMATO PLANEACION DE PERIODO POR COMPETENCIAS



EDUCACIÓN CON CALIDAD

INSTITUCIÓN EDUCATIVA
JUAN MARIA CESPEDES

Código: F-GA-013
Versión: 05
Fecha: 2014-07-23

PERIODO: 4 **AREA:** Educación Física **CICLO:** Cuarto y Quinto **GRADO:** 5ª **TIEMPO PLANEADO:** horas **AÑO:** 2014

DESARROLLO TEMÁTICO	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	ESTANDAR	COMPETENCIA: POSEO HABITOS DE HIGIENE PARA LA PRACTICA ORGANIZADA Y RESPONSABLE DE ACTIVIDADES FISICAS EN MI TIEMPO LIBRE Y ESCOLAR.		
			INDICADORES DE LOGRO		
			SABER	HACER	SER
-Concepto de salud. -Promoción de la salud y prevención de enfermedades. -Normas de higiene. -Tensión y relajación. -Ejercicios de tensión y relajación.	-Calentamiento. -Juegos y rondas de roles. -Consulta de temáticas. -Trabajo individual, por parejas y grupal..	FISICOMOTRIZ: Participo en actividades grupales que implican movimientos de conciencia corporal dinámicos y estáticos, realizando juegos recreativos, lúdicos y deportivos mientras estímulo mi creatividad y mi capacidad intelectual. -PERCEPTIVOMOTRIZ: Utilizo las capacidades físicas en la ejecución de las expresiones motrices empleando una adecuada respiración en la ejecución de las tareas. -SOCIOMOTRIZ: Acepto el triunfo o la derrota, asumiendo e interpretando con responsabilidad los roles que se generan con mis compañeros/as en la práctica de las expresiones motrices orientadas al mejoramiento de mi desempeño.	Argumenta el concepto de salud y la importancia en su diario vivir. -Diferencia la relajación y la tensión en los músculos de su propio cuerpo.	Practica normas de higiene y respeto por su propio cuerpo y el de los demás.	Prioriza la importancia de relajar y tensionar los diferentes músculos de su propio cuerpo.

FORMATO RUBRICA DE EVALUACION POR COMPETENCIAS



EDUCACIÓN CON CALIDAD

INSTITUCIÓN EDUCATIVA
JUAN MARIA CESPEDES

CÓDIGO: F-GA-015

VERSIÓN: 01

FECHA: 2014-02-15

PERIODO: 4 AREA: Educación Física CICLO: Cuarto y Quinto GRADO: 5ª AÑO: 2014

COMPETENCIAS	TIPOS	INDICADORES DE DESEMPEÑO	NIVELES DE DESEMPEÑO			
			SUPERIOR	ALTO	BASICO	BAJO
Poseo hábitos de higiene para la práctica organizada y responsable de actividades físicas en mi tiempo libre y escolar.	S A B E R	Argumenta el concepto de salud y la importancia en su diario vivir.	Analiza coherentemente el concepto de salud y la importancia en su diario vivir.	Diferencia en un debate grupal el concepto de salud y la importancia en su diario vivir.	Justifica en una exposición el concepto de salud y la importancia en su diario vivir.	Juzga el concepto de salud y la importancia en su diario vivir.
	S A B E R	Diferencia la relajación y la tensión en los músculos de su propio cuerpo.	Precisa con claridad la relajación y la tensión en los músculos de su propio cuerpo.	Distingue en ejercicios de clase la relajación y la tensión en los músculos de su cuerpo.	Concluye en exposiciones la relajación y la tensión en los músculos de su propio cuerpo.	Emplea la relajación y la tensión de los músculos de su propio cuerpo.
	H A C E R	Practica normas de higiene y respeto por su propio cuerpo y el de los demás.	Categoriza de manera cooperativa normas de higiene y respeto por su propio cuerpo y el de los demás.	Organiza de manera clara normas de higiene y respeto por su propio cuerpo y el de los demás.	Redacta en clase normas de higiene y respeto por su propio cuerpo y el de los demás.	Nombra las normas de higiene y respeto por su propio cuerpo y el de los demás.
	S E R	Prioriza la importancia de relajar y tensionar los diferentes músculos de su cuerpo.	Valora la importancia de relajar y tensionar los diferentes músculos de su cuerpo en las actividades propuestas en clase.	Prioriza durante la clase la importancia de relajar y tensionar los diferentes músculos de su cuerpo.	Apoya con carteles la importancia de relajar y tensionar los diferentes músculos de su cuerpo.	Convence a los demás de la importancia de relajar y tensionar los diferentes músculos de su cuerpo.

FORMATO PLANEACION DE PERIODO POR COMPETENCIAS



EDUCACIÓN CON CALIDAD

INSTITUCIÓN EDUCATIVA
JUAN MARIA CESPEDES

Código: F-GA-013
Versión: 05
Fecha: 2014-07-23

PERIODO: 1 AREA: CICLO: 6-7 GRADO: 6 y 7 TIEMPO PLANEADO: 20 AÑO: 2014

DESARROLLO TEMÁTICO	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	ESTANDAR	COMPETENCIA: Identifica Las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimiento, la práctica de la actividad física y los hábitos saludables		
			INDICADORES DE DESEMPEÑO		
			SABER	HACER	SER
I. Educación Física. importancia. Acondicionamiento físico Baloncesto	Explicación y demostración de ejercicios de movilidad articular y estiramientos Talleres de toma del pulso, frecuencia cardiaca, al inicio y final después del ejercicio. -Pruebas del estado físico: Test de acondicionamiento físico. -Manejo del balón ,drible , pases lanzamientos con o sin desplazamiento -Juegos lúdicos Normas de seguridad e higiene	Comprender mis emociones con estados fisiológicos de mi cuerpo (sudoración, agitación, alteraciones de la frecuencia cardiaca y respiratoria).	Relaciono las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos Identifico mis fortalezas y debilidades en la actividad física, para lograr mis metas y conservar la salud.	Practico el baloncesto como medio de integración grupal, formación motriz y acondicionamiento físico.	Concluyo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida

FORMATO RUBRICA DE EVALUACION POR COMPETENCIAS



EDUCACIÓN CON CALIDAD

INSTITUCIÓN EDUCATIVA
JUAN MARIA CESPEDES

CÓDIGO: F-GA-015

VERSIÓN: 01

FECHA: 2014-02-15

PERIODO: 1 AREA: ED.FISICA CICLO: 1 GRADO: 6-7 AÑO: 2014

COMPETENCIAS	TIPOS	INDICADORES DE DESEMPEÑO	NIVELES DE DESEMPEÑO			
			SUPERIOR	ALTO	BASICO	BAJO
RELACIONO Las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimiento, la práctica de la actividad física y los hábitos saludables	S	Relaciono las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos	Relaciono las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos	Transfiero las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos	Explico las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos	Describo las variaciones del crecimiento de mi cuerpo
	S	Identifico mis fortalezas y debilidades en la actividad física, para lograr mis metas y conservar la salud.	Identifico mis fortalezas y debilidades en la actividad física, para lograr mis metas y conservar la salud.	Determino mis fortalezas y debilidades en la actividad física, para lograr mis metas y conservar la salud.	Describo mis fortalezas y debilidades en la actividad física, para lograr mis metas	Defino mis fortalezas y debilidades en la actividad física
	H	Practico el baloncesto como medio de integración grupal, formación motriz y acondicionamiento físico.	Valoro el baloncesto como medio de integración grupal, formación motriz y acondicionamiento físico.	Uso el baloncesto como medio de integración grupal, formación motriz y acondicionamiento físico.	Explico como el baloncesto sirve como medio de integración grupal, formación motriz	Practico el baloncesto como medio de integración
	S	Concluyo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida	Relaciono la práctica de la actividad física y los hábitos saludables.	Reconozco procedimientos para realizar el calentamiento y recuperación en la actividad física.	Comprendo los conceptos de las capacidades físicas, al participar en actividades propias de cada una de ellas.	Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida.

