



ASIGNATURA: ED.FÍSICA
GRADO: CICLO3

GRADO	PERIODO	UNIDAD DE COMPETENCIA: Combina las técnicas y tácticas de movimiento en diversas situaciones y contextos				UNIDAD DE COMPETENCIA: Comprende diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de sus emociones en situaciones de juego, actividad física y actividades rítmicas.			
CICLO3		SER	SABER	HACER	TEMÁTICAS	SER	SABER	HACER	TEMÁTICAS
	1	Participa en las clases respetando e identificando las diferencias que tiene cada uno de sus compañeros y él mismo; a través de la práctica de voleibol.	Identifica las características básicas del voleibol.	Ejecuta actividades y juegos predeportivos, encaminadas a la ejecución de los golpes básicos del voleibol.	Trabajo en Equipo/Voleibol I Técnica de toque de dedos Golpe de antebrazo Técnica del servicio por debajo (seguridad) y por arriba (tenis)	Usa técnicas de expresión corporal y relajación para controlar y expresar las emociones que direccionen su proyecto de vida a través del voleibol.	Identifica y reconoce los agentes nocivos que afectan la salud y las enfermedades o trastornos que afectan la imagen corporal	Reflexiona acerca de los agentes nocivos para la salud y pone en práctica hábitos saludables que mejoren su proyecto de vida a través del voleibol	Estilos de vida saludable. Proyecto de vida/Agentes nocivos que afectan la salud/Hábitos saludables
	2	Comprende que las normas ayudan a promover el buen trato y evitar el maltrato en el juego y en la vida escolar	Comprendo las exigencias técnicas y tácticas en la práctica de deportes individuales y de conjunto	Ejecuta actividades y juegos predeportivos, encaminadas al desarrollo de deportes individuales y de conjunto como balonmano, deportes con raqueta y atletismo	trabajo en equipo/ deportes individuales y de conjunto/balonmano/deportes con raqueta/atletismo	Concientiza a los compañeros manifestando argumentos acerca del buen uso del tiempo libre y el juego	orienta el uso de técnicas de expresión corporal para el control emocional de sus compañeros, en situaciones de juego y actividad física	Realiza diferentes actividades físicas y deportes.	Solución de Problemas/Actividad física y hábitos de higiene
	3	Reconoce el valor de la corporalidad propia y de los demás, a través de la práctica del baloncesto.	Decide sobre los procedimientos y actividades de calentamiento y recuperación y los aplica en la práctica del baloncesto	Potencia las cualidades físicas siguiendo los principios del entrenamiento y actividad física en la práctica del baloncesto.	Baloncesto	Reconoce la expresión corporal como una habilidad comunicativa como reflejo de una sana convivencia.	Identifica la práctica de actividad física como un aspecto fundamental en la adquisición de un estilo de vida saludable.	Selecciona actividades físicas para la conservación de la salud.	Hábitos saludables
	4	Fortalece el trabajo en equipo y establece roles a través de la práctica del microfútbol	Reconoce y domina técnicas y tácticas de prácticas deportivas y motrices	Perfecciona la calidad de ejecución de formas técnicas en diferentes prácticas deportivas	Microfútbol.	Concientiza a los compañeros del buen uso del tiempo libre y el juego	Comprende diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de sus emociones en situaciones de juego y actividad física	Práctica las diferentes técnicas que desarrollan la expresión corporal	trabajo en equipo



ASIGNATURA: ED.FÍSICA
GRADO: CICLO4

GRADO	PERIODO	UNIDAD DE COMPETENCIA: Selecciona técnicas de movimiento para perfeccionar la ejecución				UNIDAD DE COMPETENCIA: Selecciona técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de sus emociones en situaciones de juego, actividad física y actividades rítmicas			
CICLO4		SER	SABER	HACER	TEMÁTICAS	SER	SABER	HACER	TEMÁTICAS
	1	Participa en las clases respetando e identificando las diferencias que tiene cada uno de sus compañeros y él mismo; a través de la práctica de voleibol.	Identifica las características básicas del voleibol.	Ejecuta actividades y juegos predeportivos, encaminadas a la ejecución de los golpes básicos del voleibol.	Trabajo en Equipo/Voleibol I Técnica de toque de dedos Golpe de antebrazo Técnica del servicio por debajo (seguridad) y por arriba (tenis)	Usa técnicas de expresión corporal y relajación para controlar y expresar las emociones que direccionen su proyecto de vida a través del voleibol.	Identifica y reconoce los agentes nocivos que afectan la salud y las enfermedades o trastornos que afectan la imagen corporal	Reflexiona acerca de los agentes nocivos para la salud y pone en práctica hábitos saludables que mejoren su proyecto de vida a través del voleibol	Estilos de vida saludable. Proyecto de vida/Agentes nocivos que afectan la salud/Hábitos saludables
	2	Comprende que las normas ayudan a promover el buen trato y evitar el maltrato en el juego y en la vida escolar	Comprendo las exigencias técnicas y tácticas en la práctica de deportes individuales y de conjunto	Ejecuta actividades y juegos predeportivos, encaminadas al desarrollo de deportes individuales y de conjunto como balonmano, deportes con raqueta y atletismo	trabajo en equipo/ deportes individuales y de conjunto/balonmano/deportes con raqueta/atletismo	Concientiza a los compañeros manifestando argumentos acerca del buen uso del tiempo libre y el juego	orienta el uso de técnicas de expresión corporal para el control emocional de sus compañeros, en situaciones de juego y actividad física	Realiza diferentes actividades físicas y deportes.	Solución de Problemas/Actividad física y hábitos de higiene
	3	Reconoce el valor de la corporalidad propia y de los demás, a través de la práctica del baloncesto.	Decide sobre los procedimientos y actividades de calentamiento y recuperación y los aplica. en la práctica del baloncesto	Potencia las cualidades físicas siguiendo los principios del entrenamiento y actividad física en la práctica del baloncesto.	Baloncesto	Reconoce la expresión corporal como una habilidad comunicativa como reflejo de una sana convivencia.	Identifica la práctica de actividad física como un aspecto fundamental en la adquisición de un estilo de vida saludable.	Selecciona actividades físicas para la conservación de la salud.	Hábitos saludables
	4	Fortalece el trabajo en equipo y establece roles a través de la práctica del microfútbol	Reconoce y domina técnicas y tácticas de prácticas deportivas y motrices	Perfecciona la calidad de ejecución de formas técnicas en diferentes prácticas deportivas	Microfútbol.	Identifica la práctica de actividad física como un aspecto fundamental en la adquisición de un estilo de vida saludable	Comprende diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de sus emociones en situaciones de juego y actividad física	Ejecuta actividades encaminadas a la práctica de actividad física para el mejoramiento y mantenimiento de la salud	Actividad física y hábitos de higiene



