6.2 Área de Educación Física

La evolución de la Educación Física está determinada actualmente por los avances sociales, científicos y tecnológicos en el mundo. Las demandas sociales respecto a la formación de hábitos relacionados con el bienestar físico, psicológico y emocional han hecho que el área haya tomado cada vez más importancia en los currículos escolares. Por ello, a través de la Educación Física, se pretende que los estudiantes desarrollen una conciencia crítica hacia el cuidado de su salud y la de los demás, de manera que sean autónomos y capaces de asumir sus propias decisiones para la mejora de la calidad de vida.

El logro del Perfil de egreso de los estudiantes de la Educación Básica Regular se favorece por el desarrollo de diversas competencias. En especial, el área de Educación Física se ocupa de promover y facilitar que los estudiantes desarrollen y vinculen las siguientes competencias:



6.2.1 Enfoque que sustenta el desarrollo de las competencias en el área de Educación Física

El área se sustenta en el enfoque de la corporeidad, que entiende al cuerpo en construcción de su ser más allá de su realidad biológica, porque implica hacer, pensar, sentir, saber, comunicar y querer. Se refiere a la valoración de la condición de los estudiantes para moverse de forma intencionada, guiados por sus necesidades e intereses particulares y tomando en cuenta sus posibilidades de acción, en la interacción permanente con su entorno. Es un proceso dinámico que se desarrolla a lo largo de la vida, a partir del hacer autónomo de los estudiantes, y se manifiesta en la modificación y/o reafirmación progresiva de su imagen corporal, la cual se integra con otros elementos de su personalidad en la construcción de su identidad personal y social.

El área pone énfasis, además, en la adquisición de aprendizajes relacionados con la generación de hábitos de vida saludables y de consumo responsable, no solo en la práctica de actividad física, sino también en el desarrollo de una conciencia sociocrítica hacia el cuidado de la salud y del ambiente, que empieza desde la valoración de la calidad de vida. Es decir, estos aprendizajes implican un conjunto de conocimientos relacionados con el cuidado de la salud, el bienestar personal, social y ambiental los cuales van a permitir llevar a la práctica dichos aprendizajes. Otro eje central es la relación que establecen los estudiantes cuando interactúan con los otros a través de la práctica de actividad física y a partir de los roles asumidos y adjudicados en diferentes contextos. El niño, la niña y el/la adolescente interactúan ejercitando su práctica social, establecen normas de convivencia, incorporan reglas, pautas de conducta, acuerdos, consensos, y asumen actitudes frente a los desafíos que se les presentan, ya sean sociales, ambientales, emocionales, personales, interpersonales y/o corporales.

Además, el área utiliza conocimientos acordes y relacionados con ciencias aplicadas a la educación, que desarrollan no solo las capacidades físicas en los estudiantes, sino también la identidad, la autoestima, el pensamiento crítico y creativo, la toma de decisiones y la resolución de problemas en contextos de la actividad física y de la vida cotidiana. Es decir, se busca contribuir en el proceso de formación y desarrollo humano de los estudiantes, para su bienestar y el de su entorno.

6.2.2 Competencias, capacidades, estándares de aprendizaje y desempeños por grado

COMPETENCIA

Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad

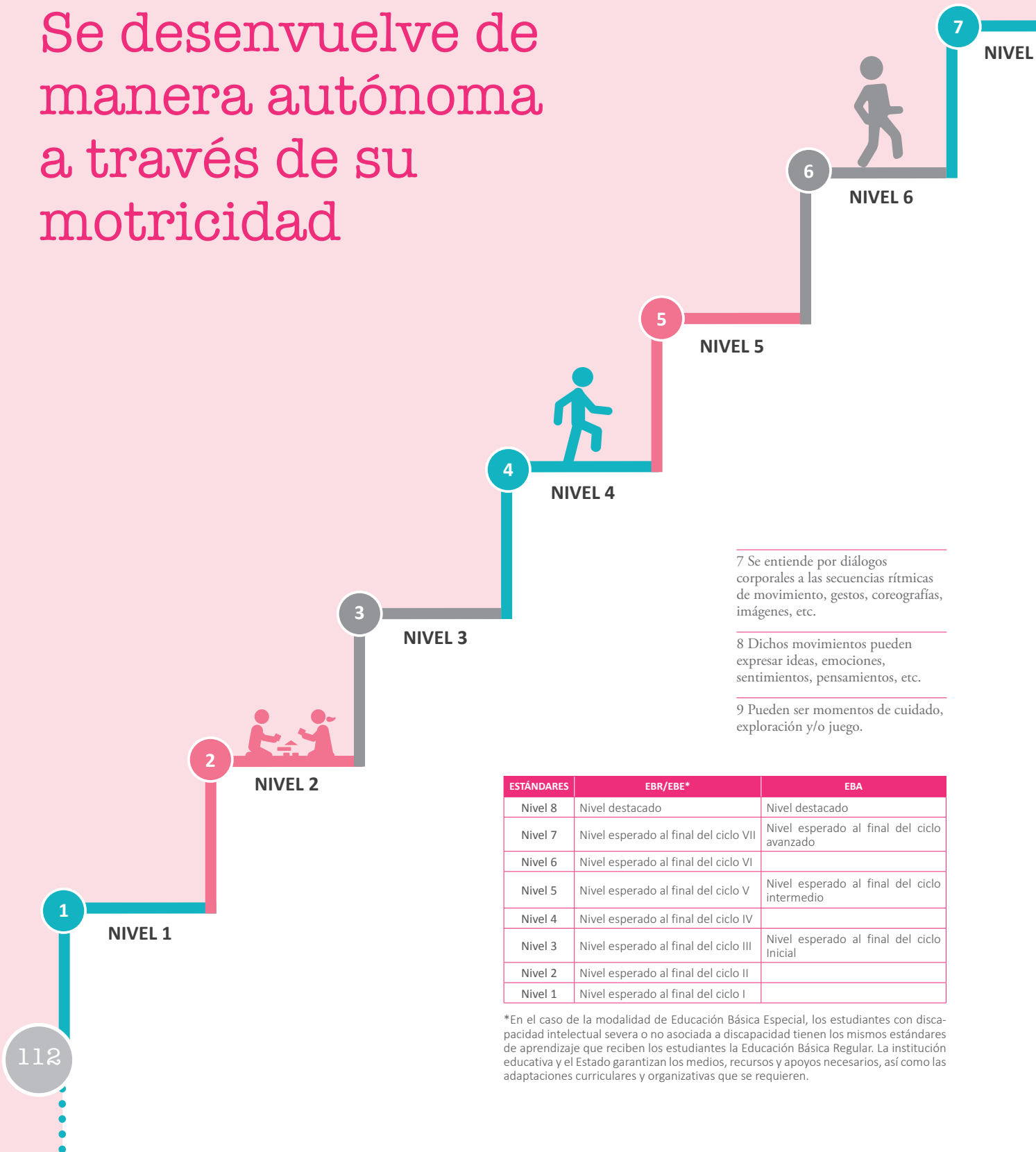
El estudiante comprende y toma conciencia de sí mismo en interacción con el espacio y las personas de su entorno, lo que contribuye a construir su identidad y autoestima. Interioriza y organiza sus movimientos eficazmente según sus posibilidades, en la práctica de actividades físicas como el juego, el deporte y aquellas que se desarrollan en la vida cotidiana. Asimismo, es capaz de expresar y comunicar a través de su cuerpo: ideas, emociones y sentimientos con gestos, posturas, tono muscular, entre otros.

