



INSTITUCIÓN EDUCATIVA FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS
FORMATO DE NIVELES DESEMPEÑO ASOCIADOS
A ÍTEMS DE CONTENIDO POR GRADO Y DERECHOS BASICOS DE APRENDIZAJE



VERSIÓN: 001- 2017

FECHA: 5/04/2017

ASIGNATURA: EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTE			GRADO: PRIMERO	
PERIODO	NIVELES DE DESEMPEÑO	ÍTEMS DE CONTENIDO	DBA	SEMANAS
I	1.1 UBICO MI CUERPO EN EL ESPACIO Y EN RELACION CON OBJETOS. 1.2 IDENTIFICO VARIACIONES EN MI RESPIRACION EN DIFERENTES ACTIVIDADES FISICAS. 2.1 ATIENDO LAS INDICACIONES PARA REALIZAR EL CALENTAMIENTO AL INICIAR Y RECUPERACION AL FINALIZAR LA ACTIVIDAD FISICA. 3.1 SIGO ORIENTACIONES SOBRE LA HIDRATAACION, NUTRICION E HIGIENE PARA EL ADECUADO DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD FISICA.	A. PRIMEROS HABITOS DE LA VIDA SOCIAL, HIGIENICOS Y COMPORTAMIENTOS PARA REALIZAR UNA ACTIVIDAD FISICA. B. RONDAS Y JUEGOS QUE INTEGRAN EL ESQUEMA CORPORAL. C. RECONOCIMIENTO DEL CUERPO: EXTREMIDADES, SUPEERIORES, INFERIORES, ETC. D. FORMAS BASICAS Y PRIMERAS COMBINACIONES: CAMINAR, TROTAR, CORRER, LENTO, RAPIDO. E. UBICACIÓN EN EL ENTORNO A TRAVES DE JUEGOS O PRE DEPORTIVOS: IZQUIERDA, DERECHA, ARRIBA, ABAJO, ETC. F. FORMAS BASICAS Y PRIMERAS COMBINACIONES DE LATERALIDAD. G. RELACION DINAMICA ENTRE MOVIMIENTO CORPORAL Y OBJETOS. H. HABITOS Y NORMAS DE SEGURIDAD PERSONALES CON LOS IMPLEMENTOS, CON EL ENTORNO, CON LOS COMPAÑEROS. I. EJERCICIO DE POCA DURACION CON PULSACIONES DE BAJA, MEDIA Y ALTA FRECUENCIA CARDIACA Y PULSACIONES EN FORMA DECUADA Y ORDENADA CON VUELTA A LA CALMA (RECUPERACION). J. EJERCICIOS PREDEPORTIVOS Y JUEGOS LUDICOS QUE REQUIEREN DE HIDRATAACION, ANTES, DURANTE Y DESPUES DE CADA ACTIVIDAD.		SEM 1: Diagnostico 1.1 (A,G,G,I) SEM 2: 2...1 B, 1.1 E, 1.1 G SEM 3: 1.1 I, 1.1 C, 1.2 C. SEM 4: 1.2 F, 2.1 E, 2.1 D SEM 5: 1.2 A, 1.2 B, 2.1 C SEM 6: 3.1 H, 3.1 E, 1.2 I SEM 7: 2.1 H, 3.1 H, 1.1 F SEM 8: 1.1 J, 1.2 J, 2.1 H SEM 9: Evaluación 3.1 J, 3.1 B, 3.1 F SEM 10: Evaluación y refuerzo



INSTITUCIÓN EDUCATIVA FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS
FORMATO DE NIVELES DESEMPEÑO ASOCIADOS
A ÍTEMS DE CONTENIDO POR GRADO Y DERECHOS BASICOS DE APRENDIZAJE



VERSIÓN: 001- 2017

FECHA: 5/04/2017

ASIGNATURA: EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTE			GRADO: PRIMERO		
PERIODO	NIVELES DE DESEMPEÑO	ÍTEMS DE CONTENIDO	DBA	SEMANAS	
II	1.1 EXPLORO POSIBILIDADES DE MOVIMIENTO EN MI CUERPO A NIVEL GLOBAL SEGMENTARIO. 2.1 REALIZO DISTINTAS POSTURAS EN ESTADOS DE QUIETUD Y EN MOVIMIENTO. 3.1 EXPLORO TECNICAS CORPORALES DE TENSION RELAJACION Y CONTROL DEL CUERPO.	A. CAMINAR, CORRER, SALTAR, LANZAR, SUBIR, BAJAR. B. EJERCICIOS ADELANTE, ATRÁS, DE LADO, ARRIBA, ABAJO. C. CONTROL DE OBJETOS, SUPERACION DE OBSTACULOS. D. DE PIE, SENTADOS, CUBITO DORSAL, CUBITO ABDOMINAL, CUADRUPEDIA. E. MANEJO DE EXTREMIDADES E IMPLEMENTOS CON UN SOLO PIE, UNA SOLA MANO, CON AMBAS. F. CON MAYOR COMPLEJIDAD: MANEJO DE EXTREMIDADES E IMPLEMENTOS CON UN SOLO PIE, UNA SOLA MANO, CON AMBAS. G. TRASLADOS DE IMPLEMENTOS CON DIFERENTES RITMOS Y A DIFERENTES DIRECCIONES. H. EQUILIBRIO CON Y SIN OBJETOS EN LA MANO, AL PASAR DE UN LADO A OTRO. I. MANEJO Y TRASLADO DE BALONES A DIFERENTES RITMOS Y DIRECCIONES (OUTDOOR TRAINING)		SEM 1: 1.1 A, 1.1 D, 1.1 B	SEM 2: 2.1 A, 1.1 G
				SEM 3: 1.1 J, 1.1 E	SEM 4: 1.1 C, 2.1 B
				SEM 5: 2.1 C, 2.1 E	SEM 6: 3.1 J, 1.1 G
				SEM 7: 3.1 A, 3.1 B	SEM 8: 3.1 F, 3.1 G
				SEM 9: EVALUACION	SEM 10: EVALUACIÓN Y REFUERZO



INSTITUCIÓN EDUCATIVA FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS
FORMATO DE NIVELES DE DESEMPEÑO ASOCIADOS
A ÍTEMS DE CONTENIDO POR GRADO Y DERECHOS BASICOS DE APRENDIZAJE



