



## Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte

**Orientaciones  
Pedagógicas para  
la Educación Física,  
Recreación y Deporte**



República de Colombia  
Ministerio de Educación Nacional

**Orientaciones  
Pedagógicas para  
la Educación Física,  
Recreación y Deporte**



Libertad y Orden

**Ministerio de Educación Nacional**  
República de Colombia

**Cecilia María Vélez White**  
Ministra de Educación Nacional

**Isabel Segovia Ospina**  
Viceministra para la Educación Preescolar,  
Básica y Media

**Mónica López Castro**  
Directora de Calidad para la  
Educación Preescolar, Básica y Media

**Heublyn Castro Valderrama**  
Subdirectora de Referentes y Evaluación  
de la Calidad Educativa

## **Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte**

**Astrid Bibiana Rodríguez Cortés**  
**José Orlando Pachón**  
**Leonel Morales Reina**  
**José Alfonso Martín Reyes**  
**Víctor Jairo Chinchilla,**  
**Elaboración y redacción final**

Julián Ricardo Hernández  
**Diseño y diagramación**

Luz Stella Millán  
**Foto de portada**

Deyanira Alfonso Sanabria  
**Corrección de estilo**

ISBN: 978-958-691-393-5  
© Ministerio de Educación Nacional  
Viceministerio de Educación Preescolar, Básica y  
Media  
Bogotá D.C. – Colombia  
www.mineduccion.gov.co  
2010 Primera edición

### **Agradecimientos por los aportes concep- tuales y pedagógicos a:**

Universidad de Pamplona: Yehison Barajas Ramón, Rafael Enrique Lozano, Elizabeth Barbosa, Víctor Raúl Cáceres, Nelly Esperanza López, Amalia Villamizar, Benito Contreras. Fundación Universitaria Juan de Castellanos (Tunja): Joselín Acosta, Héctor Valerio Castro, Pablo Arturo Dueñas. Universidad Pedagógica Y Tecnológica De Tunja UPTC: Mauro Alberto Otálora. Universidad Del Tolima: Doctora Luz Stella García Carrillo, Licenciatura en Educación Física, Deportes y Recreación. Institución Universitaria María Goretti CESMAG (Pasto): Licenciatura En Educación Física, Director Luis Antonio Eraso, Colectivo de docentes. Universidad de los Llanos: Armando Acuña. Universidad de Antioquia: Beatriz Chaverra, Didier Gaviria, Valentín Gonzales. Universidad Cooperativa de Colombia: Benjamín Díaz. Universidad Surcolombiana: Hipólito Camacho. Universidad del Cauca: Jesús Pinillos. Instituto Pedagógico Nacional: Luz Dary Granados. Universidad Libre: Pedro Nel.

En la elaboración de este documento fue fundamental la participación de los docentes de educación física, recreación y deporte reunidos en Barranquilla, Bogotá, Cali, Medellín, Neiva y Tunja. Igualmente, agradecemos la colaboración de todos los docentes que realizaron sus comentarios de manera virtual en [www.mineduccion.gov.co](http://www.mineduccion.gov.co).



# Contenido

<b>Carta del Ministerio</b>	<b>7</b>
<b>Presentación</b>	<b>9</b>
<b>Introducción</b>	<b>11</b>
<b>Las grandes metas de formación del área de educación física, recreación y deporte</b>	<b>13</b>
Promover el cultivo personal desde la realidad corporal del ser humano	13
Aportar a la formación del ser humano en el horizonte de su complejidad	14
Contribuir a la construcción de la cultura física y a la valoración de sus expresiones autóctonas	14
Apoyar la formación de cultura ciudadana y de valores fundamentales para la convivencia y la paz	14
Apoyar una educación ecológica, base de una nueva conciencia sobre el medio ambiente	15
Desarrollar una pedagogía de la inclusión de todas las personas en prácticas de la Educación Física, Recreación y Deporte	15
<b>Competencias en la educación</b>	<b>17</b>
<b>Competencias específicas de la educación física, recreación y deporte</b>	<b>23</b>
Formulación de competencias específicas	26
Competencia motriz	29
Competencia expresiva corporal	34
Competencia axiológica corporal	38