FORMATO PLANEACION DE PERIODO POR COMPETENCIAS



EDUCACIÓN CON CALIDAD

INSTITUCIÓN EDUCATIVA
JUAN MARIA CESPEDES

Código: F-GA-013
Versión: 05
Fecha: 2014-07-23

PERIODO: 2 AREA: Ed. Física CICLO: 6-7 GRADO: 6-7 TIEMPO PLANEADO: 20 AÑO: 2014

DESARROLLO TEMÁTICO	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	ESTANDAR	COMPETENCIA: Valora de manera reflexiva la importancia de la práctica de los deportes y las cualidades físicas para el desarrollo humano		
			INDICADORES DE COMPETENCIA		
			SABER	HACER	SER
GIMNASIA ATLETISMO. AJEDREZ	<p>Explicación y demostración de ejercicios de movilidad articular y estiramientos</p> <p>Juegos lúdicos</p> <p>Normas de seguridad e higiene</p> <p>Registro en el cuaderno de criterios evaluativos, contenidos y desarrollo de actividades teóricas de cada período.</p> <p>Elaboración de consultas desde la Blog.</p> <p>Realizar calentamiento y distinguir la parte inicial, principal y final de la clase</p> <p>Verificación de asistencia</p>	<p>Reconocer los conceptos relacionados con las capacidades y habilidades motrices básicas y específicas y los relaciona con el conocimiento de su corporeidad, de los demás y de los objetos.</p>	<p>Comprende los conceptos de las cualidades físicas para desarrollar actividades propias de cada una de ellas</p> <p>Adquiere la capacidad de entender como las actividades motrices y cognitivas ayudan para el desarrollo social y humano</p>	<p>Uso las cualidades físicas de la gimnasia ,atletismo y ajedrez para el desarrollo de la motricidad y el conocimiento</p>	<p>Ayuda de manera práctica a sus compañeros al desarrollo de habilidades motrices en la gimnasia ,atletismo y ajedrez</p>

FORMATO RUBRICA DE EVALUACION POR COMPETENCIAS



EDUCACIÓN CON CALIDAD

**INSTITUCIÓN EDUCATIVA
JUAN MARIA CESPEDES**

CÓDIGO: F-GA-015

VERSIÓN: 01

FECHA: 2014-02-15

PERIODO: 2 AREA: ED.FISICA CICLO: 3 GRADO: 6-7 AÑO: 2014

COMPETENCIAS	TIPOS	INDICADORES DE DESEMPEÑO	NIVELES DE DESEMPEÑO			
			SUPERIOR	ALTO	BASICO	BAJO
Valora de manera reflexiva la importancia de la práctica de los deportes y las cualidades físicas para el desarrollo humano	S A B E R	Comprende los conceptos de las cualidades físicas para desarrollar actividades propias de cada una de ellas	Evalúa de manera destacada los conceptos de las cualidades físicas de la gimnasia, atletismo y ajedrez para el desarrollo humano	Comprende los conceptos de las cualidades físicas de la gimnasia, atletismo y ajedrez para desarrollar actividades propias de cada una de ellas	Diferencia con un nivel mínimo los conceptos de las cualidades físicas de la gimnasia, atletismo y ajedrez, al participar en actividades propias de cada una de ellas	Identifico conceptos de las cualidades físicas de la gimnasia, atletismo y ajedrez
	S A B E R	Adquiere la capacidad de entender como las actividades motrices y cognitivas ayudan para el desarrollo social y humano	Diferencio con claridad mis fortalezas y debilidades en actividades motrices y cognitivas para lograr mis metas en el desarrollo social y humano	Examina las actividades motrices y cognitivas que ayudan para el desarrollo social y humano	Explico las actividades motrices y cognitivas que ayudan para el desarrollo social y humano	Describo actividades motrices y cognitivas
	H A C E R	Uso las cualidades físicas de la gimnasia, atletismo y ajedrez para el desarrollo de la motricidad y el conocimiento.	Categorizo las cualidades físicas de la gimnasia, atletismo y ajedrez que ayudan para el desarrollo cognitivo y humano...	Analizo las cualidades físicas de la gimnasia ,atletismo y ajedrez para el desarrollo de la motricidad y el conocimiento	Clasifico las cualidades físicas y actividades motrices y cognitivas en la iniciación de algunos deportes para mi desarrollo humano.	Enumera cualidades físicas motrices y cognitivas en la iniciación de algunos deportes.
	S E R	Ayuda de manera práctica a sus compañeros al desarrollo de habilidades motrices en la gimnasia, atletismo y ajedrez.	Asume la responsabilidad delegada por el profesor en la realización de prácticas deportivas y cognitivas	Prepara actividades físicas necesarias en iniciación de la práctica deportiva	Practica deportes en el colegio para el desarrollo humano y social	Nombro los beneficios de la práctica deportiva

FORMATO PLANEACION DE PERIODO POR COMPETENCIAS



EDUCACIÓN CON CALIDAD

INSTITUCIÓN EDUCATIVA
JUAN MARIA CESPEDES

Código: F-GA-013
Versión: 05
Fecha: 2014-07-23

PERIODO0-3 AREA: Ed. Física CICLO: 3 GRADO: 6-7 TIEMPO PLANEADO: 20 AÑO: 2014

DESARROLLO TEMATICO	ESTRATEGIAS METODOLÒGICAS	ESTANDAR	COMPETENCIA: Valora la actividad física para el bienestar ,manifestando una actitud responsable hacia el mismo y las demás personas y reconociendo los efectos del ejercicio físico ,de la higiene, de la alimentación y de los hábitos posturales sobre la salud		
			INDICADORES DE COMPETENCIA		
			SABER	HACER	SER
GIMNASIA II ATLETISMO II VOLEIBOL POSTURA	Explicación y demostración de ejercicios de movilidad articular y estiramientos Normas de seguridad e higiene Registro en el cuaderno de criterios evaluativos, contenidos y desarrollo de actividades teóricas de cada período Pruebas del estado físico: Test de acondicionamiento físico. Manejo del balón, reglamento, y juego Elaboración de consultas desde la Blog. Realizar calentamiento y distinguir la parte inicial, principal y final de la clase Verificación de asistencia	Analizar las diferentes técnicas de la actividad física y expresión corporal para la manifestación de emociones saludables en situaciones de juego y la vida cotidiana	<p>Compara de manera destacada los principales músculos del ser humano y coordina patrones básicos de movimiento durante la realización de prácticas físicas, deportivas y recreativas</p> <p>Adquiere la capacidad de entender diferentes técnicas de las actividades motrices que ayudan al desarrollo de hábitos posturales y saludables</p>	Aplica las diferentes técnicas de la actividad física en situaciones de juego y la vida cotidiana	Manifiesta el valor que se merece la educación física como elemento integral de la formación del hombre