ASIGNATURA: ED.FÍSICA
GRADO: CICLO5

GRADO	PERIODO	UNIDAD DE COMPETENCIA: Aplica a su proyecto de actividad física fundamentos técnicos y tácticos.				UNIDAD DE COMPETENCIA: Elabora diferentes estructuras de movimiento a partir del uso de su expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos			
CICLO5		SER	SABER	HACER	TEMÁTICAS	SER	SABER	HACER	TEMÁTICAS
	1	Participa en las clases respetando e identificando las diferencias que tiene cada uno de sus compañeros y él mismo; a través de la práctica de voleibol.	Identifica las características básicas del voleibol.	Ejecuta actividades y juegos predeportivos, encaminadas a la ejecución de los golpes básicos del voleibol.	Trabajo en Equipo/Voleibol I Técnica de toque de dedos Golpe de antebrazo Técnica del servicio por debajo (seguridad) y por arriba (tenis)	Usa técnicas de expresión corporal y relajación para controlar y expresar las emociones que direccionen su proyecto de vida a través del voleibol.	Identifica y reconoce los agentes nocivos que afectan la salud y las enfermedades o trastornos que afectan la imagen corporal	Reflexiona acerca de los agentes nocivos para la salud y pone en práctica hábitos saludables que mejoren su proyecto de vida a través del voleibol	Estilos de vida saludable. Proyecto de vida/Agentes nocivos que afectan la salud/Hábitos saludables
	2	Comprende que las normas ayudan a promover el buen trato y evitar el maltrato en el juego y en la vida escolar	Comprendo las exigencias técnicas y tácticas en la práctica de deportes individuales y de conjunto	Ejecuta actividades y juegos predeportivos, encaminadas al desarrollo de deportes individuales y de conjunto como balonmano, deportes con raqueta y atletismo	trabajo en equipo/ deportes individuales y de conjunto/balonmano/deportes con raqueta/atletismo	Concientiza a los compañeros manifestando argumentos acerca del buen uso del tiempo libre y el juego	ienta el uso de técnicas de expresión corporal para el control emocional de sus compañeros, en situaciones de juego y actividad física	realiza diferentes actividades físicas y deportes.	Solución de Problemas/Actividad física y hábitos de higiene
	3	Participa en las clases respetando e identificando las diferencias que tiene cada uno de sus compañeros y él mismo; a través de la práctica de voleibol.	Identifica las características básicas del voleibol.	Ejecuta actividades y juegos predeportivos, encaminadas a la ejecución de los golpes básicos del voleibol.	Trabajo en Equipo/Voleibol I Técnica de toque de dedos Golpe de antebrazo Técnica del servicio por debajo (seguridad) y por arriba (tenis)	Usa técnicas de expresión corporal y relajación para controlar y expresar las emociones que direccionen su proyecto de vida a través del voleibol.	Identifica y reconoce los agentes nocivos que afectan la salud y las enfermedades o trastornos que afectan la imagen corporal	Reflexiona acerca de los agentes nocivos para la salud y pone en práctica hábitos saludables que mejoren su proyecto de vida a través del voleibol	Estilos de vida saludable. Proyecto de vida/Agentes nocivos que afectan la salud/Hábitos saludables
	4								