<b>Competencias específicas y su relación con las competencias básicas</b>	<b>41</b>
Con las competencias ciudadanas	41
Con las competencias comunicativas	42
Con las competencias matemáticas	43
Con las competencias científicas naturales y sociales	44
<b>Orientaciones didácticas</b>	<b>47</b>
Enfoque integrador de la enseñanza	48
Participación del estudiante y papel propositivo del maestro	48
Prácticas significativas que concreten la intención formativa contenida en desarrollo de las competencias	49
Variabilidad en metodologías de la enseñanza	50
Transformación de enfoques, procesos, procedimientos y técnicas de evaluación	52
Cambios en los enfoques de planeación curricular	53
<b>Competencias y desempeños en educación física</b>	<b>55</b>
Indicador diferenciador por grupos de grados	55
Desempeños	55
Coherencia vertical y horizontal	57
Ejemplo de coherencia vertical	58
Ejemplo de coherencia horizontal	58
Grados de primero a tercero	59
Grados de cuarto a quinto	60
Grados de sexto a séptimo	61
Grados de octavo a noveno	62
Grados de décimo a undécimo	63
<b>Referencias</b>	<b>65</b>
<b>Participantes en el proceso de validación</b>	<b>69</b>



## Carta del Ministerio

Un propósito fundamental de la política de calidad en la Revolución Educativa es brindar referentes de calidad para que los maestros desarrollen su quehacer pedagógico. Estos referentes tienen el objetivo de guiar el diseño de planes de estudio, el desarrollo del trabajo de aula y el sistema de evaluación en las instituciones educativas, para dar a los estudiantes una formación integral que promueva el desarrollo de las competencias necesarias para tener éxito en el mundo actual y futuro.

En este contexto, el Ministerio de Educación Nacional presenta las *Orientaciones pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte*, documento que constituye un referente fundamental para la enseñanza de una disciplina, cuyo objeto de estudio es la disposición del cuerpo humano para adoptar posturas y ejercer movimientos que favorecen su crecimiento y mejoran su condición física.

Al promover el desarrollo de las competencias motriz, expresiva y axiológica a través de acciones motrices, el trabajo en el área de Educación Física, Recreación y Deporte propicia que el estudiante enriquezca su pensamiento, su sensibilidad, su expresión y su actividad lúdica, contribuyendo también al desarrollo de sus competencias básicas, en la medida en que le permite fortalecerse; controlar sus emociones ante el éxito y el fracaso; coordinar acciones para lograr ciertos objetivos; manejar dinámicamente el tiempo y el espacio; asumir situaciones que exigen grandes esfuerzos; y resolver problemas rápidamente.

El presente documento expone las grandes metas de formación en el área, entre las que se destacan promover la formación personal desde la realidad corporal, aportar al enriquecimiento de la cultu-



ra ciudadana para la convivencia y la paz, así como desarrollar una educación ecológica e incluyente. Además, ofrece una aproximación histórica y conceptual a la noción de “competencia” en el campo de la educación y define las competencias específicas del área, la motriz, la expresiva corporal y la axiológica, mostrando cómo éstas facilitan la consolidación de las competencias comunicativas, matemáticas, científicas y ciudadanas. Finalmente, el documento señala una serie de estrategias didácticas para renovar la formación tradicional en el área, junto con los «indicadores y desempeños» que han de ser considerados para diseñar el plan de estudios de cada institución.

Teniendo en cuenta lo descrito anteriormente, estas Orientaciones serán un elemento de apoyo valioso para el quehacer de los docentes del área de Educación Física, Recreación y Deporte, por lo cual los invitamos a su estudio y su apropiación.

**ISABEL SEGOVIA OSPINA**

Viceministra de Educación Preescolar, Básica y Media  
Ministerio de Educación Nacional



## Presentación

La Educación Física, Recreación y Deporte puede ser considerada una disciplina privilegiada para la formación integral de los individuos, en la medida en que tiene gran acogida en la población estudiantil como área fundamental del currículo y su importancia viene creciendo para la comunidad educativa en general.

En cumplimiento de los objetivos de la Política de la Revolución Educativa, elaborar el documento de Orientaciones para la enseñanza de esta disciplina ofreció la oportunidad de examinar los variados enfoques e intereses que han regido su estudio a lo largo de la historia, asumiendo el reto de confrontar y conciliar las múltiples experiencias y los adelantos realizados en este campo, en un país diverso como Colombia. En esta tarea, fue satisfactorio encontrar una serie de desarrollos investigativos que demuestran que el tema de la formación para el desarrollo de competencias no es ajeno al pensamiento formal de la academia, sino que además se nutre de experiencias y prácticas en las instituciones escolares de la educación media y superior.