FORMATO RUBRICA DE EVALUACION POR COMPETENCIAS



EDUCACIÓN CON CALIDAD

INSTITUCIÓN EDUCATIVA
JUAN MARIA CESPEDES

CÓDIGO: F-GA-015

VERSIÓN: 01

FECHA: 2014-02-15

PERIODO: 3 AREA: ED.FISICA CICLO: 3 GRADO: 6-7 AÑO: 2014

COMPETENCIAS	TIPOS	INDICADORES DE DESEMPEÑO	NIVELES DE DESEMPEÑO			
			SUPERIOR	ALTO	BASICO	BAJO
Valora la actividad física para el bienestar ,manifestando una actitud responsable hacia el mismo y las demás personas y reconociendo los efectos del ejercicio físico ,de la higiene, de la alimentación y de los hábitos posturales sobre la salud	SABER:	Compara de manera destacada los principales músculos del ser humano para coordinar patrones básicos de movimiento durante la realización de prácticas físicas, deportivas y recreativas	Evalúa de manera destacada los principales músculos del ser humano para coordinar patrones básicos de movimiento durante la realización de prácticas físicas, deportivas y recreativas	Presenta explicaciones claras de los principales músculos del ser humano que utiliza para coordinar patrones básicos de movimiento durante la realización de prácticas físicas, deportivas y recreativas	Diferencia los principales músculos del ser humano para coordinar patrones básicos de movimiento durante la realización de prácticas físicas, deportivas y recreativas	Nombra los principales músculos del ser humano para realizar prácticas físicas
	SABER:	Adquiere la capacidad de entender diferentes técnicas de las actividades motrices que ayudan al desarrollo de hábitos posturales y saludables	Argumenta cuales son las diferentes técnicas , destrezas y habilidades de la actividad deportiva para el mejoramiento de hábitos posturales y saludables	Sintetiza correctamente información de las diferentes técnicas de las actividades motrices que ayudan al desarrollo de hábitos posturales y saludables	Identifica diferentes técnicas de las actividades motrices que ayudan al desarrollo de hábitos posturales y saludables	Nombra actividades motrices que ayudan al desarrollo de hábitos posturales y saludables
	HACER	Aplica las diferentes técnicas de la actividad física en situaciones de juego y la vida cotidiana	Propone diferentes técnicas de movimiento y las aplica en situaciones de juego y la vida cotidiana para mejorar su calidad de vida	Demuestra amplio conocimiento de las diferentes técnicas de la actividad física en situaciones de juego y la vida cotidiana	Clasifica diferentes técnicas de la actividad física para mejorar su calidad de vida	Enumera diferentes técnicas de la actividad física en el aula de clase
	SER:	Manifiesta el valor que se merece la educación física como elemento integral de la formación del hombre	Valora nuevas ideas acordes con la enseñanza que se merece la educación física como elemento integral de la formación del hombre	Considera críticamente la valoración que se merece la educación física como elemento integral de la formación del hombre	Clasifica los valores que se dan en la clase de educación física, como elemento integral de la formación del hombre	Enuncia valores de la educación física como elemento integral de la formación del hombre

FORMATO PLANEACION DE PERIODO POR COMPETENCIAS



EDUCACIÓN CON CALIDAD

INSTITUCIÓN EDUCATIVA
JUAN MARIA CESPEDES

Código: F-GA-013
Versión: 05
Fecha: 2014-07-23

PERIODO: 4

AREA: Ed. Física

CICLO: 3

GRADO: 6-7

TIEMPO PLANEADO: 20

AÑO: 2014

DESARROLLO TEMÁTICO	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	ESTANDAR	COMPETENCIA: Utiliza los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento, de forma estética y creativa para la organización del tiempo libre.		
			INDICADORES DE COMPETENCIA		
			SABER	HACER	SER
MIICROFUTBOL JUEGOS LUDICOS Y RECREATIVOS. PRIMEROS AUXILIOS.	Explicación y demostración de ejercicios de movilidad articular y estiramientos Juegos lúdicos Normas de seguridad e higiene Registro en el cuaderno de criterios evaluativos, contenidos y desarrollo de actividades teóricas de cada período. Elaboración de consultas desde la Blog. Realizar calentamiento y distinguir la parte inicial, principal y final de la clase Verificación de asistencia	Comprender la importancia de un plan de actividad física, de acuerdo con mis intereses y concepción sobre salud y calidad de vida como una forma de poner en práctica el buen uso del tiempo libre.	<ul style="list-style-type: none"> Expongo de manera clara las reglas de juego y el uso del tiempo libre para un mejor entendimiento de las acciones de juego. Entiendo las reglas de juego y las aplico según las actividades y el medio donde se desarrollan para interactuar con mis compañeros. 	Participa en las actividades físicas y lúdicas para un mejor desempeño individual y grupal.	Ayuda de manera práctica a sus compañeros al desarrollo de habilidades motrices en el micro, juegos lúdicos y primeros auxilios.

FORMATO RUBRICA DE EVALUACION POR COMPETENCIAS



EDUCACIÓN CON CALIDAD

**INSTITUCIÓN EDUCATIVA
JUAN MARIA CESPEDES**

CÓDIGO: F-GA-015

VERSIÓN: 01

FECHA: 2014-02-15

PERIODO: 4 AREA: ED.FISICA CICLO: 3 GRADO: 6-7 AÑO: 2014

COMPETENCIAS	TIPOS	INDICADORES DE DESEMPEÑO	NIVELES DE DESEMPEÑO			
			SUPERIOR	ALTO	BASICO	BAJO
Utiliza los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento, de forma estética y creativa para la organización del tiempo libre	S A B E R	Expongo de manera clara las reglas de juego y el uso del tiempo libre para un mejor entendimiento de las acciones de juego.	Diferenciar las destrezas y habilidades motrices para mejorar la práctica deportiva y conocimiento del tiempo libre	Afianzar y criticar cuales son las destrezas y habilidades motrices que se deben utilizar para la práctica del deporte y la utilización del tiempo libre en la vida cotidiana.	Decir las destrezas y las habilidades motrices que se utilizan para la práctica deportiva y la recreación.	Identifico conceptos de las cualidades físicas del micro y los juegos lúdicos y recreativos.
	S A B E R	Entiendo las reglas de juego y las aplico según las actividades y el medio donde se desarrollan para interactuar con mis compañeros.	Formulo las diferentes reglas del juego y las aplico al deporte que se practica para discutir las acciones que se presenten con mis compañeros.	Distingo el reglamento de los deportes que se practican en nuestro medio y la normatividad que se da en el uso del tiempo libre y la recreación para mejorar nuestra calidad de vida.	Expresa las reglas de los diferentes deportes y las normas que se deben seguir en la recreación en los sitios que comparte.	Describo las reglas de juego y la recreación.
	H A C E R	Participa en las actividades físicas y lúdicas para un mejor desempeño individual y grupal.	Precisa diferentes técnicas para las actividades físicas y las aplica en situaciones de juego y la vida cotidiana para mejorar su calidad de vida	Demuestra amplio conocimiento de las diferentes técnicas de la actividad física en situaciones de juego y la vida cotidiana	Clasifica diferentes técnicas de la actividad física para mejorar su calidad de vida	Enumera cualidades físicas motrices y cognitivas en la iniciación del micro y los juegos lúdicos y recreativos.
	S E R	Ayuda de manera práctica a sus compañeros al desarrollo de habilidades motrices en el micro, juegos lúdicos y primeros auxilios.	Valora los diferentes sistemas y tácticas acordes con la enseñanza que se imparte en las diferentes clases como elemento integral de la formación del hombre	Considera críticamente la importancia del micro, los juegos y la prevención de lesiones como elemento integral de la formación del hombre	Clasifica los valores que se dan en la práctica del micro, el juego y primeros auxilios, como parte integral de la formación del hombre	Nombro los beneficios de la práctica deportiva y lesiones deportivas.