ASIGNATURA: ED.FÍSICA
GRADO: CICLO6

GRADO	PERIODO	UNIDAD DE COMPETENCIA: Aplica a su proyecto de actividad física fundamentos técnicos y tácticos.				UNIDAD DE COMPETENCIA: Elabora diferentes estructuras de movimiento a partir del uso de su expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamiento			
CICLO6		SER	SABER	HACER	TEMÁTICAS	SER	SABER	HACER	TEMÁTICAS
	1	Reconoce el valor de la corporalidad propia y de los demás, a través de la práctica del baloncesto.	Decide sobre los procedimientos y actividades de calentamiento y recuperación y los aplica. en la práctica del baloncesto	Potencia las cualidades físicas siguiendo los principios del entrenamiento y actividad física en la práctica del baloncesto.	Baloncesto	Usa técnicas de expresión corporal y relajación para controlar y expresar las emociones que direccionen su proyecto de vida	Orienta el uso de técnicas de expresión corporal para el control emocional de sus compañeros, en situaciones de juego y actividad física	Reflexiona acerca de los agentes nocivos para la salud y pone en práctica hábitos saludables que mejoren su proyecto de vida	Estilos de vida saludable. Proyecto de vida
	2	Fortalece el trabajo en equipo y establece roles a través de la práctica del microfútbol	Reconoce y domina técnicas y tácticas de prácticas deportivas y motrices	Perfecciona la calidad de ejecución de formas técnicas en diferentes prácticas deportivas	Microfútbol.	Concientiza a los compañeros del buen uso del tiempo libre y el juego	Planea actividades lúdicas y recreativas en las que se involucre la comunidad educativa	Realiza un campeonato en grupo en el que participa la comunidad educativa	Hábitos saludables Juegos intercurso
	3	Reconoce el valor de la corporalidad propia y de los demás, a través de la práctica del baloncesto.	Decide sobre los procedimientos y actividades de calentamiento y recuperación y los aplica. en la práctica del baloncesto	Potencia las cualidades físicas siguiendo los principios del entrenamiento y actividad física en la práctica del baloncesto.	Baloncesto	Usa técnicas de expresión corporal y relajación para controlar y expresar las emociones que direccionen su proyecto de vida	Orienta el uso de técnicas de expresión corporal para el control emocional de sus compañeros, en situaciones de juego y actividad física	Reflexiona acerca de los agentes nocivos para la salud y pone en práctica hábitos saludables que mejoren su proyecto de vida	Estilos de vida saludable. Proyecto de vida
	4								



ASIGNATURA: ED.FÍSICA
GRADO: CUARTO

GRADO	PERIODO	UNIDAD DE COMPETENCIA: Reconozco los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos.				UNIDAD DE COMPETENCIA: Identifico diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional.			
CUARTO		SER	SABER	HACER	TEMÁTICAS	SER	SABER	HACER	TEMÁTICAS
	1	Valora la capacidad para realizar actividad física adecuada según sus condiciones personales.	Identifica las características de la coordinación general en actividades motrices.	Realiza ejercicios encaminados al desarrollo de la coordinación motriz general.	Habilidades gimnásticas./ Coordinación general y específica	Reconoce a sus compañeros como co-constructores del juego.	Identifica cómo las emociones afectan su cuerpo cuando está alegre, triste, deprimido, decaído u ofuscado.	Apropia y pone en práctica las reglas de juego.	Características del juego: libre, con reglamentación, lógica y entretenimiento. Juegos individuales. juegos mentales
	2	Realiza actividad física actuando con respeto a su cuerpo.	Identifica las características de la coordinación específica en actividades motrices.	Ejecuta movimientos que desarrollan la coordinación motriz específica.	Actividades motoras Circuitos deportivos Coordinación dinámica general	Cumple los acuerdos de convivencia que estén relacionados con el desarrollo de la clase de Educación Física.	Identifica técnicas de expresión corporal que llevan a la regulación emocional en situaciones de juego y actividad física.	Controla formas y duración de movimientos en rutinas rítmicas sencillas.	Juego grupales Juegos competitivos
	3	Reconoce la importancia de la actividad física para su salud.	Identifica su postura en la realización de diferentes prácticas y modalidades gimnásticas.	Ejecuta movimientos gimnásticos básicos.	Coordinación específica segmentaria. Óculo mano. Óculo pie. Óculo cabeza.	Usa estrategias sencillas de resolución de conflictos para generar acuerdos que promuevan el buen trato.	Reconozco movimientos que se ajusten al distintos ritmos musical.	Ejecuto danzas y prácticas lúdicas con lenguaje verbal y no verbal.	Ritmos musicales específicos para el grado.
	4								



ASIGNATURA: ED.FÍSICA
GRADO: DÉCIMO

GRADO	PERIODO	UNIDAD DE COMPETENCIA: Aplica a su proyecto de actividad física fundamentos técnicos y tácticos.				UNIDAD DE COMPETENCIA: Elabora diferentes estructuras de movimiento a partir del uso de su expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos.			
DÉCIMO		SER	SABER	HACER	TEMÁTICAS	SER	SABER	HACER	TEMÁTICAS
	1	Participa en las clases respetando e identificando las diferencias que tiene cada uno de sus compañeros y él mismo en la práctica del microfútbol.	Reconoce los aspectos básicos de la técnica del microfútbol.	Ejecuta movimientos para el desarrollo cualidades físicas como fuerza y velocidad a través de la práctica de microfútbol	Proyecto de Vida/Microfútbol II Reglamento Capacidades físicas: Fuerza y Velocidad	Usa técnicas de expresión corporal y relajación para controlar y expresar las emociones que direccionen su proyecto de vida a través del microfútbol	Identifica y reconoce los agentes nocivos que afectan la salud y las enfermedades o trastornos que afectan la imagen corporal	Reflexiona acerca de los agentes nocivos para la salud y pone en práctica hábitos saludables que mejoren su proyecto de vida	Estilos de vida saludable. Proyecto de vida/Agentes nocivos que afectan la salud/Hábitos saludables
	2	Participa en actividades pre deportivas enfocadas al desarrollo de la flexibilidad y resistencia a través del baloncesto.	Identifica las características básicas de las cualidades físicas como flexibilidad y resistencia encaminadas a la ejecución del baloncesto.	Ejecuta movimientos para el desarrollo cualidades físicas como flexibilidad y resistencia a través de ejecución del baloncesto.	Solución de problemas/Fundamentación teórica Cualidades Físicas: Flexibilidad Resistencia Baloncesto	Concientiza a los compañeros del buen uso del tiempo libre y el juego a través de actividades lúdicas dirigidas a estudiantes de primaria.	Planea actividades lúdicas y recreativas en las que se involucre la comunidad educativa	Realiza un campeonato en grupo en el que participa la comunidad educativa	Tiempo libre/Planeación de actividades lúdicas y recreativas/Juegos Inter cursos Inauguración y clausura
	3	Fortalece el trabajo en equipo y establece roles.	Reconoce y domina técnicas y tácticas de prácticas deportivas y motrices	Perfecciona la calidad de ejecución de formas técnicas en diferentes prácticas deportivas	Trabajo en equipo/Actividad Física y Salud II (Acondicionamiento físico, Principios del entrenamiento, ejercicio y alimentación, Hábitos saludables)/Deportes convencionales y no convencionales	Concientiza a los compañeros manifestando argumentos acerca del buen uso del tiempo libre y el juego proponiendo secuencias rítmicas.	Orienta el uso de técnicas de expresión corporal para el control emocional de sus compañeros, en situaciones de juego y actividad física	Propone secuencias de movimiento con sus compañeros, que se ajusten a la música.	Trabajo en grupo/Coreografías Planimetría/Danzas/Coreografías Secuencias de movimiento.
	4								