Esta competencia implica la combinación de las siguientes capacidades:

- **Comprende su cuerpo:** es decir, interioriza su cuerpo en estado estático o en movimiento en relación al espacio, el tiempo, los objetos y demás personas de su entorno.
- **Se expresa corporalmente:** usa el lenguaje corporal para comunicar emociones, sentimientos y pensamientos. Implica utilizar el tono, los gestos, mímicas, posturas y movimientos para expresarse, desarrollando la creatividad al usar todos los recursos que ofrece el cuerpo y el movimiento.

Estándares de aprendizaje de la competencia:

Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad



7 Se entiende por diálogos corporales a las secuencias rítmicas de movimiento, gestos, coreografías, imágenes, etc.

8 Dichos movimientos pueden expresar ideas, emociones, sentimientos, pensamientos, etc.

9 Pueden ser momentos de cuidado, exploración y/o juego.

ESTÁNDARES	EBR/EBE*	EBA
Nivel 8	Nivel destacado	Nivel destacado
Nivel 7	Nivel esperado al final del ciclo VII	Nivel esperado al final del ciclo avanzado
Nivel 6	Nivel esperado al final del ciclo VI	
Nivel 5	Nivel esperado al final del ciclo V	Nivel esperado al final del ciclo intermedio
Nivel 4	Nivel esperado al final del ciclo IV	
Nivel 3	Nivel esperado al final del ciclo III	Nivel esperado al final del ciclo Inicial
Nivel 2	Nivel esperado al final del ciclo II	
Nivel 1	Nivel esperado al final del ciclo I	

*En el caso de la modalidad de Educación Básica Especial, los estudiantes con discapacidad intelectual severa o no asociada a discapacidad tienen los mismos estándares de aprendizaje que reciben los estudiantes la Educación Básica Regular. La institución educativa y el Estado garantizan los medios, recursos y apoyos necesarios, así como las adaptaciones curriculares y organizativas que se requieren.



D

DESTACADO

DESCRIPCIÓN DE LOS NIVELES DEL DESARROLLO DE LA COMPETENCIA

D

Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad cuando evalúa críticamente los procesos físicos, en relación a aspectos sociales, emocionales, afectivos y cognitivos vinculándolos con las características de su desarrollo y su identidad corporal. Demuestra habilidades en la ejecución de movimientos complejos cuando practica actividad física. Crea, se apropia y evalúa prácticas corporales y expresivas de diferentes contextos, fusionando a través del movimiento características de expresión de su cultura y de otras culturas.

7

Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad cuando toma conciencia de cómo su imagen corporal contribuye a la construcción de su identidad y autoestima. Organiza su cuerpo en relación a las acciones y habilidades motrices según la práctica de actividad física que quiere realizar. Produce con sus compañeros diálogos corporales[7] que combinan movimientos en los que expresan emociones, sentimientos y pensamientos sobre temas de su interés en un determinado contexto.

6

Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad cuando relaciona cómo su imagen corporal y la aceptación de los otros influyen en el concepto de sí mismo. Realiza habilidades motrices específicas, regulando su tono, postura, equilibrio y tomando como referencia la trayectoria de objetos, los otros y sus propios desplazamientos. Produce secuencias de movimientos y gestos corporales para manifestar sus emociones con base en el ritmo y la música y utilizando diferentes materiales.

5

Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad cuando acepta sus posibilidades y limitaciones según su desarrollo e imagen corporal. Realiza secuencias de movimientos coordinados aplicando la alternancia de sus lados corporales de acuerdo a su utilidad. Produce con sus pares secuencias de movimientos corporales, expresivos[8] o rítmicos en relación a una intención.

4

Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad cuando comprende cómo usar su cuerpo explorando la alternancia de sus lados corporales de acuerdo a su utilidad y ajustando la posición del cuerpo en el espacio y en el tiempo en diferentes etapas de las acciones motrices, con una actitud positiva y una voluntad de experimentar situaciones diversas. Experimenta nuevas posibilidades expresivas de su cuerpo y las utiliza para relacionarse y comunicar ideas, emociones, sentimientos, pensamientos.

3

Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad cuando comprende cómo usar su cuerpo en las diferentes acciones que realiza utilizando su lado dominante y realiza movimientos coordinados que le ayudan a sentirse seguro en la práctica de actividades físicas. Se orienta espacialmente en relación a sí mismo y a otros puntos de referencia. Se expresa corporalmente con sus pares utilizando el ritmo, gestos y movimientos como recursos para comunicar.

2

Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad cuando explora y descubre su lado dominante y sus posibilidades de movimiento por propia iniciativa en situaciones cotidianas. Realiza acciones motrices básicas en las que coordina movimientos para desplazarse con seguridad y utiliza objetos con precisión, orientándose y regulando sus acciones en relación a estos, a las personas, el espacio y el tiempo. Expresa corporalmente sus sensaciones, emociones y sentimientos a través del tono, gesto, posturas, ritmo y movimiento en situaciones de juego.

1

Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad cuando explora y descubre sus posibilidades de movimiento y las partes de su cuerpo. Realiza acciones motrices básicas en las que coordina movimientos para desplazarse y manipular objetos. Expresa corporalmente a través del gesto, el tono, las posturas y movimientos sus sensaciones y emociones en situaciones cotidianas.[9]

DESEMPEÑOS POR GRADO

Ciclo III

COMPETENCIA "SE DESENVUELVE DE MANERA AUTÓNOMA A TRAVÉS DE SU MOTRICIDAD"

Cuando el estudiante se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad, combina las siguientes capacidades:

- Comprende su cuerpo.
- Se expresa corporalmente.

Descripción del nivel de la competencia esperado al final del ciclo III

Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad cuando comprende cómo usar su cuerpo en las diferentes acciones que realiza utilizando su lado dominante y realiza movimientos coordinados que le ayudan a sentirse seguro en la práctica de actividades físicas. Se orienta espacialmente en relación a sí mismo y a otros puntos de referencia. Se expresa corporalmente con sus pares utilizando el ritmo, gestos y movimientos como recursos para comunicar.