FORMATO PLANEACION DE PERIODO POR COMPETENCIAS



EDUCACIÓN CON CALIDAD

INSTITUCIÓN EDUCATIVA
JUAN MARIA CESPEDES

Código: F-GA-013
Versión: 05
Fecha: 2014-07-23

PERIODO: 1 AREA: ED. física CICLO: 2 GRADO: 8-9 TIEMPO PLANEADO: 20 AÑO: 2014

DESARROLLO TEMÁTICO	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	ESTANDAR	COMPETENCIA: Selecciono técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de mis emociones, en situaciones de juego y actividad física.		
			INDICADORES DE LOGRO		
			SABER	HACER	SER
<p>Atletismo carreras: Velocidad, semifondo, fondo, resistencia, obstáculos, Saltos: altura y longitud Lanzamientos: Jabalina, bala, disco y pelota.</p>	<p>Explicación y demostración de ejercicios de movilidad articular y estiramientos Talleres de toma del pulso, frecuencia cardiaca, al inicio y final después del ejercicio. -Pruebas del estado físico: Test de acondicionamiento físico. -Juegos lúdicos Normas de seguridad e higiene Registro en el cuaderno de criterios evaluativos, contenidos y desarrollo de actividades teóricas de cada período. Verificación de asistencia</p>	<ul style="list-style-type: none"> Reconocer la importancia de mantener una buena condición física con base en la práctica deportiva. 	<p>-Reconozco que la práctica constante y sistemática de las expresiones motrices favorecen el aprendizaje de habilidades y el desarrollo de capacidades físicas -Reconozco y respeto las normas de los juegos como posibilidad de entender las normas que rigen en la sociedad y me permiten vivir en comunidad</p>	<p>Domino la ejecución de formas técnicas de movimiento de diferentes practicas motrices y deportivas</p>	<p>Utilizo mis capacidades y habilidades como medios para trabajar en forma individual y en equipo</p>

FORMATO RUBRICA DE EVALUACION POR COMPETENCIAS



EDUCACIÓN CON CALIDAD

INSTITUCIÓN EDUCATIVA
JUAN MARIA CESPEDES

CÓDIGO: F-GA-015

VERSIÓN: 01

FECHA: 2014-02-15

PERIODO: 1 AREA: ED.FISICA CICLO: 2 GRADO: 8-9 AÑO: 2014

COMPETENCIAS	TIPOS	INDICADORES DE DESEMPEÑO	NIVELES DE DESEMPEÑO			
			SUPERIOR	ALTO	BASICO	BAJO
Selecciono técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de mis emociones, en situaciones de juego y actividad física	S A B E R	Reconozco que la práctica constante y sistemática de las expresiones motrices favorecen el aprendizaje de habilidades y el desarrollo de capacidades físicas	Soy capaz de reconocer que la práctica constante y sistemática de las expresiones motrices favorecen el aprendizaje de habilidades y el desarrollo de capacidades físicas	Uso prácticas constantes y sistemáticas de las expresiones motrices que favorecen el aprendizaje de habilidades y el desarrollo de capacidades físicas	Clasifico expresiones motrices que favorecen el aprendizaje de habilidades	Práctico expresiones motrices
	S A B E R	Reconozco y respeto las normas de los juegos como posibilidad de entender las normas que rigen en la sociedad y me permiten vivir en comunidad	Evaluó y valoro el respeto por las normas de los juegos como posibilidad de entender las normas que rigen en la sociedad y me permiten vivir en comunidad	Reconozco y respeto las normas de los juegos como posibilidad de entender las normas que rigen en la sociedad y me permiten vivir en comunidad	Clasifico normas de los juegos que rigen en la sociedad y me permiten vivir en comunidad	Enumero dificultades por el respeto de las normas de los juegos
	H A C E R	Domino la ejecución de formas técnicas de movimiento de diferentes practicas motrices y deportivas	Analizo la ejecución de formas técnicas de movimiento de diferentes practicas motrices y deportivas	Uso formas técnicas de movimiento de diferentes practicas motrices y deportivas	Practico la ejecución de formas técnicas de movimiento de diferentes practicas motrices	Domino formas técnicas de movimiento
	S E R	Utilizo mis capacidades y habilidades como medios para trabajar en forma individual y en equipo	Analizo y utilizo mis capacidades y habilidades como medios para trabajar en forma individual y en equipo	Uso mis capacidades y habilidades como medios para trabajar en forma individual y en equipo	Clasifico mis capacidades y habilidades para trabajar en forma individual y en equipo	Utilizo mis habilidades para trabajar en forma individual y en equipo

FORMATO PLANEACION DE PERIODO POR COMPETENCIAS



EDUCACIÓN CON CALIDAD

INSTITUCIÓN EDUCATIVA
JUAN MARIA CESPEDES

Código: F-GA-013
Versión: 05
Fecha: 2014-07-23

PERIODO: 2 AREA: Ed. Física CICLO: 8-9 GRADO: 8-9 TIEMPO PLANEADO: 20 AÑO: 2014

DESARROLLO TEMÁTICO	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	ESTAN DAR	COMPETENCIA: Comprender de manera práctica y teórica la importancia de desarrollar habilidades físicas y motrices dentro y fuera del colegio		
			INDICADORES DE COMPETENCIA		
			SABER	HACER	SER
BALONCESTO. AJEDREZ GIMNASIA I	Juegos lúdicos Normas de seguridad e higiene Registro en el cuaderno de criterios evaluativos, contenidos y desarrollo de actividades teóricas de cada período. Elaboración de consultas desde la Blog. Realizar calentamiento y distinguir la parte inicial, principal y final de la clase Verificación de asistencia Utilizar las formas jugadas, los problemas de movimiento, la teorización, la demostración y el trabajo dirigido.	Desarrollar habilidades físicas y motrices en la práctica deportiva para mejorar su proyecto de vida	<p>Describo las actividades que mejoran mi condición física para lograr un sentido crítico sobre la práctica deportiva y sus beneficios</p> <p>Distingo los aspectos de la educación física y la importancia del juego en mi desarrollo personal</p>	<p>Practico habilidades físicas y cognitivas de baloncesto, ajedrez y la gimnasia para el cuidado de mi cuerpo físico y mental</p>	<p>Manifiesto respeto, autonomía y disposición para la escucha y el trabajo armonioso en clase y responsabilidad en la construcción de mi proyecto de vida</p>