VERSIÓN: 001- 2017

FECHA: 5/04/2017

ASIGNATURA: EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTE			GRADO: PRIMERO		
PERIODO	NIVELES DE DESEMPEÑO	ÍTEMS DE CONTENIDO	DBA	SEMANAS	
III	1.1 EXPLORO CAMBIOS FISIOLÓGICOS QUE SE PRESENTAN ENTRE ACTIVIDAD FÍSICA- PAUSA- ACTIVIDAD FÍSICA. 2.1 RESUELVO LAS DIVERSAS SITUACIONES QUE EL JUEGO ME PRESENTA. 3.1 JUEGO SIGUIENDO LAS ORIENTACIONES QUE SE ME DAN.	A. FUNCIONES DEL CUERPO. PATRONES FUNDAMENTALES DE MOVIMIENTO. B. REALIZACION DE TAREAS DE MOTRICIDAD FINA Y GRUESA. C. EJERCICIOS DE JUEGOS DE IMITACION, RELEVOS Y RONDAS QUE IMPLIQUEN COORDINACION, EQUILIBRIO Y RITMO. D. EJERCICIOS DE RESPIRACION, TENSION, RELAJACION Y SENSACIONES PLANTARES. E. MANIPULACION Y USO DE DIVERSOS ELEMENTOS TENIENDO EN CUENTA LA RELACION ESPACIO- TIEMPO. F. ACTIVIDADES ORIENTANDO EL RESPETO POR LAS NORMAS, REGLAS Y MEDIDAS DE SEGURIDAD Y COMPORTAMIENTO EN LA CLASE. G. JUEGOS DONDE SE TENGA ENCUESTA EL ORDEN Y LA SECUENCIA PROPUESTA EN CLASE. H. ACTIVIDADES DE MINICOMPETENCIAS EN DIFERENTES SITIOS. I. GIMNASIA BASICA: ROLLO ADELANTE Y ROLLO ATRÁS. J. GIMNASIA BASICA: POSICIONES INVERTIDAS, ARCOS, PARADA DE MANOS CON POCA DIFICULTAD.		SEM 1: 1.1 A 1.1 B	SEM 2: 1.1 C 1.1 D 1.1 E
				SEM 3: 1.1 F 1.1 G 2.1 G	SEM 4: 1.1 H 2.1 A 2.1 B
				SEM 5: 1.1 H 2.1 A 2.1 B	SEM 6: 2.1 I 2.1 F 2.1 J
				SEM 7: 3.1 C 3.1 D 3.1 E	SEM 8: 3.1 F 3.1 G 3.1 H
				SEM 9: EVALUACION 3.1 I 3.1 J	SEM 10: EVALUACIÓN Y REFUERZO



INSTITUCIÓN EDUCATIVA FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS
FORMATO DE NIVELES DESEMPEÑO ASOCIADOS
A ÍTEMS DE CONTENIDO POR GRADO Y DERECHOS BASICOS DE APRENDIZAJE



VERSIÓN: 001- 2017

FECHA: 5/04/2017

ASIGNATURA: EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTE			GRADO: PRIMERO		
PERIODO	NIVELES DE DESEMPEÑO	ÍTEMS DE CONTENIDO	DBA	SEMANAS	
IV	1.1 EXPLORO LA PRÁCTICA DE DIFERENTES JUEGOS DEPORTIVOS INDIVIDUALES Y GRUPALES. 2.1 EXPLORO DIVERSIDAD DE ACTIVIDADES FISICA QUE ESTEN DE ACUERDO CON MIS POSIBILIDADES. 3.1 PARTICIPO EN LOS JUEGOS INDIVIDUALES Y COLECTIVOS PROPUESTOS EN LA CLASE.	A. REALIZACION DE JUEGOS DE EQUIPO QUE IMPLICAN COOPERACION Y OPOSICION. B. ELABORACION Y PARTICIPACION EN LOS JUEGOS DE: CALLE, PISO, MESA. C. REALIZACION DE MINI JUEGOS (MINI FUTBOL, MINI VOLEIBOL, ETC). D. CONTINUAR CON MINI JUEGOS (MINI BALONCESTO). E. JUEGOS DE RELEVOS Y ACTIVIDADES LUDICAS INDIVIDUALES Y COLECTIVAS. F. DESARROLLO DE CARRUSELES INFANTILES O RONDAS. G. PREDEPORTIVO GIMNASIA DE SUELO, FLEXIBILIDAD, FUERZA. H. GIMNASIA DE SUELO, ROLLOS, MEDIA LUNA. I. GIMNASIA DE SUELO, PALOMA, FLIC, FLAC. J. GIMNASIA BASICA, EQUILIBRIO, BARRA.		SEM 1: 1.1 A 1.1 B	SEM 2: 1.1 C 1.1 D 1.1 E
				SEM 3: 1.1 (F,G) 2.1 G	SEM 4: 1.1 H 2.1 A 2.1 B
				SEM 5: 1.1 (I, J) 3.1 (A, B)	SEM 6: 2.1 I 2.1 F 2.1 J
				SEM 7: 3.1 C 3.1 D 3.1 E	SEM 8: 3.1 F 3.1 G 3.1 H
				SEM 9: EVALUACION 3.1 (I, J)	SEM 10: EVALUACIÓN Y REFUERZO
				OBSERVACIONES:	



INSTITUCIÓN EDUCATIVA FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS



CAMILO TORRES, LUIS CARLOS GALAN, SANTA FE, CORDOBA, JUAN ISIDRO DABOIN, COSTA HERMOSA Y FUNDADORES.

FORMATO DE NIVELES DESEMPEÑO ASOCIADOS A ÍTEMS DE CONTENIDO POR GRADO Y DERECHOS BASICOS DE APRENDIZAJE

ASIGNATURA	EDUCACION FISICA	DOCENTE:	GRADO: SEGUNDO	
PERIODO	NIVELES DE DESMPEÑO	ITEMS DE CONTENIDOS	DBA	SEMANAS
I	<p>1.1 Atiendo las indicaciones para realizar el calentamiento al iniciar y recuperación al finalizar la actividad física.</p> <p>2.1 Sigo orientaciones Sobre hidratación, nutrición e higiene para el adecuado desarrollo de la actividad física.</p> <p>3.1 Atiendo las orientaciones sobre mi tiempo para jugar y realizar actividades físicas.</p>	<p>A. IDENTIFICACIÓN DE ÓRGANOS Y SISTEMAS DEL CUERPO HUMANO: VISTA, OÍDO, TACTO, CORAZÓN, PULMONES, ESTOMAGO (CON CANCIONES O JUEGOS)</p> <p>B. EJECUCIÓN DE LA SECUENCIA DEL CALENTAMIENTO TANTO GENERAL COMO ESPECIFICO.</p> <p>C. PRACTICA DE HABITOS SALUDABLES DURANTE LA CLASE Y PARA LA VIDA, ASEO DE MANOS, ASEO BUCAL, HIDRATACIÓN, UNIFORME LIMPIO.</p> <p>D. CUIDADO DE SU CUERPO Y EL DE LOS DEMÁS, PREVIENIENDO ACCIDENTES DURANTE LA CLASE.</p> <p>E. FORMACIONES BÁSICAS: FILA, HILERA, CIRCULO, SEMICÍRCULO, CUADRO.</p> <p>F. REALIZAR CALENTAMIENTO DANDO A CONOCER LAS DIFERENTES ARTICULACIONES.</p> <p>G. INTERCAMBIO DEPORTIVO MANEJANDO TIEMPO DE FINALIZACIÓN PARA LA VUELTA A LA CALMA.</p> <p>H. INTERCAMBIO DEPORTIVO ORIENTANDO A LA IMPORTANCIA DE LA HIDRATACIÓN ANTES, DURANTE Y DESPUÉS.</p> <p>I. FORMACIONES Y AVANCES MANTENIENDO LA COORDINACIÓN, EL PUESTO Y EL RITMO CAMINANDO.</p> <p>J. FORMACIONES Y AVANCES MANTENIENDO LA COORDINACIÓN, EL PUESTO Y EL RITMO, TROTANDO Y CORRIENDO.</p>		<p>SEM 1. DIAGNOSTICO 1.1^a. 1.1B</p> <p>SEM 2: 1.1C, 1.1D, 1.1E</p> <p>SEM. 3: 1.1F, 1.1G, 2.1G</p> <p>SEM. 4. 1.1H, 2.1A, 2.1B</p> <p>SEM. 5. 1.1I, 1.1J, 3.1A, 3.1B</p> <p>SEM. 6: 2.1I, 2.1F, 2.1J</p> <p>SEM. 7. 3.1C, 3.1D, 3.1E</p> <p>SEM. 8. 3.1F, 3.1G, 3.1H</p> <p>SEM. 9. EVALUACIONES</p> <p>SEM. 10. REFUERZOS.</p>

