6.3. 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 de la formación de hábitos relacionados con el logro del bienestar físico, psicológico y emocional han generado 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 sobre el cuidado de su salud y de la de los demás, buscando 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 requiere el desarrollo de diversas competencias. En especial, el área de Educación Física se ocupa de promover y facilitar que los estudiantes desarrollen las siguientes competencias:

- Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.
- Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.
- Asume una vida saludable.

6.3.1. 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 del estudiante para moverse de forma intencionada, guiado 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 y que se desarrolla a lo largo de la vida a partir del hacer autónomo de los estudiantes, y se manifiesta en la modificación 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 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 y el bienestar personal, los cuales permitirán llevar a la práctica dichos aprendizajes. Otro eje central es la relación que establecen los estudiantes en interacción con 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 adolescente interactúan ejercitando su práctica social; establecen normas de convivencia; incorporan reglas, pautas de conducta, acuerdos y consensos; y asumen actitudes frente a los desafíos que se les presentan, ya sean sociales, ambientales, emocionales, personales, interpersonales o corporales.

Además, el área utiliza conocimientos acordes y relacionados con ciencias aplicadas a la educación, que desarrollan no solo las capacidades físicas en nuestros 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 al proceso de formación y desarrollo humano de los estudiantes para su bienestar y el de su entorno.

6.3.2. Competencias, capacidades, estándares de aprendizaje y sus 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.

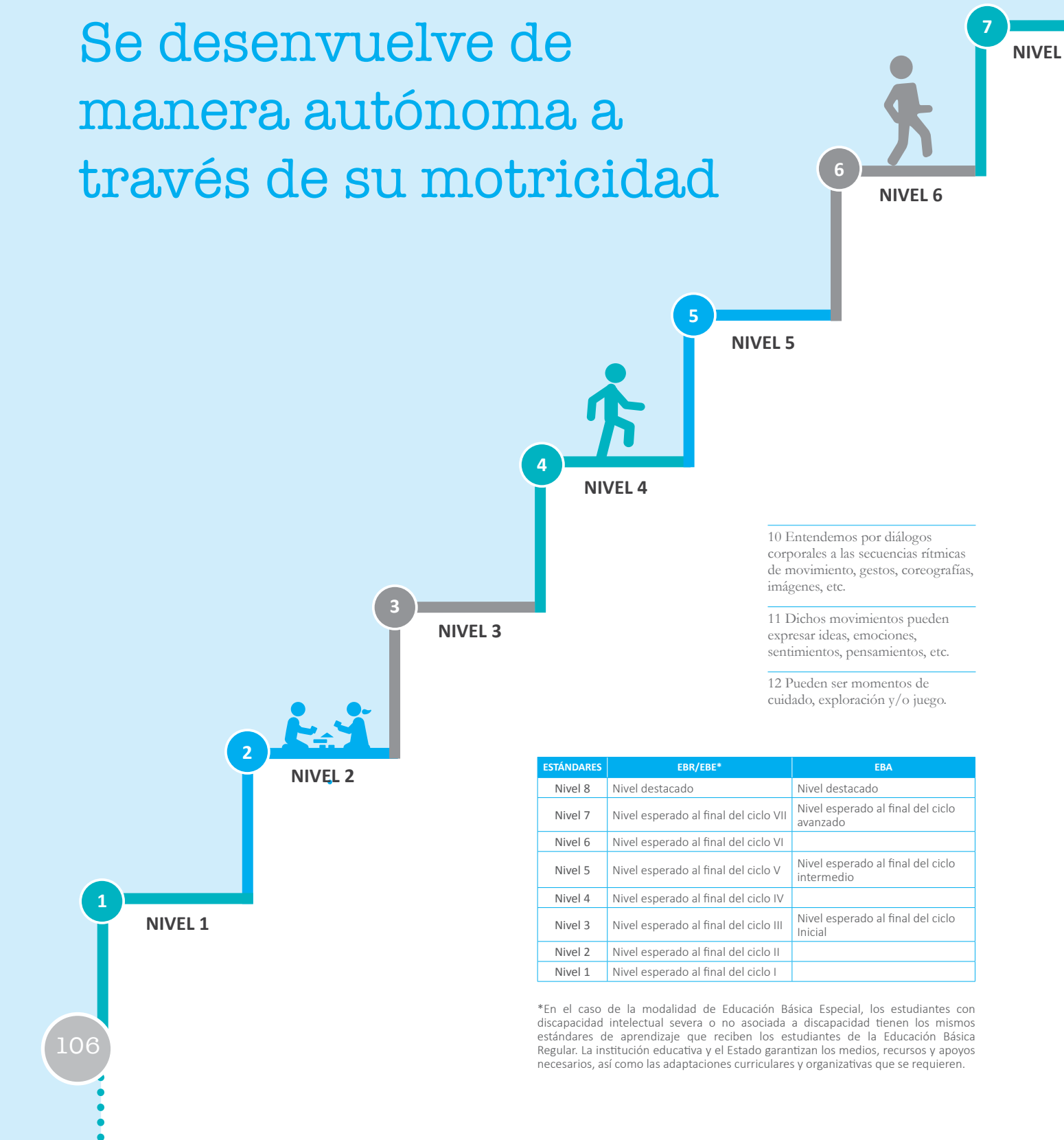
Esta competencia implica la combinación de las siguientes capacidades:

