

**MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL**  
**DOCUMENTO DE ORIENTACIONES PARA LA ENSEÑANZA DE LA EDUCACIÓN**  
**FÍSICA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE.**

**DOCUMENTO DE TRABAJO**

**(borrador)**

**CIRCULACIÓN RESTRINGIDA A LOS ENCUENTROS DE VALIDACIÓN.**

## **INDICE**

- 1. INTRODUCCION**
- 2. LAS GRANDES METAS EN LA FORMACIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE EN LA EDUCACIÓN BÁSICA Y MEDIA**
- 3. COMPETENCIAS EN EDUCACION**
- 4. COMPETENCIAS ESPECÍFICAS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA, LA RECREACION Y EL DEPORTE**
- 5. DE LAS COMPETENCIAS ESPECIFICAS A LAS COMPETENCIAS BÁSICAS**
- 6. ORIENTACIONES DE DIDACTICAS**

**CIRCULACIÓN RESTRINGIDA A LOS ENCUENTROS DE VALIDACIÓN.**

## DOCUMENTO DE ORIENTACIÓN PARA LA ENSEÑANZA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE

“EDUCACIÓN FÍSICA:  
LA PRIMERA Y MÁS IMPORTANTE  
EDUCACIÓN PARA LA VIDA”  
(CAJIGAL 1978)

### 1. INTRODUCCIÓN.

El documento de orientaciones para la enseñanza y el aprendizaje de la Educación Física, la Recreación y el Deporte, establece los referentes conceptuales, pedagógicos y didácticos de las competencias específicas, que posibilitan el alcance de sus fines y objetivos como área obligatoria y fundamental del currículo.

Este documento se sustenta en los Lineamientos Curriculares del Área y orienta la formación de estudiantes competentes para vivir humanamente como seres corporales en el horizonte del movimiento humano y el juego, en el cual se reconoce que el cuerpo no es un agregado, sino la condición de posibilidad de ser, estar y actuar en el mundo y por tanto, las prácticas físicas, deportivas, gimnásticas, expresivas o atléticas, pasan a ocupar el puesto que realmente les corresponde como medios en el proceso formativo, que históricamente ha sido abordado desde diferentes enfoques.

Cuando el movimiento humano se fija objetivos para disciplinar y adiestrar el cuerpo, se está frente al enfoque denominado *instrumental*, cuya intencionalidad se basa en una concepción de cuerpo “objeto”. En este enfoque el ejercicio físico agota sus alternativas en

**CIRCULACIÓN RESTRINGIDA A LOS ENCUENTROS DE VALIDACIÓN.**

comportamientos uniformes y en la adquisición de la destreza, así éste adiestramiento se fundamente en los más actualizados avances científicos.

Cuando los objetivos del ejercicio físico centran la intervención en adaptaciones de tipo fisiológico e incluso en correcciones posturales y en cuidados higiénicos del cuerpo, dejando de lado otras posibilidades educativas se está frente al enfoque de condición física y *salud*.

Cuando los objetivos intentan ir más allá de la destreza y de las adaptaciones anatómicas y fisiológicas, basándose en una concepción totalizante de la acción humana, para comprender también la posible afectación del ejercicio físico en lo intelectual, moral y social, se está frente al enfoque que *aspira a una visión de totalidad*.

Lo interesante de estos tres enfoques o de sus combinaciones a lo largo de la historia en la Educación Física colombiana está dada por las posibilidades que ofrece a la formación humana, según el reconocimiento de su papel en el proceso educativo general, que depende del alcance que se tenga en la comprensión de las realidades corporales, motrices y lúdicas en el marco del proyecto educativo y el contexto en donde se apliquen.

Abordar el aprendizaje desde la perspectiva de las *competencias* permite comprender el por qué en la Educación Física contemporánea no son suficientes la adquisición de capacidades y destrezas o el perfeccionamiento de nuevas formas de ejercitación para alcanzar los fines educativos. Se requiere un enfoque educativo que integre en la formación del estudiante las nuevas visiones del conocimiento y de su aprendizaje en relación con contextos diversos y cambiantes, en los cuales el estudiante debe desenvolverse de manera competente, en la medida en que tiene una apropiación de sus saberes y los aplica de manera flexible y creativa, a partir de la comprensión de su sentido y de sus fines.

**CIRCULACIÓN RESTRINGIDA A LOS ENCUENTROS DE VALIDACIÓN.**

Las nuevas exigencias sociales, conceptuales, pedagógicas y didácticas que se presentan para la enseñanza y el aprendizaje de la Educación Física, hacen necesario definir las grandes metas, las competencias que desarrolla y los desempeños básicos, de manera interrelacionada, progresiva y gradual, de tal manera que se concreten sus aportes fundamentales en la formación del estudiante como ser situado en contextos sociales y culturales diversos. En síntesis, la Educación Física tiene la particularidad de formar para la vida a partir de la corporeidad, el movimiento y el juego, desde los cuales construye competencias que se manifiestan en la actuación, la expresión y la interacción del estudiante como ser social, responsable de sí y del medio en que se desenvuelve.

## **2. LAS GRANDES METAS EN LA FORMACION DE LA EDUCACIÓN FÍSICA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE EN LA EDUCACIÓN BÁSICA Y MEDIA**

La formación en Educación Física se dirige a grandes metas que orientan el desarrollo de las distintas competencias enfatizando el *aprender a vivir humanamente*, a través de procesos personales y sociales, en los cuales los saberes y prácticas generados desde la corporeidad, el juego y el movimiento, lleven al encuentro del sujeto con la sociedad y la cultura, como construcción en constante devenir.

### **1. Promover el cultivo personal desde la realidad corporal del ser humano**

La Educación Física busca la formación de estudiantes conscientes de su corporeidad para desarrollar mejores condiciones y calidad de vida, por el cuidado de la salud y de una ética corporal basada en la comprensión de sí mismos y de su interacción con los otros, desde donde se puedan orientar relaciones armónicas con su entorno natural y social.

**CIRCULACIÓN RESTRINGIDA A LOS ENCUENTROS DE VALIDACIÓN.**

La perspectiva expuesta conlleva el reconocimiento de ser cuerpo y tener cuerpo, lo cual implica asumir el cultivo de sí y la responsabilidad social del comportamiento personal como referentes para la protección de la vida, que exige formar actitudes y modos de actuar a través de la asignación de sentido a prácticas, técnicas, saberes y hábitos de actividad motriz, que enfatizan en acciones preventivas y de participación, cooperación y solidaridad.

La Educación Física en sus propósitos de enseñanza el respeto a los ritmos vitales, la sana alimentación, los hábitos de higiene, el cuidado del medio ambiente y de los espacios públicos en la comprensión de situaciones individuales que pueden tener consecuencias que afectan al conjunto de la comunidad y exigen a todos formar actitudes, saberes y habilidades para actuar.

## **2. Aportar a la formación del ser humano en el horizonte de su complejidad.**

En el movimiento el ser humano actúa como unidad y en consecuencia su pensamiento está posibilitado o limitado por la manera de actuar y tomar decisiones que afectan el ámbito personal o social.

El movimiento corporal en sus contenidos, formas de manifestación y procedimientos contribuye al desarrollo del pensamiento, de la sensibilidad, de la expresión y la lúdica a través de la experiencia que se adquiere en la resolución de problemas de anticipación, destreza operativa y sentido crítico, necesarios en los procesos prácticos que implican abstracción y generalización para la toma de decisiones.

## **3. Contribuir a la construcción de cultura física y a la valoración de sus expresiones autóctonas.**

La Educación Física busca la formación, fomento y promoción de saberes y prácticas apoyadas en la expresión motriz, la educación de la sensibilidad y el lenguaje corporal, que se articulen a un uso creativo del tiempo libre y de la producción de técnicas de movimiento

**CIRCULACIÓN RESTRINGIDA A LOS ENCUENTROS DE VALIDACIÓN.**

en el deporte, la danza y el trabajo para aportar a la construcción de cultura, entendida como lugar que proporciona oportunidades para actuar, comunicarse, cooperar y alcanzar fines sociales.

De manera particular la Educación Física busca aportar a fines sociales y nacionales divulgando conceptos, prácticas, organización y participación en actividades culturales, deportivas y recreativas. Implica ayudar a la comprensión del fenómeno deportivo y recreativo contemporáneo y orientar al sujeto para desenvolverse de manera competente como espectador, participante, director, juez u organizador. En el mismo sentido, para desempeñarse como miembro de la comunidad colombiana, conocedor y practicante de sus expresiones folclóricas e identitarias.

#### **4. Apoyar la formación de cultura ciudadana y de valores fundamentales para la convivencia y la paz.**

La Educación Física por su carácter vivencial, permite orientar la construcción de valores sociales base de la convivencia ciudadana como son el respeto a la diferencia, a la libre decisión y a la participación en decisiones de interés general.

La experiencia del compartir reconoce el valor del otro y la importancia de las reglas en la acción colectiva, en el cuidado de lo público y en la construcción de acuerdos dirigidos a propósitos comunes. Por ello el valor del juego y del conjunto de actividades sociomotrices y expresivo corporales se manifiesta en las opciones y posibilidades que ofrece al estudiante para reconocerse y actuar como ser social y ser político.

#### **5. Apoyar una educación ecológica, base de una nueva conciencia sobre el medio ambiente.**

La Educación Física genera vivencias, exploraciones, experiencias, conocimientos y técnicas para situar al estudiante, como ser que se desarrolla en el ambiente y por tanto es responsable de su cuidado, recuperación y protección. Cuidar el entorno como se cuida el

**CIRCULACIÓN RESTRINGIDA A LOS ENCUENTROS DE VALIDACIÓN.**

cuerpo es un buen criterio para establecer experiencias de nuevas interacciones con el ambiente, en una época de exigencia a los seres humanos sobre la necesidad de toma de consciencia respecto a las acciones para tratar de recuperar lo destruido y conservar lo existente, que parten de una actitud ante el consumo, ante los deshechos que se producen y en la comprensión de las consecuencias generales de las acciones individuales.

La conciencia de las responsabilidades como seres situados en un ambiente, se relaciona con la formación de conocimientos, habilidades y hábitos, sobre la prevención y la actuación en situaciones de emergencia y atención de desastres.

### **3. LAS COMPETENCIAS EN LA EDUCACIÓN.**

Para la Educación Física es necesario establecer el significado que hoy día se le otorga a la noción de competencia con el fin de precisar de dónde provienen, definir cuáles son esas competencias, cómo se forman, qué significa para un estudiante ser competente en Educación Física, qué consecuencias tiene para el currículo y cómo desde ellas se ejerce relaciones con las competencias básicas.

El enfoque de competencias reconoce lo expuesto por la Misión de Ciencia, Educación y Desarrollo, *Colombia al filo de la oportunidad*, la cual concluye que las acciones que realiza el estudiante en su proceso de aprendizaje no pueden seguir siendo concebidas y evaluadas de manera desarticulada y alejada tanto de las gramáticas específicas de las disciplinas como de su contexto cotidiano.(Hernandez:2000)

En este sentido las competencias se entienden como un concepto flexible determinado por las necesidades actuales de adaptación permanente, exigidas por la constante

**CIRCULACIÓN RESTRINGIDA A LOS ENCUENTROS DE VALIDACIÓN.**



reestructuración de las disciplinas y de los ámbitos de aplicación, como condición para definir el desarrollo de los aprendizajes del estudiante, que dependen de éstas características.

En su evolución histórica el concepto de competencia proviene de la superación de los conceptos de capacidad y aptitud, sobre los cuales la psicología utilizaba los test para medir la inteligencia. La discusión sobre los alcances de estos métodos produjo un desplazamiento conceptual para analizar los fenómenos en términos de actividades o acciones con lo cual se hace énfasis en los aspectos del funcionamiento psicológico real, esto es, aquello que el sujeto hace.

La flexibilidad del concepto de competencia implica reconocer que “no existe una concepción general de competencia, sino diversas y opuestas concepciones relacionadas con una constelación de demandas (conocimientos, aptitudes, actitudes, posiciones, disposiciones, habilidades, destrezas, etc.) relevantes para el trabajo, para la educación, para la vida, lo cual hace importante reelaborar de manera crítica la noción de competencia y fundamentarla en nuevas gramáticas que consideren sus límites ideológicos y conceptuales, sus posibilidades y sus efectos en quienes hoy pretenden formarse *en o por* competencias”(Díaz, 2006).

En este sentido la pregunta se centra en si “es nuestra mente parte de la herencia biológica de la especie o es producto de nuestra condición de seres culturales; si puede hablarse de una mente universal ‘libre de cultura’ o, por el contrario, hay tantas mentes como contextos culturales, si es nuestra mente una construcción en el sentido de Piaget o el resultado de un programa madurativo de origen biológico”. (Díaz, 2006)

De estos interrogantes se originan modelos diferentes que dan cuenta de las formas y niveles de organización mental del sujeto y su relación con la acción, como por ejemplo la teoría de la competencia lingüística aportada por Chomsky, el estructuralismo genético de Piaget, la teoría del procesamiento de información con los enfoques de los componentes

## **CIRCULACIÓN RESTRINGIDA A LOS ENCUENTROS DE VALIDACIÓN.**

cognitivos de Sternberg y de los correlatos cognitivos de Hunt, la teoría de las inteligencias múltiples de Gardner entre muchas otras.

En todas las aproximaciones teóricas antes mencionadas se pone en evidencia la importancia de trascender de una concepción tradicional de inteligencia centrada en las aptitudes básicas hacia una idea de funcionamiento cognitivo en contextos naturales, esto es, a preguntarse por las operaciones mentales implicadas en los procesos cognitivos. Es en este ámbito en el que la noción de competencia cobra relevancia.

Según Chomsky la competencia:

1. Es específica del dominio, es decir, aplica a un área de actividad particular.
2. Se expresa en un “saber hacer” o saber cómo, conocimiento implícito en la actuación misma.
3. No es producto de un aprendizaje en sentido estricto.

De lo dicho por Chomsky se deduce que no hay independencia entre operaciones y contenidos, lo cual sugiere una estructura cognitiva compuesta por módulos especializados y relativamente independientes y un conocimiento inseparable de la actuación misma y de naturaleza distinta de las formas discursivas del conocimiento.

Otros autores después de Chomsky exponen cómo el concepto de competencia incorpora la idea de “características personales (conocimientos, destrezas y actitudes) que producen resultados adaptativos en ambientes significativos (Sundberg y col, citado por Torrado, 1998). Sternberg (1983) sostiene que los procesos cognitivos deben comprenderse en entornos vitales, en los cuales la adquisición y uso de destrezas se da gracias a que las personas se enfrentan a problemas nuevos condicionados por el contexto socio-cultural.

Así, dentro del enfoque de las competencias la cognición se comprende como un conjunto de procedimientos para desplegar la mente, es decir, no es una capacidad en el sentido de una

**CIRCULACIÓN RESTRINGIDA A LOS ENCUENTROS DE VALIDACIÓN.**

condición cognitiva predeterminada. Es en las relaciones entre cognición y actuación en la que se conforma el espacio donde el sujeto muestra el uso de conocimientos y habilidades. Al definirse como actividad la cognición alude necesariamente a las condiciones que hacen posible dicho funcionamiento: una gramática interna reguladora, como organizadora del conocimiento y la idea de representación para el funcionamiento de las distintas formas de acción humana.

La teoría de las inteligencias múltiples expuesta por Gardner ( 1987) , es un planteamiento cercano a la idea de funcionamiento en términos de competencias específicas en contextos naturales. Este autor reconoce que el ser humano actúa inteligentemente en campos o dominios distintos: a través del lenguaje, del análisis lógico matemático, de la representación espacial, del pensamiento musical, del uso del cuerpo para resolver problemas o hacer cosas, de una comprensión de los demás individuos y de una comprensión de nosotros mismos.

En esta concepción se amplía la actuación cognitiva de la esfera del dominio de la inteligencia académica ampliando su manifestación a esferas de la vida cotidiana y que se constituyen en marcos para la mente, cuya manifestación se da “como funciones que son desplegadas en una situación determinada y que se diferencian de acuerdo con los usos particulares de los procedimientos y las herramientas culturales” (Torrado, 1998)

La competencia no se refiere a un aprendizaje derivado totalmente de la experiencia, sino a reglas abstractas inferidas y construidas a partir del esquema de procesamiento, que restringen y canalizan la actividad cognitiva. De ahí se desprende que el desarrollo de las competencias no puede darse al margen de la experiencia socio cultural de los individuos.