<p style="text-align: center;">II</p>	<p>1.1 Exploro formas básicas de movimiento y combinaciones con elementos y sin ellos. 2.1 Exploro formas básicas de movimiento aplicadas a forma y modalidades gimnásticas. 3.1 Exploro técnicas corporales de tensión, relajación y control del cuerpo.</p>	<p>A. DESARROLLO DE LA COORDINACION, EQUILIBRIO Y RITMO. B. DOMINIO DE MOVIMIENTOS CORPORALES: LATERALIDAD, DIRECCIONALIDAD, ESPACIALIDAD Y TEMPORALIDAD. C. MOVIMIENTOS CORPORALES COMBINADOS, EXPLORACION DE DIFERENTES FORMAS DE EQUILIBRIO CORPORAL. D. REALIZACION DE ACTIVIDADES Y JUEGOS QUE INVOLUCREN LAS CAPACIDADES FISICAS. E. JUEGOS DE CORRER CON OBJETOS (PUEDEN SER RELEVOS). F. JUEGOS DE SALTAR Y CORRER. G. JUEGOS DE LANZAR A DIFERENTES DISTANCIAS. H. JUEGOS CON OBJETOS Y EQUILIBRIO. I. ACTIVIDADES CON MOVIMIENTOS DE LA GIMNASIA. (CORRER ROLLOS, EQUILIBRIOS). J. ACTIVIDADES: BASICAS DE LA GIMNASIA.</p>	<p>SEM 1. Diagnostico 1.1^a. 1.1B SEM 2.1.1C,1.1D,1.1E SEM.3.1.1F,1.1G,2.1G SEM.4.1.1H,2.1A,2.1B SEM.5.1.1I,1.1J,3.1A,3.1B SEM.6.2.1I,2.1F,2.1J SEM.7.3.1C,3.1D,3.1E SEM.8.3.1C,3.1D,3.1E SEM.9. EVALUACION.3.1I,3.1J SEM.10. SUPERACION</p>
<p style="text-align: center;">III</p>	<p>1.1 Exploro pruebas de medición de mis capacidades físicas y llevo registro de ellas. 2.1 Exploro mis capacidades físicas en diversidad de juegos y actividades. 3.1. Exploro cambios fisiológicos que se presentan entre actividad física-pausa-actividad física.</p>	<p>A. DESARROLLO DE CAPACIDADES FÍSICAS: FUERZA. B. EJERCICIOS O ACTIVIDADES PARA DESARROLLAR DE LA FLEXIBILIDAD. C. EJERCICIOS O ACTIVIDADES PARA EL DESARROLLO DE LA RESISTENCIA D. EJERCICIOS DE DESARROLLO DE VELOCIDAD E. INTERCAMBIOS DE CAPACIDADES PARA COMPARAR NIVEL. F. ACTIVIDADES PARA DESARROLLAR CAPACIDADES: FUERZA-VELOCIDAD G. ACTIVIDADES PARA DESARROLLAR CAPACIDADES: RESISTENCIA. H. ACTIVIDADES PARA DESARROLLAR LA FLEXIBILIDAD I. CLASES DE DEPORTES INDIVIDUALES Y COLECTIVOS J. EXPLORACIÓN EN DEPORTES INDIVIDUALES Y COLECTIVOS.</p>	<p>SEM 1. 1.1^a,1.1B SEM 2.1.1C,1.1D,1.1E SEM.3.1.1F,1.1G,2.1G SEM.4.1.1H,2.1^a,2.1B SEM.5.1.1I,1.1J,3.1D,3.1E SEM.6.2.1I,2.1F,2.1J SEM.7.3.1C,3.1D,3.1E SEM.8.3.1F,3.1G,3.1H SEM.9. EVAL.3.1I,3.1J SEM.10. SUPERACION</p>

<p>IV</p>	<p>1.1 Juego de acuerdo con mis preferencias en el contexto escolar.</p> <p>2.1 Exploro el juego como un momento especial en la escuela.</p> <p>3.1 Exploro prácticas de tradición de danza y lúdicas de la familia..</p>	<p>A. CLASIFICACIÓN DE LOS JUEGOS: REALIZAR ACTIVIDADES DE EXPLORACIÓN.</p> <p>B. REALIZAR JUEGOS TRADICIONALES.</p> <p>C. REALIZAR JUEGOS CALLEJEROS.</p> <p>D. REALIZAR JUEGOS RECREATIVOS.</p> <p>E. REALIZAR JUEGOS DEPORTIVOS.</p> <p>F. JUEGOS DE APROVECHAMIENTO LIBRE.</p> <p>G. JUEGOS DE MESA.</p> <p>H. EXPLORACIÓN DANCÍSTICA: PASOS BÁSICOS DE LA DANZA.</p> <p>I. RITMO Y COORDINACIÓN.</p> <p>J. PIRÁMIDES Y COREOGRAFÍAS.</p>		<p>SEM 1: 1.1A, 1.1B</p> <p>SEM 2: 1.1C, 1.1D, 1.1E</p> <p>SEM 3: 1.1F, 1.1G, 2.1G</p> <p>SEM 4: 1.1H, 2.1A, 2.1B</p> <p>SEM 5: 1.1I, 1.1J, 3.1B</p> <p>SEM 6: 2.1I, 2.1F, 2.1J</p> <p>SEM 7: M3.1C, 3.1D, 3.1E</p> <p>SEM 8 : 3.1F, 3.1G, 3.1H</p> <p>SEM 9: EVALUACIONES</p> <p>SEM 10: RECUPERACIÓN.</p>
------------------	---	---	--	---



INSTITUCIÓN EDUCATIVA FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS
 FORMATO DE NIVELES DESEMPEÑO ASOCIADOS
 A ÍTEMS DE CONTENIDO POR GRADO Y DERECHOS BASICOS DE APRENDIZAJE



VERSIÓN: 001 2017

FECHA: 11/07/2017

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN				GRADO: TERCERO
PERIODO	NIVELES DE DESEMPEÑO	ÍTEMS DE CONTENIDO	DBA	SEMANAS