ASIGNATURA: ED.FÍSICA
GRADO: NOVENO

GRADO	PERIODO	UNIDAD DE COMPETENCIA: Selecciona técnicas de movimiento para perfeccionar la ejecución.				UNIDAD DE COMPETENCIA: Selecciona técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de sus emociones en situaciones de juego, actividad física y actividades rítmicas			
NOVENO		SER	SABER	HACER	TEMÁTICAS	SER	SABER	HACER	TEMÁTICAS
	1	Participa en las clases respetando e identificando las diferencias que tiene cada uno de sus compañeros y él mismo; a través de la práctica de voleibol.	Identifica la participación del sistema óseo, en las diferentes actividades lúdicas y recreativas realizadas a partir del voleibol.	Ejecuta actividades y juegos predeportivos, encaminadas a la ejecución de los golpes básicos del voleibol.	Trabajo en Equipo/Anatomía Huesos y Articulaciones/Voleibol I Técnica de toque de dedos Golpe de antebrazo Técnica del servicio por debajo (seguridad) y por arriba (tenis)	Reconoce la expresión corporal como una habilidad comunicativa como reflejo de una sana convivencia, en la práctica del voleibol.	Identifica la práctica de actividad física como un aspecto fundamental en la adquisición de un estilo de vida saludable.	Ejecuta actividades encaminadas a la práctica de actividad física para el mejoramiento y mantenimiento de la salud	Trabajo en equipo/Hábitos saludables
	2	Participa en actividades pre deportivas enfocadas al desarrollo de los golpes básicos, el servicio y el remate en voleibol.	Identifica la participación del sistema muscular, en las diferentes actividades lúdicas y recreativas realizadas a partir del voleibol.	Ejecuta actividades y juegos predeportivos, encaminadas a la ejecución de los golpes básicos del voleibol durante el servicio y el remate	Liderazgo/Anatomía Sistema Muscular/Voleibol II Técnica del servicio japonés Técnica de la clavada y el bloqueo Juzgamiento	Identifica la práctica de actividad física como un aspecto fundamental en la adquisición de un estilo de vida saludable, a través del voleibol.	Identifica las diferencias entre actividad física sistematizada, ejercicio físico y deporte.	Identifica las características del ritmo, reconociendo tiempos con el respectivo ajuste corporal	Solución de Problemas/Actividad física y hábitos de higiene
	3	Comprende que las normas ayudan a promover el buen trato y evitar el maltrato en el juego y en la vida escolar a través de la práctica del microfútbol.	Comprendo las exigencias técnicas y tácticas en la práctica de deportes individuales y de conjunto	Ejecuta actividades y juegos predeportivos, encaminadas al desarrollo de la iniciación al microfútbol.	Convivencia/Fundamentación Técnica Microfútbol I/Microfútbol: Superficies de contacto. Dribling. Técnicas	Trabaja en equipo para la realización de diferentes actividades físicas a través de la práctica de la danza.	Identifica las características del ritmo, reconociendo tiempos con el respectivo ajuste corporal	Realiza secuencias musicalizada asignadas, tanto individual, como grupalmente.	Capacidad axiológica corporal/Desarrollo del Ritmo/Ejecución de secuencias musicalizadas individuales y grupales
	4								