En este sentido, según Bruner, la actividad psicológica aparece como inseparable del contexto específico y de la naturaleza de la tarea, lo que “conduce necesariamente, al terreno de la actuación como el único espacio en el cual se puede observar la utilización de los conocimientos y habilidades que el sujeto posee para la resolución de problemas. Si un

### **CIRCULACIÓN RESTRINGIDA A LOS ENCUENTROS DE VALIDACIÓN.**

sujeto “fracasa” no se dirá que carece de la capacidad intelectual necesaria, sino que los procedimientos utilizados en esa actuación particular no fueron exitosos” (Torrado: 1998).

Las competencias deben mirarse siempre en relación con dominios y contextos particulares. Así podríamos afirmar que una competencia es una acción situada, que se define en relación al conocimiento “del cómo” y “del qué”, esto es, al conocimiento procedimental referido a las tareas que hay que ejecutar y al declarativo asociado al orden de la explicación.

Según Torrado (1998), la competencia es un “saber hacer” o conocimiento implícito en un campo del actuar humano. Es una acción situada que ofrece ventajas , pues no separa la mente del contexto cultural en que ella se forma y transforma, enfatiza en herramientas culturales que sirven como instrumentos mediadores en las distintas áreas de la actividad social; reconoce que el saber hacer ligado a las acciones es el resultado del contacto con el contexto cultural que permite la apropiación de una “gramática implícita” de esas acciones; pone de presente la no exclusión por diferencias culturales; explicita el carácter situado de las “competencias generales”, enfatizando en la importancia que tiene el contexto cultural y escolar.

Para el Ministerio de Educación Nacional, la concepción de competencias se constituye en uno de los componentes de los lineamientos curriculares y de los estándares y desempeños de las Áreas obligatorias y fundamentales “en favor de una pedagogía que permita a los estudiantes comprender los conocimientos y utilizarlos efectivamente dentro y fuera de la escuela, de acuerdo con las exigencias de los distintos contextos” ( MEN: Documento No. 3 :2006)

Se busca a través del proceso educativo el desarrollo de un conjunto de competencias cuya especialización y complejidad crecen en la medida en que se alcanzan mayores niveles de educación. Para el MEN la competencia es entendida como “saber hacer en situaciones concretas que requieren la aplicación creativa, flexible y responsable de conocimientos, habilidades y actitudes que pueden actualizarse en distintos contextos utilizando el

**CIRCULACIÓN RESTRINGIDA A LOS ENCUENTROS DE VALIDACIÓN.**

conocimiento en situaciones distintas de aquellas en las que se aprendieron. Conlleva la comprensión del sentido de cada actividad y sus implicaciones éticas, sociales, económicas y políticas” (MEN,2006).

Desde esta perspectiva el desarrollo de las competencias específicas del Área de Educación Física, Recreación y Deporte son base de formación de los estudiantes en el transcurso de su vida escolar y hacen posible la integración y continuidad de los procesos formativos en distintos niveles y grados educativos, desde preescolar hasta once, bajo un concepto de educación permanente, que se inicia en la primera infancia y continúa a lo largo de la vida, aún después de terminada la escolarización. De este modo se busca que el estudiante demuestre que es competente a través de su desempeño, en el cual expresa la comprensión, la actitud, la habilidad y el sentido del conocimiento en situaciones cambiantes de aplicación.

#### **4. LAS COMPETENCIAS EN EDUCACIÓN FÍSICA**

En los discursos de las tendencias disciplinares de la Educación Física se pueden reconocer aproximaciones y tratamientos directos de las competencias específicas, como se aprecia en la siguiente revisión.

En el enfoque del *movimiento como acción*, Kurt Meinel (1977) define la intención y la posibilidad pedagógica del movimiento humano, caracterizando el movimiento como acción, esto es, no hay movimientos sin intención, pues todos conducen a la realización de una tarea cinética concreta. Para Meinel el movimiento presenta cuatro dinámicas: general humana, del trabajo, deportiva y expresiva, que corresponden a formas de acción con unidad en sí mismas. Toda acción humana y por ende deportiva y educativa está determinada por relaciones propias del hombre con los otros hombres y con el mundo de las cosas, como una forma de comportamiento orientada a una finalidad. Estas finalidades se dirigen hacia la utilización pedagógica del movimiento como medio formativo y educativo, de conservación de la salud, de trabajo físico, defensa y de creación artística, de comunicación humana y de

**CIRCULACIÓN RESTRINGIDA A LOS ENCUENTROS DE VALIDACIÓN.**

adquisición de conocimientos. En este estudio se rescata el sentido de la acción como condición para los procesos formativos que relacionan lo personal con lo social.

A partir de una reflexión antropofilosófica, José María Cagigal (1982) sustenta dos grandes fines que se alcanzan tras la aplicación rigurosa de todo programa de Educación Física: el hombre dueño y señor de su cuerpo y el hombre adaptado al entorno a través de su cuerpo. Estos fines ponen en relación la formación personal con contexto social y ambiental, integrados a través del cuerpo y el movimiento, a partir de los cuales se organizan los objetivos y contenidos educativos. En el proceso educativo se produce resultados generales que Cagigal denomina niveles de implicación o enriquecimiento personal, como por ejemplo, inteligencia motriz, eficiencia física, vivencia integral del movimiento, disfrute o placer funcional del movimiento, la comunicación del movimiento y la asunción personal de la conducta corporal.

Otra aproximación a la Educación Física que la relaciona con la idea de competencias, es entenderla desde la comprensión del conocimiento teórico, proposicional o “saber qué” y el conocimiento procedimental o “saber cómo” en el que cada uno posee su propia racionalidad. P. J. Arnold (1988) sitúa las actividades físicas más en el tipo del “*saber cómo*” que del “*saber qué*”. El “saber cómo” en un sentido *débil* alude a una persona físicamente capaz de hacer algo pero que no puede explicarlo; en el sentido fuerte la persona es intencionalmente capaz de ejecutar con éxito una acción y describir cómo se realizó, explica cómo se relacionan los medios y los fines. El saber cómo exige una comprensión de los procedimientos conforme a reglas, en un procede racional, como las destrezas, que son ejemplo de saber cómo hacer algo competentemente con arreglo a ciertos niveles mínimos. En el contexto de la Educación Física, la caracterización del saber cómo incluye las siguientes características: lo que es *activo*, lo que supone el poder entender y seguir procedimientos determinados por reglas; lo que supone una acción crítica inteligente y unos niveles mínimos de competencia, esto es, saber cómo hacer algo y acertar con la actividad.

#### **CIRCULACIÓN RESTRINGIDA A LOS ENCUENTROS DE VALIDACIÓN.**

Un nuevo paradigma es propuesto por Pierre Parlebas ( 2001) para quien la Educación Física no debe centrarse en el movimiento sino el sujeto que se mueve. Se trata de la organización significativa de las acciones, esto es, un comportamiento motor cuyos datos observables están dotados de sentido, y es vivido de forma consciente o inconsciente por la persona que actúa. El concepto conducta motriz permite considerar en el desarrollo mismo de la acción los elementos de tipo cognitivo, relacional, afectivo y significativo motor. Las conductas motrices implican procesos cognitivos, entendidos no como conocimientos declarativos sino como habilidades y destrezas, como procedimientos comportamentales formas de reacción, preactuar y actuar que desarrollan las competencias adaptativas del individuo. Es en la *conducta motriz* y no en el ejercicio donde debe buscar la Educación Física que reconozca la participación del sujeto en su totalidad y no una parte de él.

Una perspectiva conceptual que incluye los aspectos objetivos y subjetivos de la motricidad en la Educación Física es el de *expresiones motrices* ( Arboleda: 2002)entendidas como manifestaciones de la motricidad que se hace con *distintos fines*: lúdico, agonístico, estético, preventivo, de mantenimiento, de rehabilitación y de salud, entre otros, los cuales permiten establecer códigos legitimados, crear actitudes y promover creencias en un contexto social que ofrecen pautas de comportamiento y muestra una intención subjetiva del ejecutante. Una expresión motriz contiene una intencionalidad elaborada en función de unos medios y unos fines, intrínsecas al acto mismo, el cual concreta búsquedas y aspiraciones lúdicas ( cuerpo-placer), agonísticas ( lucha-confrontación); estéticas ( autoimagen-belleza); y otras asociadas a la calidad funcional de la vida ( Arboleda: op.cit)

En los trabajos de Howard Gardner (1987) se puede reconocer un acercamiento a un tipo de competencia disciplinar. Si bien es cierto que Gardner no presenta sus estudios en el campo de la Educación Física, sí es oportuno resaltar su aporte desde la inteligencia cinestésico-corporal. La contribución de este trabajo investigativo está dado en comprender que los actos cognitivos se propician en un ambiente natural y es este elemento el que permite

**CIRCULACIÓN RESTRINGIDA A LOS ENCUENTROS DE VALIDACIÓN.**

establecer la relación con el enfoque de competencias específicas, dado que precisamente la competencia se expresa en circunstancias naturales. Esta perspectiva deja claro que la competencia no se mide por el resultado sino por el proceso, es decir por la ejecución de acciones frente a problemas que se le presentan al estudiante.

El tema de las competencias ha sido objeto de estudio e investigación por parte de diferentes investigadores de la Educación Física, quienes han difundido sus trabajos por diferentes medios. Entre ellos se citan los trabajos de autores como Bart Crum, Luis M. Ruiz Pérez, los Lineamientos Curriculares del Ministerio de Educación Nacional y en Competencias y Estándares para la Educación Física, y del Grupo “Acción Motriz” dirigido por Hipólito Camacho.

Los trabajos de *Crum* establecen tres competencias, que se adquieren en procesos estructurados de aprendizaje: Competencia Tecnomotora, referida a los procedimientos eficaces de un movimiento o cadena de movimientos, por ejemplo, habilidad necesaria para recibir una bola, pasar un adversario, nadar o seguir el ritmo de la música. Competencia sociomotora: entendida como los comportamientos propios en relación con un grupo y el desarrollo de valores sociales, como por ejemplo, habilidad de ganar o perder, de aceptar el talento, limitaciones de uno mismo y de los compañeros de equipo. Y Competencia reflexiva y conocimiento práctico: referida a la comprensión que se tenga sobre los movimientos que se realizan y su organización, por ejemplo, el conocimiento de la relación entre ejercicio, condición física, comprensión de convenciones, reglas y su adaptación a necesidades cambiantes.

En los estudios realizados sobre competencia motriz, Luis M. Ruiz (1995) la considera como un proceso dinámico y complejo caracterizado por una progresión de cambio en el control de uno mismo y de sus acciones con otros o con los objetos del medio. Como antecedentes refiere a White, quien en 1959 define la competencia como la capacidad de un organismo

### **CIRCULACIÓN RESTRINGIDA A LOS ENCUENTROS DE VALIDACIÓN.**



para interactuar con su medio de manera eficaz. Ruiz define la competencia motriz como el conjunto de conocimientos, procedimientos, actitudes y sentimientos que intervienen en las múltiples interacciones que realiza en su medio y con los demás, que permiten que los escolares superen los diferentes problemas motrices, tanto en la clase de Educación Física como en la vida cotidiana( Ruiz: p. 19). Ruiz afirma que la competencia motriz es un tipo de inteligencia sobre las acciones, inteligencia operativa que supone conocer qué hacer, cómo hacerlo, cuándo y con quién actuar, en función de las condiciones cambiantes del medio. Los escolares aprenden a ser competentes porque aprenden a interpretar mejor las situaciones que reclaman una actuación eficaz y porque desarrollan los recursos necesarios para responder de forma ajustada a las demandas de la situación, que supone el desarrollo de un sentimiento de capacidad para actuar y de confianza de salir airoso y con alegría de situaciones problema planteados.

*En los Lineamientos Curriculares de Educación Física ( MEN: 2000)*se hace una aproximación a la definición de una competencia, planteando la competencia *praxeológica*, desde una perspectiva de relación de saberes que integran las potencialidades del sujeto, las características de la acción y las exigencias del contexto. En este sentido corresponde a la Educación Física desarrollar una competencia práctica que tenga en cuenta las distintas dimensiones de la persona en situación de desenvolverse de manera práctica, denominada *competencia praxeológica*. Se sitúa la competencia en el desarrollo de la acción misma y en la manera como se resuelven las tareas permanentes de la vida personal y de relación (Chinchilla: 2000), entendiendo que si el hombre no actúa, no puede desenvolverse en la vida y por lo tanto requiere poner en juego constantemente sus capacidades y habilidades no solo físicas sino intelectuales, éticas y afectivas.

En diferentes investigaciones realizadas con los profesores de Educación Física del Huila, Hipólito *Camacho (2008)*, asume la competencia motriz como la manifestación o acción consciente, observable o visible del cuerpo humano en la solución de problemas de la

**CIRCULACIÓN RESTRINGIDA A LOS ENCUENTROS DE VALIDACIÓN.**

cotidianidad en su ámbito personal, social y productivo que implican movimientos de sus estructuras corporales a nivel global o segmentario, producto de la concurrencia de conocimientos, sentimientos, habilidades y destrezas aprehendidos a través de la vida. Plantea estándares generales y básicos de la Competencia Motriz en tres ámbitos: para el desarrollo personal, para la interacción social y para el desarrollo de la productividad. Los estándares generales consolidan los ejes temáticos de formación: Expresiones motrices, Capacidades Físicas, Conocimiento Científico y Tecnológico, Saber Popular y Formación Social.

Los diferentes estudios e investigaciones muestran cómo se logra ampliar la concepción de Educación Física a propuestas de carácter totalizante, que teniendo en cuenta la tradición de la ejercitación motriz, la orientan hacia la vivencia plena de habilidades, sensibilidades, emociones, compromiso axiológico, social, cultural y expresivo, en diversos contextos, elementos constitutivos del enfoque de competencias específicas.

### **Formulación de competencias específicas**

La formulación de competencias específicas del Área de Educación Física para la formación del estudiante a través de su vida escolar y más allá de ella, se basa en una tradición de conocimientos, procedimientos y aplicaciones que reconoce la corporeidad, el movimiento y el juego como fundamentos de la educación del ser humano para actuar, expresarse, ser y estar en el mundo, en contextos contemporáneos de globalización, diversidad, inclusión y equidad social. En este sentido, la formulación de competencias tiene su base en el crecimiento, la maduración y el aprendizaje motor, expresivo y valorativo, íntimamente relacionados, a los cuales deben corresponder saberes, prácticas y métodos educativos pertinentes y creativos.

**CIRCULACIÓN RESTRINGIDA A LOS ENCUENTROS DE VALIDACIÓN.**

Las competencias en Educación Física integran las acciones motrices, la expresividad del cuerpo y los valores, para proyectar mayores posibilidades de incidencia de su función específica en la formación humana y social. De esta manera, se identifican las siguientes competencias en Educación Física: competencia motriz, competencia expresiva corporal y competencia axiológica corporal.

Estas competencias específicas, se orientan hacia la adquisición y aplicación integrada de conocimientos, habilidades, destrezas, valores y actitudes necesarios para que los estudiantes puedan decidir y resolver situaciones problemáticas de carácter motriz, lúdico, ético y expresivo con la suficiente, capacidad, habilidad, flexibilidad y comprensión.

Se debe resaltar que las competencias de la Educación Física expresan un *conocimiento vivencial* que implica una estrecha relación entre cuerpo, emoción y sentido. Toda acción supone la existencia de una intención que le da sentido al movimiento e involucra la totalidad del ser humano en su realización quien sabe lo que va a hacer; tiene un repertorio de posibilidades para tomar decisiones; ejecuta la acción de acuerdo con el objetivo, y el contexto en la toma de decisiones; y realiza los ajustes de acuerdo con los resultados de estas decisiones. Así, en la definición de competencias de la Educación Física se destacan tres elementos: la acción, el saber explicativo y el sentido.

La fundamentación de las competencias específicas motriz, expresiva corporal y axiológica corporal se realiza sobre los siguientes aspectos íntimamente relacionados: 1) Enfoque holístico 2) Fundamentación conceptual 3) Criterios orientadores y 4) Desempeños.

#### *1. Enfoque holístico.*

El enfoque holístico de las competencias contempla la vivencia y la significación de la corporeidad, el movimiento y el juego en la formación personal y social a partir de los cuales se fundamenta y orienta la enseñanza de la Educación Física.

