**PROYECTO PEDAGÓGICO NÚCLEO ARTISTICO, EXPRESIONES MOTRICES Y TIEMPO LIBRE.**

**Áreas vinculadas:** Educación física, recreación y deportes, artística y emprendimiento

* + 1. **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA:** No se evidencia.

## JUSTIFICACIÓN

Los niños, niñas, jóvenes y adolescentes del corregimiento Llanos de Cuivá, son una clase de población altamente vulnerable, pues por su edad requieren de una atención permanente, que se ve amenazada debido a la influencia de diversas culturas, por la situación geográfica, la que lo hace puerto terrestre. El movimiento poblacional es constante e influye en el núcleo familiar y los comportamientos.

La Educación Física, la recreación y el deporte de base proporciona a los niños y niñas herramientas fundamentales tanto cognitivas, como físicas, volitivas y emocionales; es fundamental su desarrollo desde los primeros años de vida, ya que apunta básicamente al desarrollo del cuerpo, de las habilidades, capacidades físicas, y destrezas y al proceso de socialización e integración con el entorno; también es necesario el impulso de otras dimensiones del desarrollo humano que en la edad escolar se requieren para contribuir a la formación de seres íntegros y autónomos, capaces de enfrentar los grandes retos en el medio actual, requiriendo de procesos serios, planeados y constantes.

Todo niño o niña sin importar cuales sean sus condiciones de sexo, estrato social, raza o cultura tiene derecho a la recreación, al sano esparcimiento, al aprovechamiento del tiempo libre y por supuesto a la práctica de la educación física, el deporte y la recreación; por lo tanto la institución educativa “Llanos de Cuivá” debe propender por garantizar de manera oportuna y eficaz el desarrollo de programas educativos que faciliten su formación.

Es así como se hace necesario exigir que la institución educativa responda efectivamente a lo establecido en los lineamientos curriculares del Ministerio de Educación Nacional, garantizando oportunamente la clase de educación física, recreación y deporte con una adecuada intensidad y duración para todos en general.

De esta manera la Educación Física se convierte en el espacio pertinente para facilitar en los niños, niñas y adolescentes el desarrollo de sus habilidades (correr, desplazarse, saltar, agarrar y lanzar) y sus capacidades físicas básicas y especiales, las cuales son necesarias para la vida, como son: flexibilidad, velocidad, resistencia y fuerza. Contribuyendo al desarrollo cognitivo: la agilidad mental, la atención, el óptimo rendimiento académico, el aumento de la compresión lectora y el desarrollo de la memoria; en lo social: posibilita procesos de integración y socialización y en lo espiritual, genera goce y bienestar personal.

La Educación Física intencionada en la búsqueda del bienestar individual y colectivo, implica una reflexión teórica y sobre la práctica, desde referentes centrados en el desarrollo humano y en la complejidad con una perspectiva orientada hacia la consecución de la formación del ser humano en su totalidad.

La Educación Física de esta manera tiene la finalidad del perfeccionamiento de las facultades de movimiento de la persona; sin olvidar las mutuas dependencias entre los diversos factores de la conducta humana general, en aras de un equilibrio para el desarrollo personal, como plantea González Muñoz citado por Uribe (2003:17). De esta manera se puede entender que la Educación Física, la recreación y el deporte es un asunto integral en la cual interactúan todas las

dimensiones, habilidades, capacidades y esferas del ser humano. La intencionalidad del desarrollo del área en nuestra institución se centra en la búsqueda de una Educación Física que trascienda los fines y objetivos de aprendizaje centrados en el desarrollo de habilidades y capacidades motrices, pero es necesario que extienda sus beneficios en bien de las esferas del ser humano.

En la actualidad es demasiado importante resaltar y reconocer el papel que cumple el plan de estudios del área en la estructura del currículo como mecanismo que permite planear y organizar el desarrollo del proceso educativo que nos incluye en la actualidad; el cual debe ser un mecanismo estructurado y sobretodo consciente para así alcanzar las metas del acto educativo, que debe conllevar a una formación integral de los educandos atendiendo a los presentes y futuros retos que nos depara sociedad actual.

Para que la educación física, la recreación y deporte trascienda se deben realizar cambios de conciencia y acatar las exigencias del entorno, del ambiente y de los seres que allí interactúan; por lo tanto se requiere que sea una práctica social que contribuya a la formación integral de la persona, en sus dimensiones: cognitiva, comunicativa, ética, estética, corporal y lúdica. Se debe entonces propender por el desarrollo de un plan integral del área que privilegie el desarrollo humano y social de la persona, a través del desarrollo de competencias que le faciliten a la persona la adquisición de conocimiento, el acceso a la cultura, y a la adquisición de valores para vivir en sociedad.