ASIGNATURA: ED.FÍSICA
GRADO: OCTAVO

GRADO	PERIODO	UNIDAD DE COMPETENCIA: Selecciona técnicas de movimiento para perfeccionar la ejecución				UNIDAD DE COMPETENCIA: Selecciona técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de sus emociones en situaciones de juego, actividad física y actividades rítmicas			
OCTAVO		SER	SABER	HACER	TEMÁTICAS	SER	SABER	HACER	TEMÁTICAS
	1	Participa en las clases respetando e identificando las diferencias que tiene cada uno de sus compañeros y él mismo, a través de la práctica del voleibol.	Comprende las exigencias técnicas y tácticas en la práctica de deportes individuales y de conjunto (atletismo)	Realiza juegos enfocados al atletismo y al voleibol.	Trabajo en equipo/Juegos predeportivos Atletismo II/Preparación para intercurso en voleibol	Reconoce la expresión corporal como una habilidad comunicativa como reflejo de una sana convivencia, a través de la práctica de actividad física encaminada al mejoramiento y mantenimiento de la salud.	Selecciona técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de sus emociones, en situaciones de juego y actividad física.	Sigue las reglas e instrucciones dadas en clase para el buen desarrollo de las actividades	Trabajo en equipo/Seguir órdenes y reglas/Práctica actividades físicas siguiendo órdenes e instrucciones
	2	Participa en actividades predeportivas desarrolladas en clase, encaminadas al desarrollo del voleibol.	Identifica y desarrolla las capacidades físicas.	Explora actividades que impliquen la utilización de raqueta y deportes en conjunto como voleibol, fútbol y baloncesto.	Estilo de vida saludable/Condición Motriz Generalidades Coordinación ? Lateralidad Juegos con raqueta/Capacidades físicas Preparación para intercurso en baloncesto y micro futbol Deportes con raqueta.	Identifica la práctica de actividad física como un aspecto fundamental en la adquisición de un estilo de vida saludable, durante el desarrollo de diferentes propuestas en la clase.	Selecciona actividades físicas para la conservación de la salud Identifica las diferentes técnicas de expresión corporal que se utilizan en actividades rítmicas y lúdicas.	Genera secuencias de movimiento para ser desarrolladas en clase.	Estilos de vida saludable/Actividad física y salud/Expresión corporal en actividades físicas
	3	Comprende que las normas ayudan a promover el buen trato y evitar el maltrato en el juego y en la vida escolar, durante la práctica y el desarrollo de diferentes juegos tradicionales.	Identifica los principales juegos tradicionales colombianos.	Realiza las actividades prácticas y teóricas propuestas desde la clase, encaminadas a resaltar y rescatar los valores que desarrollan los juegos tradicionales.	solución de problemas/Actividades Rítmicas Juegos Tradicionales: Bolo Criollo, Rana, Boli Rana, Yermis, Piquis, Trompo, Yo-yo/mini campeonatos de juegos tradicionales.	Trabaja en equipo para la realización de diferentes actividades físicas, a partir de la práctica de actividades musicalizadas.	Identifica las características del ritmo, reconociendo tiempos con el respectivo ajuste corporal	Propone secuencias de movimiento con sus compañeros, que se ajusten a la música.	trabajo colaborativo/Coreografía/Secuencias de movimiento.
	4								



ASIGNATURA: ED.FÍSICA
GRADO: ONCE

GRADO	PERIODO	UNIDAD DE COMPETENCIA: Aplica a su proyecto de actividad física fundamentos técnicos y tácticos.				UNIDAD DE COMPETENCIA: Elabora diferentes estructuras de movimiento a partir del uso de su expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos.			
ONCE		SER	SABER	HACER	TEMÁTICAS	SER	SABER	HACER	TEMÁTICAS
	1	Reconoce el valor de la corporalidad propia y de los demás.	Comprende las principales enfermedades que afectan la salud, imagen corporal y el ejercicio	Aplica técnicas de movimiento para mejorar la postura corporal	somatognosia y exteroognosia/Cuidados del cuerpo Actividad Física y Salud I (Calentamiento y estiramiento, Enfermedades que afectan la salud, imagen corporal y el ejercicio)/Elementos básicos de la actividad física y el entrenamiento.	Usa técnicas de expresión corporal y relajación para controlar y expresar las emociones que direccionen su proyecto de vida	Identifica y reconoce los agentes nocivos que afectan la salud y las enfermedades o trastornos que afectan la imagen corporal	Reflexiona acerca de los agentes nocivos para la salud y pone en práctica hábitos saludables que mejoren su proyecto de vida	Estilos de vida saludable/Proyecto de vida/Agentes nocivos que afectan la salud/Hábitos saludables/Inauguración
	2	Identifica dilemas de la vida en las que entran en conflicto el bien general y el bien particular; analiza opciones de solución, considerando sus aspectos positivos y negativos.	Decide sobre los procedimientos y actividades de calentamiento y recuperación y los aplica.	Aplica técnicas de movimiento para mejorar la postura corporal	liderazgo y solución de problemas/Actividad Física y Salud II (Acondicionamiento físico, Principios del entrenamiento, ejercicio y alimentación, Hábitos saludables)/Capacidades físicas Condición física	Concientiza a los compañeros del buen uso del tiempo libre y el juego a través de la planeación de los juegos intercurso.	Planea actividades lúdicas y recreativas en las que se involucre la comunidad educativa	Realiza un campeonato en grupo en el que participa la comunidad educativa	Tiempo libre/Planeación de actividades lúdicas y recreativas/Juegos intercurso
	3	Aplica técnicas de movimiento para mejorar la postura corporal	Reconoce y domina técnicas y tácticas de prácticas deportivas y motrices	Perfecciona la calidad de ejecución de formas técnicas en diferentes prácticas deportivas	trabajo en equipo/Deportes/Deportes convencionales y no convencionales.	Concientiza a los compañeros del buen uso del tiempo libre en la realización de coreografías.	Orienta el uso de técnicas de expresión corporal para el control emocional de sus compañeros, en situaciones de juego y actividad física	Propone secuencias de movimiento con sus compañeros, que se ajusten a la música.	Trabajo en grupo/Coreografías/ Planimetría/danzas/Secuencias de movimiento.
	4								