**CIRCULACIÓN RESTRINGIDA A LOS ENCUENTROS DE VALIDACIÓN.**

Esta mirada realizada desde nuevos enfoques de la pedagogía y necesariamente de la Educación Física, permite ampliar la comprensión sobre su especificidad en la tarea educativa.

La corporeidad se refiere al papel esencial del propio cuerpo en el conocimiento de sí mismo y del mundo circundante, entendiéndolo no como objeto ni como instrumento pasivo, sino como unidad donadora de sentido, revelando un modo de ser en el mundo, en las relaciones de existencia con los otros y en la integración con la naturaleza.

En relación con la corporeidad, el concepto del movimiento se transforma a partir de la visión del ser *que es movido*, al ser *que se mueve* (Gallo: 2009). *El ser que es movido* es aquel a quien se impone las acciones motrices que para el caso de la Educación Física son determinadas unilateralmente por el profesor, y con relación *al ser que se mueve* se entiende que este moverse es una decisión del sujeto, el cual adquiere sentido en el contexto de sus interacciones.

Respecto al juego, es entendido como una condición de existencia de lo humano. Desde aquí se pretende que el juego dote de sentido una actitud ante la vida, de forma creativa y vivencial.

## *2. Fundamentación conceptual*

En este aparte se sustentan los conceptos que explican las competencias específicas en Educación Física y sus componentes:

**CIRCULACIÓN RESTRINGIDA A LOS ENCUENTROS DE VALIDACIÓN.**

- La competencia motriz, en el reconocimiento del propio cuerpo en movimiento, alcanzada en el desarrollo voluntario y comprometido de las habilidades motrices, capacidades físicas, técnicas de movimiento y actitud lúdica;
- La competencia expresiva corporal, referida al manejo de las emociones y la comunicación desde el lenguaje corporal para favorecer la convivencia y la educación sensorial.
- La competencia axiológica corporal, desde el cultivo de sí y la interacción, basados en la apropiación de valores fundamentales para la vida misma, la comprensión de la realidad de su propio cuerpo fundada en la vivencia de sus posibilidades y limitaciones y en la relación con el entorno social y ambiental.

### **La competencia motriz.**

La competencia motriz se refiere a la habilidad para conocer y desarrollar el propio cuerpo, las condiciones físicas para enfrentar distintas tareas en situaciones diversas, las actitudes lúdicas que dan el carácter creativo y divertido a las actividades motrices y el aprendizaje y desarrollo de técnicas del cuerpo y de movimiento para ser eficientes ante cada situación, los cuales se construyen, transmiten y reconstruyen a través de los procesos de enseñanza y aprendizaje.

El ser humano es el ser que viene al mundo más desprotegido desde el punto de vista corporal porque debe desarrollar sus patrones de movimiento. Por fortuna toda su motricidad está por construirse. Los animales de diferentes especies nacen con patrones de movimiento programados para sobrevivir y adaptarse, lo cual puede hacerlos muy ágiles y fuertes, pero les limita sus posibilidades de aprender. Por el contrario, el ser humano tiene todas las posibilidades de construir su motricidad a partir de un proceso de aprendizaje que contribuye a su propia estructuración y lo pone en relación con el mundo de la naturaleza y la cultura.

**CIRCULACIÓN RESTRINGIDA A LOS ENCUENTROS DE VALIDACIÓN.**

A través del movimiento el ser humano realiza el aprendizaje de sí mismo y del mundo para sobrevivir y adaptarse. En consecuencia, los apoyos y estímulos adecuados a las características de desarrollo que reciba un niño, abren muchas alternativas de conocimiento y habilidad para su desempeño en la vida.

Corresponde a la Educación Física orientar los procesos de formación de sí mismo y de adquisición y uso de conocimientos que constituyen la competencia motriz, integrado a la vez a las competencias expresiva y valorativa corporal. El estudiante es competente en la acción motriz cuando estructura su motricidad, desarrolla su condición física y utiliza técnicas del cuerpo y del movimiento en diversos contextos, desde los cuales se favorece el desarrollo de lo lúdico, la expresividad corporal y la axiología corporal, en su relación consigo mismo y con el mundo.

Es a través de la motricidad como el niño inicia su recorrido por el conocimiento. Piaget es categórico al afirmar que “todos los contenidos cognitivos se fundan en la motricidad”, y agrega que “el conocimiento lleva en sus mismas raíces una dimensión motriz permanente que está representada incluso en sus más altos niveles”(Piaget,1956.p9-14).

Todas las adquisiciones primitivas y fundamentales nacen de la actividad perceptivo-motriz que genera la adquisición de conocimientos y en especial de los “procesos intelectuales”, que permiten la organización del pensamiento lógico (Lapierre y Aucurterier,1977 ). A través de los procesos de adaptación espontánea, nacen los procesos de pensamiento: el niño descubre cierto número de nociones abstractas, antes de expresarlas y verbalizarlas, como noción de cantidad, de sucesión espacial o temporal, de regularidad e irregularidad, o nociones de estructuras.

Las posibilidades de formación del lenguaje corporal y motriz abren espacio a formas de expresión y socialización. Se inicia en el diálogo tónico del bebé con la madre y se continúa

### **CIRCULACIÓN RESTRINGIDA A LOS ENCUENTROS DE VALIDACIÓN.**

en las relaciones con los pares hasta desarrollar los patrones propios de cada cultura y medio social.

La educación de la motricidad favorece el contacto con los demás, para la comunicación elemental o para emprender acciones conjuntas, en donde las propias fuerzas personales, las habilidades y capacidades físicas, deben coordinarse, adecuarse y proyectarse en la búsqueda y alcance de objetivos propio de diferentes exigencias de la vida. Esto ocurre tanto en el equipo deportivo, como en las acciones de trabajo, vida cotidiana, ocio o acción ante situaciones de riesgo y catástrofe. La capacidad de desarrollo de una cultura, tiene como base el uso colectivo de las propias fuerzas de sus integrantes.

En la competencia motriz se expresan los procesos de formación y organización del cuerpo para sostener y controlar el movimiento en relación con el crecimiento, a través conocimiento vivencial, del esquema corporal, la coordinación, las capacidades y cualidades motrices y condicionales a través del aprendizaje de la técnica.

A partir de su motricidad el ser humano estructura sus relaciones con el mundo, en procesos de adaptación, sobrevivencia, producción, y como elemento generador de creatividad, de uso estético, deportivo, lúdico y recreativo. Son innumerables las invenciones de juegos, deporte, danzas y múltiples modalidades de expresión motriz, propias de cada cultura y cada sociedad en un momento histórico determinado.

#### *Técnicas del cuerpo y el movimiento*

El concepto de técnicas del cuerpo, se toma de Mauss, quien las entiende como todo acto tradicional eficaz para el desenvolvimiento en la vida, determinado por las características de la cultura. Desde esta perspectiva las técnicas del cuerpo no se limitan a los procedimientos calificados que llevan a la obtención de la destreza, sino que se incorpora a la vida cotidiana y se hace parte de la propia evolución de la persona como lo puede ser el lenguaje y el

**CIRCULACIÓN RESTRINGIDA A LOS ENCUENTROS DE VALIDACIÓN.**

pensamiento. Las técnicas del movimiento tienen su especificidad en el desarrollo cualitativo de formas de movimiento, necesarias para ser efectivos en el trabajo, el deporte, el arte o el juego.

Para cumplir las exigencias del movimiento corporal del ser humano se producen prácticas, materiales, diseño de campos de juego y espacios públicos, se transforma el paisaje con construcciones especializadas que forman parte de la cultura contemporánea y atienden sus modos y estilos de vida. Las prácticas y técnicas corporales son producto de la experiencia o la investigación y su finalidad se constituyen en un patrimonio cultural, objeto de aprendizaje bienestar de los seres humanos.

De este modo, las manifestaciones corporales y motrices, constituyen un auténtico fenómeno social, conforman prácticas y técnicas del cuerpo y del movimiento, que a la vez que consolidan el desarrollo del ser humano, se convierten en objetos de aprendizaje, como el movimiento deportivo o dancístico, por ejemplo.

#### *Desarrollo de la condición física*

El desplazamiento del cuerpo no solo provoca la profunda emoción de poder explorar el mundo y descubrir objetos, formas, texturas, sino también la estimulación para el fortalecimiento del ser humano, en su estructura funcional, neuromuscular, osteomuscular y cardiorrespiratoria, potenciadoras de procesos de movimiento como vehículo de formación, adaptación, desempeño físico y conocimiento. Tal como lo plantea Cajigal (1976), se orientan los fundamentos de la realización de ejercicio físico como medio de preparación para una vida larga y eficiente.

Adaptarse al mundo exige desarrollar capacidades físicas adecuadas al contexto y a la naturaleza de la tarea, desde las más sencillas aparentemente, hasta aquellas que exigen la superación de límites físicos y psicológicos que se alcanzan con procesos especializados de preparación. Aplicar dichas capacidades requiere no solo tener las potencialidades, sino

**CIRCULACIÓN RESTRINGIDA A LOS ENCUENTROS DE VALIDACIÓN.**



asumir su formación y desarrollo a través de métodos, procedimientos, materiales y conocimientos pertinentes.

Si desplazarse es descubrir y fortalecer su propio cuerpo, también lo es el enfrentarse a objetos y obstáculos que son necesarios de usar o superar, adaptando el propio movimiento en la exploración recreativa, el trabajo o en la búsqueda de nuevos conocimientos del mundo y de las cosas. Por ejemplo en las relaciones con el medio ambiente, es definitivo el respeto y no la destrucción, la sensibilidad ante las cosas, que requieren de una estética y una ética, construida y vivenciada como contenido de la experiencia motriz.

En el desarrollo del cuidado de la propia vida, el conocimiento sobre la motricidad se extiende al ámbito de la salud en sus manifestaciones preventivas y de reeducación. Fenómenos contemporáneos como el sedentarismo y la obesidad, como la anorexia y la bulimia, tienen sus conexiones con el uso, concepto e imagen del cuerpo y de sus formas, funciones y acciones. En este marco de situaciones puede trazarse una orientación de la educación física que atienda la totalidad de la persona y por lo tanto pueda cumplir la tarea de darle sentido a la vida a través del cuidado de sí y el desarrollo de las capacidades físicas condicionales.

### *Lúdica Motriz*

Se reconoce la Lúdica como forma de ser y actuar en el mundo, y como componente de la competencia motriz se caracteriza por los aprendizajes alcanzados en el juego, para desde esta perspectiva valorarla como fundamento de una Educación para la Vida, tanto individual como social.

La lúdica permite al sujeto a encontrarse consigo mismo y con el otro en circunstancias en que el placer por la actividad misma es lo esperado. “Lo lúdico se convierte en proyecto de vida, en una necesidad vital del ser humano que busca el equilibrio personal, es decir el

**CIRCULACIÓN RESTRINGIDA A LOS ENCUENTROS DE VALIDACIÓN.**

equilibrio vital, en sus distintos niveles; así como también al equilibrio social, esto es, lo lúdico se convierte en un proyecto de lo cultural, de la vida del ser humano” (Paredes,2003).

La característica principal del juego es la de ser una acción libre y en condiciones de incertidumbre, de tal forma que este nunca se repite igual, lo cual hace que la imaginación sea la característica que lo enmarca y por tanto exige de los jugadores proponer acciones novedosas y coherentes para el desarrollo óptimo del mismo. Los juegos, en este caso de carácter motor, desarrollan imaginación para la solución de problemas que presentan y, además, la imaginación desarrollada puede ser proyectada a otros escenarios de la vida cotidiana, como aprendizaje logrado en el juego.

Como, además, el juego se desarrolla desde permanentes *acciones cambiantes*, los jugadores adquieren la competencia de estar en constante alerta para actuar en correspondencia con esos cambios y por tanto la creatividad se constituye en una exigencia permanente para el juego. Esto exige que los jugadores no tengan formas rígidas de actuación, sino que, por el contrario, sin esquemas preconcebidos, sean competentes para moverse con libertad, de acuerdo con las circunstancias y condiciones que el juego les vaya presentando.

Este permanente solucionar problemas sobre la marcha exige a los jugadores ser competentes en formas de *pensamiento estratégico* para ir presentando soluciones originales que permitan el despliegue de la dinámica del juego, exigiendo de ellos, además, competencia para *tomar los riesgos* que la incertidumbre del juego les va presentando y que los obliga a *constantes decisiones* y a asumir las consecuencias que ellas conlleven, preparándolos desde el juego, con vivencias y aprendizajes para asumir la vida y sus circunstancias.

## **CIRCULACIÓN RESTRINGIDA A LOS ENCUENTROS DE VALIDACIÓN.**

El juego, como importante opción formativa, contempla valores propios los cuales se pueden proyectar a los demás escenarios de la vida cotidiana para hacer competentes a los sujetos en desarrollo. Reconociendo que la primera característica del juego (Seybold,1976, p.55) es ante todo la *de ser acción libre* se puede plantear la construcción de autonomía en lo sujetos jugadores, como una particularidad de lo lúdico.

De acuerdo con ello, el desarrollo de la autonomía permitirá superar los conflictos por las vías del dialogo, la comprensión y acatamiento de acuerdos, evitando la agresión. Así se lleva al imperio de la armonía, el respeto y la conciencia normativa, comprendiendo que si estos valores se desconocen, el juego pierde su esencia.

Desde estas perspectivas se argumenta la lúdica como componente de la competencia motriz en la Educación Física, hacia el desarrollo en los estudiantes de competencias para actuar con autonomía en la toma de decisiones relacionadas con la diversidad de acciones que presenta el juego en un contexto de incertidumbre. Pero, además, con autonomía abordar los conflictos de orden social que se puedan presentar en el desarrollo del juego, para superarlos desde el dialogo y los consensos. Estas consideraciones permiten comprender a la lúdica en su aporte al logro de aprendizajes importantes en la formación de los estudiantes, aprendizajes que no se quedan en la escolaridad, sino que se proyectan a otros eventos de la vida cotidiana.

### **Competencia expresiva corporal**

Esta competencia se fundamenta en el conocimiento y aplicación de formas de expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos en un contexto determinado. En la competencia expresiva corporal se presentan tres procesos: 1.sensaciones y percepciones, 2. emocionalidad y 3. lenguaje corporal. Entendiéndolos como la respuesta corporal presente en toda acción motriz.

### **CIRCULACIÓN RESTRINGIDA A LOS ENCUENTROS DE VALIDACIÓN.**

En los procesos senso-perceptivos se integran las sensaciones exteroceptivas, interoceptivas y propioceptivas que además de dar cuenta del movimiento, ubican y orientan la relación del sujeto consigo mismo y el mundo exterior. Estas sensaciones se manifiestan en las respuestas corporales en las que alcanzan significación. Unido a esta perspectiva, el documento de orientaciones para la enseñanza de la Física, el Deporte y la Recreación fundamenta la competencia expresiva en el componente de: lenguajes corporales.

### *Lenguajes corporales*

Partiendo desde el gesto, la postura, la actitud y la tonicidad, como medio de expresión y comunicación de ideas, sentimientos y emociones, los lenguajes corporales posibilitan la conservación y transmisión de las experiencias motrices y el desarrollo de la conciencia y orientación de los propios movimientos (Meinel.1978, p.19). De esta forma el desarrollo de la competencia expresiva corporal debe posibilitar la interacción de los sujetos a través de su propio cuerpo para relacionarse y reconocerse desde los movimientos espontáneos hasta el uso de las técnicas expresivas.

Se trata de buscar que los estudiantes desde su reconocimiento personal puedan descubrir sus posibilidades de acercamiento a su corporeidad desde sus diferentes manifestaciones, así mismo comprendan sus emociones, las formas de relacionarse consigo mismo y con los otros, encontrando lazos de comunicación asertiva, efectiva y generando una educación de la sensibilidad.

Todo movimiento humano tiene un fin y su realización contiene un significado que es interpretado o comprendido por quien lo realiza o por los otros, de tal forma que se establecen códigos de comunicación e interacción presentes de manera permanente en las relaciones sociales. La competencia expresiva en los lenguajes corporales está dada en la precisión de la ejecución o formas de uso del cuerpo para enviar un mensaje y ser

**CIRCULACIÓN RESTRINGIDA A LOS ENCUENTROS DE VALIDACIÓN.**

comprendido o interpretado por los otros, en la vida cotidiana y en el desarrollo de técnicas de expresión corporal.