FORMATO RUBRICA DE EVALUACION POR COMPETENCIAS



EDUCACIÓN CON CALIDAD

**INSTITUCIÓN EDUCATIVA
JUAN MARIA CESPEDES**

CÓDIGO: F-GA-015

VERSIÓN: 01

FECHA: 2014-02-15

PERIODO: 2 AREA: ED.FISICA CICLO: 2 GRADO: 8-9 AÑO: 2014

COMPETENCIAS	TIPOS	INDICADORES DE DESEMPEÑO	NIVELES DE DESEMPEÑO			
			SUPERIOR	ALTO	BASICO	BAJO
Comprender de manera práctica y teórica la importancia de desarrollar habilidades físicas y motrices dentro y fuera del colegio	S A B E R	Describo las actividades que mejoran mi condición física para lograr un sentido crítico sobre la práctica deportiva y sus beneficios	Analizo que la práctica constante de las actividades motrices mejoran la condición física para lograr un sentido crítico sobre la práctica deportiva y sus beneficios para el proyecto de vida	Argumenta cuales son las actividades que mejoran la condición física para lograr un sentido crítico en la práctica deportiva y sus beneficios	Describe cuales son las expresiones motrices que favorecen el aprendizaje de habilidades	Nombra expresiones y habilidades motrices
	S A B E R	Distingo los aspectos de la educación física y la importancia del juego en mi desarrollo personal	Diferencia con claridad y valora los aspectos de la educación física y la importancia del juego en el desarrollo personal y proyecto de vida	Comunica cuales son los aspectos importantes en el juego y desarrollo personal	Identifica normas de los juegos que rigen en la sociedad y le permiten vivir en comunidad	Enumera dificultades por el respeto de las normas en las actividades físicas
	H A C E R	Practico habilidades físicas y cognitivas de baloncesto, ajedrez y la gimnasia para el cuidado de mi cuerpo físico y mental	Selecciona que habilidades físicas y cognitivas de baloncesto, ajedrez y la gimnasia desarrollan el cuidado del cuerpo físico y mental para el proyecto de vida	Propongo habilidades físicas y cognitivas de baloncesto, ajedrez y la gimnasia para el cuidado del cuerpo físico y mental	Practico habilidades físicas de baloncesto, ajedrez y la gimnasia para el cuidado de mi cuerpo físico y mental	Enumera habilidades físicas en algunos deportes
	S E R	Manifiesto respeto, autonomía y disposición para la escucha y el trabajo armonioso en clase y responsabilidad en la construcción de mi proyecto de vida	Valoro el conocimiento del respeto, autonomía y disposición para la escucha y el trabajo armonioso en clase y responsabilidad en la construcción del proyecto de vida	Asume con responsabilidad y autonomía el trabajo armonioso en clase en la construcción del proyecto de vida	Clasifico valores del respeto, autonomía y disposición para la escucha y el trabajo armonioso en clase	Manifiesto respeto para el trabajo armonioso en clase

FORMATO PLANEACION DE PERIODO POR COMPETENCIAS



EDUCACIÓN CON CALIDAD

INSTITUCIÓN EDUCATIVA
JUAN MARIA CESPEDES

Código: F-GA-013
Versión: 05
Fecha: 2014-07-23

PERIODO: 3 AREA: Ed. Física CICLO: 4 GRADO: 8-9 TIEMPO PLANEADO: 20 AÑO: 2014

DESARROLLO TEMÁTICO	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	ESTAN DAR	COMPETENCIA: Identifica sus capacidades físicas , habilidades motrices y el conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo, para adaptar el movimiento a circunstancias artísticas, deportivas y laborales		
			INDICADORES DE COMPETENCIA		
			SABER	HACER	SER
GIMNASIA II ATLETISMO II VOLEIBOL POSTURA	Explicación y demostración de ejercicios de movilidad articular y estiramientos Normas de seguridad e higiene Registro en el cuaderno de criterios evaluativos, contenidos y desarrollo de actividades teóricas de cada período Pruebas del estado físico: Test de acondicionamiento físico. Manejo del balón, reglamento, y juego Elaboración de consultas desde la Blog. Realizar calentamiento y distinguir la parte inicial, principal y final de la clase Verificación de asistencia	Comprender la importancia de las tareas motrices que requieren habilidades y destrezas complejas relacionadas con el mundo deportivo ,laboral y cotidiano	Estructuro de forma analítica ejercicios físicos que influyen para obtener un resultado superior en el mundo deportivo ,laboral y cotidiano Identifica ampliamente la actividad física como medio para la conservación de la salud y funcionamiento del cuerpo	Cultivo ejercicios realizados en forma de carrera, saltos, lanzamientos, tanto naturales como estilizados para el desarrollo de mis competencias	Examino las diferencias individuales de cada persona para integrarme con facilidad a través de actividades deportivas

FORMATO RUBRICA DE EVALUACION POR COMPETENCIAS



EDUCACIÓN CON CALIDAD

INSTITUCIÓN EDUCATIVA
JUAN MARIA CESPEDES

CÓDIGO: F-GA-015

VERSIÓN: 01

FECHA: 2014-02-15

PERIODO: 3 AREA: ED.FISICA CICLO: 4 GRADO: 8-9 AÑO: 2014

COMPETENCIAS	TIPOS	INDICADORES DE DESEMPEÑO	NIVELES DE DESEMPEÑO			
			SUPERIOR	ALTO	BASICO	BAJO
Identifica sus capacidades físicas , habilidades motrices y el conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo, para adaptar el movimiento a circunstancias artísticas, deportivas y laborales	S A B E R	Estructuro de forma analítica ejercicios físicos que influyen para obtener un resultado superior en el mundo deportivo ,laboral y cotidiano	Analiza la importancia de los ejercicios físicos que influyen en forma acumulativa en el aparato locomotor, para obtener un resultado superior en el mundo deportivo ,laboral y cotidiano	Estructuro de forma analítica ejercicios físicos que influyen para obtener un resultado superior en el mundo deportivo ,laboral y cotidiano	Describe cuales ejercicios físicos influyen para obtener un resultado superior en el mundo deportivo ,laboral y cotidiano	Nombra cuales ejercicios físicos influyen en el mundo deportivo ,laboral y cotidiano
	S A B E R	Identifica ampliamente la actividad física como medio para la conservación de la salud y funcionamiento del cuerpo	Construye planes de trabajo con ejercicios físicos temporalmente establecidos para aplicarlos a la conservación de la salud y funcionamiento del cuerpo	Identifica ampliamente ejercicios físicos temporalmente establecidos como medio para la conservación de la salud y funcionamiento del cuerpo	Clasifica ejercicios físicos para aplicarlos a su salud y funcionamiento del cuerpo	Selecciona ejercicios físicos para aplicarlos a su salud
	H A C E R	Cultivo ejercicios realizados en forma de carrera, saltos, lanzamientos, tanto naturales como estilizados para el desarrollo de mis competencias	Categoriza cuales ejercicios físicos realizados en forma de carrera, saltos, lanzamientos, tanto naturales como estilizados desarrollan mis competencias en el mundo deportivo ,laboral y cotidiano	Cultivo ejercicios realizados en forma de carrera, saltos, lanzamientos, tanto naturales como estilizados para el desarrollo de mis competencias	Clasifico ejercicios en forma de carrera, saltos, lanzamientos, para obtener un buen resultado en el mundo deportivo ,laboral y cotidiano	Enumera ejercicios realizados para obtener un resultado en el mundo deportivo ,laboral y cotidiano
	S E R	Examino las diferencias individuales de cada persona para integrarme con facilidad a través de actividades deportivas	Aprecia conscientemente las diferencias individuales de cada persona para integrarse con facilidad a través de actividades deportivas	Examino las diferencias individuales de cada persona para integrarme con facilidad a través de actividades deportivas	Clasifico diferencias individuales para trabajar con facilidad con mis compañeros de clase	Hace listas de las diferencias de las personas para trabajar en clase

FORMATO PLANEACION DE PERIODO POR COMPETENCIAS



EDUCACIÓN CON CALIDAD

INSTITUCIÓN EDUCATIVA
JUAN MARIA CESPEDES

Código: F-GA-013
Versión: 05
Fecha: 2014-07-23

PERIODO: 4 AREA: Ed. Física CICLO: 4 GRADO: 8-9 TIEMPO PLANEADO: 20 AÑO: 2014

DESARROLLO TEMÁTICO	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	ESTANDAR	COMPETENCIA: Participar en actividades físicas compartiendo proyectos, estableciendo relaciones de cooperación para alcanzar objetivos comunes y evitando discriminaciones por características personales, de género, sociales y culturales.		
			INDICADORES DE COMPETENCIA		
			SABER	HACER	SER
<p>MIICROFUTBOL JUEGOS LUDICOS Y RECREATIVOS. PRIMEROS AUXILIOS</p>	<p>Juegos lúdicos Normas de seguridad e higiene Registro en el cuaderno de criterios evaluativos, contenidos y desarrollo de actividades teóricas de cada período. Elaboración de consultas desde la Blog. Realizar calentamiento y distinguir la parte inicial, principal y final de la clase Verificación de asistencia Utilizar las formas jugadas, los problemas de movimiento, la teorización, la demostración y el trabajo dirigido.</p>	<p>Las exigencias técnicas y tácticas en la práctica de deportes individuales y de conjunto y la importancia de la actividad física para una vida saludable .</p>	<p>Compara de forma categórica los diferentes reglamentos de los deportes, los juegos y coordina acciones preventivas de primeros auxilios en la realización de prácticas físicas, deportivas y recreativas</p> <p>Analiza los diferentes sistemas tácticos que se aplican en el micro , las actividades recreativas y la aplicación de primeros auxilios en mejora de la calidad de vida.</p>	<p>Aplica el reglamentos en el micro ,el juego recreativo y los primeros auxilios en las formas jugadas.</p>	<p>Manifiesta el valor que se merece acatar la norma y el respeto como elemento integral de la formación del hombre.</p>