- **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



10 Entendemos por diálogos corporales a las secuencias rítmicas de movimiento, gestos, coreografías, imágenes, etc.

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

12 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 de 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.



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 ex-presión 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[10] 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[11] 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[12].

DESEMPEÑOS POR GRADO

Ciclo VI

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 VII

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.

DESEMPEÑOS PRIMER GRADO DE SECUNDARIA	DESEMPEÑOS SEGUNDO GRADO DE SECUNDARIA
Cuando el estudiante se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad y se encuentra en proceso hacia el nivel esperado del ciclo VI, realiza desempeños como los siguientes: • Muestra coordinación (ajuste del cuerpo, fluidez y armonía en los movimientos, entre otros) al realizar actividades lúdicas, recreativas, predeportivas y deportivas para afianzar sus habilidades motrices específicas y mejorar la calidad de respuesta en diferentes acciones. • Resuelve situaciones motrices13 a través del dominio y alternancia de sus lados orientándose en un espacio y un tiempo determinados, en interacción con los objetos y los otros, tomando conciencia de su cuerpo en la acción. • Realiza técnicas de expresión motriz (mímica, gestual y postural) para la manifestación de sus emociones en situaciones de juego y actividades físicas diversas. Representa secuencias de movimiento y gestos corporales propios de las manifestaciones culturales de su región. • Expresa emociones, ideas y sentimientos a través de su cuerpo y el movimiento, utilizando diferentes materiales (cintas, balones, bastones, cuerdas, etc.) para encontrarse consigo mismo y con los demás.	Cuando el estudiante se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad y logra el nivel esperado del ciclo VI, realiza desempeños como los siguientes: • Regula su tono muscular, postura y equilibrio teniendo como referencia la trayectoria de objetos y de otras personas, y sus propios desplazamientos al realizar habilidades motrices específicas en actividades lúdicas, recreativas, predeportivas y deportivas. • Coordina su cuerpo con seguridad y confianza al realizar diversos movimientos en diferentes situaciones y entornos. • Realiza secuencias de movimientos y gestos corporales adaptando su cuerpo para manifestar sus emociones a partir del ritmo y la música de su región. • Crea acciones motrices o secuencias de movimiento utilizando diferentes materiales (cintas, balones, bastones, cuerdas, etc.) expresándose a través de su cuerpo y sus movimientos para encontrarse consigo mismo y con los demás.

13 Se entiende por "situaciones motrices" al tipo de actividades donde los estudiantes resuelven problemas interactuando a través de su motricidad en diferentes tipos de actividades, como las individuales, colaborativas, de oposición, rítmicas; en juegos simbólicos, espontáneos, tradicionales, populares, autóctonos, deportivos, recreativos; en el baile y las danzas; entre otros.

DESEMPEÑOS POR GRADO

Ciclo VI

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 VII

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[14] que combinan movimientos en los que expresan emociones, sentimientos y pensamientos sobre temas de su interés en un determinado contexto.