DESEMPEÑOS DE PRIMER GRADO	DESEMPEÑOS DE SEGUNDO GRADO
Cuando el estudiante se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad y se encuentra en proceso hacia el nivel esperado del ciclo III, realiza desempeños como los siguientes: • Explora de manera autónoma las posibilidades de su cuerpo en diferentes acciones para mejorar sus movimientos (saltar, correr, lanzar) al mantener y/o recuperar el equilibrio en el espacio y con los objetos, cuando utiliza conscientemente distintas bases de sustentación; así, conoce en sí mismo su lado dominante. • Se orienta en un espacio y tiempo determinados, reconociendo su lado izquierdo y derecho, y a través de las nociones "arriba- abajo", "dentro-fuera", "cerca-lejos", con relación a sí mismo y de acuerdo a sus intereses y necesidades. • Explora nuevos movimientos y gestos para representar objetos, personajes, estados de ánimo y ritmos sencillos de distintos orígenes: de la naturaleza, del propio cuerpo, de la música, etc. • Se expresa motrizmente para comunicar sus emociones (miedo, angustia, alegría, placer, torpeza, inhibición, rabia, entre otras) y representa en el juego acciones cotidianas de su familia y de la comunidad; así, afirma su identidad personal.	Cuando el estudiante se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad y logra el nivel esperado del ciclo III, realiza desempeños como los siguientes: • Explora de manera autónoma sus posibilidades de movimiento al realizar con seguridad y confianza habilidades motrices básicas[10], mediante movimientos coordinados según sus intereses, necesidades y posibilidades. • Se orienta en el espacio y tiempo con relación a sí mismo y a otros puntos de referencia; reconoce sus posibilidades de equilibrio con diferentes bases de sustentación en acciones lúdicas. • Resuelve situaciones motrices al utilizar su lenguaje corporal (gesto, contacto visual, actitud corporal, apariencia, etc.), verbal y sonoro, que lo ayudan a sentirse seguro, confiado y aceptado. • Utiliza su cuerpo y el movimiento para expresar ideas y emociones en la práctica de actividades lúdicas con diferentes tipos de ritmos y música, a fin de expresarse corporalmente y mediante el uso de diversos elementos.

10 Habilidades motrices básicas son los movimientos elementales que desarrolla el/la niño(a) en forma natural. Algunas de ellas implican el desplazamiento del cuerpo, como andar, correr, saltar, reptar, trepar, andar en cuadrupedia, efectuar giros y mantener el equilibrio. Otras implican la manipulación de objetos, como coger, lanzar, dibujar y escribir.

DESEMPEÑOS POR GRADO

Ciclo IV

COMPETENCIA "SE DESENVUELVE DE MANERA AUTÓNOMA A TRAVÉS DE SU MOTRICIDAD"

Cuando el estudiante se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad, combina las siguientes capacidades:

- Comprende su cuerpo.
- Se expresa corporalmente.

Descripción del nivel de la competencia esperado al final del ciclo IV

Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad cuando comprende cómo usar su cuerpo explorando la alternancia de sus lados corporales de acuerdo a su utilidad y ajustando la posición del cuerpo en el espacio y en el tiempo en diferentes etapas de las acciones motrices, con una actitud positiva y una voluntad de experimentar situaciones diversas. Experimenta nuevas posibilidades expresivas de su cuerpo y las utiliza para relacionarse y comunicar ideas, emociones, sentimientos, pensamientos.

DESEMPEÑOS DE TERCER GRADO	DESEMPEÑOS DE CUARTO GRADO
Cuando el estudiante se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad y se encuentra en proceso hacia el nivel esperado del ciclo IV, realiza desempeños como los siguientes: • Reconoce la izquierda y la derecha con relación a objetos y a sus pares, para mejorar sus posibilidades de movimiento en diferentes acciones lúdicas. • Se orienta en un espacio y tiempo determinados, con relación a sí mismo, a los objetos y a sus compañeros; coordina sus movimientos en situaciones lúdicas y regula su equilibrio al variar la base de sustentación y la altura de la superficie de apoyo, de esta manera, afianza sus habilidades motrices básicas. • Resuelve situaciones motrices al utilizar su lenguaje corporal (gestos, contacto visual, actitud corporal, apariencia, etc.), verbal y sonoro para comunicar actitudes, sensaciones, estados de ánimo y acciones que le posibilitan comunicarse mejor con los otros y disfrutar de las actividades lúdicas. • Vivencia el ritmo y se apropia de secuencias rítmicas corporales en situaciones de juego para expresarse corporalmente a través de la música.	Cuando el estudiante se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad y logra el nivel esperado del ciclo IV, realiza desempeños como los siguientes: • Regula la posición del cuerpo en situaciones de equilibrio, con modificación del espacio, teniendo como referencia la trayectoria de objetos, los otros y sus propios desplazamientos, para afianzar sus habilidades motrices básicas. • Alterna sus lados corporales de acuerdo a su utilidad y/o necesidad y se orienta en el espacio y en el tiempo, con relación a sí mismo y a otros puntos de referencia en actividades lúdicas y predeportivas. • Utiliza su cuerpo (posturas, gestos y mímica) y diferentes movimientos para expresar formas, ideas, emociones, sentimientos y pensamientos en la actividad física. • Utiliza lenguaje corporal para expresar su forma particular de moverse, creando secuencias sencillas de movimientos relacionados con el ritmo, la música de su cultura y la historia de su región.

DESEMPEÑOS POR GRADO

Ciclo V

COMPETENCIA "SE DESENVUELVE DE MANERA AUTÓNOMA A TRAVÉS DE SU MOTRICIDAD"

Cuando el estudiante se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad, combina las siguientes capacidades:

- Comprende su cuerpo.
- Se expresa corporalmente.

Descripción del nivel de la competencia esperado al final del ciclo V

Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad cuando acepta sus posibilidades y limitaciones según su desarrollo e imagen corporal. Realiza secuencias de movimientos coordinados aplicando la alternancia de sus lados corporales de acuerdo a su utilidad. Produce con sus pares secuencias de movimientos corporales, expresivos[11] o rítmicos en relación a una intención.

DESEMPEÑOS DE QUINTO GRADO	DESEMPEÑOS DE SEXTO GRADO
Cuando el estudiante se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad y se encuentra en proceso hacia el nivel esperado del ciclo V, realiza desempeños como los siguientes: • Aplica la alternancia de sus lados corporales de acuerdo a su preferencia, utilidad y/o necesidad, y anticipa las acciones motrices a realizar en un espacio y tiempo, para mejorar las posibilidades de respuesta en una actividad física. • Explora y regula su cuerpo para dar respuesta a las situaciones motrices en contextos lúdicos y predeportivos; así, pone en práctica las habilidades motrices relacionadas con la carrera, el salto y los lanzamientos. • Crea movimientos y desplazamientos rítmicos e incorpora las particularidades de su lenguaje corporal teniendo como base la música de su región, al asumir diferentes roles en la práctica de actividad física. • Valora en sí mismo y en sus pares nuevas formas de movimiento y gestos corporales; de esta manera, acepta la existencia de nuevas formas de movimiento y expresión para comunicar ideas y emociones en diferentes situaciones motrices.	Cuando el estudiante se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad y logra el nivel esperado del ciclo V, realiza desempeños como los siguientes: • Aplica la alternancia de sus lados corporales de acuerdo a su preferencia, utilidad y/o necesidad, y anticipa las acciones motrices a realizar en un espacio y tiempo, para mejorar las posibilidades de respuesta en una actividad física. • Regula su cuerpo para dar respuesta a las situaciones motrices en contextos lúdicos, predeportivos, etc.; de este modo, afianza las habilidades motrices específicas relacionadas con la carrera, el salto y los lanzamientos. • Expresa su forma particular de moverse, al asumir y adjudicar diferentes roles en la práctica de actividad física, aplicando su lenguaje corporal. • Crea con sus pares una secuencia de movimientos corporales, expresivos y/o rítmicos, de manera programada y estructurada; así, se expresa de diferentes formas y con diversos recursos, a través del cuerpo y el movimiento, para comunicar ideas y emociones.