En el área de artística y emprendimiento se tiene como objeto de estudio la concreción de las percepciones del hombre en obras y en imágenes que puedan dar múltiples significados al lenguaje visual y a la experiencia en sí. Además de estimular los sentidos es necesario que el estudiante sea consciente de sus propias percepciones y, para lograrlo, hay que crear las condiciones metodológicas de tal forma que el estudiante relacione lo que siente con la experiencia que ha tenido. La enseñanza del arte debe, en lo posible, promover la comparación de las percepciones con otros conocimientos adquiridos en la educación formal. La educación artística es un área que desarrolla los siguientes aspectos estructurales:

## LA CAPACIDAD PARA VER:

* Desarrolla la sensibilidad perceptiva y la agudeza visual de los estudiantes, donde aprender a ver las cualidades visuales y las formas expresivas de los objetos, dentro de un contexto artístico y cotidiano.

## LA CAPACIDAD CREADORA:

* El estudiante adquiere la capacidad de proponer y resolver problemas de su vida cotidiana a través del arte.

## LA CONSTRUCCIÓN DE UN LENGUAJE PROPIO:

* Mediante la creación y producción de imágenes expresivas e imaginativas, el estudiante va construyendo su propio lenguaje visual, con el cual amplía su capacidad de expresión.
* El área de artística es todo lo relacionado con la parte emocional psicológica y la transformación de estos procesos en productos expresivos, cargados de significados que liberan toda la sensibilidad de los seres humanos por medio de técnicas que le permitan al estudiante desarrollar su creatividad, a través de las artes visuales. Busca que el estudiante se enfrente a su realidad desde otro camino que no sea la violencia sino por medio del arte en el ámbito plástico, musical, literario y teatral. A través de la educación artística, se debe

enseñar el respeto por los demás desde su ser y su hacer respetando así todas sus manifestaciones culturales.

* Esta área a su vez debe cultivar la identidad cultural que identifique al estudiante con su país, su departamento, su municipio, su ciudad, su barrio y su casa; además de fomentar el concepto de cultura como aspecto inherente y fundamental de los individuos que constituyen una comunidad, esto se realizará conjuntamente con las demás áreas del programa de educación Básica primaria y secundaria.

## OBJETIVOS

**OBJETIVO GENERAL DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES**

* Preparar estudiantes integrales, aptos para una vida laboral y/o universitaria, aportando desde el área de la educación física su competencia motriz, teniendo en cuenta los aspectos deportivos, organización de eventos y autocuidado.

## OBJETIVOS ESPECIFICOS DEL AREA DE EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES

* Organizar los eventos deportivos de la institución como torneos intramurales con su estadística, fíxtures, reglamentos internos e internacionales, con su juzgamiento y logística.
* Realizar su propio plan de mantenimiento físico, aplicable a su posible vida laboral, desde las capacidades físicas y su valoración, teniendo en cuenta los tiempos de entrenamiento, su tiempo libre, trabajando desde los aspectos: aeróbico, fortalecimiento y/o hipertrofia con y/o sin aparatos.
* Comprender los conceptos teóricos prácticos de algunas disciplinas deportivas para la promoción de la buena utilización y aprovechamiento del tiempo libre.
* Motivar a los estudiantes para que lideren actividades físicas, deportivas, recreativas y culturales dentro y fuera de la institución.

## OBJETIVO GENERAL DEL ÁREA DE ARTÍSTICA Y EMPRENDIMIENTO

* Promover las competencias de sensibilidad estética, expresión artística y pensamiento estético, en busca de desarrollo y proyección de sus emociones, su imaginación creativa y su capacidad de emitir juicios críticos, que los oriente hacia el mejoramiento y disfrute de sus experiencias a nivel personal e interpersonal, con la naturaleza y con la producción cultural, contribuyendo efectivamente desde su formación con transformaciones culturales significativas, en el marco de una educación para la diversidad y el desarrollo de la sociedad.

## OBJETIVOS ESPECIFICOS DEL ÁREA DE ARTÍSTICA Y EMPRENDIMIENTO

* Apreciar las posibilidades expresivas que ofrecen diversas técnicas plásticas y visuales, valorando el esfuerzo de superación que supone el proceso creativo.
* Desarrollar capacidades de expresión corporal en actividades creativas a través del teatro y la danza de acuerdo con los intereses, aptitudes y necesidades individuales y colectivas de los estudiantes.
* Adquirir habilidades intelectuales y manuales, mediante la aplicación de técnicas adecuadas en la elaboración de obras de arte plásticas para luego aplicarlas en otras actividades de la vida diaria y en sus labores escolares.