	<p>1.1 Atiendo las indicaciones para realizar el calentamiento al iniciar y recuperación al finalizar la actividad física.</p> <p>2.1 Sigo orientaciones sobre hidratación, nutrición, e higiene para el adecuado desarrollo de la actividad física.</p> <p>3.1 Aplico las recomendaciones sobre higiene corporal antes, durante y después de la actividad física.</p> <p>3.2 Atiendo las indicaciones del profesor sobre la forma correcta de realizar los ejercicios.</p>	<p>A- Realizar el calentamiento en forma adecuada y ordenada con vuelta a la calma.</p> <p>B- Ejercicios, pre-deportivos y juegos lúdicos que requieran de hidratación antes. Durante y después de cada actividad.</p> <p>C-Dibujar el cuerpo humano, identificando sus partes funcionales.</p> <p>D-Conducta de entrada y recomendaciones generales de clase.</p> <p>E- Elaboración de carteles sobre cultura física y salud para la práctica deportiva.</p> <p>F- Clasificación de los alimentos y bebidas hidratantes.</p> <p>G- Aplicación de formaciones y sistemas. Organización grupal:</p> <p>H-Responsabilidad y uso adecuado del uniforme de educación física. Respeto por la diferencia.</p> <p>I-Actitud y motivación por la práctica del ejercicio físico.</p> <p>J- Forma correcta de realizar los ejercicios</p>		<p>SEMANA 1: DIAGNOSTICO 1.1A, 1.1B</p> <p>SEMANA 3: 1.1F, 1.1G, 2.1G</p> <p>SEMANA 5: 1.1I, 1.1J, 3.1A, 3.1B</p> <p>SEMANA 7: 3.1C, 3.1D, 3.1E</p> <p>SEMANA 9: EVALUACIONES 3.2I, 3.2J</p>	<p>SEMANA 2: 1.1C, 1.1D, 1.1E</p> <p>SEMANA 4: 1.1H, 2.1A, 2.1B</p> <p>SEMANA 6: 2.1I, 2.1F, 2.1J</p> <p>SEMANA 8: 3.2F, 3.2G, 3.2H</p> <p>SEMANA 10: SUPERACION</p>
--	---	---	--	--	--



INSTITUCIÓN EDUCATIVA FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS
 FORMATO DE NIVELES DESEMPEÑO ASOCIADOS
 A ÍTEMS DE CONTENIDO POR GRADO Y DERECHOS BASICOS DE APRENDIZAJE



VERSIÓN: 001 2017

FECHA: 11/07/2017

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN				GRADO: TERCERO	
PERIODO	NIVELES DE DESEMPEÑO	ÍTEMS DE CONTENIDO	DBA	SEMANAS	

II	<p>1.1 Exploro posibilidades de movimientos siguiendo ritmos de percusión y musicales diversos.</p> <p>1.2 Exploro formas básicas de movimiento aplicados a formas y modalidades gimnásticas.</p> <p>2.1 Exploro técnicas corporales de tensión, relajación y control del cuerpo.</p> <p>2.2 Realizo movimientos adecuados utilizando mi tren inferior y superior.</p> <p>3.1 Realizo actividades de manipulación y conducción con pequeños elementos.</p> <p>3.2 Realizo de forma adecuada los diferentes gestos técnicos de mini deportes.</p>	<p>A. Desarrollo de actividades que impliquen espacialidad, temporalidad, lateralidad y direccionalidad.</p> <p>B. Actividades rítmicas y de equilibrio corporal.</p> <p>C. Manipulación y uso de diversos elementos en el espacio y en el tiempo.</p> <p>D. Realización de actividades que impliquen ubicación, estados de excitación y relajación.</p> <p>E. Actividades con algunos elementos que produzcan diferentes sonidos.</p> <p>F. Gimnasia con elementos (cuerdas)</p> <p>G. Gimnasia con elementos (Bastones)</p> <p>H. Gimnasia con elementos (Pelotas)</p> <p>I. Gimnasia con elementos (aros)</p> <p>J. Revista gimnástica.</p>		<p>SEMANA 1: 1.1A, 1.1B</p> <p>SEMANA 3: 1.1F, 1.1G, 1.2G</p> <p>SEMANA 5: 1.1I, 1.1J, 2.1A, 2.1B</p> <p>SEMANA 7: 2.1C, 2.2D, 2.2E</p> <p>SEMANA 9: 3.2I, 3.2J</p>	<p>SEMANA 2: 1.1C, 1.1D, 1.1E</p> <p>SEMANA 4: 1.1C, 1.2A, 1.2B</p> <p>SEMANA 6: 1.2I, 1.2F, 1.2J</p> <p>SEMANA 8: 2.2F, 3.1G, 3.1H</p> <p>SEMANA 10: SUPERACION</p>
----	--	--	--	---	--



INSTITUCIÓN EDUCATIVA FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS
 FORMATO DE NIVELES DESEMPEÑO ASOCIADOS
 A ÍTEMS DE CONTENIDO POR GRADO Y DERECHOS BASICOS DE APRENDIZAJE



VERSIÓN: 001 2017

FECHA: 11/07/2017

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN				GRADO: TERCERO	
PERIODO	NIVELES DE DESEMPEÑO	ÍTEMS DE CONTENIDO	DBA	SEMANAS	

III	<p>1.1 Exploro cambios fisiológicos que se presentan entre actividad física-pausa-actividad física.</p> <p>2.1 Exploro manifestaciones expresivas para comunicar mis emociones (tristeza, alegría, ira, entre otras) en situaciones de juego y actividad física.</p> <p>2.2 Expreso entusiasmo en las actividades propuestas en clase.</p> <p>2.3 Realizo de forma adecuada los diferentes gestos técnicos de los mini deportes.</p> <p>3.1 Participo activamente de los juegos, pre-deportivos, ejecuto diferentes actividades físico-motriz.</p>	<p>A-Realización de actividades lúdicas.</p> <p>B-Participación en las actividades pre-deportivas propuestas en clase.</p> <p>C-Clasificación básica de los deportes.</p> <p>D-Organización y ejecución de festivales deportivos.</p> <p>E- Mini fútbol.</p> <p>F-Mini voleibol.</p> <p>G-Mini kitbol</p> <p>H- Mini tenis.</p> <p>I. Mini baloncesto</p> <p>J-Mini béisbol (se realiza con raqueta de tenis).</p>		SEMANA 1: 1.1A, 1.1B	SEMANA:2: 1.1C, 1.1D, 1.1E
				SEMANA 3: 1.1F, 1.1G, 2.1G	SEMANA 4: 1.1H, 2.1A, 2.1B
				SEMANA 5: 1.1I, 1.1H, 2.2A, 2.2B	SEMANA 6: 2.1J, 2.1F, 2.1H
				SEMANA 7: 2.2C, 2.3D, 2.3E	SEMANA 8: 2.2F, 3.1G, 3.1H
				SEMANA:9: EVALUACIONES 3.1J, 3.1H	SEMANA:10: SUPERACION



INSTITUCIÓN EDUCATIVA FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS
 FORMATO DE NIVELES DESEMPEÑO ASOCIADOS
 A ÍTEMS DE CONTENIDO POR GRADO Y DERECHOS BASICOS DE APRENDIZAJE



VERSIÓN: 001 2017

FECHA: 11/07/2017

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN				GRADO: TERCERO	
PERIODO	NIVELES DE DESEMPEÑO	ÍTEMS DE CONTENIDO	DBA	SEMANAS	