[11] Dichos movimientos pueden expresar ideas, emociones, sentimientos, pensamientos, etc.

COMPETENCIA

Asume una vida saludable

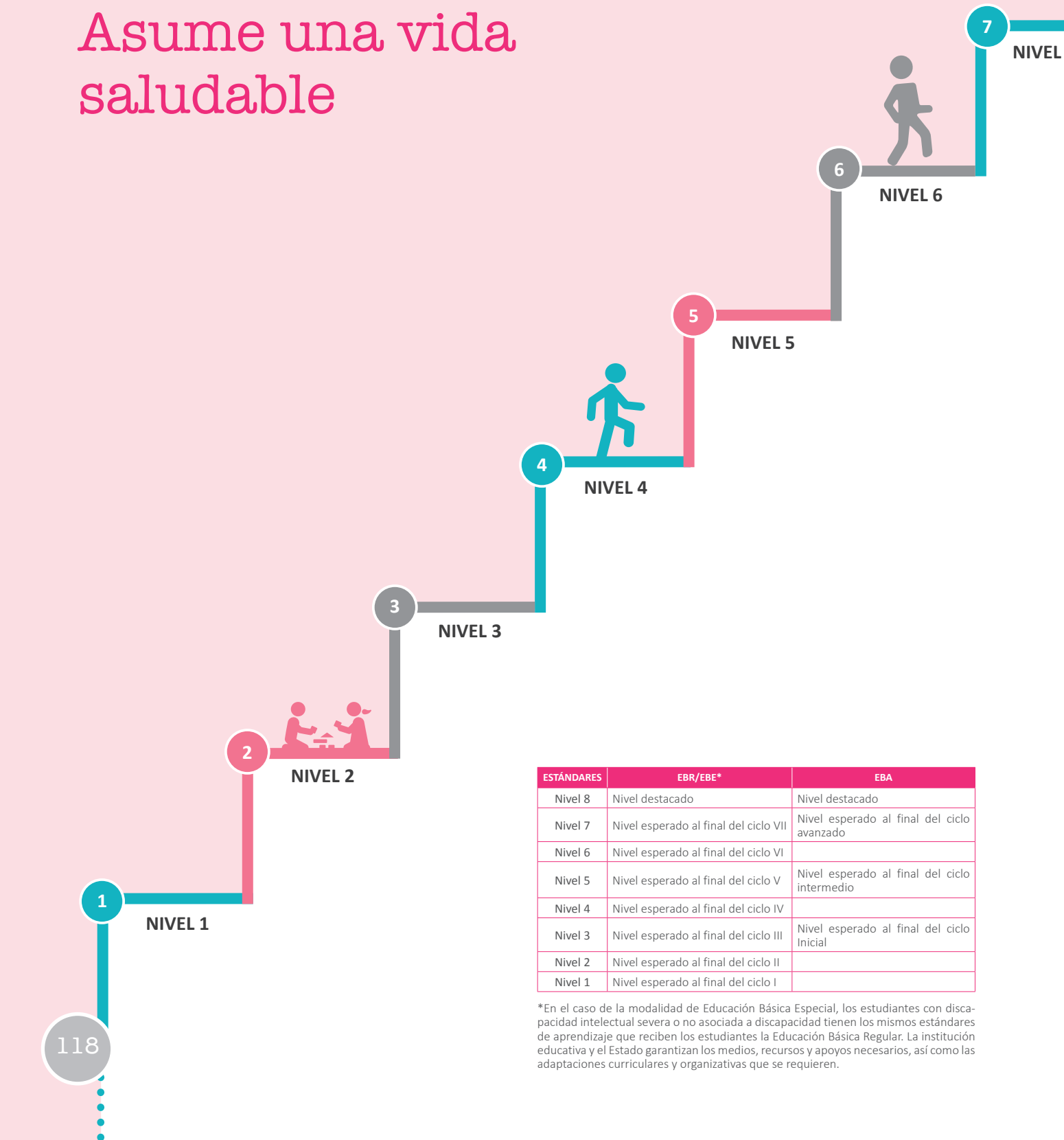
El estudiante tiene conciencia reflexiva sobre su bienestar, por lo que incorpora prácticas autónomas que conllevan a una mejora de su calidad de vida. Esto supone que comprende la relación entre vida saludable y bienestar, así como practicar actividad física para la salud, posturas corporales adecuadas, alimentación saludable e higiene personal y del ambiente, según sus recursos y entorno sociocultural y ambiental, promoviendo la prevención de enfermedades.

Esta competencia implica la combinación de las siguientes capacidades:

- **Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud:** es comprender los procesos vinculados con la alimentación, la postura, la higiene corporal y la práctica de actividad física y cómo estos influyen en el estado de bienestar integral (físico, psicológico y emocional).
- **Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida:** es asumir una actitud crítica sobre la importancia de hábitos saludables y sus beneficios vinculados con la mejora de la calidad de vida. Esto supone la planificación de rutinas, dietas o planes que pongan en práctica sus conocimientos sobre alimentación, higiene corporal, posturas y actividad física para la salud según sus propias necesidades, recursos y entorno.

Estándares de aprendizaje de la competencia:

Asume una vida saludable



ESTÁNDARES	EBR/EBE*	EBA
Nivel 8	Nivel destacado	Nivel destacado
Nivel 7	Nivel esperado al final del ciclo VII	Nivel esperado al final del ciclo avanzado
Nivel 6	Nivel esperado al final del ciclo VI	
Nivel 5	Nivel esperado al final del ciclo V	Nivel esperado al final del ciclo intermedio
Nivel 4	Nivel esperado al final del ciclo IV	
Nivel 3	Nivel esperado al final del ciclo III	Nivel esperado al final del ciclo Inicial
Nivel 2	Nivel esperado al final del ciclo II	
Nivel 1	Nivel esperado al final del ciclo I	

*En el caso de la modalidad de Educación Básica Especial, los estudiantes con discapacidad intelectual severa o no asociada a discapacidad tienen los mismos estándares de aprendizaje que reciben los estudiantes la Educación Básica Regular. La institución educativa y el Estado garantizan los medios, recursos y apoyos necesarios, así como las adaptaciones curriculares y organizativas que se requieren.



D

DESTACADO

DESCRIPCIÓN DE LOS NIVELES DEL DESARROLLO DE LA COMPETENCIA

D

Asume una vida saludable cuando investiga sobre las causas que generan los principales problemas y trastornos posturales del aparato locomotor y comprende cómo los desórdenes alimenticios, los malos hábitos y la ingesta de sustancias perjudiciales, influyen sobre su salud y su bienestar. Organiza eventos con el fin de promover la actividad física y la salud en la comunidad educativa; elabora planes de actividad física orientados a la mejora de su calidad de vida incluyendo prácticas de alimentación saludable y consumo responsable.