El posicionamiento paulatino de la Educación Física, Recreación y Deporte como área fundamental en la educación básica y media, así como el dinamismo generado en la construcción del presente documento, permiten llenar un vacío en los planes de estudio y abrir perspectivas positivas para el desarrollo y la articulación de las distintas tendencias en este campo del saber. Este texto es el producto de un complejo proceso fundamentado conceptual, pedagógica y didácticamente en desarrollo de las competencias específicas y básicas, y en las dimensiones antropológicas del cuerpo, el movimiento y el juego, entendidas como formas de ser, estar y actuar en el mundo. De acuerdo con este marco teórico, corresponde al área de Educación



Física, Recreación y Deporte promover no solamente el desarrollo motriz, sino también el cuidado de sí mismo, la relación con los otros y con el entorno, de tal manera que en virtud de su práctica se amplíe la conciencia de la acción humana.

Igualmente, es importante mencionar que el documento que hoy se publica, fue sometido a la validación de grupos de investigadores de diferentes universidades, reconocidos como expertos en el tema de las competencias; fue objeto de discusión durante nueve reuniones de docentes de educación básica, media y superior en seis zonas del país; se presentó ante expertos en el Congreso Nacional de Educación Física 2009 y en el evento internacional Expomotricidad, realizado en Medellín del mismo año; se puso en consideración de varios especialistas de programas de Educación Física, Recreación y Deporte; y adicionalmente, estuvo expuesto al examen público en la página WEB del Ministerio de Educación Nacional, donde se recibió un buen número de aportes de la comunidad interesada en la enseñanza del área. Todo esto demuestra una amplia participación de los expertos e interesados en el proceso de construcción y formulación de estas Orientaciones.

Las discusiones y reflexiones adelantadas en este proceso condujeron a la formulación de las siguientes competencias específicas para el trabajo en el área de educación Física, Recreación y Deporte: la competencia motriz, la expresiva corporal y la axiológica corporal, que dan cuenta de la formación esperada desde diversas perspectivas. La paz, la convivencia y el desarrollo humano tienen una inobjetable relación con el cuerpo, que constituye nuestra presencia en el mundo; es decir, el soporte de nuestras satisfacciones y de las acciones mediante las cuales contruimos la realidad. Queda ahora en manos de las instituciones educativas, de los docentes y directivos, la responsabilidad de abrir espacios, fomentar la capacitación y generar recursos para formar ciudadanos capaces de convertir nuestra permanencia en el planeta un hecho placentero y gratificante.



## Introducción

“Educación Física: la primera y más importante educación para la vida”  
Cajigal, 1978

Las *Orientaciones para la enseñanza y el aprendizaje de la Educación Física, Recreación y Deporte* ofrecen una fundamentación conceptual, pedagógica y didáctica de las competencias específicas que posibilitan los procesos formativos en esta área obligatoria y fundamental del currículo. A su vez, contribuyen al desarrollo de las competencias básicas.

Al área de Educación Física, Recreación y Deporte corresponde la formación de estudiantes competentes para vivir humanamente, teniendo como referente las dimensiones antropológicas del cuerpo, el movimiento y el juego. En esta concepción formativa, lo corporal<sup>1</sup> es la condición de posibilidad de ser, estar y actuar en el mundo. El juego es la condición de posibilidad de lo lúdico como ejercicio de la libertad y de la creatividad humana.

La actuación humana en el mundo, mediada por lo corporal, implica ser competente en lo *motriz*, en procesos de adaptación y transformación; en lo *expresivo*, en procesos de autocontrol y comunicación; y en lo *axiológico*, para el cuidado y la preservación de las condiciones vitales del individuo, en concordancia con el entorno social y natural.

Desde esta perspectiva, el desarrollo de competencias supone realizar prácticas físicas, deportivas, gimnásticas, expresivas o atléticas, como medios para alcanzar fines educativos.

<sup>1</sup> Lo corporal se refiere a la unidad dialéctica cuerpo-movimiento, en tanto no es posible pensar el cuerpo humano sin el movimiento y el movimiento humano sin el cuerpo.

**En esta concepción formativa, lo corporal es la condición de posibilidad de ser, estar y actuar en el mundo. El juego es la condición de posibilidad de lo lúdico como ejercicio de la libertad y de la creatividad humana.**



**La tarea formativa del área se concentra en la formulación de grandes metas, cuya función orientadora es indispensable para dotar de sentido a la diversidad de prácticas y tradiciones culturales que ella abarca.**

Esta perspectiva exige un replanteamiento didáctico que prioriza la intención formativa de estructurar métodos, procedimientos y modos de enseñanza y evaluación, que permitan alcanzar grados óptimos de desempeño en las competencias básicas y específicas, en cualquier contexto y con los múltiples medios propios de la diversidad del país.