## MARCO LEGAL:

**ESTÁNDARES BÁSICOS DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE**

Los estándares básicos de competencias en educación física, recreación y deporte se fundamentan especialmente en la Constitución Política de 1991 y en la Ley General de la Educación (Ley 115 de 1994), las cuales han propuesto, en sus políticas de desarrollo, emprender la transformación del sistema educativo, para responder a los retos que plantea el mejoramiento de la calidad de vida como tarea de la modernidad en el contexto de la globalización.

Según la Ley 115 de 1994 en sus artículos 5.º y 23.º el área de educación física, recreación y deporte hace parte de los fines de la educación colombiana; es una de las áreas fundamentales del plan de estudios, y constituye, además, un proyecto obligatorio transversal. De acuerdo con este punto de vista integrador, la educación física desempeña un papel fundamental en la formación personal y social de los individuos y los colectivos humanos, plasmando su esencia en los aportes de la motricidad, aportes por medio de los cuales se puede contribuir a un mejor desarrollo humano y social de la población colombiana.

La estructura de los contenidos de la educación física, la recreación y el deporte se desarrolla por medio de ejes temáticos, que se constituyen en la referencia fundamental para la orientación de los maestros y las maestras, y en la construcción de sus Planes Integrales de Área.

Los estándares básicos de competencias planteados en esta propuesta representan la estructura básica a considerar como referencia para la construcción de los planes de formación.

## ESTÁNDARES DE COMPETENCIAS EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES GRADO PREESCOLAR

Reconozco mi cuerpo y demuestro sus posibilidades motrices para la interacción con el entorno, con los objetos, los juguetes, los elementos y las personas que me rodean.

## PERCEPTIVOMOTRIZ

* + - 1. Identifico las diferentes partes de mi cuerpo por medio de actividades lúdicas y recreativas
      2. Experimento diferentes juegos de equilibrio en variadas superficies.
      3. Identifico, mediante los sentidos, los espacios, las texturas, el peso y la temperatura.
      4. Propongo diferentes posibilidades de ritmo y movimiento en los juegos y las actividades de la clase.
      5. Reconozco la diferencia de género por medio de actividades grupales.
      6. Utilizo mi motricidad fina con diferentes materiales desarrollando mis creaciones artísticas
      7. Potencio mi imaginación y creatividad por medio de la construcción de juguetes.
      8. Reconozco los juegos tradicionales propios de mi región y los practico con mis amigos y amigas.
      9. Practico los roles de mi papa y mamá por medio de juegos que me ayudan a fortalecer mi relación con ellos.
      10. Identifico a través del juego de imitación diferentes roles sociales.

## FÍSICO MOTRIZ

1. Ejecuto patrones básicos de movimiento, como: caminar, saltar, correr, en diferentes espacios que me permiten actuar en mi entorno.
2. Realizo lanzamientos y recepciones con diferentes objetos y a varias distancias, para mejorar mi coordinación y fuerza.
3. Me esfuerzo en la ejecución de las habilidades motrices básicas en los juegos y las actividades cotidianas.
4. Ejecuto actividades de desplazamiento con diferentes elementos, objetos y móviles, para desarrollar mis habilidades motrices básicas.
5. Me desplazo con seguridad en diferentes terrenos, a través de actividades de búsqueda y juegos en la naturaleza.
6. Me desplazo a diferentes ritmos y en variadas direcciones.
7. Participo activamente de diferentes actividades que impliquen la ejecución de habilidades motrices básicas.
8. Participo de juegos tradicionales y los practico con mis amigos y amigas.
9. Manipulo diferentes objetos y elementos que me permiten mejorar mi motricidad fina.

## SOCIOMOTRIZ

1. Valoro y cuido los juguetes y los materiales cuando participo en las actividades de clases, en el recreo y con la familia.
2. Respeto las normas y las reglas de seguridad y comportamiento en la clase, la escuela, el hogar y el entorno.
3. Participo y me integro en actividades grupales, procurando generar un mejor ambiente.
4. Práctico diferentes juegos para mejorar mi comunicación con los/as demás compañeros/as.
5. Reconozco mi entorno y a quienes me rodean, para interactuar según el contexto.
6. Me expreso con mi cuerpo, para relacionarme Con los compañeros y las compañeras, utilizando el movimiento para comunicar sensaciones, sentimientos, ideas y estados de ánimo.
7. Pongo en acción mi imaginación y creatividad en los juegos individual y colectivo que me permitan la toma de decisiones.
8. Socializo mis ideas y opiniones en las actividades que realizo con mis compañeros y compañeras.
9. Reconozco la importancia de la naturaleza y el medioambiente para mi vida.
10. Práctico hábitos saludables la escuela, en mi hogar y el entorno.

## ESTÁNDARES DE COMPETENCIAS GRADOS 1.º A 3.º

Adquiero y desarrollo mis habilidades motrices básicas mediante las expresiones motrices que me permiten conocer mi entorno familiar y escolar, y relacionarme con los/as compañeros/as, amigos/as y profesores/as.