IV	<p>1.1 Identifico mis capacidades cuando me esfuerzo en la actividad física.</p> <p>2.1 Participo de las actividades lúdicas deportivas cumpliendo las normas básicas.</p> <p>2.2 Discuto y concreto con mis compañeros reglas de juego.</p> <p>2.3 Participo en juegos extra clase de manera frecuente.</p> <p>2.4 Participo en la organización y ejecución de los proyectos lúdicos, deportivos.</p> <p>3.1 Exploro movimientos con diferentes ritmos musicales.</p> <p>3.2 Exploro gestos, representaciones y bailes.</p> <p>3.3 Exploro juegos y actividades físicas de acuerdo con mi edad y mis posibilidades.</p>	<p>A-Clasificación de los juegos; tradicionales, callejeros, recreativos, deportivos.</p> <p>B-Ejecución de juegos de cooperación.</p> <p>C-Juegos de reglas.</p> <p>D-Juegos de percusión</p> <p>E-Juegos modificados.</p> <p>F. Juegos de piso y cuerdas.</p> <p>G .Exploración dancística: pasos básicos de la danza.</p> <p>H. Ritmo y coordinación.</p> <p>I. Memoria, ritmo, coordinación, coreografías.</p> <p>J-Pirámides y coreografías.</p>		SEMANA 1: 1.1A, 1.1B	SEMANA 2: 1.1C,1.1D, 2.1E
				SEMANA 3: 1.1F, 1.1G, 1.1G	SEMANA 4: 1.1H, 1.2A, 1.1B
				SEMANA 5: 2.1I, 1.1J, 2.2A, 2.2B	SEMANA 6: 1.2I,2.3F, 2.3J, 2.1E
				SEMANA 7: 2.4C, 2.4D, 3.1E	SEMANA 8: 3.1F, 3.2G, 3.2H
				SEMANA 9: 3.3I, 3.3J	SEMANA:10: RECUPERACIÓN



INSTITUCIÓN EDUCATIVA FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS
 FORMATO DE NIVELES DESEMPEÑO ASOCIADOS
 A ÍTEMS DE CONTENIDO POR GRADO Y DERECHOS BASICOS DE APRENDIZAJE



VERSIÓN: 001 2017

FECHA: 11/07/2017

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN				GRADO: CUARTO	
PERIODO	NIVELES DE DESEMPEÑO	ÍTEMS DE CONTENIDO	DBA	SEMANAS	

	<p>1.1 Relaciono variaciones en mi respiración, en la actividad física y relajación.</p> <p>2.1 Identifico movimientos y actividades de calentamiento y recuperación en la actividad física..</p> <p>3.1 Identifico Hábitos de comportamiento saludable para el adecuado desarrollo de la actividad física.</p>	<p>A- Dibujar el cuerpo humano, identificando sus partes y funciones.</p> <p>B- Conducta de entrada y recomendaciones generales para la clase.</p> <p>C-Ejecución del calentamiento.</p> <p>D-Clasificación de los alimentos y bebidas hidratantes.</p> <p>E-Aplicación de formaciones y sistemas Organización Grupal:</p> <p>F-Circuito perceptivo.</p> <p>G-Circuito de acción motriz individual.</p> <p>H-Circuito de acciones motrices grupal.</p> <p>I-Test de habilidades físicas motrices.</p> <p>J- Refuerzos de habilidades motrices.</p> <p>K-Elaboración de carteles sobre cultura física y salud para la práctica deportiva.</p>		<p>SEMANA 1: DIAGNOSTICO 1.1A, 1.1B</p>	<p>SEMANA 2: 1.1C, 1.1D, 1.1E, 1.1k</p>
				<p>SEMANA 3: 1.1F, 1.1G, 2.1G</p>	<p>SEMANA 4: 1.1H, 2.1A, 2.1B</p>
				<p>SEMANA 5: 1.1I, 1.1J, 3.1A, 3.1B</p>	<p>SEMANA 6: 2.1I, 2.1F, 2.1J</p>
				<p>SEMANA 7: 3.1C, 3.1D, 3.1E</p>	<p>SEMANA 8: 3.1F, 3.1G, 3.1H</p>
				<p>SEMANA 9: EVALUACIONES 3.1I, 3.1J</p>	<p>SEMANA:10: SUPERACION</p>



INSTITUCIÓN EDUCATIVA FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS
 FORMATO DE NIVELES DESEMPEÑO ASOCIADOS
 A ÍTEMS DE CONTENIDO POR GRADO Y DERECHOS BASICOS DE APRENDIZAJE



VERSIÓN: 001 2017

FECHA: 11/07/2017

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN				GRADO: CUARTO
PERIODO	NIVELES DE DESEMPEÑO	ÍTEMS DE CONTENIDO	DBA	SEMANAS

II	<p>1.1 Control de forma global y segmentaria la realización de movimientos técnicos.</p> <p>2.1 Ajusto los movimientos de mi cuerpo en la manipulación de objetos..</p> <p>3.1 Control de formas y duración de movimientos en rutinas rítmicas sencillas.</p>	<p>A. Ejecución de actividades en diferentes espacios y tiempos.</p> <p>B. Ejercicios de independencia segmentaria.</p> <p>C. Frecuencia cardiaca y pulso, tensión y relajación.</p> <p>D. Gimnasia básica con pequeños elementos (cuerdas, bastones, hula-hula).</p> <p>E. Expresiones rítmico-danzarías.</p>		<p>SEMANA 1: 1.1A, 1.1B</p>	<p>SEMANA 2: 1.1C, 1.1D, 1.1E</p>
				<p>SEMANA 3: 2.1A, 2.1B</p>	<p>SEMANA 4: 2.1C, 2.1D</p>
				<p>SEMANA 5: 3.1A, 3.1B</p>	<p>SEMANA 6: 2.1A, 2.1B</p>
				<p>SEMANA 7: 3.1C, 3.1D, 3.1E</p>	<p>SEMANA:8: 3.1A, 3.1B,</p>
				<p>SEMAN 9: EVALUACIONES 2.1C, 2.1D</p>	<p>SEMANA:10: SUPERACION</p>



INSTITUCIÓN EDUCATIVA FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS
 FORMATO DE NIVELES DESEMPEÑO ASOCIADOS
 A ÍTEMS DE CONTENIDO POR GRADO Y DERECHOS BASICOS DE APRENDIZAJE



VERSIÓN: 001 2017

FECHA: 11/07/2017

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN				GRADO: CUARTO
PERIODO	NIVELES DE DESEMPEÑO	ÍTEMS DE CONTENIDO	DBA	SEMANAS