Abordar el área de Educación Física, Recreación y Deporte, desde esta perspectiva pedagógica, facilita comprender por qué en la enseñanza y el aprendizaje no es suficiente la adquisición de destrezas o el perfeccionamiento de nuevas formas de movimiento, sino que se requiere integrar a la formación del estudiante diversos conocimientos que lo hagan competente para actuar de manera apropiada y flexible en contextos variados y cambiantes.

Este planteamiento representa un giro fundamental que recoge las realizaciones históricas en la enseñanza de la disciplina y posibilita nuevos cambios con respecto a los aspectos y relaciones señalados en los *Lineamientos curriculares de Educación Física, Recreación y Deporte*. La tarea formativa del área se concentra en la formulación de grandes metas, cuya función orientadora es indispensable para dotar de sentido a la diversidad de prácticas y tradiciones culturales que ella abarca.



# Las grandes metas de formación del área de educación física, recreación y deporte

**T**al como lo plantean los *Lineamientos curriculares del área de Educación Física, Recreación y Deporte*, sus objetivos y fines se orientan a la formación personal y al desarrollo de procesos educativos, culturales y sociales en los educandos, con el propósito de enfocarlos en la actualidad al desarrollo de competencias.

A continuación se plantean los propósitos para el área, así como las grandes metas de la asignatura: Educación Física, Recreación y Deporte:

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

La Educación Física busca formar estudiantes conscientes de su corporeidad<sup>2</sup>, que pueden alcanzar mejores condiciones de vida a través del cuidado de su salud y de una ética corporal basada en la comprensión de sí mismos y de su interacción con los otros, lo que les permitirá sostener relaciones armónicas con su entorno natural y social. Esto exige la formación de actitudes y modos de actuar que otorguen sentido a las prácticas, técnicas, los saberes y hábitos de actividad motriz, al hacer énfasis en acciones preventivas y participativas que fomenten la cooperación y la solidaridad. Por ello son propósitos fundamentales de la enseñanza de la Educación Física el respeto por los ritmos vitales, la sana alimentación, los hábitos de higiene, el cuidado del medio ambiente y de los espacios públicos.

---

2 Corporeidad: término introducido por el filósofo francés Merleau-Ponty para superar la noción del cuerpo como objeto.



**Los contenidos y procedimientos del área permiten que el ser humano desarrolle el pensamiento, la sensibilidad, la expresión y la lúdica, a través de acciones motrices.**

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

Los contenidos y procedimientos del área permiten que el ser humano desarrolle el pensamiento, la sensibilidad, la expresión y la lúdica, a través de acciones motrices como, por ejemplo, la resolución de problemas relacionados con la anticipación, la destreza operativa y el sentido crítico, que sean capacidades requeridas durante los procesos de abstracción y generalización para la toma de decisiones.

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

La Educación Física, Recreación y Deporte busca la formación, el fomento y la promoción de saberes y prácticas apoyados en la expresión motriz. Igualmente, la educación de la sensibilidad y el desarrollo del lenguaje corporal, articulados a un uso creativo del tiempo libre y a la producción de técnicas deportivas, de danza y de trabajo, con el fin de aportar a la construcción de cultura. *Cultura* es entendida aquí como el ámbito que proporciona oportunidades para comunicarse, cooperar y alcanzar propósitos sociales y nacionales.

De manera particular, la Educación Física, Recreación y Deporte plantea conceptos y prácticas que se expresan en la realización de actividades culturales, deportivas y recreativas. Así mismo, ayuda a comprender el fenómeno deportivo y recreativo contemporáneo y orienta al sujeto para desenvolverse de manera competente como espectador, participante, director, juez u organizador de tales eventos, en los que se desempeña, además, como miembro de la comunidad colombiana, es decir, como conocedor y practicante de las expresiones culturales que reflejan su identidad.

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

Por su carácter vivencial, la Educación Física, Recreación y Deporte permite orientar la construcción de valores sociales –base de la convivencia ciudadana– como el respeto a la diferencia, a la libre elección y a la participación en decisiones de interés general.



La experiencia de compartir exige reconocer el valor del otro, así como dar importancia a las reglas en la acción colectiva para el cuidado de lo público y para 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 los actos del estudiante que lo conducen a reconocerse como ser social y ser político.

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

La Educación Física, Recreación y Deporte genera vivencias, exploraciones, experiencias, conocimientos y técnicas que disponen al estudiante como un ser que se desarrolla en un medio ambiente y en virtud de ello es responsable del cuidado de este, su recuperación y protección. Cuidar el entorno, como se cuida el propio cuerpo, es un criterio acertado para experimentar nuevas interacciones con el ambiente, en una época que exige a los seres humanos tomar conciencia del efecto que ejercen sus acciones sobre el planeta y exige recuperar lo destruido y conservar lo existente. Todo esto significa cambiar de actitud frente al consumo, al uso de los desechos y a cuestionar prácticas que deterioran las condiciones de los seres vivos.