Castañer considera la “expresión corporal como una especie del lenguaje del silencio, y es precisamente en el ámbito de la actividad física donde tiene una mayor relevancia y desde donde nos podemos aproximar más a la idea de “lenguaje corporal”, especialmente desde que se emplean técnicas expresivas” (Castañer,2000 ,p.6) como la representación, la danza, el baile y la pantomima.

Arteaga y otros proponen que el desarrollo de la expresión corporal en la escuela debe tener en cuenta: Sentir el cuerpo, la expresión corporal y el lenguaje dramático, desde unos fundamentos teóricos como son la capacidad cognitiva, la capacidad física o energética, la capacidad de movimiento y la capacidad expresiva. Para el caso de este documento la capacidad expresiva se desarrolla teniendo en cuenta lo planteado por Arteaga y organizándolo desde de la perspectiva personal, interpersonal e introyectiva: Lo que se pretende es que el sujeto se conozca a sí mismo y con ello sus posibilidades de expresión, en un segundo momento pueda establecer comunicación y expresión con otros sujetos de forma verbal y no verbal, para ello es importante tener en cuenta el reconocimiento cinésico, la exploración de los sentidos, el uso del lenguaje verbal, la proxemia y el uso de artefactos y factores del entorno(Arteaga,2000,p.33). En el tercer momento la comunicación introyectiva puede darse por los registros del propio cuerpo y la posición crítica que puede hacer de ellos y de la expresión de los otros, en este momento la representación o imitación de personajes de la vida cotidiana, organización de eventos y expresión crítica de los otros puede ser algunas de las acciones a realizar.

Es importante aclarar que el uso que se le da a las técnicas de expresión dentro de la clase de educación física es como medio y no como fin, es decir, es hacer uso de algunos

**CIRCULACIÓN RESTRINGIDA A LOS ENCUENTROS DE VALIDACIÓN.**

elementos de estas técnicas para desarrollar en los estudiantes su capacidad de expresión corporal.

Desde el componente expresivo, el componente de los lenguajes corporales propone como prácticas las expresiones artísticas de las danzas y bailes, el uso del gesto como expresión corporal de emociones de sí mismo y de los otros, la representación como opción de expresión de ideas y pensamientos. Es importante promover la participación y aceptación de nuevas expresiones corporales que pueden proponer los estudiantes, puesto que el contacto con nuevos ritmos musicales, sonidos producidos con el cuerpo, uso de diferentes elementos para la producción de sonidos, permiten el desarrollo de la competencia expresiva corporal.

### **Competencia Axiológica Corporal:**

La competencia axiológica corporal se fundamenta en reconocer y valorar el cuerpo en su manifestación personal y relacional, desde una perspectiva personal a una grupal. En esta competencia se integran dos componente 1. El cuidado de sí, 2. Interacción social.

El olvido del cuerpo en la educación, ha sido una constante, en el sentido de considerarlo en un segundo plano, como algo que se sabe que está ahí, que nos acompaña siempre, pero que no necesita más que unos cuidados de carácter higiénico, porque toda la atención en la formación, hay que concederla a lo que se considera en la tradición de la cultura occidental lo verdaderamente esencial: el intelecto, el pensamiento.

Parece algo elemental reconocer que como seres humanos se es ser corporal, pero desafortunadamente, el abandono de lo corporal ha sido demasiado costoso. Costoso en la relación con el mundo (objetos y demás seres humanos) por no cultivar la sensibilidad para hacerse competentes en el ver y no sólo mirar, escuchar y no sólo oír, sentir al tacto y no

**CIRCULACIÓN RESTRINGIDA A LOS ENCUENTROS DE VALIDACIÓN.**

sólo tocar, disfrutar aromas y no sólo oler, degustar y no sólo captar sabores. Costoso también, en el conocimiento del sí mismos, por no desarrollar competencia para comprender desde los primeros pasos de la educación, la fragilidad como parte de la aparente fortaleza e invencibilidad de la realidad corporal; en ocasiones, se comprende demasiado tarde, cuando el cuerpo ya se ha convertido en una carga para vivir, por abuso o por defecto, independientemente de la edad.

### *Cuidado de sí:*

La competencia axiológica corporal se hace necesaria cuando en la vida cotidiana cuerpo está cargado de valores por haber tenido la oportunidad de explorarlo y vivenciarlo intencionalmente en sus distintas manifestaciones; cuando se equilibran racionalmente los tiempos de trabajo – descanso, esfuerzo- recuperación, comprensivamente; cuando se logra tener claridad sobre la importancia de la práctica de hábitos alimenticios saludables para mantener el vigor y la disponibilidad necesaria en las actividades cotidianas, experimentada en la realización de la actividad física; cuando se identifican y diferencian con precisión los beneficios de estilos de vida saludables y los graves perjuicios de los estilos de vida no saludables; en fin, cuando todo los comportamientos de respeto al cuerpo de los otros desde la diferencia se van constituyendo en competencia a lo largo de la vida especialmente escolar, en el proyecto de vida personal.

Y ese reconocimiento de ser cuerpos como radical realidad que aflora con la vida, fuente de valores, de actitudes y de comportamientos que demanda la vivencia de la corporeidad, en el constante hacerse competente para vivir humanamente, exige exaltar la condición vital, construyendo el buen vivir y evitando por acción u omisión la autodestrucción, que aunque parezca extraño es un signo del hombre de este tiempo, preocupado más por la solución de

## **CIRCULACIÓN RESTRINGIDA A LOS ENCUENTROS DE VALIDACIÓN.**

sus necesidades de índole material, lo cual le resta posibilidades de atender las demandas de su corporeidad, así esta sea condición de posibilidad para disfrutar una buena vida.

La competencia axiológica corporal corresponde entonces, a la construcción mediante la vivencia del juego y de la actividad física, de una forma de ser humano en el mundo, haciendo competentes a los estudiantes para el cultivo de sí mismo a partir del auto cuidado de lo corporal, mediante la formación comprensiva de hábitos que vayan siendo incorporados nivel a nivel educativo, en el proyecto de vida personal de los niños y jóvenes de la educación básica y media.

Es fundamental para el desarrollo de competencias el cuidado de sí y la construcción de valores vitales, reconocer la realidad de ser corporal y al cuerpo como condición de posibilidad para encontrarse consigo mismo y con los otros en el contexto de sus cotidianidades y relaciones.

Es claro que esto se puede alcanzar desde la atención y construcción de criterios de higiene corporal, orientados hacia resultados satisfactorios en la condición física y la salud, de tal forma que se sea competente para disfrutar el cuerpo y las posibilidades de vida plena que permite y necesita.

### *Interacción social*

Ser competente en lo axiológico corporal implica, además, hacerse responsable para tener vivencias de integridad sobre los comportamientos personales y sus relaciones con lo público, como por ejemplo en lo referente a la salud pública y el cuidado del medio ambiente.

La axiología corporal desarrolla los conocimientos, actitudes y habilidades del comportamiento social, base de la formación de una cultura ciudadana, en la cual las

**CIRCULACIÓN RESTRINGIDA A LOS ENCUENTROS DE VALIDACIÓN.**



experiencias corporales y lúdicas posibilitan al estudiante la vivencia de la importancia de las normas y el respeto a la diferencia en el marco de la pertenencia a una comunidad.

Ello exige desarrollar criterios claros de convivencia social que requieren un manejo de la autonomía y la independencia a partir del reconocimiento de valores sociales y tradiciones culturales en los que se estructuran las pautas de interacción.

### **3. Criterios diferenciadores por nivel para el desarrollo de la competencia.**

El desarrollo de las competencias específicas implica reconocer procesos de gradualidad y progresión en los cuales se presenta una evolución de manejo y profundización cada vez mayor, que se expresa en *niveles* y *dominios*, cuestión que hace necesario establecer criterios de diferenciación cualitativa, entre un grupo de grados y el siguiente. Los niveles hacen referencia al grado de apropiación, profundización y aplicación del conocimiento y los dominios corresponden al objeto de conocimiento específico del área ( Lineamientos Curriculares de EF, MEN: Física:2000).

Para la orientación de la enseñanza, el aprendizaje y la evaluación, es necesario explicitar que las competencias no se desarrollan de manera lineal, sino con cambios y altibajos que responden a ciclos determinados por factores biológicos, culturales y sociales, que tienen una fase de término en el cierre de cada nivel a partir de la cual se establecen los criterios diferenciadores para establecer los desempeños que corresponden a cada conjunto de grados, en relación con los correspondientes niveles de competencia.

Los criterios diferenciadores están fundamentados en principios de crecimiento y maduración, secuencialidad y autonomía, y aparecen explícitos en la malla de desempeños.

**CIRCULACIÓN RESTRINGIDA A LOS ENCUENTROS DE VALIDACIÓN.**

#### **4. Desempeños**

Los desempeños son la manifestación observable y evaluable del desarrollo de una competencia y se construyen como unidades de aprendizaje que posibilitan su formación y evaluación. Contienen una intencionalidad formativa basada en las características de desarrollo del estudiante, la complejidad de los contenidos y la relación con el contexto.

Los desempeños se expresan como enunciados que explicitan las acciones de aprendizaje, las condiciones de realización y el sentido. Son específicos y pueden generar relaciones e interacciones que contribuyen al desarrollo de las distintas competencias.

Los desempeños se organizan por grupos de grados atendiendo al desarrollo del estudiante y a las características de los conocimientos disciplinares de la Educación Física, la Recreación y el Deporte y se estructuran de manera progresiva a través de una didáctica de procesos que posibilite diferentes estrategias y experiencias de enseñanza.

La diferenciación en competencias y su organización se enuncian de manera independiente, pero integran la totalidad y unidad del ser humano. Por ejemplo, la actividad motriz se constituye en el contenido práctico desde el cual se desarrollan las competencias expresiva corporal y axiológica corporal, cuya atención corresponde a los procesos didácticos que se diseñen en el marco general del currículo.

#### **Coherencia vertical y horizontal**

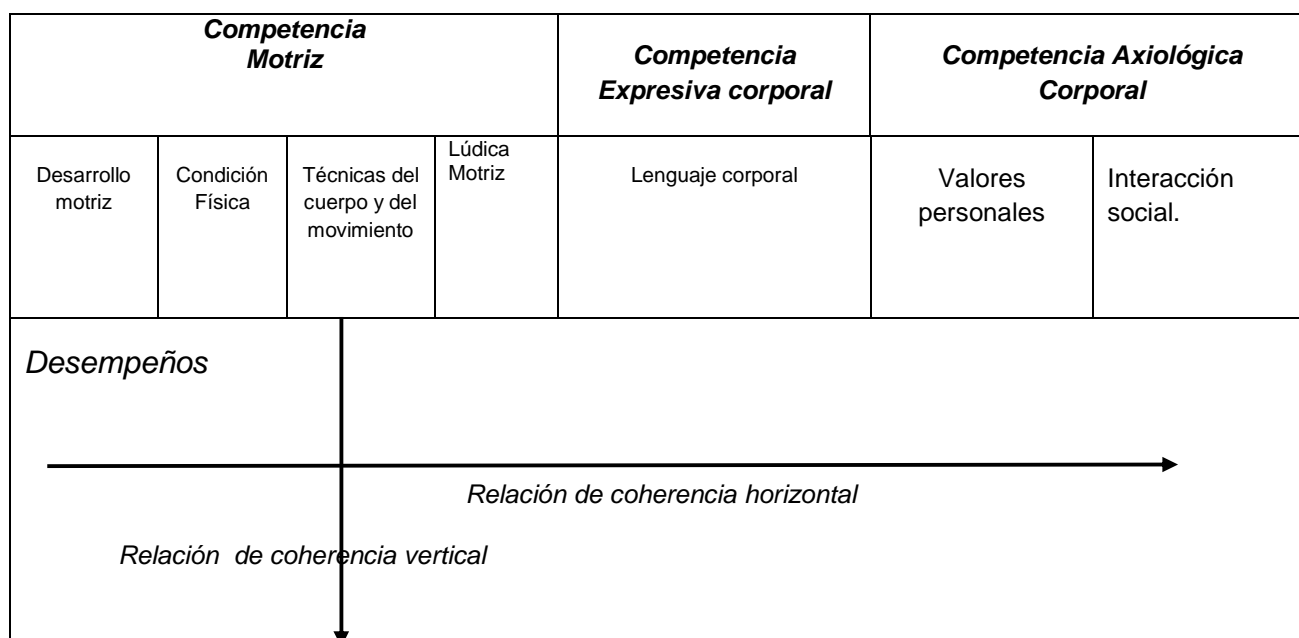
Las competencias de Educación Física están organizadas por componentes, para cada uno de las cuales se han definido los criterios de desarrollo que diferencian los niveles de desempeños correspondientes por conjuntos de grados: primero, segundo y tercero; cuarto y

**CIRCULACIÓN RESTRINGIDA A LOS ENCUENTROS DE VALIDACIÓN.**

quinto; sexto y séptimo; octavo y noveno; décimo y once. Se ubican en la parte superior de la columna a la manera de un gran desempeño general. A continuación se establece el grupo de desempeños del componente correspondiente.

Entre los desempeños se establecen dos tipos de coherencia: *una coherencia horizontal*, en la cual se expresa la relación entre los desempeños de diferentes componentes en un mismo nivel o grupo de grados, y una coherencia vertical en la cual los desempeños de un grado involucran los del grupo anterior mostrando la secuencialidad y la progresión en el desarrollo de la competencia.

En la siguiente gráfica se puede observar la estructura general de las competencias y sus componentes y el despliegue de los desempeños entre los cuales se establecen relaciones de coherencia vertical y horizontal.



**CIRCULACIÓN RESTRINGIDA A LOS ENCUENTROS DE VALIDACIÓN.**

### *Ejemplo de relaciones en los desempeños*

Para el ejemplo se ha seleccionado un desempeño situado en la competencia motriz, correspondiente al componente de condición física, y desde éste se relacionan con los desempeños axiológico corporal y expresivo corporal. Es importante aclarar que esta forma de estructurar la correspondencia entre desempeños, se expone para aportar a la comprensión de la coherencia vertical y horizontal, pues en la realidad de la enseñanza pueden darse las relaciones con otros desempeños, dependiendo del contexto y los propósitos educativos.

En la gráfica que aparece a continuación se ha realizado la selección de un desempeño en cada una de las competencias para mostrar las relaciones entre los grados, que corresponden a la misma línea temática, la cual va adquiriendo una progresión en aprendizaje de un grupo de grados al siguiente. Cada desempeño se estructura de acuerdo con el desarrollo del estudiante y el nivel de aprendizaje motor.

COMPETENCIA	De Primero a Tercero	De Cuarto a Quinto	De Sexto a Séptimo	De Octavo a Noveno	De Décimo a Once
<b>MOTRIZ</b>	Exploro <i>posibilidades</i> de movimiento de las partes y de la totalidad de mi cuerpo	Mantengo el control del cuerpo y sus partes en la realización de movimientos	Relaciono las características del crecimiento de mi cuerpo con las formas de realización de movimientos	Reconozco los cambios que ocurren en mi corporeidad en la selección y realización de ejercicios adecuados al proceso de crecimiento	Selecciono y realizo movimientos y secuencias de movimientos apropiados a mis capacidades y limitaciones.

**CIRCULACIÓN RESTRINGIDA A LOS ENCUENTROS DE VALIDACIÓN.**

<b>EXPRESIVA CORPORAL</b>	Realizo con espontaneidad gestos y movimientos que expresen sentimientos.	Identifico técnicas de expresión corporal que llevan a la regulación emocional.	Tomo conciencia de los cambios posturales y las posibilidades de expresión con las diferentes partes de mi cuerpo.	Utilizo técnicas de respiración en caso de ansiedad y estrés	Uso técnicas de expresión corporal para expresar mis emociones.
<b>AXIOLÓGICA CORPORAL</b>	Me preocupo de no hacerme daño cuando juego y practico actividad física dentro y fuera de la clase de educación física	Procuró conocer y valorar mi capacidad física para realizar un trabajo cada vez más adecuado a mis condiciones personales	Conozco y aplico las variables que se tienen en cuenta en la práctica del ejercicio físico: tipo de ejercicio, duración, intensidad, frecuencia, indicaciones y contraindicaciones	Identifico mis fortalezas y debilidades en la realización de actividades físicas, procurando aprovechar las primeras y superar las segundas para lograr mis metas	Tengo claras las acciones que debo realizar para alcanzar las metas que me propongo en la actividad física y mantenimiento de mi salud

## 5. COMPETENCIAS ESPECÍFICAS Y SU RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS BÁSICAS

Las competencias en Educación Física aportan a las competencias básicas en el mejoramiento de los procesos comunicativos a partir de experiencias motrices expresivas y lúdicas, la formación ciudadana desde el auto-cuidado y la ética corporal, el desarrollo del pensamiento abstracto desde la construcción de nociones y el pensamiento creativo y el conocimiento científico desde organización sistemática de experiencias motrices que conducen a objetivos delimitados.