7

Asume una vida saludable cuando evalúa sus necesidades calóricas y toma en cuenta su gasto calórico diario, los alimentos que consume, su origen e inocuidad, y las características de la actividad física que practica. Elabora un programa de actividad física y alimentación saludable, interpretando los resultados de las pruebas de aptitud física, entre otras, para mantener y/o mejorar su bienestar. Participa regularmente en sesiones de actividad física de diferente intensidad y promueve campañas donde se promocione la salud integrada al bienestar colectivo.

6

Asume una vida saludable cuando comprende los beneficios que la práctica de actividad física produce sobre su salud, para mejorar su calidad de vida. Conoce su estado nutricional e identifica los beneficios nutritivos y el origen de los alimentos, promueve el consumo de alimentos de su región, analiza la proporción adecuada de ingesta para mejorar su rendimiento físico y mental. Analiza los hábitos perjudiciales para su organismo. Realiza prácticas de higiene personal y del ambiente. Adopta posturas adecuadas para evitar lesiones y accidentes en la práctica de actividad física y en la vida cotidiana. Realiza prácticas que ayuden a mejorar sus capacidades físicas con las que regula su esfuerzo controlando su frecuencia cardiaca y respiratoria, al participar en sesiones de actividad física de diferente intensidad.

5

Asume una vida saludable cuando utiliza instrumentos que miden la aptitud física y estado nutricional e interpreta la información de los resultados obtenidos para mejorar su calidad de vida. Replantea sus hábitos saludables, higiénicos y alimenticios tomando en cuenta los cambios físicos propios de la edad, evita la realización de ejercicios y posturas contraindicadas para la salud en la práctica de actividad física. Incorpora prácticas saludables para su organismo consumiendo alimentos adecuados a las características personales y evitando el consumo de drogas. Propone ejercicios de activación y relajación antes, durante y después de la práctica y participa en actividad física de distinta intensidad regulando su esfuerzo.

4

Asume una vida saludable cuando diferencia los alimentos de su dieta personal, familiar y de su región que son saludables de los que no lo son. Previene riesgos relacionados con la postura e higiene conociendo aquellas que favorecen y no favorecen su salud e identifica su fuerza, resistencia y velocidad en la práctica de actividades lúdicas. Adapta su esfuerzo en la práctica de actividad física de acuerdo a las características de la actividad y a sus posibilidades, aplicando conocimientos relacionados con el ritmo cardiaco, la respiración y la sudoración. Realiza prácticas de activación corporal y psicológica, e incorpora el autocuidado relacionado con los ritmos de actividad y descanso para mejorar el funcionamiento de su organismo.

3

Asume una vida saludable cuando diferencia los alimentos saludables de su dieta personal y familiar, los momentos adecuados para ingerirlos y las posturas que lo ayudan al buen desempeño en la práctica de actividades físicas, recreativas y de la vida cotidiana, reconociendo la importancia del autocuidado. Participa regularmente en la práctica de actividades lúdicas identificando su ritmo cardiaco, respiración y sudoración; utiliza prácticas de activación corporal y psicológica antes de la actividad lúdica.

2

Este nivel tiene como base principalmente el nivel 2 de la competencia "Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad".

1

Este nivel tiene como base principalmente el nivel 1 de la competencia "Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad".

DESEMPEÑOS POR GRADO

Ciclo III

COMPETENCIA "ASUME UNA VIDA SALUDABLE"

Cuando el estudiante asume una vida saludable, combina las siguientes capacidades:

- Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud.
- Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.

Descripción del nivel de la competencia esperado al final del ciclo III

Asume una vida saludable cuando diferencia los alimentos saludables de su dieta personal y familiar, los momentos adecuados para ingerirlos y las posturas que lo ayudan al buen desempeño en la práctica de actividades físicas, recreativas y de la vida cotidiana, reconociendo la importancia del autocuidado. Participa regularmente en la práctica de actividades lúdicas identificando su ritmo cardiaco, respiración y sudoración; utiliza prácticas de activación corporal y psicológica antes de la actividad lúdica.

DESEMPEÑOS DE PRIMER GRADO	DESEMPEÑOS DE SEGUNDO GRADO
Cuando el estudiante asume una vida saludable y se encuentra en proceso hacia el nivel esperado del ciclo III, realiza desempeños como los siguientes: • Describe los alimentos de su dieta familiar y las posturas que son beneficiosas para su salud en la vida cotidiana y en la práctica de actividades lúdicas. • Regula su esfuerzo al participar en actividades lúdicas e identifica en sí mismo y en otros la diferencia entre inspiración y espiración, en reposo y movimiento, en las actividades lúdicas. • Realiza con autonomía prácticas de cuidado personal al asearse, al vestirse, al adoptar posturas adecuadas en la práctica de actividades lúdicas y de la vida cotidiana. Ejemplo: *El estudiante usa diversos medios de protección frente a la radiación solar.* • Busca satisfacer sus necesidades corporales cuando tiene sed y resuelve las dificultades que le producen el cansancio, la incomodidad y la inactividad; evidencia su bienestar al realizar actividades lúdicas y se siente bien consigo mismo, con los otros y con su entorno.	Cuando el estudiante asume una vida saludable y logra el nivel esperado del ciclo III, realiza desempeños como los siguientes: • Explica la importancia de la activación corporal (calentamiento) y psicológica (atención, concentración y motivación) antes de la actividad lúdica, e identifica los signos y síntomas relacionados con el ritmo cardiaco, la respiración agitada y la sudoración, que aparecen en el organismo al practicar actividades lúdicas. • Diferencia los alimentos saludables y nutritivos que forman parte de su dieta personal y familiar, y los momentos adecuados para ingerirlos; explica la importancia de hidratarse; conoce las posturas adecuadas en la práctica de actividad física y en la vida cotidiana, que le permiten mayor seguridad. • Incorpora prácticas de cuidado al asearse y vestirse; adopta posturas adecuadas en la práctica de actividades lúdicas y en la vida cotidiana, que le permiten la participación en el juego sin afectar su desempeño. • Regula su esfuerzo en la práctica de actividades lúdicas y reconoce la importancia del autocuidado para prevenir enfermedades.

DESEMPEÑOS POR GRADO

Ciclo IV

COMPETENCIA "ASUME UNA VIDA SALUDABLE"

Cuando el estudiante asume una vida saludable, combina las siguientes capacidades:

- Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud.
- Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.

Descripción del nivel de la competencia esperado al final del ciclo IV

Asume una vida saludable cuando diferencia los alimentos de su dieta personal, familiar y de su región que son saludables de los que no lo son. Previene riesgos relacionados con la postura e higiene conociendo aquellas que favorecen y no favorecen su salud e identifica su fuerza, resistencia y velocidad en la práctica de actividades lúdicas. Adapta su esfuerzo en la práctica de actividad física de acuerdo a las características de la actividad y a sus posibilidades, aplicando conocimientos relacionados con el ritmo cardiaco, la respiración y la sudoración. Realiza prácticas de activación corporal y psicológica, e incorpora el autocuidado relacionado con los ritmos de actividad y descanso para mejorar el funcionamiento de su organismo.