ASIGNATURA: ED.FÍSICA
GRADO: PRIMERO

GRADO	PERIODO	UNIDAD DE COMPETENCIA: Construye una corporeidad de manera autónoma que otorga sentido al desarrollo de habilidades motrices, capacidades físicas y técnicas de movimiento reflejadas en saberes y destrezas útiles para atender el desarrollo personal y las exigencias siempre cambiantes del entorno con creatividad y eficiencia.				UNIDAD DE COMPETENCIA: Comprende los conocimientos acerca de sí mismo (ideas, sentimientos, emociones), de técnicas para canalizar la emocionalidad (liberar tensiones, superar miedos, aceptar su cuerpo), de posibilidad corporal y comunicativa con los otros, a través de la expresión y la representación posible, flexible, eficiente y creativa, de gestos, posturas, espacio, tiempo e intensidades.			
PRIMERO		SER	SABER	HACER	TEMÁTICAS	SER	SABER	HACER	TEMÁTICAS
	1	Práctica las recomendaciones sobre higiene corporal antes, durante y después de la actividad física.	Identifica los segmentos corporales.	Explora posibilidades de movimiento corporal a nivel global y segmentario.	Actividades para el seguimiento de instrucciones, ejercicios calentamiento y vuelta a la calma con las diferentes partes del cuerpo.	Expresa entusiasmo en las actividades propuestas en clase.	Comprende la ubicación espacial de su cuerpo en relación con el otro.	Ubica su cuerpo en el espacio en relación con sus compañeros.	Ejecución de actividades al aire libre, juego dirigido, calentamiento y vuelta a la calma.
	2	Explora manifestaciones expresivas para comunicar las emociones (tristeza, alegría, ira, entre otras) en situaciones de juego y actividad física.	Reconoce el juego como un medio para el desarrollo y la apropiación de la norma.	Participa en juegos individuales y colectivos propuestos en la clase.	Juegos dirigidos que involucren correr, saltar, atrapar, lanzar, equilibrio, coordinación, fuerza y flexibilidad.	Expresa emociones y movimientos libres con apoyo de la música.	Identifica las emociones que emergen en diferentes situaciones en el juego.	Resuelve las diversas situaciones que el juego le presenta y participa en las actividades programadas en el proyecto Expresiones XS	Juegos dirigidos que involucren correr, saltar, atrapar, lanzar, equilibrio, coordinación, fuerza y flexibilidad.
	3	Promover la cooperación y el trabajo en equipo.	Reconoce el juego como un medio para la recreación y la comprensión de las reglas.	Se desplaza en línea recta, salta en un pie, lanza y atrapa objetos. Desarrolla actividades en equipo.	Realización de circuitos con ejercicios de desplazamientos corriendo, saltando, gateando, caminando.	Participa en juegos individuales y colectivos propuestos en clase. Atiende las orientaciones de tiempo para jugar y hacer actividad física.	Reconoce las diferentes posibilidades de movimiento en diversas direcciones. Comprende la existencia del ritmo.	Explora formas básicas de movimiento en diferentes direcciones y ritmos musicales.	Práctica de danza con movimientos libres y dirigidos.
	4								



ASIGNATURA: ED.FÍSICA
GRADO: QUINTO

GRADO	PERIODO	UNIDAD DE COMPETENCIA: Reconozco los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos.				UNIDAD DE COMPETENCIA: Identifico diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional.			
QUINTO		SER	SABER	HACER	TEMÁTICAS	SER	SABER	HACER	TEMÁTICAS
	1	Valora la capacidad para realizar actividad física adecuada según sus condiciones personales	Identifica los fundamentos conceptuales referentes al equilibrio.	Realiza ejercicios encaminados al desarrollo del equilibrio estático y dinámico	Cuidado del cuerpo. Actividad física Equilibrio	Reconoce a sus compañeros como co-constructores del juego.	. Identifica como las emociones afectan su cuerpo cuando esta alegre, triste, deprimido, decaído u ofuscado.	Apropia y pone en práctica las reglas de juego.	Emociones Respeto Trabajo en grupo.
	2	Realiza actividad física actuando con respeto a su cuerpo.	Reconoce estrategias básicas para el desarrollo del equilibrio	Ejecuta movimientos que desarrollan la flexibilidad y la elasticidad.	Habilidades gimnásticas. Equilibrio. flexibilidad y Elasticidad	Cumple los acuerdos de convivencia que están relacionados con el desarrollo de la clase de Educación física	Identifica técnicas de expresión corporal que llevan a la regulación emocional en situaciones de juego y actividad física	Controla formas y duración de movimientos en rutinas rítmicas sencillas.	Convivencia Juego
	3	Reconoce la importancia de la actividad física para su salud.	Idéntica ejercicios encaminados al desarrollo de la flexibilidad, la elasticidad y el equilibrio.	Ejecuta movimientos gimnásticos básicos.	Habilidades Básica Motrices. Posturas Gimnásticas Flexibilidad, elasticidad	Usa estrategias sencillas de resolución de conflictos para generar acuerdos que promuevan el buen trato	Reconozco movimientos que se ajusten al ritmo musical.	Ejecuto danzas y prácticas lúdicas con lenguaje verbal y no verbal.	Resolución de conflictos Ritmos musicales Actividades Rítmicas.
	4								