**CIRCULACIÓN RESTRINGIDA A LOS ENCUENTROS DE VALIDACIÓN.**

### *Con las competencias matemáticas*

Se presenta esta relación a partir de los desarrollos dados en la Educación Física desde la psicomotricidad y la educación vivenciada, en las cuales se trabajan las nociones temporoespaciales, las nociones de tamaño, forma, distancia, y seriaciones, desde donde se preparan las condiciones para el desarrollo del pensamiento matemático en dos puntos específicamente: en el pensamiento numérico y sistemas numéricos, y en el pensamiento espacial y sistemas geométricos. Es preciso recordar que, según lo plantea la Psicomotricidad, las nociones referidas, son nociones mentales de origen motriz, constituyéndose, por tanto, en las bases desde las cuales se desarrolla el pensamiento matemático.

Como práctica de la clase de educación física se establecen relaciones del pensamiento métrico y los sistemas métricos o de medidas, por ejemplo, en las mediciones del cuerpo (antropometría) con el fin de determinar estructuras morfológicas para establecer pautas de crecimiento.

### *Con las competencias comunicativas*

El desarrollo de las competencias en Educación Física aportan el reconocimiento y valoración de las manifestaciones corporales expresivas propias y de los otros en la exploración de diversos códigos de comunicación, entre los cuales la gestualidad y la actitud proporcionan mensajes significantes para los participantes en un proceso de relación e interacción.

La producción de lenguajes no verbales al interior de la clase de Educación Física, desarrollan la competencia expresiva a través de la gestualidad manifiesto en el lenguaje musical, la danza, la representación, las técnicas gimnásticas y deportivas, para que el estudiante construya sistemas simbólicos y estructure conceptos de diverso orden.

**CIRCULACIÓN RESTRINGIDA A LOS ENCUENTROS DE VALIDACIÓN.**

El desarrollo de competencias en Educación Física fortalece “comprensión y producción de los distintos aspectos no verbales: proxémicos o manejo del espacio con intenciones significativas, kinésicos, o lenguaje corporal; prosódicos o significados generadores por el uso de entonaciones, pausas, ritmos, etc. (MEN 2006, p 26)

#### *Con las competencias ciudadanas*

El desarrollo de las competencias de Educación Física se produce en contextos y situaciones que enfrentan a los estudiantes con el manejo en la expresión de sus emociones, y el control de respuestas corporales que permiten la resolución de problemas de forma pacífica y constructiva a partir de la experiencia corporal que posibilita reconocer y aceptar al otro.

El desarrollo de competencias en Educación Física abre perspectivas para que el estudiante identifique sus propias emociones que lo llevan al conocimiento de sí mismo y de sus acciones en el marco de responsabilidades sociales que lo llevan a asumirse como ciudadano y por tanto sujeto de deberes y derechos.

#### *Con las competencias científicas*

Desde los procesos que son requeridos para descubrir el mundo como son la percepción y la exploración, las experiencias del pensamiento científico son elementos de trabajo de la Educación Física para la realización de una acción motriz. En efecto, el estudiante antes y durante la realización de un movimiento formula hipótesis y las comprueba en una fracción de tiempo necesario para anticipar el éxito de la acción, en un proceso similar al de realización de experiencias en la investigación en ciencias naturales.

La realización de actividades motrices conduce al estudiante al reconocimiento de principios fisiológicos y biomecánicos en su propia ejecución. Desde estas comprensiones el mismo

**CIRCULACIÓN RESTRINGIDA A LOS ENCUENTROS DE VALIDACIÓN.**

estudiante puede hacer más eficientes y económicas esas ejecuciones en la medida que aplique principios carácter científico.

El desarrollo del pensamiento estratégico propio de las tácticas de los juegos de conjunto, lleva a que los estudiantes se hagan preguntas, formulen hipótesis y tomen decisiones en la acción misma. Todo ello aporta al desarrollo de habilidades para el análisis de situaciones reales, fomentando cualidades propias del pensamiento científico, como la observación, comparación, diferenciación o síntesis.

Diferentes prácticas de la Educación Física enfrentan a los estudiantes al control de sus emociones, permitiendo con ello reconocer al otro, llevando a la construcción de acuerdos y normas, como por ejemplo en el desarrollo del juego deportivo y el cumplimiento de funciones de árbitro, que aportan a una sana convivencia y al aprendizaje de la toma de decisiones fundamentadas en relación con acuerdos establecidos.

## **6. ORIENTACIONES DIDACTICAS**

El desarrollo de las competencias en Educación Física se fundamenta en una didáctica que orienta la formación de estudiantes autónomos capaces de tomar decisiones, participar de manera propositiva y transferir los aprendizajes de la clase a la vida cotidiana.

Estas orientaciones didácticas buscan producir un cambio en las metodologías de enseñanza-aprendizaje, las cuales deben estructurarse desde la comprensión del conocimiento (*saber qué*), los procedimientos de aprendizajes de los estudiantes (*saber cómo se hace*) y el uso aplicativo del conocimiento (*saber que se hace con lo que se sabe* en un contexto y situación determinada), que definen la participación del estudiante y un papel propositivo del maestro, en una relación pedagógica de diálogo mediada por el conocimiento de la educación física.

**CIRCULACIÓN RESTRINGIDA A LOS ENCUENTROS DE VALIDACIÓN.**



Desde esta perspectiva, la enseñanza de la Educación Física, entendida como educación para la vida, requiere precisar aspectos de orden didáctico que permitan que las intencionalidades formativas se concreten en prácticas significativas en el desarrollo de competencias específicas motrices, expresiva corporal, y axiológica corporal de los estudiantes y en aportes a la formación de las competencias básicas, cognitivas, ciudadanas, comunicativas y científicas:

1. En el desarrollo de competencias en Educación Física se integra el *saber qué*, el *saber cómo* y el *saber para qué*, manifestándose en los desempeños de cada una de ellas. La fortaleza de la enseñanza por competencias para la educación física es permitirle al maestro evidenciar un aprendizaje integrado en el que se relacionan conceptos, contextos y sentidos.
2. Conceptos, contextos y sentidos conforman la base de la enseñanza de una competencia. Desde este referente el maestro puede asumir la enseñanza desde una competencia pero implica el desarrollo de las otras como condición *sine qua non*. Cuando el ser humano realiza un desempeño motriz está íntimamente relacionado con los desempeños en las competencias expresivas, axiológicas según las características del contexto y la situación.
3. En el desarrollo de competencias, el desempeño está centrado en aprendizajes y comportamientos del alumno, lo cual hace que en la didáctica se propongan principios del desarrollo evolutivo motriz, emocional, cognitivo y axiológico que definen los alcances de los aprendizajes de los estudiantes y por tanto el nivel de competencia para un determinado grupo de grados.
4. Al centrar la enseñanza en desempeños, el aprendizaje de las técnicas motrices no tienen un fin en sí mismas sino en relación con las necesidades de formación y desarrollo de competencias en un contexto determinado. El uso de las técnicas puede

**CIRCULACIÓN RESTRINGIDA A LOS ENCUENTROS DE VALIDACIÓN.**

ser variado para favorecer los procesos de aprendizaje de un desempeño. Ello exige del maestro la aplicación de diversas técnicas motrices, deportivas, expresivas y lúdicas en función de los desempeños planteados para la formación de los estudiantes.

5. A partir de un desempeño que sea significativo para los estudiantes el maestro puede generar diversas propuestas formativas. Este principio se constituye en fundamento para crear propuestas pedagógicas en el marco de los diferentes Proyectos Educativos Institucionales. El contexto social, es fundamental para la definición de competencias y desempeños en Educación Física, que el maestro desde su intencionalidad y los estudiantes desde sus intereses pueden lograr las competencias específicas con aprendizajes significativos.

Para la materialización de estas ideas en las prácticas educativas de la Educación Física, se plantea como recurso didáctico la toma de decisiones (Mosston, 1978) en el proceso educativo y cómo estas vehiculizan el diálogo entre docentes y estudiantes, de tal forma que permitan realizar acuerdos entre ellos y poco a poco los estudiantes van asumiendo la mayoría de las decisiones (participación), para que al cierre de sus procesos de formación básica y media, como estudiantes que han desarrollado competencias desde la Educación Física lleguen a la toma de decisiones fundamentales para la construcción de autonomía, el reconocimiento del propio cuerpo en movimiento, el autoconocimiento y el auto cuidado corporal, las respuestas asertivas de la expresividad corporal, la actitud positiva y creativa ante la vida, para su propia formación.

**CIRCULACIÓN RESTRINGIDA A LOS ENCUENTROS DE VALIDACIÓN.**

## **Fundamentos en la enseñanza por competencia de la Educación Física**

Para abordar el proceso formativo se presentan algunas consideraciones que pueden orientar la toma de decisiones pedagógicas y didácticas por parte de maestros y estudiantes, algunas de ellas pueden ser:

- En toda acción motriz está presente la totalidad del estudiante, el siente, se expresa, se comunica, actúa, esto se da en el desarrollo de competencias motrices, expresivas corporales y axiológicas corporales.
- El contexto socio-cultural determina la adquisición de nuevas acciones motrices significativas para el estudiante.
- La enseñanza-aprendizaje de nuevas acciones motrices pueden asumirse en un primer momento desde una acción motriz en contexto que se lleva a cabo en una situación estable, en un segundo momento la ejercitación y las formas analíticas son necesarias para cualificar las mismas, y un tercer momento donde se vuelve a las formas totales en un nivel superior de dominio de la acción motriz en un contexto cambiante.
- El concepto de desarrollo motor, ha sido tratado ampliamente por diversos autores, en este caso se entenderá como conjunto de cambios que se producen en la actividad motriz de un sujeto a lo largo de su vida (López Serra-1994). Este desarrollo incide en los procesos de aprendizaje y debe tenerse en cuenta para abordar el enfoque de competencias en Educación Física.

A continuación se presentara algunos aspectos sobre el aprendizaje en el desarrollo de las competencias específicas.

**CIRCULACIÓN RESTRINGIDA A LOS ENCUENTROS DE VALIDACIÓN.**

## **Aspectos Relevantes del Aprendizaje Motor, Expresivo y Axiológico**

Para hablar de aprendizaje motor se hace necesario precisar lo que se puede entender por aprendizaje, algunos autores hablan de él como un cambio relativamente estable y duradero de comportamiento (1994), otros pueden comentarlo como adquisición de experiencias que permitan desplegar la conducta futura de modo progresivamente mejor, más adecuado a los fines que se persiguen (Meinel, 1998).

Desde estos dos conceptos se puede inferir que los aprendizajes pueden designar diferentes elementos culturales de carácter intelectual y motor, por ejemplo una poesía, la solución de problemas matemáticos o la destreza que se adquiere al montar bicicleta, todas ellas son acciones susceptibles de ser aprendidas. Por ello dice Meinel que la adquisición de conocimientos conduce al saber, pero el aprendizaje de nuevos movimientos no termina en el saber sino en la destreza, pero en la destreza no se agota el aprendizaje sino es necesario reconocer lo expresivo y lo axiológico del movimiento.

Para el caso del “aprendizaje motor se puede entender como la adquisición de un movimiento nuevo, que se precisa, se afirma y se aplica” (Meinel, 1998, p. 271). López Serra lo enuncia “como un cambio relativamente estable que ocurre en un individuo y que le permiten realizar el movimiento apropiado para la consecución de un objetivo” (1994, p 31).

Desde esta perspectiva tanto Meinel como López Serra insisten en mostrar como en el aprendizaje motor se reúnen varios procesos de tipo neuronal, psicológico y muscular, que se ven traducidos en una ejecución motriz desde una forma tosca que pasa la forma precisa y por último a la coordinación de alta precisión del movimiento. Sin embargo Meinel reconoce como elementos integrales del aprendizaje lo expresivo y lo axiológico.

Existen unos principios que nos muestran el carácter integral de las competencias motrices, expresivas corporales y axiológicas corporales que son indispensables tener en cuenta para el proceso de enseñanza- aprendizaje:

### **CIRCULACIÓN RESTRINGIDA A LOS ENCUENTROS DE VALIDACIÓN.**

- **Madurez funcional:** Todo nuevo movimiento depende de la madurez funcional del organismo, del sistema nervioso central y de las experiencias motrices adquiridas previamente.
- **La Ejercitación:** Esta permite mejorar las ejecuciones y hacerlas permanentes en la memoria. Las repeticiones sucesivas del gesto motriz hacen que se adquiera mayor destreza y sea retenido por más tiempo que responden a estrategias cognitivas que pueden ser simples o complejas.
- **Retroalimentación:** Es la información que recibe el estudiante como resultado de su ejecución motriz, implica la reflexión sobre lo realizado y los ajustes para una nueva ejecución.
- **El gusto:** Este tiene que ver con el deseo o afán de movimiento como lo dice Meinel, los niños desean y quieren moverse, muestran un impulso y gusto por el movimiento, para ello es necesario tener en cuenta los principios de desarrollo motor, la edad y el contexto en el cual el niño interactúe para brindar las mejores condiciones que enriquezcan su bagaje motriz
- **Memoria y retención:** la habilidad motora debe ser ejercitada con regularidad y debe ser significativa en la medida en que pueda ser aplicada en situaciones de su vida cotidiana.
- **Transferencia:** Las acciones motrices nuevas, no son nuevas del todo, puesto que siempre se basan sobre acciones o habilidades previamente aprendidas. Por ello en el momento de la enseñanza de una nueva habilidad, es necesario mirar que sus elementos básicos deben haber sido aprendidos anteriormente y de esa forma ser transferidos.

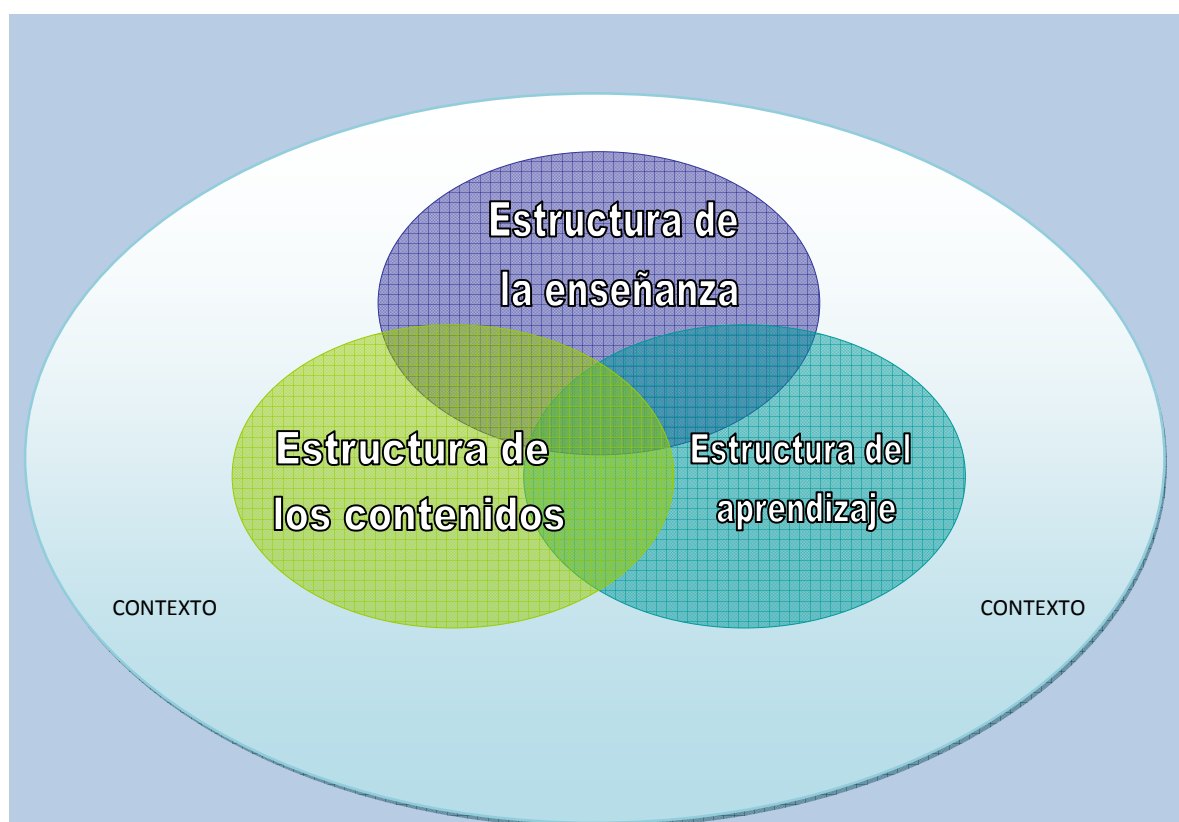
**CIRCULACIÓN RESTRINGIDA A LOS ENCUENTROS DE VALIDACIÓN.**

**Estilos de Enseñanza-Aprendizaje:**

En este apartado se hace referencia a las decisiones que maestro-estudiante toman en el proceso de enseñanza-aprendizaje, reúne aspectos como la organización de la clase, duración, ritmo de aprendizaje, estrategias de enseñanza, recursos didácticos, entre otros.