DESEMPEÑOS DE TERCER GRADO	DESEMPEÑOS DE CUARTO GRADO
Cuando el estudiante asume una vida saludable y se encuentra en proceso hacia el nivel esperado del ciclo IV, realiza desempeños como los siguientes: • Explica la importancia de la activación corporal (calentamiento) y psicológica (atención, concentración y motivación), que lo ayuda a estar predispuesto a la actividad. • Practica diferentes actividades lúdicas adaptando su esfuerzo y aplicando los conocimientos de los beneficios de la práctica de actividad física y de la salud relacionados con el ritmo cardiaco, la respiración y la sudoración. • Incorpora el autocuidado relacionado con los ritmos de actividad-descanso, para mejorar el funcionamiento de su organismo. • Identifica los alimentos propios de su región que forman parte de su dieta personal y familiar, y los clasifica en saludables o no, de acuerdo a la actividad física que realiza. Reconoce aquellos que son amigables con el ambiente (por el uso que se hacen de los recursos naturales, el empaquetado, etc.)	Cuando el estudiante asume una vida saludable y logra el nivel esperado del ciclo IV, realiza desempeños como los siguientes: • Selecciona actividades para la activación corporal (calentamiento) y psicológica (atención, concentración y motivación) antes de la actividad, e identifica en sí mismo las variaciones en la frecuencia cardiaca y respiratoria con relación a los diferentes niveles de esfuerzo en la práctica de actividades lúdicas. • Selecciona e incorpora en su dieta personal y familiar los alimentos nutritivos y energéticos de la región que contribuyen a su bienestar. • Incorpora el autocuidado relacionado con los ritmos de actividad-descanso, hidratación y exposición a los rayos solares, para mejorar el funcionamiento de su organismo, y sustenta las razones de su importancia. • Adopta posturas adecuadas para prevenir problemas musculares y óseos e incorpora el autocuidado relacionado con los ritmos de actividad-descanso para mejorar el funcionamiento de su organismo y prevenir enfermedades.

DESEMPEÑOS POR GRADO

Ciclo V

COMPETENCIA "ASUME UNA VIDA SALUDABLE"

Cuando el estudiante asume una vida saludable, combina las siguientes capacidades:

- Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud.
- Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.

Descripción del nivel de la competencia esperado al final del ciclo V

Asume una vida saludable cuando utiliza instrumentos que miden la aptitud física y estado nutricional e interpreta la información de los resultados obtenidos para mejorar su calidad de vida. Replantea sus hábitos saludables, higiénicos y alimenticios tomando en cuenta los cambios físicos propios de la edad, evita la realización de ejercicios y posturas contraindicadas para la salud en la práctica de actividad física. Incorpora prácticas saludables para su organismo consumiendo alimentos adecuados a las características personales y evitando el consumo de drogas. Propone ejercicios de activación y relajación antes, durante y después de la práctica y participa en actividad física de distinta intensidad regulando su esfuerzo.

DESEMPEÑOS DE QUINTO GRADO	DESEMPEÑOS DE SEXTO GRADO
Cuando el estudiante asume una vida saludable y se encuentra en proceso hacia el nivel esperado del ciclo V, realiza desempeños como los siguientes: • Explica las condiciones que favorecen la aptitud física (Índice de Masa Corporal - IMC, consumo de alimentos favorables, cantidad y proporción necesarias) y las pruebas que la miden (resistencia, velocidad, flexibilidad y fuerza) para mejorar la calidad de vida, con relación a sus características personales. • Adapta sus prácticas de higiene a los cambios físicos propios de la edad; describe las prácticas alimenticias beneficiosas y perjudiciales para el organismo y el ambiente, y analiza la importancia de la alimentación con relación a su IMC. • Describe posturas y ejercicios contraindicados para la salud en la práctica de actividad física. • Realiza actividades de activación corporal, psicológica y de recuperación antes, durante y después de la práctica de actividad física; de esta manera, aplica los beneficios relacionados con la salud y planifica dietas saludables adaptadas a su edad y sus recursos.	Cuando el estudiante asume una vida saludable y logra el nivel esperado del ciclo V, realiza desempeños como los siguientes: • Utiliza diferentes métodos de evaluación para determinar la aptitud física; asimismo, selecciona los que mejor se adecúen a sus posibilidades y utiliza la información que obtiene en beneficio de su salud. • Explica la relación entre los cambios físicos propios de la edad y la repercusión en la higiene, en la práctica de actividad física y en actividades de la vida cotidiana; practica actividad física y explica la importancia que tiene en su vida cotidiana. • Realiza actividad física y evita posturas y ejercicios contraindicados que perjudican su salud. • Muestra hábitos saludables y evita hábitos perjudiciales para su organismo, como el consumo de comida rápida, de alcohol, de tabaco, de drogas, desórdenes alimenticios, entre otros; proporciona el fundamento respectivo y desarrolla dietas saludables. • Explica la importancia de la vacunación y sus consecuencias en la salud.

COMPETENCIA

Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices

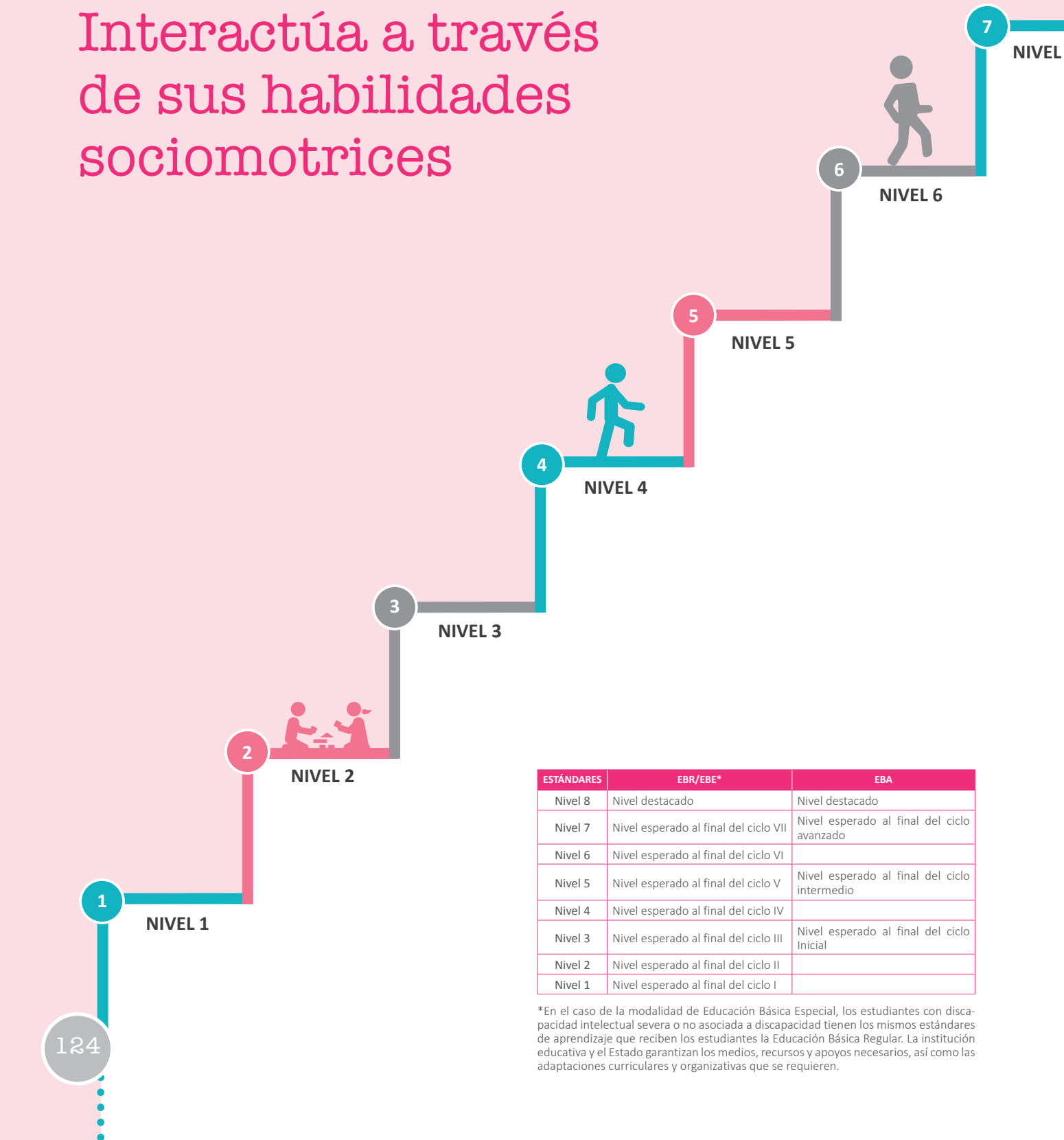
en la práctica de diferentes actividades físicas (juegos, deportes, actividades predeportivas, etc.). Implica poner en juego los recursos personales para una apropiada interacción social, inclusión y convivencia, insertándose adecuadamente en el grupo y resolviendo conflictos de manera asertiva, empática y pertinente a cada situación. De igual manera, aplica estrategias y tácticas para el logro de un objetivo común en la práctica de diferentes actividades físicas, mostrando una actitud proactiva en la organización de eventos lúdicos y deportivos.