ASIGNATURA: ED.FÍSICA
GRADO: SEGUNDO

GRADO	PERIODO	UNIDAD DE COMPETENCIA: Explora posibilidades de movimiento de su cuerpo a nivel global y segmentario.				UNIDAD DE COMPETENCIA: Explora manifestaciones expresivas para comunicar sus emociones (tristeza, alegría, ira, entre otras) en situaciones de juego y actividad física.			
SEGUNDO		SER	SABER	HACER	TEMÁTICAS	SER	SABER	HACER	TEMÁTICAS
	1	Aplica las recomendaciones sobre higiene corporal antes, durante y después de la actividad física.	Identifica su esquema corporal.	Explora posibilidades de movimiento corporal a nivel global y segmentario.	Imagen Corporal Coordinación y lateralidad.	Explora diferentes manifestaciones expresivas para comunicar emociones (como tristeza, alegría o ira) durante el juego y las actividades físicas.	Reconoce el juego como un medio para el desarrollo y la apropiación de la norma.	Participa activamente en juegos individuales y colectivos propuestos en clase, así como en la inauguración de los juegos deportivos.	Juego dirigido. Seguimiento de instrucciones.
	2	Resuelve las diversas situaciones que el juego presenta.	Comprende la ubicación espacial de su cuerpo en relación con elementos ajenos a su cuerpo.	Ubica su cuerpo en el espacio en relación con sus compañeros y con elementos de su entorno.	Esquema Corporal Lateralidad	Expresa entusiasmo en las actividades propuestas en la clase.	Identifica las emociones que emergen en diferentes situaciones en el juego.	Resuelve de manera adecuada las diferentes situaciones que se presentan durante el juego.	Juegos apropiando y desarrollando la norma.
	3	Participa en juegos individuales y colectivos propuestos en la clase.	Reconoce las diferentes posibilidades de movimiento en diversas direcciones.	Explora formas básicas de movimiento en diferentes direcciones involucrando elementos ajenos a su cuerpo.	Habilidades Básicas Motrices con manipulación de objetos.	Atiende las orientaciones de tiempo para jugar y realizar actividad física.	Comprende la existencia del ritmo.	Realiza movimientos con diferentes ritmos musicales y participa en la coreografía de danza para todos.	Actividades Rítmicas.
	4								



ASIGNATURA: ED.FÍSICA
GRADO: SÉPTIMO

GRADO	PERIODO	UNIDAD DE COMPETENCIA: Combina las técnicas y tácticas de movimiento en diversas situaciones y contextos.				UNIDAD DE COMPETENCIA: Comprende diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de sus emociones en situaciones de juego, actividad física y actividades rítmicas.			
SÉPTIMO		SER	SABER	HACER	TEMÁTICAS	SER	SABER	HACER	TEMÁTICAS
	1	Reconoce y maneja las emociones (alegría, tristeza, rabia, temor) en él y en las otras personas, durante la práctica de diferentes tipos de juegos predeportivos del balonmano.	Identifica el juego de balonmano como un medio para el desarrollo de las habilidades motrices de desplazamiento y de manipulación de objetos	Desarrolla capacidades perceptivo motrices, a partir de diferentes actividades lúdicas y pre - deportivas.	Juegos Pre deportivos Balón Mano /Reconocimiento de normas/Desarrollo de Habilidades básicas motrices.	Reconoce la expresión corporal como una habilidad comunicativa como reflejo de una sana convivencia, a través de la puesta en escena de diferentes técnicas que desarrollan la expresión corporal.	Comprende diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de sus emociones en situaciones de juego y actividad física	Práctica las diferentes técnicas que desarrollan la expresión corporal	Respeto por las normas/Noción de cuerpo: Esquema corporal, imagen corporal/Juego y normas
	2	Participa en actividades predeportivas desarrolladas en clase, propuestas para el afianzamiento de elementos básicos de la gimnasia.	Identifica los elementos fundamentales que componen la práctica y el desarrollo de la gimnasia.	Realiza las actividades prácticas y teóricas propuestas desde la clase, para la práctica y el desarrollo de elementos básicos gimnásticos.	Trabajo en equipo/Habilidades básicas motrices Gimnasia/Figuras gimnásticas básicas/	Identifica la práctica de actividad física como un aspecto fundamental en la adquisición de un estilo de vida saludable, a través de la práctica de actividad física encaminada al mejoramiento y mantenimiento de la salud.	Compara y ejecuta danzas y prácticas lúdicas de tradición regional.	Práctica hábitos saludables durante la clase de educación física	Estilos de vida saludable/Conciencia corporal, Concepto corporal/Hábitos saludables
	3	Comprende que las normas ayudan a promover el buen trato y evitar el maltrato en el juego y en la vida escolar, a partir de actividades propuestas desde el atletismo.	Identifica los elementos fundamentales que componen la práctica y el desarrollo del atletismo (Relevos, Marcha)	Realiza las actividades prácticas y teóricas propuestas desde la clase, para la práctica y el desarrollo del atletismo (Relevos, Marcha)	Empatía e identificación de las emociones/Atletismo: relevos y marcha/Juegos predeportivos al atletismo	Trabaja en equipo para la realización de diferentes actividades rítmicas, a través de la práctica de diversos bailes.	Compara y ejecuta danzas y prácticas lúdicas.	Participa en bailes folclóricos y modernos, siguiendo pasos o coreografías.	Trabajo en equipo/Ritmo/Secuencias rítmicas básicas
	4								