DESEMPEÑOS TERCER GRADO DE SECUNDARIA	DESEMPEÑOS CUARTO GRADO DE SECUNDARIA
Cuando el estudiante se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad y se encuentra en proceso hacia el nivel esperado del ciclo VII, realiza desempeños como los siguientes: • Combina con eficacia15 las habilidades motrices específicas y regula su cuerpo en situaciones predeportivas y deportivas. Toma como referencia la trayectoria de objetos y a sus compañeros. • Se adapta a los cambios que experimenta su cuerpo en relación con su imagen corporal en la pubertad durante la práctica de actividades lúdicas, recreativas, predeportivas y deportivas. • Elabora secuencias rítmicas individuales comunicando sus ideas y emociones, y aceptando y valorando sus aportes y el de sus compañeros. • Crea rutinas de movimientos colectivos (drilles, coreografías, etc.) incorporando diferentes materiales (cintas, balones, bastones, cuerdas, etc.).	Cuando el estudiante se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad y se encuentra en proceso hacia el nivel esperado del ciclo VII, realiza desempeños como los siguientes: • Coordina su cuerpo de manera autónoma con precisión en acciones motrices de su preferencia para lograr un objetivo determinado y actúa de acuerdo con sus posibilidades y limitaciones. • Analiza el control y ejecución de sus habilidades motrices específicas para mejorarlas durante la práctica de diferentes actividades físicas. • Crea prácticas corporales-expresivas para la producción de secuencias coreográficas individuales relacionadas con historias, mitos, leyendas, cuentos autóctonos, etc. • Crea con sus pares secuencias rítmicas, musicales, lúdicas y deportivas a partir de aquellas propias de su región, de otras regiones y de otras partes del mundo, como medio de comunicación de ideas y emociones.

14 Entendemos por "diálogos corporales" a las secuencias rítmicas de movimiento, gestos, coreografías, imágenes, etc.

15 Se entiende la eficacia como la capacidad de alcanzar el efecto que esperamos al realizar una acción. Sin embargo, la eficacia está determinada por las posibilidades de cada niño, niña o adolescente, y debe ser considerada en la intervención pedagógica.

DESEMPEÑOS POR GRADO

Ciclo VII

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 VII

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[16] que combinan movimientos en los que expresan emociones, sentimientos y pensamientos sobre temas de su interés en un determinado contexto.

DESEMPEÑOS QUINTO GRADO DE SECUNDARIA

Cuando el estudiante se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad y logra el nivel esperado del ciclo VII, realiza desempeños como los siguientes:

- Coordina su cuerpo y da respuestas motrices eficaces durante la práctica de diversas actividades físicas, monitoreando las mejoras en el control de su cuerpo en donde se aplique la comprensión de las fases de movimiento, y la preparación y ejecución de las acciones, con seguridad y confianza.
- Se adapta a los cambios que experimenta su cuerpo en relación con su imagen corporal en la adolescencia durante la práctica de actividades lúdicas, recreativas, predeportivas y deportivas.
- Elabora con sus compañeros diálogos corporales con seguridad y confianza (secuencias rítmicas de movimiento, gestos, coreografías, imágenes, figuras corporales expresivas, etc.), que combinen movimiento y representación de expresiones emocionales y afectivas, en un determinado contexto histórico y cultural.

16 Entendemos por "diálogos corporales" a las secuencias rítmicas de movimiento, gestos, coreografías, imágenes, etc.



COMPETENCIA

Asume una vida saludable.