“El concepto de estilos de enseñanza surgió de la necesidad de identificar y poner en claro la estructura del comportamiento docente.”(Mosston,1978), estableciendo formas de relación entre maestro, estudiante, contenidos y contextos que orientan el desarrollo de las competencias de la Educación Física, en el Proyecto Educativo Institucional. Se recuerda que la clase de Educación Física se compone de tres estructuras que van relacionadas entre sí, ellas son: la estructura del aprendizaje, de los contenidos y de la enseñanza.

**CIRCULACIÓN RESTRINGIDA A LOS ENCUENTROS DE VALIDACIÓN.**



Desde el desarrollo del enfoque de competencias en Educación Física la estructura del aprendizaje busca formar sujetos que utilicen estrategias cognitivas, para resolver problemas motrices, expresivos y axiológicos de su corporeidad basados en conocimientos, capacidades motrices, habilidades y destrezas aplicados a diferentes contextos.

Para la estructura de los contenidos se proponen al maestro competencias y desempeños que orienten la determinación de conceptos, experiencias, vivencias y prácticas, desde los cuales se alcancen los criterios propuestos para cada conjunto de grados.

La estructura de enseñanza desde el enfoque de competencia tiene en cuenta la relación maestro-estudiante, la relación estudiante-contenidos, la relación estilos metodológicos y procedimientos didácticos. Si bien en cierto que en la relación maestro-estudiante se reconocen estilos de enseñanza caracterizados por el control del maestro, la propuesta del

**CIRCULACIÓN RESTRINGIDA A LOS ENCUENTROS DE VALIDACIÓN.**

documento de orientaciones para la enseñanza de la Educación Física, la Recreación y el Deporte busca que el maestro, en la medida en que el proceso de desarrollo de competencias así lo permita, decida por la aplicación de estilos de enseñanza que promuevan la participación del estudiante haciéndolo más autónomo y propositivo.

La relación estudiantes-contenidos en el área se ha venido ejerciendo desde la directriz del maestro quien decide el tipo de contenidos, la cantidad y profundidad de estos. Desde esta perspectiva la invitación que se hace al maestro es presentar al estudiante la estructura total de los contenidos, sus objetivos y sus sentidos, en coherencia con las competencias a alcanzar. En este sentido, se pretende llevar al estudiante a la comprensión de los contenidos como por ejemplo acciones motrices deportivas, la danza y la gimnasia, entre otros, permitiéndole proponer o buscar diferentes rutas para el abordaje de los mismos, desde los cuales se oriente el desarrollo de las competencias específicas.

Los estilos de enseñanza se materializan en la práctica desde diferentes procedimientos didácticos que deben ser coherentes con el estilo de enseñanza que se opte. La Educación Física tradicionalmente ha asumido un estilo de enseñanza basado en el mando directo que se caracteriza por la aplicación de procedimientos didácticos tales como:

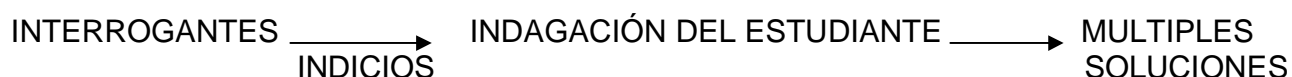
Explicación ↔ demostración ↔ ensayo ↔ ejecución ↔ corrección

Sin desconocer el aporte que este estilo ha brindado en el proceso formativo del área, el desarrollo de las competencias en Educación Física plantea nuevos estilos de enseñanza que permitan al estudiante, la interacción con otros, el desarrollo progresivo de tareas y problemas motrices de forma independiente y cooperativa. Tal como lo encontramos se puede visualizar en algunos autores a partir de otros procedimientos como los interrogantes e indicios que generen en el educando la participación de los procesos cognitivos que orientados a la búsqueda de respuestas creativas y significativas en su contexto. El gráfico

**CIRCULACIÓN RESTRINGIDA A LOS ENCUENTROS DE VALIDACIÓN.**



muestra el proceso seguido por un estudiante al plantearle interrogantes y presentarle indicios incitándolo a una búsqueda de posibles soluciones.



Entonces, el desarrollo de competencias en Educación Física es pertinente asumir nuevas formas de trabajo didáctico que permitan el desarrollo de la expresión corporal y valores corporales desde alternativas de prácticas físicas que el ambiente socio-cultural va proponiendo y que enriquecen los procesos formativos del área.

Por lo tanto, la finalidad de la formación en Educación Física es el paso de un estudiante dependiente, pasivo, es decir heterónimo, a un estudiante participativo, activo, es decir autónomo. Para llevar a cabo esta finalidad en el enfoque de competencias es necesario plantear una estrategia pedagógica-didáctica desde unos modelos de enseñanza tradicionales donde el maestro determina las características y el nivel de desarrollo de los estudiantes a unos modelos basados en la auto-estructuración e inter-estructuración donde son los estudiantes quienes desde sí mismo y en relación con el otro participan en la construcción de su propia formación.

### *Referencias bibliográficas*

ARBOLEDA, Rubiela, y otros, El cuerpo en boca de los adolescentes. Estudio interdisciplinario de la cultura corporal en adolescentes de la ciudad de Medellín, Universidad de Antioquia, Colciencias, Medellín, 2002.

ARNOLD, P.J., Educación, movimiento y currículum, Ediciones Morata, Madrid, 1997.

**CIRCULACIÓN RESTRINGIDA A LOS ENCUENTROS DE VALIDACIÓN.**

ARTEAGA. Milagros, VICIANA Virginia y CONDE Julio. *Desarrollo de la Expresividad Corporal. Tratamiento globalizador de los contenidos de representación*. Inde Publicaciones. Barcelona. 2000.

CAGIGAL José María. *Cultura intelectual y cultura física*. Kapelusz, Buenos Aires, 1979.

CAMACHO COY, Hipólito, CASTILLO, Eduardo, MONJE, Jaime, *Educación Física: programas de 6º a 11º. Una alternativa curricular*, Editorial Kinesis, Armenia, 2007.

CAMACHO COY, Hipólito, CASTILLO, Eduardo, MONJE, Jaime, RAMIREZ, Glor, *Competencias y Estándares para la Educación Física, una experiencia que se contruye paso a paso*, Editorial Kinesis, Armenia, 2008

CHINCHILLA G., Víctor Jairo, *Lineamientos curriculares: Elementos para transformar la Educación Física*, Revista Magisterio 03, Bogotá, 2003

CASTAÑER, Balcells. Martha. *Expresión Corporal y Danza*. Inde Publicaciones. España, 2000.

Díaz Villa, Mario y otros. *Relaciones entre los PEI y los ECAES en seis universidades de Colombia*. Bogotá: Universidad de San Buenaventura Sede Cali- ICFES. 2006

GALLO C., Luz Helena, *Los discursos de la Educación Física contemporánea*, Universidad de Antioquia, Editorial Kinesis, Medellín, 2009

GARDNER, Howard, *Estructuras de la mente. La teoría de las inteligencias múltiples*, FCE, Mexico, 1997

GOLEMAN. Daniel. *La inteligencia Emocional*. Editorial Vergara. Barcelona, España. 2004

HERNANDEZ, Carlos Augusto, Rocha de la Torre, Alfredo, Verano, Leonardo. *Exámenes de Estado: una propuesta de evaluación de competencias*, ICFES, Bogotá, 1998.

LE BOULCH, Jean, *El cuerpo en la escuela en el siglo XXI*, INDE, Barcelona, 2001

MARTÍNEZ FUENTES María. *Evolución del juego a lo largo del ciclo vital*. En *Aprendizaje a través del juego*. Ediciones Aljibe, Málaga, 2002.

MEINEL, Kurt, *Didáctica del movimiento*, Editorial Orbe, La habana, 1977

**CIRCULACIÓN RESTRINGIDA A LOS ENCUENTROS DE VALIDACIÓN.**

MEINEL , Kurt, SCHNABEL, Günter, Teoría del Movimiento. Motricidad deportiva, Stadium, Buenos Aires, 2004.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL, Lineamientos curriculares de Educación Física, Deporte y Recreación, MEN, Bogotá, 2000

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL. *Estándares Básicos de Competencias Ciudadanas. En: Estándares Básicos de Competencias en Competencias: Matemáticas, Lenguaje, Ciencias y Ciudadanas.* Documento No. 3. Bogotá, 2006.

MORIN Edgar. *Los siete saberes necesarios para la Educación del Futuro.* Mesa Redonda Magisterio, UNESCO. 2001.

MORALES, Leonel, La emancipación del cuerpo,

MOSSTON Muska, *La enseñanza de la Educación Física.* Paidós, Buenos Aires, 1978.

LAPIERRE, Andre. Aucountier, Bernard. *La educación Vivenciada.* Editorial Científico Médica.

PAREDES ORTIZ Jesús. *Actividad Lúdica y proyecto de vida.* [www.efdeportes.com/](http://www.efdeportes.com/) revista digital- Buenos Aires-año 9-Nº 64, sept de 2000.

PARLEBAS, Pierre. Juegos, deporte y sociedad. Léxico de praxiología motriz, Paidotribo, Barcelona, 2001

PLANELLA, Jordi, Cuerpo, cultura y educación, Editorial Descleé de Brouwer S A, Bilbao, 2006.

PIAGET, J. “*Motricité, percepción et intelligence*”. *Enfance*, N°2, 1956. p 50.

PIAGET, J. “*Motricité, percepción et intelligence*”. *Enfance*, n°2, pp 9-14, 1956

RUIZ PEREZ, LUisM. Competencia motriz. Elementos para comprender el aprendizaje motor en Educación Física escolar. Gymnos Editorial, Madrid, 1995.

SEYBOLD, Annemarie. *Principios Didácticos de la Educación Física.* Kapelus S. A. Buenos Aires, 1976.

TORRADO, María Cristina. De la evaluación de aptitudes a la evaluación de competencias, ICFES, Bogotá. 1998.

**CIRCULACIÓN RESTRINGIDA A LOS ENCUENTROS DE VALIDACIÓN.**

<b>GRADO PRIMERO A TERCERO</b>						
<b>COMPETENCIA MOTRIZ</b>				<b>COMPETENCIA EXPRESIVO CORPORAL</b>	<b>COMPETENCIA AXIOLOGICA CORPORAL</b>	
<b>Domina la utilización los patrones básicos del movimiento y sus combinaciones utilizando capacidades coordinativas y condicionales en múltiples y cambiantes actividades motrices</b>				<b>Exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal</b>	<b>Acatamiento de las normas y principios establecidos para la realización de las prácticas propias de la actividad física</b>	
<b>DESARROLLO MOTRIZ</b>	<b>DESARROLLO DE CONDICION FISICA</b>	<b>TECNICAS DEL CUERPO Y DEL MOVIMIENTO</b>	<b>LÚDICA MOTRIZ</b>	<b>LENGUAJE CORPORAL</b>	<b>INTERACCIÓN SOCIAL</b>	<b>CUIDADO DE SÍ</b>
<p>Exploro posibilidades de movimiento de las partes y de la totalidad de mi cuerpo.</p> <p>Identifico las direcciones en el espacio y ubico y manejo mi cuerpo de</p>	<p>Exploro dibujando mi cuerpo en mi cuaderno de educación física.</p> <p>Atiendo las indicaciones de mi profesor para realizar el calentamiento antes de la clase y la vuelta a la</p>	<p>Atiendo y aplico las orientaciones de mi profesor sobre el cuidado de mi postura corporal en las diferentes situaciones de la vida escolar.</p> <p>Identifico las formas básicas de movimiento</p>	<p>-Utilizo diversas formas de movimiento para resolver las situaciones que me presenta el juego.</p> <p>-- Acomodo mis acciones a las acciones de los demás en el desarrollo del juego.</p> <p>- Juego asumiendo las directrices que se me</p>	<p>Realizo con espontaneidad gestos y movimientos que expresen sentimientos.</p> <p>Juego a representar formas simples de la vida cotidiana.</p> <p>Exploro movimientos con diferentes ritmos de forma espontanea</p>	<p>Me gusta jugar y realizar actividad física y su práctica me hace sentir bien</p> <p>.Acepto responsablemente, las orientaciones de mi profesor y mis padres sobre la distribución de mi tiempo para jugar, descansar, cumplir</p>	<p>Me preocupo de no hacerme daño cuando juego y practico actividad física dentro y fuera de la clase de educación física</p> <p>Como me gusta jugar y realizar actividad física, tengo cuidado con lo que hago durante su práctica, para no enfermar y así</p>

**CIRCULACIÓN RESTRINGIDA A LOS ENCUENTROS DE VALIDACIÓN.**

<p>acuerdo con ellos.</p> <p>Atiendo y aplico las orientaciones de mi profesor para realizar distintas posturas en quietud y en movimiento.</p> <p>Me ubico y oriento en el espacio utilizando todos mis sentidos de acuerdo con las orientaciones del profesor.</p> <p>Puedo sentir mi respiración y describirla cuando realizo distintas acciones motrices.</p> <p>Agarro, transporto y manejo objetos adecuando mis movimientos a sus tamaños, forma y pesos.</p>	<p>calma al finalizar.</p> <p>Relaciono los cambios de respiración con distintas actividades físicas.</p> <p>Manejo cambios de velocidad de acuerdo con la exigencia de la actividad física.</p> <p>Puedo realizar ejercicios para estirar el cuerpo y suspendo cuando siento alguna molestia.</p> <p>Participo en todas las actividades de la clase propuestas por mi maestro.</p> <p>Me gusta realizar actividades físicas en la naturaleza.</p> <p>Atiendo las</p>	<p>y ejecuto combinaciones en juegos y actividad física.</p> <p>Ejecuto las formas básicas de movimiento y sus combinaciones manejando pequeños elementos.</p> <p>Puedo sostener, transportar y objetos de distinto peso de acuerdo con las orientaciones de mi profesor.</p> <p>Relaciono el manejo de mi respiración con sus efectos sobre el tono muscular.</p> <p>Me divierte explorar y practicar actividades físicas diferentes a las realizadas en clase de</p>	<p>dan para ello.</p> <p>-- Participo en el juego, viviéndolo a plenitud por el placer que me representa.</p> <p>-Organizo el material usado y el escenario del juego para que conserven su orden y cuidado.</p> <p>-- Practico cotidianamente el juego porque comprendo que es importante para mí, así como para con quienes lo comparto.</p>	<p>Realizo juegos espontáneos con acompañamiento de ritmos sonoros.</p> <p>Identifica con el movimiento canciones, ritmos motores y ritmos sonoros.</p> <p>Presento a mis compañeros gestos y movimientos que se ajusten a la representación de personas o animales de forma individual.</p> <p>Exploro el tipo manifestación expresiva para comunicar mis emociones (tristeza, alegría, ira, entre otras)</p>	<p>deberes escolares etc.</p> <p>Las actividades que me propongo realizar en relación con el juego y la actividad física están de acuerdo con mi edad y mis posibilidades</p> <p>Disfruto practicando juegos y actividad física y cuando hay dificultades me esfuerzo en superarlas</p> <p>Me gusta aplicar mis capacidades en la realización de los juegos y actividades físicas, para aprender a conocerme mejor cuando me esfuerzo.</p>	<p>poder seguir disfrutándolo</p> <p>Me gusta aprender a jugar y realizar actividad física en grupo, respetando mis posibilidades y limitaciones y las de mis compañeros</p> <p>Atiendo las indicaciones del profesor sobre la forma correcta de realizar los ejercicios y lo pongo en práctica.</p> <p>Atiendo y aplico las recomendaciones de mi profesor sobre mi limpieza corporal, antes, durante y después de la actividad física</p>
--	---	--	--	--	--	---