Esta competencia implica la combinación de las siguientes capacidades:

- **Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices:** supone interactuar de manera asertiva con los demás en la práctica lúdica y deportiva experimentando el placer y disfrute que ella representa. Por otro lado, desarrolla habilidades como el respeto a las normas de juego, liderazgo, tolerancia, actitud proactiva, la resolución de conflictos interpersonales, la pertenencia positiva a un grupo, entre otras.
- **Crea y aplica estrategias y tácticas de juego:** supone emplear los recursos personales y las potencialidades de cada miembro del equipo para el logro de un objetivo común, desarrollando y aplicando reglas y soluciones tácticas de juego en actividades físicas de colaboración, cooperación y oposición.

Estándares de aprendizaje de la competencia:

Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices



ESTÁNDARES	EBR/EBE*	EBA
Nivel 8	Nivel destacado	Nivel destacado
Nivel 7	Nivel esperado al final del ciclo VII	Nivel esperado al final del ciclo avanzado
Nivel 6	Nivel esperado al final del ciclo VI	
Nivel 5	Nivel esperado al final del ciclo V	Nivel esperado al final del ciclo intermedio
Nivel 4	Nivel esperado al final del ciclo IV	
Nivel 3	Nivel esperado al final del ciclo III	Nivel esperado al final del ciclo Inicial
Nivel 2	Nivel esperado al final del ciclo II	
Nivel 1	Nivel esperado al final del ciclo I	

*En el caso de la modalidad de Educación Básica Especial, los estudiantes con discapacidad intelectual severa o no asociada a discapacidad tienen los mismos estándares de aprendizaje que reciben los estudiantes la Educación Básica Regular. La institución educativa y el Estado garantizan los medios, recursos y apoyos necesarios, así como las adaptaciones curriculares y organizativas que se requieren.



D

DESTACADO

DESCRIPCIÓN DE LOS NIVELES DEL DESARROLLO DE LA COMPETENCIA

D

Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices cuando organiza y promueve proyectos y eventos lúdicos y deportivos que respondan a las problemáticas de su entorno en espacios alternativos, integrando a todas las personas de la comunidad educativa. Crea, modifica y adapta estrategias tácticas pertinentes, teniendo en cuenta las debilidades y fortalezas del propio equipo y del equipo oponente.

7

Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices integrando a todas las personas de la comunidad educativa en eventos lúdico-deportivos y promoviendo la práctica de actividad física basada en el disfrute, la tolerancia, equidad de género, inclusión y respeto, asumiendo su responsabilidad durante todo el proceso. Propone sistemas tácticos de juego en la resolución de problemas y los adecúa según las necesidades del entorno, asumiendo y adjudicando roles y funciones bajo un sistema de juego que vincula las habilidades y capacidades de cada uno de los integrantes del equipo en la práctica de diferentes actividades físicas.

6

Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices con autonomía en situaciones que no le son favorables y asume con una actitud de liderazgo los desafíos propios de la práctica de actividades físicas, experimentando el placer y disfrute que ellas representan. Formula y aplica estrategias para solucionar problemas individuales y colectivos, incorporando elementos técnicos y tácticos pertinentes y adecuándose a los cambios que se dan en la práctica. Analiza los posibles aciertos y dificultades ocurridos durante la práctica para mejorar la estrategia de juego.

5

Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices proactivamente con un sentido de cooperación teniendo en cuenta las adaptaciones o modificaciones propuestas por el grupo en diferentes actividades físicas. Hace uso de estrategias de cooperación y oposición seleccionando los diferentes elementos técnicos y tácticos que se pueden dar en la práctica de actividades lúdicas y predeportivas, para resolver la situación de juego que le dé un mejor resultado y que responda a las variaciones que se presentan en el entorno.

4

Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices al tomar acuerdos sobre la manera de jugar y los posibles cambios o conflictos que se den y propone adaptaciones o modificaciones para favorecer la inclusión de compañeros en actividades lúdicas, aceptando al oponente como compañero de juego. Adapta la estrategia de juego anticipando las intenciones de sus compañeros y oponentes para cumplir con los objetivos planteados. Propone reglas y las modifica de acuerdo a las necesidades del contexto y los intereses del grupo en la práctica de actividades físicas.

3

Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices al aceptar al otro como compañero de juego y busca el consenso sobre la manera de jugar para lograr el bienestar común y muestra una actitud de respeto evitando juegos violentos y humillantes; expresa su posición ante un conflicto con intención de resolverlo y escucha la posición de sus compañeros en los diferentes tipos de juegos. Resuelve situaciones motrices a través de estrategias colectivas y participa en la construcción de reglas de juego adaptadas a la situación y al entorno, para lograr un objetivo común en la práctica de actividades lúdicas.

2

Este nivel tiene como base principalmente el nivel 2 de la competencia "Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad".

1

Este nivel tiene como base principalmente el nivel 1 de la competencia "Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad".

DESEMPEÑOS POR GRADO

Ciclo III

COMPETENCIA "INTERACTÚA A TRAVÉS DE SUS HABILIDADES SOCIOMOTRICES"

Cuando el estudiante interactúa a través de sus habilidades sociomotrices, combina las siguientes capacidades:

- Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices.
- Crea y aplica estrategias y tácticas de juego.