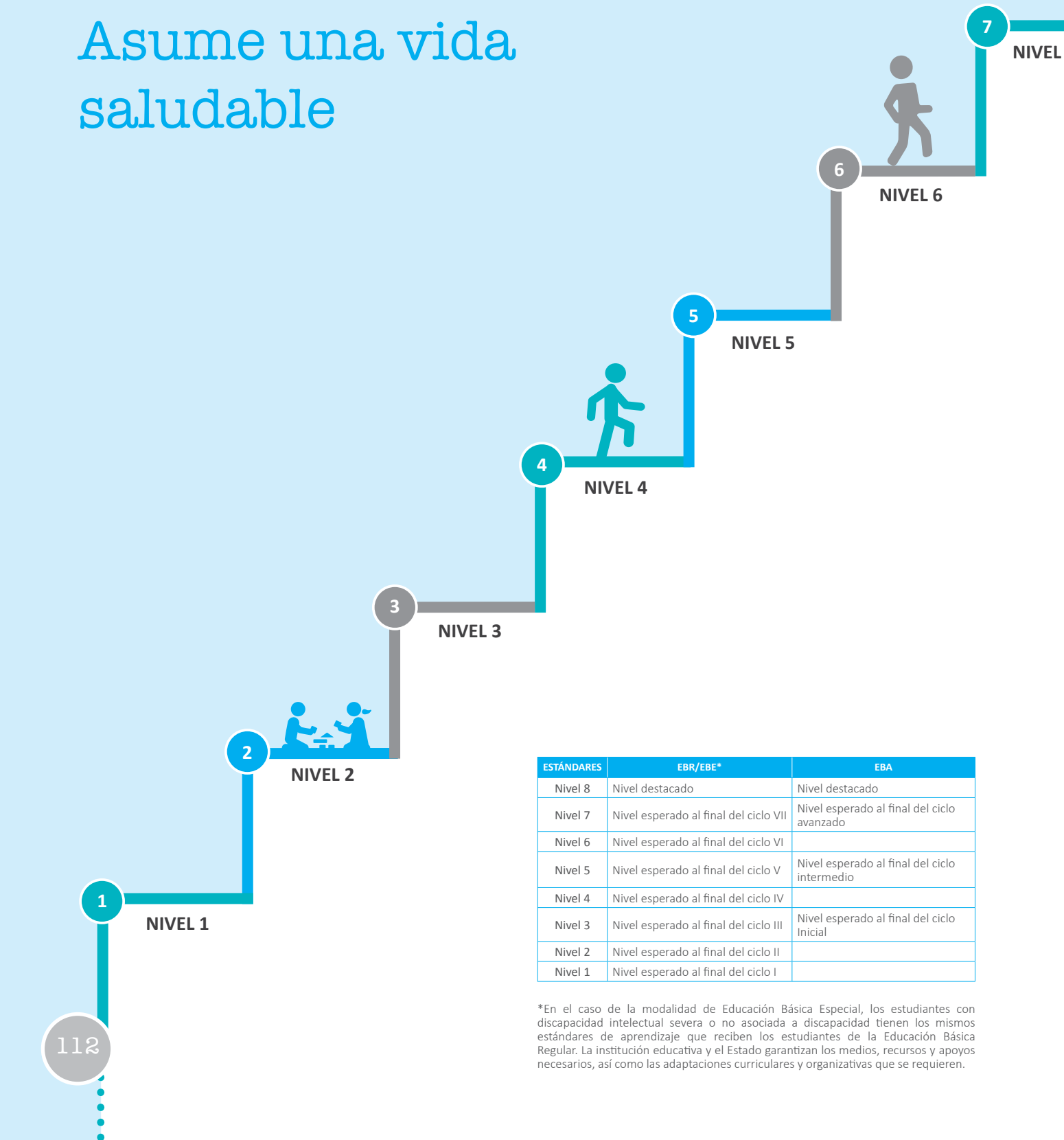
El estudiante tiene conciencia reflexiva sobre su bienestar, por lo que incorpora prácticas autónomas que conllevan a una mejora de su calidad de vida. Esto supone que comprende la relación entre vida saludable y bienestar, así como la práctica de actividad física para la salud, posturas corporales adecuadas, 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 de 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.

DESTACADO

7

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 principalmente como base el nivel 2 de la competencia “Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad”.

1

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

DESEMPEÑOS POR GRADO

Ciclo VI

COMPETENCIA "ASUME UNA VIDA SALUDABLE" CICLO VI

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 VI

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.

DESEMPEÑOS PRIMER GRADO DE SECUNDARIA	DESEMPEÑOS SEGUNDO GRADO DE SECUNDARIA
Cuando el estudiante asume una vida saludable y se encuentra en proceso hacia el nivel esperado del ciclo VI, realiza desempeños como los siguientes: • Explica acerca del bienestar (predisposición, disponibilidad y motivación) que produce la práctica de actividad física en relación con la salud (física, emocional, psicológica, etc.) antes, durante y después de la práctica. • Explica la importancia de realizar ejercicios y movimientos específicos para la activación y relajación señalando su utilidad antes, durante y después de la práctica de actividad física y establece relaciones de causa-efecto entre los principales trastornos posturales, de desplazamiento y alimenticios para prevenirlos[17].	Cuando el estudiante asume una vida saludable y logra el nivel esperado del ciclo VI, realiza desempeños como los siguientes: • Explica los beneficios que la práctica de actividad física de su preferencia produce sobre su salud (física, emocional, psicológica, etc.) para mejorar su aptitud física y calidad de vida. • Reconoce las prácticas alimenticias culturales y sociales de su comunidad, y reflexiona sobre su impacto en la salud, el ambiente y la agrobiodiversidad local y nacional. • Explica la cantidad de carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales que son necesarios para mantenerse saludables y para la práctica de actividad física de su preferencia y que ayudan a la mejora de su rendimiento físico y mental. Evita hábitos perjudiciales para su organismo, como el consumo de alimentos no saludables, alcohol, tabaco, drogas, entre otros.