FORMATO RUBRICA DE EVALUACION POR COMPETENCIAS



EDUCACIÓN CON CALIDAD

**INSTITUCIÓN EDUCATIVA
JUAN MARIA CESPEDES**

CÓDIGO: F-GA-015

VERSIÓN: 01

FECHA: 2014-02-15

PERIODO: 4 AREA: ED.FISICA CICLO: 4 GRADO: 8-9 AÑO: 2014

COMPETENCIAS	TIPOS	INDICADORES DE DESEMPEÑO	NIVELES DE DESEMPEÑO			
			SUPERIOR	ALTO	BASICO	BAJO
Participar en actividades físicas compartiendo proyectos, estableciendo relaciones de cooperación para alcanzar objetivos comunes y evitando discriminaciones por características personales, de género, sociales y culturales	S A B E R	Compara de forma categórica los diferentes reglamentos de los deportes, los juegos y coordina acciones preventivas de primeros auxilios en la realización de prácticas físicas, deportivas y recreativas	Analiza la importancia que tienen los reglamentos en los diferentes deportes y los juegos para tener un juego limpio y mejorar la calidad deportiva.	Distingo el reglamento que rige para los deportes y que rige para los juegos recreativos buscando mejorar la calidad de juego limpio y calidad deportiva.	Relata el reglamento de los deportes y de los juegos mostrando las diferencias que hay entre deporte y juego.	Nombra las reglas de los deportes y de los juegos.
	S A B E R	Analiza los diferentes sistemas tácticos que se aplican en el micro, las actividades recreativas y la aplicación de primeros auxilios en mejora de la calidad de vida	Estructura sistemas tácticos para aplicar en el micro y en el juego buscando mejorar la calidad de vida previniendo al máximo lesiones deportivas.	Identifica que sistema táctica se debe emplear en cada encuentro buscando siempre mejorar la calidad de vida de cada uno de los participantes.	Expresa que sistema táctico se debe aplicar en cada partido y juego.	Enumera los sistemas tácticos que se aplican en el deporte.
	H A C E R	Aplica el reglamentos en el micro, el juego recreativo y los primeros auxilios en las formas jugadas.	Compara los reglamentos para el deporte y el juego recreativo en las formas jugadas previniendo todo tipo de lesiones	Propongo normas y reglas para aplicar en el partido y en los juegos buscando mejorar el bienestar de cada uno de los jugadores.	Reviso el reglamento para los partidos y juegos previniendo todo tipo de lesiones deportivas en forma jugadas.	Relaciona el reglamento en el deporte y el juego
	S E R	Manifiesta el valor que se merece acatar la norma y el respeto como elemento integral de la formación del hombre.	Valora conscientemente las diferencias individuales de cada persona para integrarse con facilidad a través de actividades deportivas	Examino las diferencias individuales de cada persona para integrarme con facilidad a través de actividades deportivas	Clasifico diferencias individuales para trabajar con facilidad con mis compañeros de clase	Manifiesto respeto para el trabajo armonioso en clase

FORMATO PLANEACION DE PERIODO POR COMPETENCIAS



EDUCACIÓN CON CALIDAD

INSTITUCIÓN EDUCATIVA
JUAN MARIA CESPEDES

Código: F-GA-013
Versión: 05
Fecha: 2014-07-23

PERIODO: 1 AREA: Ed. física CICLO: 3 GRADO: 10-11 TIEMPO PLANEADO: AÑO: 2014

DESARROLLO TEMÁTICO	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	ESTANDAR	COMPETENCIA: Organizo mi plan de actividad física, de acuerdo con mis intereses y concepción sobre salud y calidad de vida.		
			INDICADORES DE DESEMPEÑO		
			SABER	HACER	SER
<p>Atletismo carreras: Velocidad, semifondo, fondo, resistencia, obstáculos, Saltos: altura y longitud Lanzamientos: Jabalina, bala, disco y pelota</p>	<p>Explicación y demostración de ejercicios de movilidad articular y estiramientos Talleres de toma del pulso, frecuencia cardiaca, al inicio y final después del ejercicio. -Pruebas del estado físico: Test de acondicionamiento físico. -Juegos lúdicos Normas de seguridad e higiene Registro en el cuaderno de criterios evaluativos, contenidos y desarrollo de actividades teóricas de cada período. Verificación de asistencia</p>	<p>Reconocer la importancia de la actividad física como un aspecto fundamental en mi proyecto de vida saludable</p>	<p>Elaboro mi plan de condición física teniendo en cuenta fundamentos fisiológicos, técnicos y metodológicos.</p> <p>Defino con precisión y autonomía mi proyecto personal de actividad física, salud y calidad de vida.</p>	<p>Aplico mis conocimientos sobre la relación actividad física-pausa-actividad física, en mi plan de condición física</p>	<p>Cultivo hábitos de actividades atléticas para el mejoramiento de las capacidades motrices.</p>

FORMATO RUBRICA DE EVALUACION POR COMPETENCIAS



EDUCACIÓN CON CALIDAD

INSTITUCIÓN EDUCATIVA
JUAN MARIA CESPEDES

CÓDIGO: F-GA-015

VERSIÓN: 01

FECHA: 2014-02-15

PERIODO: 1 AREA: ED.FISICA CICLO: 3 GRADO: 10-11 AÑO: 2014

COMPETENCIAS	TIPOS	INDICADORES DE DESEMPEÑO	NIVELES DE DESEMPEÑO			
			SUPERIOR	ALTO	BASICO	BAJO
Organizo mi plan de actividad física, de acuerdo con mis intereses y concepción sobre salud y calidad de vida	S A B E R	Elaboro mi plan de condición física teniendo en cuenta fundamentos fisiológicos, técnicos y metodológicos	Desarrolla un plan de condición física teniendo en cuenta fundamentos fisiológicos, técnicos y metodológicos	Construye un plan de condición física teniendo en cuenta fundamentos fisiológicos, técnicos y metodológicos	Explica un plan de condición física	Describe un plan de condición física
	S A B E R	Defino con precisión y autonomía mi proyecto personal de actividad física, salud y calidad de vida.	Analiza con precisión y autonomía un proyecto personal de actividad física, salud y calidad de vida.	Define con precisión un proyecto personal de actividad física, salud y calidad de vida.	Clasifica un proyecto de actividad física, salud y calidad de vida.	Nombra un proyecto de actividad física
	H A C E R	Aplico mis conocimientos sobre la relación actividad física-pausa-actividad física, en mi plan de condición física	Valora sus conocimientos sobre la relación actividad física-pausa-actividad física y condición física	Aplica sus conocimientos sobre la relación actividad física-pausa-actividad física, en su plan de condición física	Explica la relación actividad física-pausa-actividad física	Aplica conocimientos sobre la actividad física
	S E R	Cultivo hábitos de actividades atléticas para el mejoramiento de las capacidades motrices.	Cultiva hábitos de actividades atléticas para el mejoramiento de sus capacidades motrices.	Aplica hábitos de actividades atléticas para el mejoramiento de sus capacidades motrices.	Describe actividades atléticas para el uso de sus capacidades motrices.	Realiza actividades atléticas.