Descripción del nivel de la competencia esperado al final del ciclo III

Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices al aceptar al otro como compañero de juego y busca el consenso sobre la manera de jugar para lograr el bienestar común y muestra una actitud de respeto evitando juegos violentos y humillantes; expresa su posición ante un conflicto con intención de resolverlo y escucha la posición de sus compañeros en los diferentes tipos de juegos. Resuelve situaciones motrices a través de estrategias colectivas y participa en la construcción de reglas de juego adaptadas a la situación y al entorno, para lograr un objetivo común en la práctica de actividades lúdicas.

DESEMPEÑOS DE PRIMER GRADO	DESEMPEÑOS DE SEGUNDO GRADO
Cuando el estudiante interactúa a través de sus habilidades sociomotrices y se encuentra en proceso hacia el nivel esperado del ciclo III, realiza desempeños como los siguientes: • Asume roles y funciones de manera individual y dentro de un grupo; interactúa de forma espontánea en actividades lúdicas y disfruta de la compañía de sus pares para sentirse parte del grupo. • Participa en juegos cooperativos y de oposición en parejas y pequeños grupos; acepta al oponente como compañero de juego y las formas diferentes de jugar. • Propone soluciones a situaciones motrices y lúdicas, y llega a acuerdos con sus pares a fin de cumplir con los objetivos que surjan; respeta las reglas de juego propuestas (por ellos mismos, por el maestro o por las condiciones del entorno) en diferentes actividades lúdicas.	Cuando el estudiante interactúa a través de sus habilidades sociomotrices y logra el nivel esperado del ciclo III, realiza desempeños como los siguientes: • Participa en juegos cooperativos y de oposición en parejas y pequeños grupos; acepta al oponente como compañero de juego y llega a consensos sobre la manera de jugar. • Muestra una actitud de respeto en la práctica de actividades lúdicas y evita juegos bruscos, amenazas o apodos; acepta la participación de todos sus compañeros. • Resuelve de manera compartida situaciones producidas en los diferentes tipos de juegos (tradicionales, autóctonos, etc.) y adecúa las reglas para la inclusión de sus pares y el entorno, con el fin de lograr un desarrollo eficaz de la actividad.

DESEMPEÑOS POR GRADO

Ciclo IV

COMPETENCIA "INTERACTÚA A TRAVÉS DE SUS HABILIDADES SOCIOMOTRICES"

Cuando el estudiante interactúa a través de sus habilidades sociomotrices, combina las siguientes capacidades:

- Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices.
- Crea y aplica estrategias y tácticas de juego.

Descripción del nivel de la competencia esperado al final del ciclo IV

Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices al tomar acuerdos sobre la manera de jugar y los posibles cambios o conflictos que se den y propone adaptaciones o modificaciones para favorecer la inclusión de sus compañeros en actividades lúdicas, aceptando al oponente como compañero de juego. Adapta la estrategia de juego anticipando las intenciones de sus compañeros y oponentes para cumplir con los objetivos planteados. Propone reglas y las modifica de acuerdo a las necesidades del contexto y los intereses del grupo en la práctica de actividades físicas.

DESEMPEÑOS DE TERCER GRADO	DESEMPEÑOS DE CUARTO GRADO
Cuando el estudiante interactúa a través de sus habilidades sociomotrices y se encuentra en proceso hacia el nivel esperado del ciclo IV, realiza desempeños como los siguientes: • Propone cambios en las condiciones de juego, si fuera necesario, para posibilitar la inclusión de sus pares; así, promueve el respeto y la participación, y busca un sentido de pertenencia al grupo en la práctica de diferentes actividades físicas. • Participa en juegos cooperativos y de oposición en parejas, pequeños y grandes grupos; acepta al oponente como compañero de juego y arriba a consensos sobre la manera de jugar y los posibles cambios que puedan producirse. • Genera estrategias colectivas en las actividades lúdicas según el rol de sus compañeros y el suyo propio, a partir de los resultados en el juego.	Cuando el estudiante interactúa a través de sus habilidades sociomotrices y logra el nivel esperado del ciclo IV, realiza desempeños como los siguientes: • Propone normas y reglas en las actividades lúdicas y las modifica de acuerdo a las necesidades, el contexto y los intereses, con adaptaciones o modificaciones propuestas por el grupo, para favorecer la inclusión; muestra una actitud responsable y de respeto por el cumplimiento de los acuerdos establecidos. • Propone actividades lúdicas, como juegos populares y/o tradicionales, con adaptaciones o modificaciones propuestas por el grupo; acepta al oponente como compañero de juego y llega a consensos sobre la manera de jugar y los posibles cambios que puedan producirse. • Propone reglas y las modifica de acuerdo a las necesidades; adapta la estrategia de juego cuando prevé las intenciones de sus compañeros de equipo y oponentes, para cumplir con los objetivos planteados.

DESEMPEÑOS POR GRADO

Ciclo V

COMPETENCIA "INTERACTÚA A TRAVÉS DE SUS HABILIDADES SOCIOMOTRICES"

Cuando el estudiante interactúa a través de sus habilidades sociomotrices, combina las siguientes capacidades:

- Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices.
- Crea y aplica estrategias y tácticas de juego.

Descripción del nivel de la competencia esperado al final del ciclo V

Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices proactivamente con un sentido de cooperación teniendo en cuenta las adaptaciones o modificaciones propuestas por el grupo en diferentes actividades físicas. Hace uso de estrategias de cooperación y oposición seleccionando los diferentes elementos técnicos y tácticos que se pueden dar en la práctica de actividades lúdicas y predeportivas, para resolver la situación de juego que le dé un mejor resultado y que responda a las variaciones que se presentan en el entorno.

DESEMPEÑOS DE QUINTO GRADO	DESEMPEÑOS DE SEXTO GRADO
Cuando el estudiante interactúa a través de sus habilidades sociomotrices y se encuentra en proceso hacia el nivel esperado del ciclo V, realiza desempeños como los siguientes: • Emplea la resolución reflexiva y el diálogo como herramientas para solucionar problemas o conflictos surgidos con sus pares durante la práctica de actividades lúdicas y predeportivas diversas. • Realiza actividades lúdicas en las que interactúa con sus compañeros y oponentes como compañeros de juego; respeta las diferencias personales y asume roles y cambio de roles. • Propone, junto con sus pares, soluciones estratégicas oportunas, y toma en cuenta los aportes y las características de cada integrante del grupo al practicar juegos tradicionales, populares, autóctonos, predeportivos y en la naturaleza.	Cuando el estudiante interactúa a través de sus habilidades sociomotrices y logra el nivel esperado del ciclo V, realiza desempeños como los siguientes: • Participa en actividades físicas en la naturaleza, eventos predeportivos, juegos populares, entre otros, y toma decisiones en favor del grupo aunque vaya en contra de sus intereses personales, con un sentido solidario y de cooperación. • Modifica juegos y actividades para que se adecúen a las necesidades y posibilidades del grupo y a la lógica del juego deportivo. • Participa en actividades lúdicas, predeportivas y deportivas en las que pone en práctica diversas estrategias; adecúa normas de juego y la mejor solución táctica para dar respuesta a las variaciones que se presentan en el entorno.