17 Se entiende por trastornos posturales la escoliosis, la cifosis y la lordosis; de desplazamiento, la caída, las rodillas varas, y las valgas pie cabo y plano); y alimenticios, la bulimia, la anorexia y la obesidad.

DESEMPEÑOS PRIMER GRADO DE SECUNDARIA	DESEMPEÑOS SEGUNDO GRADO DE SECUNDARIA
• Realiza ejercicios y movimientos que no dañen su salud en la práctica de actividad física y utiliza los resultados obtenidos en las pruebas que evalúan la aptitud física para mejorar su calidad de vida y en relación con sus características personales. Ejemplo: Los estudiantes se hidratan antes, durante y después de la práctica de actividad física. • Incorpora prácticas de higiene personal y ambiental al tomar conciencia de los cambios (físicos, orgánicos y psicológicos) que experimenta su cuerpo en la práctica de actividad física y en las actividades de la vida cotidiana dentro y fuera de la escuela. • Reconoce su estado nutricional y sus hábitos alimenticios, y cómo impactan en su salud integral, y propone mejorar para potenciar su bienestar físico y mental.	• Adopta posturas adecuadas en desplazamientos, saltos y lanzamientos para evitar lesiones y accidentes en la práctica de actividad física y en actividades de su vida cotidiana. • Realiza actividad física para mejorar sus capacidades condicionales (fuerza, resistencia y velocidad) controlando su frecuencia cardiaca y respiratoria antes, durante y después de la actividad física. Realiza ejercicios y movimientos específicos para la activación y relajación explicando su utilidad e identificando la intensidad del esfuerzo[18] requerido. • Promueve actividades de promoción de los hábitos de higiene personal y del ambiente (lavado de manos, limpieza bucal, higiene corporal, limpieza de los espacios educativos, entre otros) entre sus compañeros y compañeras de la escuela.

18 "Identificación de la intensidad del esfuerzo" es la capacidad de reconocer en las personas el empleo enérgico de la fuerza física contra algún impulso o resistencia.

DESEMPEÑOS POR GRADO

Ciclo VII

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 VII

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.

DESEMPEÑOS TERCER GRADO DE SECUNDARIA	DESEMPEÑOS CUARTO GRADO DE SECUNDARIA
Cuando el estudiante asume una vida saludable y se encuentra en proceso hacia el nivel esperado del ciclo VII, realiza desempeños como los siguientes: • Evalúa sus necesidades calóricas diarias en función del gasto energético que le demanda la práctica de actividad física para mantener su salud. Explica las consecuencias que el sedentarismo y los hábitos perjudiciales (consumo de comida rápida, alcohol, tabaco, drogas) producen sobre su salud. • Explica la repercusión que tiene la práctica de actividad física sobre su estado de ánimo y sus emociones. Dosifica su esfuerzo y aprende a observarlo en sus compañeros al participar en actividades predeportivas y deportivas. • Realiza actividad física para mejorar sus capacidades condicionales, que contribuyan al mejoramiento de su rendimiento y su salud según su aptitud física. Ejecuta de manera autónoma ejercicios y movimientos específicos para la activación y relajación explicando su utilidad e identificando la intensidad del esfuerzo antes, durante y después de la práctica de actividad física. • Realiza acciones para la promoción y el cuidado de la salud que ayuden a prevenir hábitos perjudiciales para el organismo, como el consumo de alimentos no saludables, alcohol, tabaco, drogas, entre otros. • Realiza un análisis y reflexión crítica sobre los centros de expendio de alimentos dentro y fuera de la institución educativa, optando por aquellos alimentos beneficiosos para su salud y el ambiente.	Cuando el estudiante asume una vida saludable y se encuentra en proceso hacia el nivel esperado del ciclo VII, realiza desempeños como los siguientes: • Explica con fundamento la importancia de mantener o mejorar su bienestar (físico, psicológico y emocional) teniendo en cuenta su estado nutricional, su gasto calórico diario, sus prácticas alimentarias y las actividades físicas que practica. • Explica los efectos negativos que produce el abuso de la actividad física, así como el uso de sustancias utilizadas para evitar el cansancio e incrementar el rendimiento físico, y evita su consumo. • Incorpora prácticas saludables (actividades en la naturaleza, actividades recreativas, deportivas, etc.) evitando el sedentarismo y el uso excesivo de las tecnologías, y elaborando en equipo un plan de actividades para la promoción de la salud. • Participa en actividades físicas de diferente intensidad de acuerdo con sus intereses personales, desarrollando sus capacidades condicionales y ejecutando de manera autónoma actividades de activación y relajación. • Participa en actividades de promoción de los hábitos de higiene personal y del ambiente en su comunidad.