FORMATO PLANEACION DE PERIODO POR COMPETENCIAS



EDUCACIÓN CON CALIDAD

INSTITUCIÓN EDUCATIVA
JUAN MARIA CESPEDES

Código: F-GA-013
Versión: 05
Fecha: 2014-07-23

PERIODO: 2 AREA: Ed. Física CICLO: 10-11 GRADO: 10-11 TIEMPO PLANEADO: 20 AÑO: 2014

DESARROLLO TEMÁTICO	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	ESTAND AR	COMPETENCIA: ELABORA DE MANERA EFICIENTE UN PLAN DE ORGANIZACIÓN Y CONDICION FISICA DEPORTIVA QUE RESPONDA A LAS DIFERENTES NECESIDADES DE SU ENTORNO Y CALIDAD DE VIDA		
			INDICADORES DE COMPETENCIA		
			SABER	HACER	SER
ORGANIZACIÓN DEPORTIVA. BALONCESTO AJEDREZ GIMNASIA I	Juegos lúdicos Normas de seguridad e higiene Registro en el cuaderno de criterios evaluativos, contenidos y desarrollo de actividades teóricas de cada período. Elaboración de consultas desde la Blog. Realizar calentamiento y distinguir la parte inicial, principal y final de la clase Verificación de asistencia Utilizar las formas jugadas, los problemas de movimiento, la teorización, la demostración y el trabajo dirigido.	Elabora programas, planes deportivos y de condición física para participar en diversos eventos y contextos. Comprendo que la organización de los juegos y las actividades físicas transforman mi entorno y calidad de vida de manera responsable	Diferencia los planes deportivos y de condición física para participar en diversos eventos y contextos Identifico prácticas corporales y elementos de la gimnasia terapéutica correctiva para transformar mi entorno y calidad de vida de manera responsable.	Combino actividades físicas alternativas siguiendo parámetros de seguridad y ecológicos de la práctica y organización deportiva	Aplico en mi vida cotidiana prácticas de actividad física y hábitos saludables que se dan en las clases con mis pares o maestros

FORMATO RUBRICA DE EVALUACION POR COMPETENCIAS



EDUCACIÓN CON CALIDAD

**INSTITUCIÓN EDUCATIVA
JUAN MARIA CESPEDES**

CÓDIGO: F-GA-015

VERSIÓN: 01

FECHA: 2014-02-15

PERIODO: 2 AREA: ED.FISICA CICLO: 3 GRADO: 10-11 AÑO: 2014

COMPETENCIAS	TIPOS	INDICADORES DE DESEMPEÑO	NIVELES DE DESEMPEÑO			
			SUPERIOR	ALTO	BASICO	BAJO
ELABORA DE MANERA EFICIENTE UN PLAN DE ORGANIZACIÓN Y CONDICION FISICA DEPORTIVA QUE RESPONDA A LAS DIFERENTES NECESIDADES DE SU ENTORNO Y CALIDAD DE VIDA	S A B E R	Diferencia los planes deportivos y de condición física para participar en diversos eventos y contextos	Diferencia de manera argumentativa los planes deportivos y de condición física y los utiliza en diversos eventos y contextos	Diferencia los planes deportivos y de condición física para participar en diversos eventos y contextos	Explico planes deportivos y de condición física para participar en diversos eventos y contextos	Describo un plan de condición física
	S A B E R	Identifico prácticas corporales y elementos de la gimnasia terapéutica correctiva para transformar mi entorno y calidad de vida de manera responsable	Analizo con precisión las prácticas corporales y elementos de la gimnasia terapéutica correctiva para transformar el entorno y calidad de vida de manera responsable	Identifico prácticas corporales y elementos de la gimnasia terapéutica correctiva para transformar el entorno y calidad de vida de manera responsable	Identifico prácticas corporales de la gimnasia terapéutica de mi entorno y calidad de vida de manera responsable	Nombra prácticas de actividades corporales y elementos de la gimnasia
	H A C E R	Preparo actividades físicas alternativas siguiendo parámetros técnicos, físicos, de seguridad y ecológicos de la práctica y organización deportiva	Combina de manera óptima las actividades físicas alternativas siguiendo parámetros técnicos, físicos, de seguridad y ecológicos de la práctica y organización deportiva	Combino actividades físicas alternativas siguiendo parámetros de seguridad y ecológicos de la práctica y organización deportiva	Utilizo actividades físicas siguiendo parámetros de la práctica y organización deportiva	Uso actividades físicas siguiendo algunos parámetros
	S E R	Aplico en mi vida cotidiana prácticas de actividad física y hábitos saludables que se dan en las clases con mis pares o maestros	Valoro con eficacia en mi vida cotidiana las prácticas de actividad física y hábitos saludables que se dan en las clases con mis pares o maestros	Aplico en mi vida cotidiana prácticas de actividad física y hábitos saludables que se dan en las clases con mis pares o maestros	Emplea prácticas de actividad física y hábitos saludables que se dan en las clases con mis pares o maestros.	Aplico en la vida cotidiana prácticas de actividad física

FORMATO PLANEACION DE PERIODO POR COMPETENCIAS



EDUCACIÓN CON CALIDAD

INSTITUCIÓN EDUCATIVA
JUAN MARIA CESPEDES

Código: F-GA-013
Versión: 05
Fecha: 2014-07-23

PERIODO: 3

AREA: Ed. Física

CICLO 5

GRADO: 10-11

TIEMPO PLANEADO: 20

AÑO: 2014

DESARROLLO TEMATICO	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	ESTANDAR	COMPETENCIA: Resuelve problemas motores, con eficacia e imaginación, adecuándose a los estímulos procedentes del propio cuerpo y del entorno.		
			INDICADORES DE COMPETENCIA		
			SABER	HACER	SER
GIMNASIA II ATLETISMO II VOLEIBOL	Explicación y demostración de ejercicios de movilidad articular y estiramientos Normas de seguridad e higiene Registro en el cuaderno de criterios evaluativos, contenidos y desarrollo de actividades teóricas de cada período Pruebas del estado físico: Test de acondicionamiento físico. Manejo del balón, reglamento, y juego Elaboración de consultas desde la Blog. Realizar calentamiento y distinguir la parte inicial, principal y final de la clase Verificación de asistencia	Mejorar la capacidad para la toma de decisiones y la participación consciente en la solución de problemas	Aplico el pensamiento formal en actividades de carácter deportivo que implican estudio ,planeación y ejecución de estrategias Afianzo el desarrollo de las valencias físicas ,mediante el trabajo adecuado a su capacidad y a su desarrollo sicomotor	Desarrollo habilidades para la ejecución de los fundamentos básicos de los deportes ,ubicación y aplicación en el juego	Apoya, de manera acertada en la práctica de las actividades físicas, la cooperación y confianza entre unos y otros, que ayuden a unas buenas relaciones consigo mismo y con los demás.