## PERCEPTIVO MOTRIZ

1. Utilizo mis segmentos corporales por medio de las expresiones rítmicas y reconozco mi

cuerpo como un medio para generar sonidos.

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

## FÍSICO MOTRIZ

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

## SOCIOMOTRIZ

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

## ESTÁNDARES DE COMPETENCIAS GRADOS 4.º A 5.º

Fortalezco mis habilidades motrices básicas y sus combinaciones, a partir de las expresiones motrices y sus posibilidades de aplicación en mi entorno, para interactuar con mis compañeros, compañeras y amigos y amigas

## PERCEPTIVOMOTRIZ

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

## FÍSICOMOTRIZ

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

## SOCIOMOTRIZ

1. Reconozco mis fortalezas y debilidades de desempeño motor para mantenerlas o mejorarlas en el diario vivir, respetando a mis compañeros y compañeras cuando practicamos expresiones motrices.
2. Acepto las sugerencias dadas por el/la profesor/a y mis compañeros/as, como valor de sana convivencia, cuando participo en juegos de cooperación y oposición.
3. Me integro a través del juego, relacionándome con los otros, respetando las normas y empleando el cuerpo como eje de comunicación cuando interactúo con mis compañeros y compañeras.
4. Identifico las relaciones interpersonales, los valores de equidad y tolerancia que se presentan en las actividades motrices.
5. Acepto el triunfo o la derrota, asumiendo e interpretando, con responsabilidad, los roles que se generan con mis compañeros y compañeras en la práctica de las expresiones motrices orientadas al mejoramiento de mi desempeño.
6. Conservo y protejo los ambientes naturales en los cuales realizo diferentes expresiones motrices, adquiriendo una conciencia ecológica en mi entorno.
7. Práctico actividades ejecutadas en clase fuera del contexto escolar, mejorando mi calidad de

vida en todo momento.

1. Participo de diferentes actividades deportivas, recreativas y culturales como parte de mi formación integral.
2. Realizo prácticas motrices que estimulan mi rendimiento dentro de los ámbitos sociales y culturales de la comunidad, utilizando eficientemente los recursos y elementos que nos ofrece el entorno.

## ESTÁNDARES DE COMPETENCIAS GRADOS 6. º Y 7. º

Aplico y experimento las diferentes habilidades motrices específicas, a través de las expresiones motrices que me permitan interactuar en la cotidianidad con la cultura local y regional.

## PERCEPTIVOMOTRIZ

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

## FÍSICOMOTRIZ

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

## SOCIOMOTRIZ

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

## ESTÁNDARES DE COMPETENCIAS GRADOS 8.º Y 9.º

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.

## PERCEPTIVOMOTRIZ

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

## FÍSICOMOTRIZ

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

## SOCIOMOTRIZ

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

## ESTÁNDARES DE COMPETENCIAS GRADOS 10. º Y 11. º

Reconozco la importancia de las expresiones motrices culturalmente determinadas, que permiten proyectarme a la comunidad, participando en propuestas de intervención social, adquiriendo así, un compromiso como agente propositivo de las practicas corporales.

## PERCEPTIVOMOTRIZ

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

## FÍSICOMOTRIZ

1. Valoro el desarrollo de las capacidades físicomotrices como elementos fundamentales de la práctica de la educación física, la recreación y el deporte.
2. Promuevo la posibilidad de un medioambiente sano para el desarrollo de mi condición físicomotriz.
3. Reconozco las capacidades físicomotrices como expresiones de una buena salud.
4. Valoro la estética corporal y las capacidades físicomotrices como elementos del desarrollo humano.
5. Respeto, en la práctica de las expresiones motrices, la condición y la orientación sexual, religiosa o política de los compañeros y las compañeras.
6. Soy consciente de la importancia de una práctica motriz con enfoque científico.
7. Practico diferentes ejercicios y juegos para el desarrollo de las capacidades físicomotrices
8. Valoro la preparación previa para la práctica de las expresiones motrices deportivas

individuales y colectivas.

1. Participo en actividades competitivas de acuerdo con mis posibilidades físicomotrices, con sentido ético y moral.
2. Reconozco la actividad física, el deporte y la recreación, como aspectos fundamentales para un estilo de vida saludable.
3. Identifico conceptos relacionados con las capacidades físicomotrices.
4. Valoro y comprendo la importancia de la educación corporal como fundamento de la salud.
5. Planeo y ejecuto un plan personal de preparación física para el mantenimiento de mi salud.
6. Conozco las posibilidades de mi cuerpo y a partir de ello propendo por un cuerpo armónico y sano, previniendo acciones que puedan involucrar lesiones físicas.

## SOCIOMOTRIZ

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