DESEMPEÑOS POR GRADO

Ciclo VII

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 VII

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.

DESEMPEÑOS QUINTO GRADO DE SECUNDARIA

Cuando el estudiante asume una vida saludable y ha logrado el nivel esperado del ciclo VII, realiza desempeños como los siguientes:

- Argumenta la importancia de la actividad física que debe realizar según sus características individuales para la mejora de la calidad de vida.
- Organiza y ejecuta campañas en donde se promocione la salud (física, psicológica y emocional) integrada al bienestar colectivo y participa regularmente en sesiones de actividad física que vayan de acuerdo con sus necesidades e intereses.
- Elabora un plan de actividades para mantener o mejorar su bienestar (físico, psicológico y emocional) tomando en cuenta su estado nutricional, su gasto calórico diario, sus prácticas alimentarias y las características de la actividad física que practica, e interpretando los resultados de las pruebas que miden su aptitud física.
- Participa en actividades de promoción de hábitos alimenticios saludables y sostenibles, consumiendo y combinando de forma óptima alimentos locales y disponibles, evaluando sus características y necesidades calóricas, e incluyendo hábitos de higiene integral, de actividad física diaria y prácticas amigables con el ambiente, para su óptimo desempeño diario.

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.

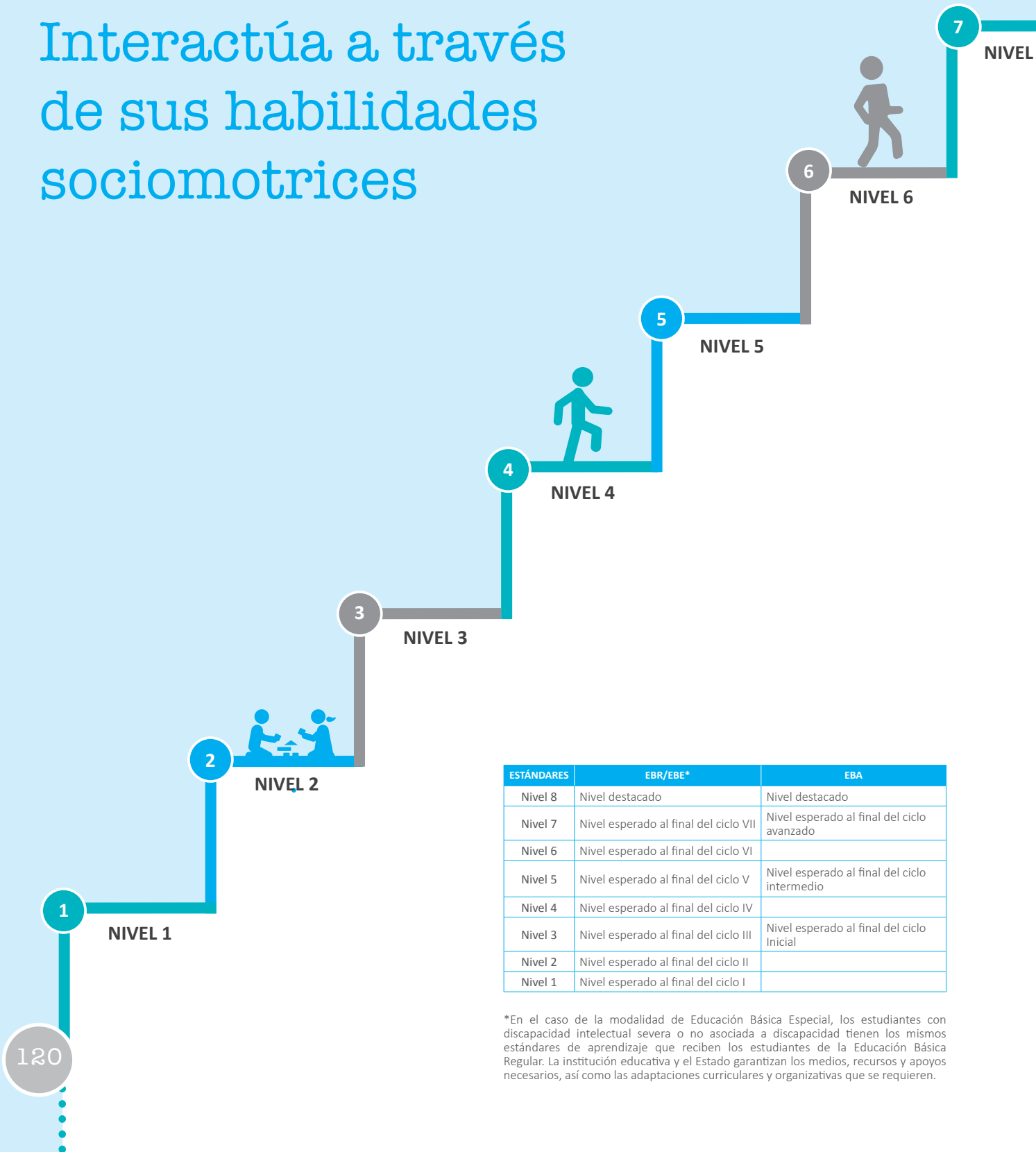
Esta competencia implica la combinación de las siguientes capacidades:

- **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 de 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.

DESTACADO

7

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 principalmente como base el nivel 2 de la competencia “Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad”.

1

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

DESEMPEÑOS POR GRADO

Ciclo VI

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 VI

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.

DESEMPEÑOS PRIMER GRADO DE SECUNDARIA	DESEMPEÑOS SEGUNDO GRADO DE SECUNDARIA