FORMATO RUBRICA DE EVALUACION POR COMPETENCIAS



EDUCACIÓN CON CALIDAD

INSTITUCIÓN EDUCATIVA
JUAN MARIA CESPEDES

CÓDIGO: F-GA-015

VERSIÓN: 01

FECHA: 2014-02-15

PERIODO: 3 AREA: ED.FISICA CICLO: 5 GRADO: 10-11 AÑO: 2014

COMPETENCIAS	TIPOS	INDICADORES DE DESEMPEÑO	NIVELES DE DESEMPEÑO			
			SUPERIOR	ALTO	BASICO	BAJO
Resuelve problemas motores, con eficacia e imaginación, adecuándose a los estímulos procedentes del propio cuerpo y del entorno	S A B E R	Aplico el pensamiento formal en actividades de carácter deportivo que implican estudio ,planeación y ejecución de estrategias	Domina conceptualmente la planeación y ejecución de estrategias en actividades de carácter deportivo que implican confianza y seguridad en solución de problemas	Diferencia con precisión desde la teoría y la práctica las actividades de carácter deportivo que implican estudio ,planeación y ejecución de estrategias para la solución de problemas	Describe actividades de carácter deportivo que implican estudio ,planeación y ejecución de estrategias en la solución de problemas	Nombra planes y estrategias en actividades físicas para la solución de problemas
	S A B E R	Afianzo el desarrollo de las valencias físicas ,mediante el trabajo adecuado a su capacidad y a su desarrollo sicomotor	Domina conceptualmente el tema de las valencias físicas clasificándolas de acuerdo a su capacidad y a su desarrollo sicomotor	Afianzo el desarrollo de las valencias físicas ,mediante el trabajo adecuado a su capacidad y a su desarrollo sicomotor	Entiende que son las valencias físicas de acuerdo a su capacidad y a su desarrollo sicomotor	Enumera las valencias físicas según su capacidad y desarrollo sicomotor
	H A C E R	Desarrollo habilidades para la ejecución de los fundamentos básicos de los deportes ,la ubicación y aplicación en el juego	Comprende y desarrolla las habilidades para la ejecución de los fundamentos básicos de los deportes, normas ,la ubicación y aplicación en el juego	Clasifica habilidades para la ejecución de los fundamentos básicos de los deportes y aplicación de las normas del juego	Explica habilidades para la ejecución de los fundamentos y ,normas básicas de los deportes	Realiza actividades para conocer los fundamentos básicos de los deportes
	S E R	Apoya de manera acertada en la práctica de las actividades físicas, la cooperación y confianza entre unos y otros, que ayuden a unas buenas relaciones consigo mismo y con los demás.	Apoya de manera acertada en la práctica de las actividades físicas, la cooperación y confianza entre unos y otros, que ayuden a unas buenas relaciones consigo mismo y con los demás	Aprecia conscientemente que la práctica de las actividades físicas resaltan los valores de convivencia y dan confianza entre unos y otros a mejorar sus relaciones sociales.	Demuestra que la práctica de las actividades físicas aumentan confianza entre unos y otros y mejoran sus relaciones sociales.	Conoce las actividades físicas, que ayuden a unas buenas relaciones consigo mismo y con los demás.

FORMATO PLANEACION DE PERIODO POR COMPETENCIAS



EDUCACIÓN CON CALIDAD

INSTITUCIÓN EDUCATIVA
JUAN MARIA CESPEDES

Código: F-GA-013
Versión: 05
Fecha: 2014-07-23

PERIODO: 4 AREA: Ed. Física CICLO: 5 GRADO: 10-11 TIEMPO PLANEADO: 20 AÑO: 2014

DESARROLLO TEMATICO	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	ESTANDAR	COMPETENCIA: Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas y deportivas como elementos culturales, mostrando una actitud crítica tanto de la perspectiva de participante como de espectador.		
			INDICADORES DE COMPETENCIA		
			SABER	HACER	SER
<p>MIICROFUTBOL JUEGOS LUDICOS Y RECREATIVOS. PRIMEROS AUXILIOSI</p>	<p>Juegos lúdicos Normas de seguridad e higiene Registro en el cuaderno de criterios evaluativos, contenidos y desarrollo de actividades teóricas de cada período. Elaboración de consultas desde la Blog. Realizar calentamiento y distinguir la parte inicial, principal y final de la clase Verificación de asistencia Utilizar las formas jugadas, los problemas de movimiento, la teorización, la demostración y el trabajo dirigido.</p>	<p>Afianzo y fortalezco las habilidades y las capacidades motrices específicas, mediante las expresiones motrices que me permiten tener un estilo de vida saludable y mejorar la interacción con las personas que me rodean y los espacios en que habito</p>	<p>Aplico el pensamiento formal en actividades de carácter deportivo que implican estudio ,planeación y ejecución de estrategias</p> <p>Afianzo el desarrollo de las valencias físicas ,mediante el trabajo adecuado a su capacidad y a su desarrollo sicomotor</p>	<p>Desarrollo habilidades para la ejecución de los fundamentos básicos de los deportes ,ubicación y aplicación en el juego</p>	<p>Aplico en mi vida cotidiana prácticas de actividad física y hábitos saludables que se dan en todo momento..</p>

FORMATO RUBRICA DE EVALUACION POR COMPETENCIAS



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA
JUAN MARIA CESPEDES**

CÓDIGO: F-GA-015

VERSIÓN: 01

FECHA: 2014-02-15

PERIODO: 4 AREA: ED.FISICA CICLO: 5 GRADO: 10-11 AÑO: 2014

COMPETENCIAS	TIPOS	INDICADORES DE DESEMPEÑO	NIVELES DE DESEMPEÑO			
			SUPERIOR	ALTO	BASICO	BAJO
Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas y deportivas como elementos culturales, mostrando una actitud crítica tanto desde la perspectiva de participante como de espectador	S A B E R	Aplico el pensamiento formal en actividades de carácter deportivo que implican estudio ,planeación y ejecución de estrategias	Comunica conceptualmente la planeación y ejecución de estrategias de las actividades físicas, lúdicas y deportivas que implican confianza y seguridad.	. Diferencia con precisión desde la teoría y la práctica las actividades de carácter físico, lúdicas y deportivas que implican planeación y ejecución.	Expresa actividades de carácter físico ,lúdico y deportivo que implican planeación y ejecución de estrategias en la solución de problemas	Memoriza un plan de actividades físicas, lúdicas y deportivas.
	S A B E R	Afianzo el desarrollo de las valencias físicas ,mediante el trabajo adecuado a su capacidad y a su desarrollo sicomotor	Domina conceptualmente el tema de las valencias físicas clasificándolas de acuerdo a su capacidad y a su desarrollo sicomotor	Afianzo el desarrollo de las valencias físicas ,mediante el trabajo adecuado a su capacidad y a su desarrollo sicomotor	Entiende que son las valencias físicas de acuerdo a su capacidad y a su desarrollo sicomotor	Nombra las valencias físicas.
	H A C E R	Desarrollo habilidades para la ejecución de los fundamentos básicos de los deportes ,ubicación y aplicación en el juego	Planea e integra las habilidades técnicas para la ejecución de los fundamentos básicos del micro ,la ubicación y aplicación en el juego	Propone habilidades para la ejecución de los fundamentos básicos del micro, y la aplicación de las normas del juego	Clasifica las habilidades para la ejecución de los fundamentos básicos del micro y las normas del juego.	Cita actividades para conocer los fundamentos básicos del micro y las normas del juego.
	S E R	Aplico en mi vida cotidiana prácticas de actividad física y hábitos saludables que se dan en las clases con mis pares o maestros	Prioriza de manera acertada en la práctica de las actividades físicas, la cooperación y confianza entre unos y otros, que ayuden a unas buenas relaciones consigo mismo y con los demás	Apoya conscientemente que la práctica de las actividades físicas resalten los valores de convivencia y dan confianza entre unos y otros a mejorar sus relaciones sociales.	.Emplea que la práctica de las actividades físicas aumentan confianza entre unos y otros y mejoran sus relaciones sociales.	Aplico en la vida cotidiana prácticas de actividad física