**CIRCULACIÓN RESTRINGIDA A LOS ENCUENTROS DE VALIDACIÓN.**

<p>Manejo direcciones y distancias en el espacio desplazándome adecuadamente entre objetos y compañeros.</p> <p>Manejo objetos combinando diferentes formas de movimiento.</p>	<p>orientaciones del profesor sobre los cuidados de higiene y nutrición</p>	<p>educación física</p> <p>Me gusta jugar con diferentes elementos y con mis compañeros.</p> <p>Me divierto con rondas, canciones y bailes tradicionales</p>				
--	---	--	--	--	--	--

**CIRCULACIÓN RESTRINGIDA A LOS ENCUENTROS DE VALIDACIÓN.**

<b>GRADO CUARTO A QUINTO</b>						
<b>COMPETENCIA MOTRIZ</b>				<b>COMPETENCIA EXPRESIVO CORPORAL</b>	<b>COMPETENCIA AXIOLOGICA CORPORAL</b>	
<b>Utiliza formas técnicas de movimiento propios de diferentes prácticas gimnásticas, deportivas y lúdicas de tradición cultural, expresivas y alternativas</b>				<b>Explora e identifica diferentes técnicas expresivas para manifestación emocional</b>	<b>Identificación del valor de los componentes de la actividad física para la formación personal</b>	
<b>DESARROLLO MOTRIZ</b>	<b>DESARROLLO DE CONDICION FISICA</b>	<b>TECNICAS DEL CUERPO Y DEL MOVIMIENTO</b>	<b>LÚDICA MOTRIZ</b>	<b>LENGUAJE CORPORAL</b>	<b>INTERACCIÓN SOCIAL</b>	<b>CUIDADO DE SÍ</b>
Mantengo el control del cuerpo y sus partes en la realización de movimientos.	Realizo pruebas que me indiquen el estado de mis capacidades físicas y consigno los resultados en mi cuaderno de Educación	Identifico las características de una postura correcta en la movilización del cuerpo al realizar diferentes actividades.	-Realizo diferentes acciones para conseguir resultados de acuerdo con las situaciones variables que me plantea el juego.  -- Cambio de acciones con	Identifico el tono muscular de mi compañero (relajado-tenso) por medio del tacto.  Realiza	Comprendo la importancia de la actividad física en la construcción diaria de la salud que quiero llegar a tener en los próximos años.  Asumo mi libertad,	Demuestro compromiso con mi salud, evitando situaciones de riesgo, alimentación adecuada, asistencia al servicio médico y atendiendo las orientaciones de mis

**CIRCULACIÓN RESTRINGIDA A LOS ENCUENTROS DE VALIDACIÓN.**

<p>Atiendo mi postura corporal corrigiendo la actitud en la posición y el control del cuerpo en la ejecución de diferentes movimientos.</p> <p>Perfecciono el uso de mis sentidos mejorando la percepción de movimientos en realización de juegos y actividades físicas.</p> <p>Relaciono la respiración y la relajación en los cambios que suceden en mi cuerpo cuando realizo ejercicios físicos.</p> <p>Mantengo la regularidad y el control del movimiento durante los desplazamientos y</p>	<p>Física.</p> <p>Al comenzar la clase de Educación Física siempre realizo el calentamiento de mi cuerpo con movimientos fáciles, divertidos y variados.</p> <p>Participo activamente y tomo pausas de descanso durante la realización de la clase.</p> <p>Identifico las capacidades físicas de velocidad, flexibilidad, resistencia, agilidad y fuerza en la realización de ejercicios físicos y juegos.</p> <p>Exploro el estado de mis capacidades de velocidad, resistencia,</p>	<p>En la realización de prácticas gimnásticas tengo en cuenta la posición correcta del cuerpo desde el inicio del movimiento, su desarrollo y finalización.</p> <p>Realizo combinaciones con diferentes formas básicas de movimiento.</p> <p>Realizo procedimientos adecuados para aprender y ejercitar el levantamiento y la movilización de objetos.</p> <p>Exploro la realización de técnicas corporales practicando movimientos de respiración, relajación y</p>	<p>la intención de variar el curso del juego.</p> <p>-Acepto y ejercito las reglas, comprendiéndolas como condiciones necesarias para el cabal desarrollo del juego.</p> <p>-- Reconozco a los otros, como compañeros co-constructores del juego en que participamos.</p> <p>- Asumo el tiempo de juego como momento independiente, de otras responsabilidades de estudio a las cuales también doy su tiempo necesario.</p> <p>-- Juego de acuerdo con mis preferencias, sin desconocer las pautas organizativas de la institución.</p>	<p>representaciones con un grupo de compañeros sobre la cotidianidad de su vida.</p> <p>Realizo secuencias de movimientos con música aplicando los tres ejes del cuerpo: adelante-atrás, arriba-abajo, izquierda-derecha. De forma individual y grupal.</p> <p>Acompaño los ritmos de movimiento de mis compañeros con instrumentos de percusión.</p> <p>Identifica elementos que componen algunas técnicas de expresión corporal: danzas folklórica, bailes, gestualidad, la</p>	<p>decidiendo responsablemente sobre la distribución e mi tiempo para jugar, descansar, cumplir deberes escolares etc.</p> <p>Para incorporar en mis preferencias personales para la vida, me voy fijando metas en la práctica de las actividades físicas que me gustan</p> <p>Utilizo positivamente mis capacidades en la realización de la actividad física y en mi vida diaria, actuando con respeto con mi cuerpo.</p> <p>Puedo identificar los problemas que interfieren con el logro de mis metas de práctica física y vida saludable</p> <p>Comprendo la información que necesito para alcanzar las metas propuestas en actividad física y salud</p>	<p>padres y maestros.</p> <p>Comprendo la importancia de la hidratación y la realizo antes, durante y después de la actividad física y el juego.</p> <p>Procuró conocer y valorar mi capacidad física para realizar un trabajo cada vez más adecuado a mis condiciones personales</p> <p>Identifico las características de la buena postura y su importancia para mi salud.</p> <p>Identifico ejercicios que pueden ser inconvenientes para mi estado corporal y lo planteo al profesor</p> <p>Comprendo la importancia de una buena higiene corporal relacionada con la actividad física , y la</p>
--	---	--	---	---	---	--

**CIRCULACIÓN RESTRINGIDA A LOS ENCUENTROS DE VALIDACIÓN.**



<p>la manipulación de objetos.</p> <p>Oriento la dirección de mi cuerpo en diferentes situaciones, direcciones y formas de desplazamiento.</p> <p>Represento frases rítmicas en secuencias de movimiento con duración y cadencia preestablecida.</p> <p>Realizo las formas básicas de movimiento en diferentes espacios manteniendo el equilibrio y control del cuerpo.</p>	<p>fuerza y flexibilidad realizando diferentes experiencias de movimiento y juego.</p> <p>Tengo en cuenta los procedimientos adecuados para prevenir accidentes o molestias al realizar actividades físicas.</p> <p>Adquiero hábitos de comportamiento saludable realizando actividades que practico de forma cotidiana.</p> <p>Disfruto las actividades físicas en la naturaleza y contribuyo al cuidado y preservación del medio ambiente.</p> <p>Cuido mi integridad física en el uso de</p>	<p>control del cuerpo.</p> <p>Propongo a mi profesor la realización de juegos y prácticas corporales que realizo en mi comunidad.</p> <p>Exploro la práctica de diferentes juegos deportivos individuales y con compañeros.</p> <p>Realizo rondas y bailes folclóricos</p>		<p>representación, entre otras.</p> <p>Identifico técnicas de expresión corporal que llevan a la regulación emocional.</p>	<p>Analizo lo que sucede cuando la realización de la actividad física es placentera y también cuando no me siento a gusto</p>	<p>práctico en el colegio y fuera de él.</p>
---	---	--	--	--	---	--

**CIRCULACIÓN RESTRINGIDA A LOS ENCUENTROS DE VALIDACIÓN.**

	<p>equipos para desplazamiento como la bicicleta y los patines cuando realizamos actividades en espacios accesibles y seguros.</p> <p>Comprende que las actividades físicas y de juego influyen sobre el funcionamiento del cuerpo</p>					
--	--	--	--	--	--	--

**CIRCULACIÓN RESTRINGIDA A LOS ENCUENTROS DE VALIDACIÓN.**

<b>GRADO SEXTO A SEPTIMO</b>						
<b>COMPETENCIA MOTRIZ</b>				<b>COMPETENCIA EXPRESIVO CORPORAL</b>	<b>COMPETENCIA AXIOLOGICA CORPORAL</b>	
<b>Mantiene y perfecciona las formas técnicas adquiridas utilizándolas eficientemente en prácticas deportivas, gimnásticas expresivas y alternativas</b>				<b>Conozco y Vivencio diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones</b>	<b>Comprensión del valor que tienen los componentes de la actividad física para la formación personal</b>	
<b>DESARROLLO MOTRIZ</b>	<b>DESARROLLO DE CONDICION FISICA</b>	<b>TECNICAS DEL CUERPO Y DEL MOVIMIENTO</b>	<b>LÚDICA MOTRIZ</b>	<b>LENGUAJE CORPORAL</b>	<b>INTERACCIÓN SOCIAL</b>	<b>CUIDADO DE SÍ</b>
Relaciono las características del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos para mi formación corporal.	Realizo diferentes pruebas de capacidad física y consigno los resultados en una ficha para utilizarlos en las actividades de la clase.  Utilizó formas y	Realizo correcciones de postura practicando rutinas de ejercicio para su mejoramiento y mantenimiento.  Reconozco mis	- Comprendo la lógica interna del juego y busco acciones que me permitan actuar acorde con ella.  -- Ensayo diferentes acciones y respuestas para hacer más exigente	Tomo conciencia de los cambios posturales y las posibilidades de expresión con las diferentes partes del cuerpo.  Elaboro representaciones de emociones usando el	Comprendo cómo las decisiones que he tomado y que debo tomar sobre la práctica física se reflejan en mi situación actual y en mi futura calidad de vida.  Para distribuir mi tiempo tengo en cuenta la	Comprendo la importancia para mi salud de un adecuado horario diario y por eso organizo mi tiempo y cumplo su distribución para levantarme, bañarme y vestirme, estudiar,

**CIRCULACIÓN RESTRINGIDA A LOS ENCUENTROS DE VALIDACIÓN.**

<p>Comprendo el estado general de mi cuerpo tomando mediciones y realizando observaciones sobre mi postura.</p> <p>Demuestro mi capacidad sensorial combinando secuencias de movimiento de diferentes ritmos.</p> <p>Comprendo los efectos de la respiración en el organismo realizando ejercicios de relajación.</p> <p>Ajusto los movimientos de mi cuerpo en la realización de lanzamientos y manipulación de objetos.</p> <p>Demuestro control del</p>	<p>procedimientos diferentes para realizar el calentamiento en la clase</p> <p>Identifico y aplico los procedimientos de actividad y pausa de descanso para controlar la fatiga en la realización de actividades físicas.</p> <p>Identifico los conceptos de las capacidades físicas de velocidad, la flexibilidad, la fuerza y la resistencia participando en actividades propias de cada una de ellas.</p> <p>Desarrollo mis capacidades físicas de resistencia, velocidad, fuerza y flexibilidad</p>	<p>capacidades y limitaciones en la exploración de modalidades gimnásticas.</p> <p>Aplico las formas básicas de movimiento en la realización de diferentes prácticas deportivas</p> <p>Aplico orientaciones técnicas de levantamiento y transporte de objetos en diferentes condiciones de realización.</p> <p>Realizo movimientos conducentes al aprendizaje de las técnicas de relajación y control del cuerpo como yoga, taichí,</p>	<p>el juego.</p> <p>- Contribuyo a la conformación equitativa de los grupos de juego reconociendo que esta es importante para su cabal desarrollo.</p> <p>-- Soy tolerante ante las circunstancias adversas que se me presenten en el juego para desarrollarlo sin desvirtuarlo.</p> <p>- Establezco buenas relaciones con los compañeros para preservar el momento de juego.</p> <p>-- Acojo las directrices de tiempo y espacio dadas para jugar, pero en la decisión de juego y su desarrollo actúo de acuerdo con mis intereses.</p>	<p>lenguaje no verbal en forma individual.</p> <p>Participo en bailes folclóricos y modernos</p> <p>Sugiriendo pasos o coreografías.</p> <p>Comparto con mis compañeros experiencias corporales tradición familiar.</p> <p>Reconozco la diversidad cultural de mi país y sus expresiones artísticas.</p> <p>Acepto las opiniones de mis compañeros y llego a acuerdos razonables</p>	<p>selección de actividades de acuerdo con su prioridad y la actividad física la considero como una de las más importantes de mi vida</p> <p>Identifico las potencialidades con que cuento para realizar la actividad física y las aplico para conseguir lo que proyecto, cuidado siempre mi salud</p> <p>Me inclino por la realización de las actividades físicas que me gustan de acuerdo con mis intereses, para convertirlas en parte de mis preferencias personales en la vida.</p> <p>Puedo plantear y aplicar alternativas de solución a los problemas que identifico para lograr metas en la actividad física y vida saludable</p> <p>Las metas que me</p>	<p>recrearme y descansar</p> <p>Tengo en cuenta Las condiciones ambientales para realizar mi actividad física y no afectar mi salud, practicando hábitos saludables en: el vestuario, protectores solares, hidratación etc.</p> <p>Conozco y aplico las variables que se tienen en cuenta en la práctica del ejercicio físico: tipo de ejercicio, duración, intensidad frecuencia, indicaciones y contraindicaciones</p> <p>Procuró cuidar mi postura en la práctica de la actividad física y la vida cotidiana, asumiendo las posiciones correctas.</p> <p>Me preocupo por mis cuidados higiénicos diarios, ducha , cepillado</p>
--	---	---	--	--	--	--

**CIRCULACIÓN RESTRINGIDA A LOS ENCUENTROS DE VALIDACIÓN.**

<p>movimiento corporal en situaciones de variabilidad de espacio y tiempo.</p> <p>Combino movimientos de ritmo usando elementos y acompañamiento musical.</p> <p>Realizo diferentes formas de movimiento de desplazamiento y manejo de objetos controlando el cuerpo y la unidad del movimiento.</p>	<p>realizando actividades de movimiento adecuadas a cada una de ellas.</p> <p>Comprendo la importancia de seguir procedimientos adecuados en la realización de las actividades físicas.</p> <p>Identifico los beneficios de una buena condición física en la salud y en el desempeño en los trabajos diarios.</p> <p>Participo en actividades físicas de integración con la naturaleza y de relación con el medio ambiente.</p> <p>Utilizo responsablemente</p>	<p>Alexander o técnicas similares.</p> <p>Hago propuestas para la organización de prácticas alternativas de movimiento en las actividades de clase.</p> <p>Realizo diferentes actividades deportivas, individuales y de conjunto, teniendo en cuenta las reglas de juego y la buena ejecución de los movimientos.</p> <p>Asimilo ritmos folclóricos tradicionales y reconozco su importancia.</p>			<p>propongo en la actividad física y vida saludable son alcanzables de acuerdo con su dificultad y el tiempo disponible</p> <p>Comprendo y diferencio desde la actividad física, lo que está bien de lo que está mal, evitando lo que me pueda ocasionar daño</p>	<p>de los dientes ,lavado de manos, vestuario etc. para realizar una buena actividad física y mantener una buena salud</p>
--	---	---	--	--	---	--