Cuando el estudiante interactúa a través de sus habilidades sociomotrices y se encuentra en proceso hacia el nivel esperado del ciclo VI, realiza desempeños como los siguientes: • Se relaciona con sus compañeros en diversos entornos interactuando de manera asertiva. Valora el juego como manifestación social y cultural de los pueblos, y evita todo tipo de discriminación en la práctica de actividades físicas (lúdicas, deportivas y otras). • Muestra actitudes de responsabilidad, solidaridad, respeto, cuidado de sí mismo y de los otros teniendo en cuenta la no discriminación en la práctica de diferentes actividades físicas (lúdicas, deportivas y otras), y promueve la integración de sus pares de distinto género y con desarrollo diferente. • Aplica de manera colectiva estrategias ofensivas y defensivas en juegos predeportivos y deportivos utilizando los fundamentos tácticos y técnicos adecuados a las variaciones del entorno y las reglas.	Cuando el estudiante interactúa a través de sus habilidades sociomotrices y ha logrado el nivel esperado del ciclo VI, realiza desempeños como los siguientes: • Actúa asertivamente en situaciones motrices que no le son favorables asumiendo las dificultades y desafíos. Asimismo, participa con entusiasmo en juegos tradicionales o populares, y deportivos, así como en la organización colectiva de actividades físicas en la naturaleza mostrando una actitud de cuidado hacia el medio ambiente desde su propia iniciativa. • Construye juegos y actividades físicas que se adecúen a las necesidades y posibilidades del grupo, integrando a pares de distinto género o con desarrollo diferente, con una actitud crítica ante todo tipo de discriminación dentro y fuera de la institución educativa. • Plantea junto con sus pares soluciones estratégicas incorporando elementos técnicos y tácticos, adecuándose a los cambios que se dan en el entorno y las reglas de juego propuestas, y evaluando el desempeño del grupo a través de posibles aciertos y dificultades que le sirvan para ofrecer alternativas de solución y mejora de sus desempeños en la práctica de los juegos predeportivos y deportivos.