ASIGNATURA: ED.FÍSICA
GRADO: SEXTO

GRADO	PERIODO	UNIDAD DE COMPETENCIA: Combina las técnicas y tácticas de movimiento en diversas situaciones y contextos.				UNIDAD DE COMPETENCIA: Comprende diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de sus emociones en situaciones de juego, actividad física y actividades rítmicas.			
SEXTO		SER	SABER	HACER	TEMÁTICAS	SER	SABER	HACER	TEMÁTICAS
	1	Participa en actividades predeportivas desarrolladas en clase, encaminadas al desarrollo de diferentes tipos de desplazamiento.	Identifica y relaciona conceptos propios al desarrollo de las habilidades motrices de desplazamiento, de saltos, giros y manipulación de objetos.	Ejecuta movimientos y desplazamientos encaminados al desarrollo de las habilidades motrices de desplazamiento, saltos, giros y manipulación de objetos.	Convivencia/Habilidades específicas/Desplazamientos	Relaciona sus emociones con estados fisiológicos de su cuerpo (sudoración, agitación, alteraciones de la frecuencia cardíaca y respiratoria), durante las prácticas que desarrollan la expresión motriz.	Comprende diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de sus emociones en situaciones de juego y actividad física	Práctica: las diferentes técnicas que desarrollan la expresión corporal	Capacidad axiológica corporal/Esquema corporal Imagen corporal/Actividades lúdicas para el desarrollo del esquema y de la imagen corporal
	2	Comprende que las normas ayudan a promover el buen trato y evitar el maltrato en el juego y en la vida escolar, durante las actividades que potencien adecuadas formas de desplazamiento.	Identifica y relaciona conceptos propios al desarrollo de las habilidades motrices de desplazamiento, de saltos, giros y manipulación de objetos.	Desarrolla capacidades perceptivo motrices, a partir de diferentes actividades lúdicas y pre - deportivas	Cuidado del Cuerpo (anorexia, bulimia, obesidad, etc.)/Habilidades de saltos y Giros/Noción de cuerpo Saltos y giros	Identifica la práctica de actividad física como un aspecto fundamental en la adquisición de un estilo de vida saludable, a través de la práctica de diferentes tipos de danzas.	Compara y ejecuta danzas y prácticas lúdicas de tradición regional.	Participa en bailes folclóricos y modernos, siguiendo pasos o coreografías.	Autoestima/Conciencia corporal Concepto corporal/Actividades lúdicas para el desarrollo del concepto y la conciencia corporal
	3	Identifica las necesidades y los puntos de vista de personas o grupos en una situación de conflicto, en la que no está involucrado, durante las actividades que desarrollan formas adecuadas de desplazamiento.	Comprende la importancia de las reglas para el desarrollo del juego.	Realiza secuencias de movimiento con duración y cadencia preestablecidas.	Respeto hacia la norma/Manipulación de objetos	Identifica sus fortalezas y debilidades en la actividad física, para lograr metas y conservar la salud, desarrolladas a partir de diferentes técnicas de expresión corporal.	Comprende que las actividades físicas realizadas, generan cambios fisiológicos y emocionales en cuerpo.	Práctica: las diferentes técnicas que desarrollan la expresión corporal	Trabajo en Equipo/ Iniciación Rítmica/ Secuencias rítmicas básicas
	4								



ASIGNATURA: ED.FÍSICA
GRADO: TERCERO

GRADO	PERIODO	UNIDAD DE COMPETENCIA: Explora las posibilidades de movimiento de su cuerpo a nivel global y segmentario.				UNIDAD DE COMPETENCIA: Explora diferentes manifestaciones artísticas con su cuerpo para comunicar sus emociones (tristeza, alegría, ira, entre otras) en situaciones de juego y actividad física.			
TERCERO		SER	SABER	HACER	TEMÁTICAS	SER	SABER	HACER	TEMÁTICAS
	1	Trata bien a sus compañeros y sigue instrucciones	Comprende instrucciones y realiza los ejercicios sin dificultad	Desarrolla la clase con alegría interactuando fácilmente al trabajar en grupo.	*Ejercicios de Caminar *Competencias por el patio *Saltos sin dificultad	Realiza movimientos rítmicos corporales utilizando diferentes segmentos del cuerpo.	Demuestra adecuado manejo de su lateralidad al ubicarse en una ronda o demostración gimnástica en espacios mas grandes según lo indicado.	Atiende las indicaciones para realizar de una buena presentación en la inauguración de juegos.	*Ensayos para el desfile de intercurso *Presentacion en juegos intercurso.
	2	Se disculpa con el compañero cuando comete un error o falta que afecta el trabajo y eficiente desarrollo de la clase.	Demuestra creatividad en cada propuesta física por parte de la profesora	Participa en la inauguracion de los juegos intercurso.	*Ejercicios fundamentales con implementos y sin implementos. *Juegos básicos de carreras de velocidad, mediana resistencia, de persecucion / Juegos de agilidad	Utiliza el entorno como el lugar de realizacion de sus posibilidades corporales.	Realiza diferentes desplazamientos teniendo en cuenta su agilidad y expresividad corporal	Participa de manera activa, ordenada y espontánea en los diferentes ejercicios, juegos y rondas, aportando buenas ideas.	*Juegos de exploracion del medio natural. *Ejercicios de calistenia de los segmentos corporales. - Formas jugadas simples de persecucion, de asociacion, de inclusion, etc. - Ejercicios fundamentales con implementos y sin implementos. *Juegos básicos de carreras de velocidad, mediana resistencia, persecucion agilidad. *Rondas
	3	Le agrada correr, jugar, saltar y competir	Demuestra habilidades con el lazo,el aro, y los balones.	Participa con agrado en el baile seleccionado para cada grado	*Juegos de desplazamiento desarrollados en pequeños grupos. *Competencia con tematicas de los componentes de atletismo (resistencia, fuerza flexibilidad	-Cuida los implementos deportivos y demuestra sentido de pertenencia por la institucion	Desarrolla su condicion física a traves de los ejercicios gimnasticos demostrando habilidad en la ejecucion de los ejercicios planteados.	Combina formas básicas de locomocion y expresión para participar en juegos y competencias	*Juegos *Rondas *Competencias *Intercurso - juegos básicos de carreras de velocidad, mediana resistencia, de persecucion, de agilidad.
	4								