III	<p>1.1 Identifico pruebas que me indiquen el estado de mis capacidades físicas y registro los resultados.</p> <p>2.1 Identifico mis capacidades en la realización de ejercicios físicos y juegos.</p> <p>3.1 Analizo diversas situaciones de juego y doy respuesta a ellas.</p>	<p>A-Test potencia de miembros anteriores (de Saltabilidad).</p> <p>B-Test fuerza y resistencia abdominal.</p> <p>C-Test resistencia aeróbica.</p> <p>D-Test flexibilidad.</p> <p>E-Test fuerza de brazos..</p> <p>F-Test de velocidad</p> <p>G-Primeras combinaciones de deportes: duatlones (nadar, correr).</p> <p>H-Combinaciones de deportes: triatlones (patinar, correr, nadar)..</p> <p>I. Combinaciones de deportes (fútbol, baloncesto).</p> <p>J-Combinaciones de deportes (fútbol, baloncesto).</p>	SEMANA 1: 1.1A, 1.1B	SEMANA:2: 1.1C, 1.1D, 1.1E
			SEMANA 3: 1.1F, 1.1G, 2.1G	SEMANA 4: 1.1H, 2.1A, 2.1B
			SEMANA 5: 1.1I, 1.1J, 3.1A, 3.1B	SEMANA 6: 1.1I, 1.1J, 3.1A, 3.1B
			SEMANA 7: 3.1C, 3.1D, 3.1E	SEMANA 8: 3.1F, 3.1G, 3.1H
			SEMANA:9: EVALUACIONES 3.1I, 3.1J	SEMANA:10: SUPERACION



INSTITUCIÓN EDUCATIVA FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS
 FORMATO DE NIVELES DESEMPEÑO ASOCIADOS
 A ÍTEMS DE CONTENIDO POR GRADO Y DERECHOS BASICOS DE APRENDIZAJE



VERSIÓN: 001 2017

FECHA: 11/07/2017

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN				GRADO: CUARTO
PERIODO	NIVELES DE DESEMPEÑO	ÍTEMS DE CONTENIDO	DBA	SEMANAS

IV	<p>1.1 Cuido mi postura en la realización de diferentes prácticas y modalidades gimnásticas.</p> <p>2.1 Reconozco a mis compañeros como constructores del juego.</p> <p>2.2 Propongo momentos de juego en el espacio escolar.</p> <p>2.3 Tomo el tiempo de juego como momento independiente de tareas escolares.</p> <p>3.1 Participo de algunos juegos tradicionales.</p>	<p>A-Ejercicios pre-básicos de gimnasia (posturas).</p> <p>B-Pre-básico: saltos.</p> <p>C-Pre-básico: la rueda.</p> <p>D-Pre-básico: volteretas.</p> <p>E-Pre-básico: flic-flac.</p> <p>F. Juegos tradicionales: carreras de sacos individual, grupal.</p> <p>G. Elaboración de caballito de palo</p> <p>H. Halar la cuerda individual, grupal.</p> <p>I. Rondas, golosa.</p> <p>J-Tejo infantil (con latas)</p>		SEMANA 1: 1.1A, 1.1B	SEMANA 2: 1.1C,1.1D, 2.1E
				SEMANA 3: 1.1F, 1.1G, 2.1G	SEMANA 4: 1.1H, 2.1A, 2.1B
				SEMANA 5: 1.1I, 1.1J, 2.2A, 2.2B	SEMANA 6: 2.1I, 2.1F, 2.1J,
				SEMANA 7: 2.2C, 2.3D, 2.3E	SEMANA 8: 2.2F, 3.1G, 3.1H
				SEMANA 9: 3.1I, 3.1J	SEMANA:10: RECUPERACIÓN



INSTITUCIÓN EDUCATIVA FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS
 FORMATO DE NIVELES DESEMPEÑO ASOCIADOS
 A ÍTEMS DE CONTENIDO POR GRADO Y DERECHOS BASICOS DE APRENDIZAJE



VERSIÓN: 001 2017

FECHA: 11/07/2017

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN				GRADO: QUINTO
PERIODO	NIVELES DE DESEMPEÑO	ÍTEMS DE CONTENIDO	DBA	SEMANAS

	<p>1.1 Identifico los cambios fisiológicos que se presenten entre actividad física-pausa-actividad física.</p> <p>2.1 Reflexiono sobre la importancia de la actividad física para mi salud.</p> <p>3.1 Identifico el valor de la condición física y su importancia para mi salud.</p>	<p>A- Adaptación a la actividad física (lúdicas).</p> <p>B-Acondicionamiento físico.</p> <p>C-Conducta de entrada: registro de datos básicos y médicos.</p> <p>D-Realizar una cartelera identificando la importancia del ejercicio, para una buena salud.</p> <p>E-Identificar la forma adecuada de realizar actividades deportivas para mantener una buena salud</p> <p>F-Identificar, diferenciar y practicar los deportes según sus modalidades (individuales y grupales).</p> <p>G-Identificar, diferenciar y practicar los deportes según sus modalidades (de combate, acuáticos, extremos, etc.).</p> <p>H-Ventajas y desventajas de algunos deportes.</p> <p>I-Normas de seguridad e higiene de mi cuerpo, de mis implementos, y uniforme de acuerdo con la actividad física del momento.</p> <p>J-Cuidados del entorno hábitos de auto-cuidado, cuidado de implementos, cuidado y respeto por el otro.</p>		<p>SEMANA 1: DIAGNOSTICO 1.1A, 1.1B</p> <p>SEMANA 2: 1.1C, 1.1D, 1.1E, 1.1A, 1.1B</p> <p>SEMANA 3: 1.1F, 1.1G, 2.1G</p> <p>SEMANA 4: 1.1H, 2.1A, 2.1B</p> <p>SEMANA 5: 1.1I, 1.1J, 3.1A, 3.1B</p> <p>SEMANA 6: 2.1I, 2.1F, 2.1J</p> <p>SEMANA 7: 3.1C, 3.1D, 3.1E</p> <p>SEMANA 8: 3.1F, 3.1G, 3.1H</p> <p>SEMANA 9: EVALUACIONES 3.1I, 3.1J</p> <p>SEMANA:10: SUPERACION</p>
--	---	--	--	---



INSTITUCIÓN EDUCATIVA FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS
 FORMATO DE NIVELES DESEMPEÑO ASOCIADOS
 A ÍTEMS DE CONTENIDO POR GRADO Y DERECHOS BASICOS DE APRENDIZAJE



VERSIÓN: 001 2017

FECHA: 11/07/2017

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN				GRADO: QUINTO	
PERIODO	NIVELES DE DESEMPEÑO	ÍTEMS DE CONTENIDO	DBA	SEMANAS	

II	<p>1.1 Realizo posturas corporales propias de las técnicas de movimiento.</p> <p>2.1 Aplico formas básicas de movimiento en la realización de diferentes prácticas deportivas</p> <p>3.1 Aplico reglas sencillas en diferentes prácticas deportivas individuales y de grupo.</p> <p>3.2 Propongo la realización de juegos y actividades físicas que practico en mi comunidad</p>	<p>A. Exploro el equilibrio corporal empleando el tacto y el oído sin que intervenga la vista.</p> <p>B. Realización de juego que requieren posturas específicas para lanzar, saltar, patear, caminar y correr.</p> <p>C. Percepción de la contracción y relajación al respirar. Estiramientos del cuerpo al inspirar y relajación al espirar.</p> <p>D. Sincronización de movimientos que involucren orientación, trayectorias, dirección y ubicación, siguiendo un ritmo propio o externo.</p> <p>E. Ejercicios de ubicación y orientación: distancia, dirección y trayectoria, en actividades de iniciación deportiva, percepciones: Táctiles, auditivas y visuales.</p> <p>F. Ejercicios básicos: lanzar con una mano la pelota y con la otra golpear.</p> <p>G. Ejercicios básicos correr y driblar, con una mano, una pelota, lanzar, atrapar.</p> <p>H. Realizar actividades escogidas por los estudiantes (juegos de barrio).</p> <p>I. Actividades que permitan desarrollarse como medio de aprovechamiento de tiempo libre</p>		SEMANA 1: 1.1A, 1.1B	SEMANA 2: 1.1C, 1.1D, 1.1E
				SEMANA 3: 1.1F, 1.1G, 2.1G	SEMANA 4: 1.1H, 2.1A, 2.1B
				SEMANA 5: 1.1I, 1.1C, 3.1A, 3.1B	SEMANA 6: 2.1I, 2.1F, 2.1H
				SEMANA 7: 3.1C, 3.1D, 3.1E	SEMANA:8: 3.2F, 3.2G, 3.1H
				SEMANA 9: EVALUACIONES 3.2I, 3.2H	SEMANA:10: SUPERACION