DESEMPEÑOS POR GRADO

Ciclo VII

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 VI

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.

DESEMPEÑOS TERCER GRADO DE SECUNDARIA	DESEMPEÑOS CUARTO GRADO DE SECUNDARIA
Cuando el estudiante interactúa a través de sus habilidades sociomotrices y se encuentra en proceso hacia el nivel esperado del ciclo VII, realiza desempeños como los siguientes: • Participa activa y placenteramente en juegos tradicionales o populares, predeportivos, y deportivos. Muestra en su participación una actitud positiva e integradora al trabajar en equipo, conciliando distintos intereses entre sus compañeros, compartiendo con sus pares de distinto género e incluyendo a pares con desarrollos diferentes. • Explica la importancia de los acuerdos grupales para la elaboración y construcción de normas democráticas mostrando una actitud crítica ante todo tipo de discriminación por género, etnia, capacidades diferentes, condición social y religión, durante la práctica de actividades lúdicas, predeportivas y deportivas, dentro y fuera de la institución educativa. • Plantea y ejecuta soluciones en situaciones lúdicas y deportivas al utilizar elementos técnicos y tácticos propios de una estrategia de juego que le permiten mayor eficacia en la práctica deportiva. Toma en cuenta las características de cada integrante, y mejora su sentido de pertenencia e identidad al grupo.	Cuando el estudiante interactúa a través de sus habilidades sociomotrices y se encuentra en proceso hacia el nivel esperado del ciclo VII, realiza desempeños como los siguientes: • Trabaja en equipo mostrando actitudes de respeto basadas en la integración de sus compañeros. Comparte con sus pares de distinto género e incluye a pares con desarrollos diferentes. Asume su responsabilidad durante todo el proceso al practicar diferentes actividades físicas. • Participa activamente con su comunidad en juegos deportivos, tradicionales o populares en la naturaleza. Evita todo tipo de discriminación por género, etnia, capacidades diferentes, condición social y religión. • Distribuye roles y funciones a los integrantes del equipo de acuerdo con sus fortalezas y características personales de cada uno para mejorar la estrategia de juego y dar soluciones a situaciones problemáticas.

DESEMPEÑOS POR GRADO

Ciclo VII

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 VII

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.

DESEMPEÑOS QUINTO GRADO DE SECUNDARIA

Cuando el estudiante interactúa a través de sus habilidades sociomotrices y ha logrado el nivel esperado del ciclo VII, realiza desempeños como los siguientes:

- Organiza eventos deportivos integrando a todas las personas de la comunidad educativa y promueve la práctica de actividad física basada en el disfrute por el juego, la tolerancia y el respeto. Asume su responsabilidad durante todo el proceso. Comparte con sus pares de distinto género e incluye a pares con desarrollos diferentes.
- Promueve el rechazo a todo tipo de discriminación por género, etnia, capacidades diferentes, condición social y religión durante la práctica de actividades lúdicas, recreativas, predeportivas y deportivas.
- Elabora y comunica tácticas y estrategias en los juegos y actividades deportivas de interés colectivo. Asume roles y funciones bajo un sistema de juego que vincula las habilidades y capacidades de cada uno de los integrantes del equipo.

6.4. Área de Arte y Cultura

Desde los inicios de la humanidad y a lo largo de la historia, hombres y mujeres han representado simbólicamente su realidad mediante la palabra, el sonido, la imagen, las acciones y los objetos manifestando ideas sobre su entorno, sus formas de vida, sus valores, sus cosmovisiones y sus identidades. Las artes son parte integral de la vida cotidiana y están presentes en todas las culturas y sociedades. Abarcan desde las formas más tradicionales incorporadas a la vida de una comunidad, como los rituales, las celebraciones, la música, los ornamentos y las artes utilitarias, hasta las formas más emergentes y contemporáneas como las animaciones digitales, el arte involucrado con la ecología, las performances, etc.

A través de las artes, las personas hemos podido expresarnos, desarrollar nuestra creatividad, comprender nuestra realidad y desenvolvernos en ella, imaginando nuevas posibilidades.