**CIRCULACIÓN RESTRINGIDA A LOS ENCUENTROS DE VALIDACIÓN.**

	<p>equipos para desplazamiento como la bicicleta y los patines en la realización de recorridos por diferentes espacios.</p> <p>Analizo la influencia de las actividades físicas y lúdicas en el organismo y en el comportamiento del ser humano.</p>					
--	--	--	--	--	--	--

**CIRCULACIÓN RESTRINGIDA A LOS ENCUENTROS DE VALIDACIÓN.**

<b>GRADOS 8º Y 9º</b>						
<b>COMPETENCIA MOTRIZ</b>				<b>COMPETENCIA EXPRESIVO CORPORAL</b>	<b>COMPETENCIA AXIOLOGICA CORPORAL</b>	
<b>Toma decisiones sobre la utilización de formas técnicas en prácticas deportivas, gimnásticas, expresivas o alternativas en la construcción de su proyecto personal de actividad física</b>				<b>Utilizo las técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos en diferentes contextos</b>	<b>Internalización de los componentes valiosos de la actividad física para la formación personal</b>	
<b>DESARROLLO MOTRIZ</b>	<b>DESARROLLO DE CONDICION FISICA</b>	<b>TECNICAS DEL CUERPO Y DEL MOVIMIENTO</b>	<b>LÚDICA MOTRIZ</b>	<b>LENGUAJE CORPORAL</b>	<b>INTERACCIÓN SOCIAL</b>	<b>CUIDADO DE SÍ</b>
Reconozco los cambios que ocurren en mi corporeidad en la realización de ejercicios físicos adecuados a mi	Realizo las pruebas de capacidad física, relacionándolas con resultados de años anteriores para	Realizo pruebas de control postural y actualizo la ficha antropométrica.	- Presento acciones coherentes con las respuestas o acciones de los compañeros de juego, propios y oponentes.	Manejo utilizo técnicas de respiración en caso de ansiedad y estrés.  Propongo representaciones que	Me visualizo en 2,3,4 y 5 años en cuanto a la práctica de las actividades físicas que me gustan y la salud que deseo tener	Valoro la importancia de mi salud , me dispense los cuidados necesarios y atiendo con cuidado las decisiones sobre mi vida

**CIRCULACIÓN RESTRINGIDA A LOS ENCUENTROS DE VALIDACIÓN.**

<p>proceso de crecimiento.</p> <p>Efectúo correcciones a mi postura corporal teniendo en cuenta principios anatómicos para la selección y realización de los movimientos.</p> <p>Reconozco la importancia de la educación sensorial realizando actividades físicas en diferentes ambientes y espacios.</p> <p>Perfecciono la respiración y la relajación combinando situaciones de ejercicio y descanso.</p> <p>Mantengo la atención y concentración en la</p>	<p>orientar actividades de mejoramiento.</p> <p>Comprendo las razones biológicas del calentamiento y realizo actividades de acuerdo con las características de los temas de la clase.</p> <p>Comprendo y practico la relación entre actividad y recuperación en la realización de los ejercicios físicos.</p> <p>Identifico las características de los métodos el desarrollo de cada una de mis capacidades físicas y las aplico durante su realización.</p>	<p>De acuerdo con mis posibilidades y limitaciones selecciono modalidades de gimnasia para la realización de esquemas y composiciones de movimiento.</p> <p>Domino la ejecución de las formas fundamentales de movimiento de diferentes prácticas motrices y deportivas.</p> <p>Comprendo la importancia de utilizar procedimientos adecuados cuando realizo la movilización y el levantamiento de objetos.</p> <p>Comprendo las características de las</p>	<p>-- Simulo acciones con la intención de desorientar al otro haciéndole perder el control momentáneo del juego.</p> <p>-- Apropio las reglas entendiendo su importancia para el desarrollo del juego, decidiendo ajustarlas o cambiarlas si es necesario.</p> <p>-Asumo con conciencia el ganar o perder como realidad del juego, manteniendo autocontrol ante estas.</p> <p>-Participo en la organización de los juegos de la clase estableciendo acuerdos para su realización.</p> <p>-Proyecto el juego más allá de la escuela,</p>	<p>involucren el uso de diferentes artefactos que modifiquen mi corporalidad.</p> <p>Realizo danzas teniendo en cuenta el uso de coreografías y planimetrías</p> <p>Realizo representaciones con ayuda de la música que involucren la prolongación del cuerpo sin objetos. (proxemia)</p> <p>Imito y reproduzco gestos propuestos por mis compañeros.</p> <p>Manejo conceptos de diferentes técnicas de expresión corporal.</p> <p>Propongo bailes donde se evidencie las variaciones en la disposición del espacio, los materiales, las</p>	<p>Selecciono las actividades físicas que me interesan para incluirlas como parte de mi actividad vital y de la conservación de mi salud</p> <p>Identifico mis fortalezas y debilidades en la realización de actividades físicas, procurando aprovechar las primeras y superar las segundas para lograr mis metas y lograr una buena salud</p> <p>Puedo evaluar lo que voy realizando en cuanto al logro de mis metas en actividad física y salud</p> <p>Aprendo a tolerar la frustración en el aprendizaje y práctica de la actividad física, asumiendo mis limitaciones y superando con dedicación mis dificultades.</p>	<p>diaria y la actividad física que realizo</p> <p>Identifico y supero la dificultades que presentan en el manejo del auto-cuidado en relación con la actividad física</p> <p>Identifico el estado de mi condición física, mediante la interpretación de los resultados de mi trabajo y de la actividad en mi vida cotidiana.</p> <p>Identifico cuando los ejercicios pueden ser inconvenientes para mi estado corporal y lo consulto con mi profesor.</p> <p>Conjuntamente con los hábitos de actividad física me preocupo por formación de hábitos de higiene corporal</p>
--	--	---	---	--	--	--

**CIRCULACIÓN RESTRINGIDA A LOS ENCUENTROS DE VALIDACIÓN.**



<p>realización de movimientos con objetos y obstáculos para alcanzar los objetivos propuestos.</p> <p>Sigo procedimientos adecuados en el mejoramiento de la ejecución de movimientos en situaciones de variabilidad de espacios y tiempos.</p> <p>Comprendo las formas como se relacionan las combinaciones de movimiento rítmico realizando prácticas con o sin acompañamiento musical.</p>	<p>Identifico métodos para el desarrollo de cada una de las capacidades físicas y los aplico teniendo en cuenta cada una de sus orientaciones.</p> <p>Regulo la realización de las actividades motrices siguiendo procedimientos metodológicos de prevención y cuidado durante su realización.</p> <p>Relaciono los aprendizajes de prácticas y saberes de la Educación Física con actividades y hábitos de comportamiento saludable.</p> <p>Establezco las relaciones entre los</p>	<p>técnicas corporales como Tai Chi, yoga, Pilates, Alexander, percibiendo los efectos de los movimientos durante su realización.</p> <p>Realizo demostraciones de prácticas alternativas de movimiento, para interesar a mis compañeros en la exploración de nuevos movimientos.</p> <p>Comprendo las exigencias técnicas y tácticas de deportes individual es y de conjunto, aplicando fundamentos técnicos durante su realización.</p> <p>Practico coreografías de bailes folclóricos</p>	<p>organizando tiempos, espacios y condiciones para su desarrollo.</p>	<p>formas o las superficies.</p> <p>Asumo una posición ante diferentes puntos de vista de mis compañeros ante situaciones propuestas por mi maestro</p>		
---	--	--	--	---	--	--

**CIRCULACIÓN RESTRINGIDA A LOS ENCUENTROS DE VALIDACIÓN.**

<p>Integro los movimientos de desplazamiento y lanzamiento buscando la precisión y la economía de esfuerzo en su realización.</p>	<p>seres humanos y medio ambiente realizando actividades de reflexión y adquisición de hábitos.</p> <p>Comprendo y aplico los usos de equipos como la bicicleta y los patines en actividades de recreación, trabajo y competencia deportiva, experimentando alguno de estos usos.</p> <p>Comprendo las transformaciones de los sistemas del organismo humano producido por la realización de ejercicios físicos y juegos.</p>	<p>tradicionales.</p>				
---	---	-----------------------	--	--	--	--

**CIRCULACIÓN RESTRINGIDA A LOS ENCUENTROS DE VALIDACIÓN.**

<b>GRADOS 10º Y 11º</b>						
<b>COMPETENCIA MOTRIZ</b>				<b>COMPETENCIA EXPRESIVO CORPORAL</b>	<b>COMPETENCIA AXIOLOGICA CORPORAL</b>	
Construye su proyecto personal de actividad física de acuerdo con sus necesidades e intereses.				Construyo diferentes estructuras de movimiento a partir del uso de técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos.	Aplicación autónoma de los valores propios de la actividad física.	
DESARROLLO MOTRIZ	DESARROLLO DE CONDICION FISICA	TECNICAS DEL CUERPO Y DEL MOVIMIENTO	LÚDICA MOTRIZ	LENGUAJE CORPORAL	INTERACCIÓN SOCIAL	CUIDADO DE SÍ
Reconozco capacidades y limitaciones de mi cuerpo en la selección y	Actualizo la ficha de evaluación de las capacidades físicas para	Aplico protocolos de observación de rasgos postura les y actualizo	- Practico juegos que constituyan un reto por su complejidad motriz y estratégica.	Uso técnicas de expresión corporal para expresar mis	Organizo mi plan de actividad física de manera independiente de acuerdo con mis intereses y mi	Comprendo la relación entre ejercicio físico y salud y realizo mi práctica de acuerdo con ello. La

**CIRCULACIÓN RESTRINGIDA A LOS ENCUENTROS DE VALIDACIÓN.**

<p>realización de movimientos.</p> <p>Intervengo en el mantenimiento o mejora</p> <p>miento de mi postura y actitud corporal aplicando técnicas apropiadas de movimiento.</p> <p>Exploro situaciones motrices que estimulen las relaciones entre diferentes sentidos.</p> <p>Utilizo técnicas respiratorias y de relajación en la realización de movimientos de perfeccionamiento del ajuste y control</p>	<p>utilizarla en la elaboración de planes de mejoramiento.</p> <p>Tengo la capacidad y el conocimiento para decidir autónomamente sobre procedimientos metodológicos y estrategias de calentamiento.</p> <p>Aplico los conocimientos sobre la relación entre ejercicio físico, descanso y recuperación, en la realización de actividades físicas.</p> <p>Aplico métodos y procedimientos para el mejoramiento de mis capacidades físicas, utilizando aquellas que</p>	<p>ficha antropométrica.</p> <p>Aplico técnicas fundamentales de modalidades gimnásticas para el diseño, preparación y presentación de una composición.</p> <p>Perfecciono la calidad de ejecución de formas fundamentales de movimiento en diferentes prácticas deportivas y motrices.</p> <p>Aplico técnicas de movilización y levantamiento de objetos en la realización de actividades cotidianas, laborales y deportivas.</p> <p>Para apropiar técnicas</p>	<p>- Planteo estrategias eficientes y oportunas en el juego para obtener mejores resultados.</p> <p>- Ejercer como árbitro en juegos acogiendo las reglas y los acuerdos previamente establecidos.</p> <p>-- Participo en la organización, administración y desarrollo de los juegos de la institución.</p> <p>- Planeo con responsabilidad mis momentos para jugar conservando el ámbito especial que caracteriza al juego.</p> <p>-- Valoro el tiempo de ocio para mi construcción personal y social, y tomo el juego como una alternativa</p>	<p>emociones.</p> <p>Realizo trabajos expresivos que involucren la prolongación del cuerpo con objetos.</p> <p>Elaboro una representación en lenguaje no verbal de mi auto-percepción y la presento a mi grupo de clase.</p> <p>Realizo trabajos de expresión corporal acudiendo a la improvisación en forma grupal e individual.</p> <p>Elaboro una representación grupal con énfasis en el uso de la voz y vocalizaciones.</p> <p>Realizo la coreografía y</p>	<p>concepción sobre salud y calidad de vida.</p> <p>Tengo claridad para asignar tiempo autónomamente a mi actividad físicas en función de mi calidad de vida</p> <p>Tengo claras las acciones que debo realizar para alcanzar las metas que me propongo en la actividad física y mantenimiento de mi salud</p> <p>Defino con precisión y autonomía mis metas en cuanto a la actividad física y su relación con mi calidad de vida</p> <p>Vivencio sentimientos de integridad sobre mí mismo, respetando en la práctica de la actividad física, mis valores, sentimientos e ideas.</p> <p>Me acepto a mí mismo, cuando asumo logros y fracasos en la actividad física, reconociendo mi</p>	<p>incremento, disminuyo, suspendo, varío. Etc.</p> <p>Mediante la actividad física aprendo a valorar mi propia vida, controlando riesgos, previniendo accidentes, realizando la actividad correctamente y con los cuidados necesarios.</p> <p>Tengo clara conciencia de la mejora en mis hábitos de auto-cuidado mediante la práctica de la actividad física y el autoconocimiento que ella me proporciona</p> <p>Programo mi actividad física de acuerdo con el control de resultados de las variables del ejercicio físico.</p> <p>Tengo claro que los buenos resultados para mi condición física y mi salud,</p>
--	---	--	--	--	---	--

**CIRCULACIÓN RESTRINGIDA A LOS ENCUENTROS DE VALIDACIÓN.**

<p>corporal.</p> <p>Demuestro ejecución de calidad efectuando secuencias de movimiento con uso de elementos y obstáculos</p> <p>Utilizo técnicas de control corporal, en situaciones de variabilidad de movimientos en tiempos y espacios. .</p> <p>Diseño esquemas de movimiento , secuencias rítmicas y coreografías atendiendo a la precisión de desplazamientos y uso del tiempo.</p> <p>Aplico procedimientos técnicos para combinar</p>	<p>necesito.</p> <p>Elaboro planes de condición física teniendo en cuenta los fundamentos fisiológicos, técnicos y metodológicos para el desarrollo de las capacidades físicas.</p> <p>Aplico conceptos fundamentales y procedimientos metodológicos adecuados para realizar, mantener y mejorar mis capacidades físicas.</p> <p>Refuerzo hábitos de actividad física y salud realizando diferentes prácticas de movimiento y juego.</p>	<p>corporales como prácticas de uso cotidiano busco el perfeccionamiento de técnicas como Pilates, yoga, Alexander, tai chi otros.</p> <p>Exploro prácticas alternativas de movimiento buscando la aplicación de las técnicas correspondientes.</p> <p>Identifico la importancia y características de la actividad física, en la preparación para la gestación y el parto.</p> <p>Para el perfeccionamiento de la práctica deportiva</p>	<p>importante para mi vida.</p>	<p>los diálogos de una representación para la participación de mis compañeros.</p> <p>Caracterizo personajes de la vida cotidiana que propongan situaciones de reflexión y análisis a los asistentes.</p> <p>Reflexiono sobre los comentarios que hacen mis compañeros y maestros sobre mis actitudes y reacciones.</p> <p>Creo estrategias de participación de mis compañeros en las tareas propuestas en clase</p>	<p>realidad con limitaciones y capacidades</p>	<p>se obtienen con una práctica física constante y suficiente y lo aplico en mi práctica física.</p> <p>Cultivo mis hábitos de higiene postural, cuidando la columna vertebral al realizar ejercicio físico y en la vida diaria: recogiendo objetos, trasladándolos, realizando movimientos y descansando.</p> <p>Tengo claridad sobre la relación entre actividad física regular y la práctica cotidiana de la higiene corporal y la pongo en práctica como parte de mi forma de ser.</p>
---	--	--	---------------------------------	--	--	--

**CIRCULACIÓN RESTRINGIDA A LOS ENCUENTROS DE VALIDACIÓN.**

<p>y mejorar la efectividad de movimientos de lanzamiento, pase, recepción y precisión.</p>	<p>Comprendo y aplico los procedimientos ecológicos para la realización de actividades físicas en diferentes situaciones ambientales</p> <p>Diversifico los procedimientos y usos apropiados uso de equipos de desplazamiento para la realización de actividades físicas, competencias, trabajo o recreación.</p> <p>Comprendo y doy ejemplos prácticos de los efectos del ejercicio en el funcionamiento de los sistemas del cuerpo.</p>	<p>exploro la aplicación de técnicas y tácticas.</p> <p>Diseño composiciones rítmicas utilizando diferentes ritmos.</p>				
---	---	---	--	--	--	--

**CIRCULACIÓN RESTRINGIDA A LOS ENCUENTROS DE VALIDACIÓN.**