INSTITUCIÓN EDUCATIVA FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS
 FORMATO DE NIVELES DESEMPEÑO ASOCIADOS
 A ÍTEMS DE CONTENIDO POR GRADO Y DERECHOS BASICOS DE APRENDIZAJE



VERSIÓN: 001 2017

FECHA: 11/07/2017

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN				GRADO: QUINTO	
PERIODO	NIVELES DE DESEMPEÑO	ÍTEMS DE CONTENIDO	DBA	SEMANAS	

III	<p>1.1 Acepto y pongo en práctica las reglas del juego,</p> <p>2.1 Identifico técnicas de expresión corporal que llevan a la regulación emocional en situaciones de juego y actividades físicas.</p> <p>3.1 Identifico cómo las emociones afectan mi cuerpo cuando estoy alegre, triste, deprimido, decaído u ofuscado.</p>	<p>A-Actividades de las reglas de juego y del triunfo y la derrota en encuentros deportivos.</p> <p>B-Desplazar el cuerpo de manera lateral, diagonal, adelante, atrás, para anticiparse a un móvil y golpearlo en el momento oportuno.</p> <p>C-Manipulación y equilibrio a través de: pasar, lanzar, recibir.</p> <p>D-Actividades de fomento de los lazos de amistad y fraternidad en el grupo.</p>		SEMANA 1: 1.1A, 1.1B	SEMANA:2: 1.1C, 1.1D,
				SEMANA 3: 2.1A, 2.1B	SEMANA 4: 2.1C, 2.1D
				SEMANA 5: 3.1A, 3.1B	SEMANA 6: 2.1A, 2.1B
				SEMANA 7: 3.1C, 3.1D	SEMANA 8: 3.1A, 3.1B
				SEMANA:9: EVALUACIONES 3.1C, 3.1D	SEMANA:10: SUPERACION



INSTITUCIÓN EDUCATIVA FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS
 FORMATO DE NIVELES DESEMPEÑO ASOCIADOS
 A ÍTEMS DE CONTENIDO POR GRADO Y DERECHOS BASICOS DE APRENDIZAJE



VERSIÓN: 001 2017

FECHA: 11/07/2017

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN				GRADO: QUINTO	
PERIODO	NIVELES DE DESEMPEÑO	ÍTEMS DE CONTENIDO	DBA	SEMANAS	

IV	<p>1.1 Reconozco y ejecuto danzas y prácticas lúdicas de tradición regional con lenguaje verbal y no verbal.</p> <p>1.2 Reconozco movimientos que se ajusten al ritmo musical.</p> <p>2.1 Realizo secuencias de movimientos con música aplicando los tres ejes del cuerpo: adelante-atrás, arriba-abajo, izquierda-derecha, de forma individual y grupal.</p> <p>2.2 Decido mi tiempo de juego y actividad física.</p> <p>3.1 Valoro mi capacidad de realizar actividad física adecuada a mis condiciones personales.</p> <p>3.2 Realizo actividad física actuando con respeto a mi cuerpo.</p>	<p>A-Actividades y videos para identificar los bailes típicos de la región Andina y la región Pacífica y del Caribe.</p> <p>B-Actividades y videos para identificar los bailes modernos de diferentes países.</p> <p>C-Exploración: pases básicos de bailes típicos de la región Andina.</p> <p>Modelación: pases básicos de bailes típicos de la región Andina.</p> <p>Coreografía básica de bailes típicos de la región Andina.</p> <p>D-Exploración: pases básicos de bailes típicos de la región Pacífica.</p> <p>Modelación: pases básicos de bailes típicos de la región pacífica.</p> <p>Coreografía básica de bailes típicos de la región Pacífica.</p> <p>E-Actividades con aeróbicos como medio de expresión corporal e interacción social.</p> <p>F-Actividades con aeróbicas como medio de expresión corporal e interacción social.</p>		<p>SEMANA 1: 1.1A, 1.1B</p>	<p>SEMANA 2: 1.1C,1.1D, 2.1E</p>
				<p>SEMANA 3: 1.1F, 1.1G, 1.2G</p>	<p>SEMANA 4: 1.1C, 1.2A, 1.2B</p>
				<p>SEMANA 5: 1.1I, 1.1J, 2.1A, 2.1B</p>	<p>SEMANA 6: 1.2I, 1.2F, 1.2J,</p>
				<p>SEMANA 7: 2.1C, 2.2D, 2.2E</p>	<p>SEMANA 8: 2.2B, 3.1G, 3.1H</p>
				<p>SEMANA 9: 3.2I, 3.2J</p>	<p>SEMANA:10: RECUPERACIÓN</p>

INSTITUCIÓN EDUCATIVA FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS
FORMATO DE NIVELES DESEMPEÑO ASOCIADOS
A ÍTEMS DE CONTENIDO POR GRADO Y DERECHOS BASICOS DE APRENDIZAJE

VERSIÓN: 001-2017

FECHA:
11/01/2017

ASIGNATURA: EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES.			GRADO: SEXTO.	
PERIODO	NIVELES DE DESEMPEÑO	ÍTEMS DE CONTENIDO	DBA	SEMANAS
I	<ul style="list-style-type: none"> J Relaciona las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos. J Combina técnicas de tensión-relajación y control corporal. J Comprende los conceptos de las pruebas que miden mi capacidad física y hago aplicación de ellas. J Relaciono mis emociones con estados fisiológicos de mi cuerpo (sudoración, agitación, alteración de la frecuencia cardiaca y respiratoria). 	<ul style="list-style-type: none"> J Test para valorar el estado atlético a través del diagnóstico. J Aplicación e importancia del calentamiento físico teniendo en cuenta su estructura general y específica. J Elaborar y presentar un manual de hábitos de higiene, limpieza y presentación personal y aplicarlo en su cotidianidad. J Investigar medidas de seguridad y prevención en las formaciones los desplazamientos y espacios físicos. J Ejercicios para comprender la importancia de la respiración y la relajación en el control y dominio de la corporalidad (trotar largas distancias regulando la respiración). 		
II	<ul style="list-style-type: none"> J Comprendo los efectos fisiológicos de la respiración en el desarrollo de la actividad física. J Reconozco mis fortalezas y limitaciones en la exploración de modalidades atléticas. J Reconozco procedimientos para realizar calentamientos y recuperación en pruebas atléticas. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Carreras para diferenciar estados de relajación y tensión a partir del uso adecuado de la respiración. 2. Conocer el objetivo de la sudoración y elevación de la frecuencia cardiaca durante la realización de actividades físicas. 3. Fundamentación y Desarrollo de las pruebas atléticas. 4. Calentamiento general y específico de acuerdo con la prueba atlética. 5. Desarrollo de Lanzamientos. 		

INSTITUCIÓN EDUCATIVA FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS
FORMATO DE NIVELES DESEMPEÑO ASOCIADOS
A ÍTEMS DE CONTENIDO POR GRADO Y DERECHOS BASICOS DE APRENDIZAJE

VERSIÓN: 001-2017

FECHA:
11/01/2017

ASIGNATURA: EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES.			GRADO: SEXTO.		
PERIODO	NIVELES DE DESEMPEÑO	ÍTEMS DE CONTENIDO	DBA	SEMANAS	
	<ul style="list-style-type: none">) Relaciono la práctica de la actividad física y los hábitos saludables.) Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida.) Identifico mis fortalezas y debilidades en la actividad física para lograr mis metas y conservar la salud. 	<ul style="list-style-type: none"> 6. Desarrollo de saltos longitudinales (carrera, impulso y caída) 7. Desarrollo de la carrera (skipping, braceos, coordinación, elevación de rodillas). 8. Valoración de fortalezas y descubrimiento de debilidades. 9. Clasificar pruebas de Campo y Pista. 			
III	<ul style="list-style-type: none">) Describe la región de la ORINIQUIA y reconoce su riqueza cultural (folklor – costumbres - tradiciones - expresiones literarias y coreográficas)) Explica la historia del JOROPO, describe los trajes típicos e instrumentos que las acompañan.) Practica la rutina de ejercicios previos y pasos básicos para su desempeño dancístico. 	<ul style="list-style-type: none">) La región de la ORINIQUIA: folklor - costumbres - tradiciones – expresiones coreográficas.) Origen e historia del JOROPO, trajes típicos e instrumentos.) Paso basico y rutinas del JOROPO. 			
IV	<ul style="list-style-type: none">) comprendo la importancia de las reglas para el desarrollo del juego.) Organizo juegos para desarrollar en la clase. 	<ul style="list-style-type: none"> Juegos Recreativos: <ul style="list-style-type: none">) Juegos de carreras.) Juegos de habilidades físicas y coordinativas. 			

INSTITUCIÓN EDUCATIVA FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS
FORMATO DE NIVELES DESEMPEÑO ASOCIADOS
A ÍTEMS DE CONTENIDO POR GRADO Y DERECHOS BASICOS DE APRENDIZAJE

VERSIÓN: 001-2017

FECHA:
11/01/2017

ASIGNATURA: EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES.			GRADO: SEXTO.	
PERIODO	NIVELES DE DESEMPEÑO	ÍTEMS DE CONTENIDO	DBA	SEMANAS
	<ul style="list-style-type: none">) Contribuyo a la formación equitativa de los grupos de juego.) Comprendo la importancia de mi tiempo para la actividad física y el juego. 	<ul style="list-style-type: none">) Retos físicos en equipo. 		
OBSERVACIONES:				



INSTITUCIÓN EDUCATIVA FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS
FORMATO DE NIVELES DESEMPEÑO ASOCIADOS
A ÍTEMS DE CONTENIDO POR GRADO Y DERECHOS BASICOS DE APRENDIZAJE

VERSIÓN: 001-2017

FECHA:
11/01/2017

ASIGNATURA: EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES.			GRADO: SEPTIMO.	
PERIODO	NIVELES DE DESEMPEÑO	ÍTEMS DE CONTENIDO	DBA	SEMANAS
I) Comprende los conceptos de las capacidades físicas al participar en actividades propias de cada una de ellas.) Acondicionamiento fisico. 1. Historia del voleibol. 2. Fundamentacion: Voleos. 3. Fundamentacion: pelotas altas. 4. Fundamentacion: voleo pelotas bajas. 5. El saque (tenis). 6. Saque flotante. 7. Saque en suspensión. 8. Ataques. 9. Bloqueos. 10. Formaciones.		
) Perfecciona posturas corporales propias de las técnicas de movimiento del voleibol.			
) Combina diferentes movimientos técnicos en la realización de prácticas deportivas.			
) Interpreto situaciones de juego y propongo diversas soluciones.			
II) Controlo el movimiento en diversos espacios al desplazarme y manipular el balón.) Historia del Baloncesto.) Calentamiento específico.) Fundamentacion: agarres y pases.) Posiciones.) Doble ritmo.) Lanzamiento.) Normas de Juego.) Predeportivos: tactica y tecnica.		
) Procuero cuidar mi postura en la práctica de la actividad física y la vida cotidiana.			
) Interpreto situaciones de juego y propongo diversas soluciones.			
) Soy tolerante ante las diferentes circunstancias que			

INSTITUCIÓN EDUCATIVA FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS
FORMATO DE NIVELES DESEMPEÑO ASOCIADOS
A ÍTEMS DE CONTENIDO POR GRADO Y DERECHOS BASICOS DE APRENDIZAJE

VERSIÓN: 001-2017

FECHA:
11/01/2017

ASIGNATURA: EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES.			GRADO: SEPTIMO.	
PERIODO	NIVELES DE DESEMPEÑO	ÍTEMS DE CONTENIDO	DBA	SEMANAS
	<p>me presenta el juego para contribuir a su desarrollo.</p> <p>) Aplico las variables: tipo de ejercicio, duración, intensidad, frecuencia, indicaciones y contra indicaciones en la práctica del ejercicio físico.</p>			
III	<p>) Describe la región Andina y reconoce su riqueza cultural (folklor – costumbres - tradiciones - expresiones literarias y coreográficas).</p> <p>) Practica la rutina de ejercicios previos y pasos básicos para su desempeño dancístico.</p>	<p>) La región Andina: folklor - costumbres - tradiciones - expresiones literarias y coreográficas - Origen e historia del SANJUANERO, la danza del SANJUANERO,</p> <p>) Trajes típicos e instrumentos - Pasos rutina del SANJUANERO, - Diseño de planimetrías y planigrafías.</p>		
IV	<p>) comprendo la importancia de las reglas para el desarrollo del juego.</p> <p>) Organizo juegos para desarrollar en la clase.</p> <p>) Contribuyo a la formación equitativa de los grupos de juego.</p> <p>) Comprendo la importancia de mi tiempo para la actividad física y el juego.</p>	<p>Juegos Recreativos:</p> <p>) Juegos de carreras.</p> <p>) Juegos de habilidades físicas y coordinativas.</p> <p>) Retos físicos en equipo.</p>		

INSTITUCIÓN EDUCATIVA FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS
FORMATO DE NIVELES DESEMPEÑO ASOCIADOS
A ÍTEMS DE CONTENIDO POR GRADO Y DERECHOS BASICOS DE APRENDIZAJE

VERSIÓN: 001-
2017

FECHA:
11/01/2017

ASIGNATURA: EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES.			GRADO: SEPTIMO.	
PERIODO	NIVELES DE DESEMPEÑO	ÍTEMS DE CONTENIDO	DBA	SEMANAS
OBSERVACIONES:				