La responsabilidad del ser humano con el medio ambiente tiene su sustento en la formación de conocimientos, habilidades y hábitos que permiten prevenir los daños ecológicos y actuar eficazmente en situaciones de emergencia o desastre.

### **Desarrollar una pedagogía de la inclusión de todas las personas en prácticas de la Educación Física, Recreación y Deporte**

Ninguna persona puede ser excluida ni marginada de la práctica de la Educación Física, Recreación y Deporte al invocar razones de discapacidad u otra condición, por cuanto esta disciplina involucra componentes fundantes de la naturaleza humana, de modo que el trabajo pedagógico dirigido a cada ser humano en particular, debe adaptarse a sus necesidades. Desde luego, todo ello implica el desa-



rrollo de una diversidad de contenidos, modelos de currículo, métodos y procedimientos de enseñanza, adaptados a cada caso.



## Competencias en la educación

**E**s preciso establecer el significado que hoy se le otorga a la noción de competencia -precisar de dónde proviene-, con el fin de comprender qué significa ser competente en Educación Física, Recreación y Deporte, y qué implicaciones traen las competencias en el desarrollo del currículo y de qué modo se relacionan con el desarrollo de las competencias básicas.

Una reflexión importante sobre la necesidad de un cambio educativo en Colombia, que bien puede considerarse como una anticipación a la política de formación para el desarrollo de competencias, es la expuesta por la Misión de Ciencia, Educación y Desarrollo, *Colombia al filo de la oportunidad*, según la cual las acciones realizadas por el estudiante en su proceso de aprendizaje no deben ser concebidas y evaluadas de manera aislada, como si estuviesen desarticuladas de las gramáticas específicas de las disciplinas y de su contexto cotidiano (Hernández, 2000).

En este sentido, la construcción del concepto de competencias tiene en cuenta la adaptación permanente exigida por la constante reestructuración de las disciplinas y de los ámbitos de aplicación, como condición para definir el desarrollo de los aprendizajes del estudiante.

En el enfoque de competencias se intenta una superación de los conceptos de capacidad y aptitud. La discusión sobre los alcances de estos conceptos produjo un desplazamiento que permitió el análisis de los fenómenos de aprendizaje, en términos de actividades o acciones. Con ello se hacía énfasis en los aspectos del funcionamiento psicológico real, esto es, aquello que el sujeto hace (Torrado, 2000, p.35).

**En el enfoque de competencias se intenta una superación de los conceptos de capacidad y aptitud.**



**Son definitorios de las competencias, su intrínseca exigencia de flexibilidad conceptual demanda reconocer que no existe una concepción única de competencia, sino varias y diversas, relacionadas con las exigencias para el trabajo -para la educación o para la vida-.**

A pesar de que los elementos citados son definitorios de las competencias, su intrínseca exigencia de flexibilidad conceptual demanda reconocer que no existe una concepción única de competencia, sino varias y diversas, relacionadas con las exigencias para el trabajo -para la educación o para la vida-, lo que hace necesaria su reelaboración y fundamentación al tiempo que se reconoce sus límites ideológicos y conceptuales, sus posibilidades y efectos en quienes hoy se forman *en* competencias o *por* competencias (Díaz, 2006, p.48).

En el espectro de explicaciones teóricas sobre la competencia surge una discusión central sobre si la mente humana es el resultado de la herencia biológica o de la formación cultural, si es una realidad universal independiente de la cultura o, al contrario, cada mente es inseparable del contexto cultural en que está inmersa, en fin, si la mente es una construcción (como sostiene Piaget) o el producto de un programa de origen biológico (Díaz, 2006).

Estas explicaciones dan origen a modelos diferentes que establecen formas y grados de organización mental del sujeto y su relación con la acción, como por ejemplo, la teoría de la competencia lingüística aportada por Noam Chomsky, el estructuralismo genético de Piaget, la teoría del procesamiento de información con los enfoques de los componentes cognitivos de Sternberg, de los correlatos cognitivos de Hunt y de la teoría de las inteligencias múltiples de Gardner, entre muchas otras.

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

Por ejemplo, Chomsky expone que 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 como 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 existe independencia entre operaciones y contenidos, lo que sugiere que la competencia es una estructura cognitiva compuesta por módulos especializados y relativamente independientes y un conocimiento inseparable de la actuación misma, que tiene una naturaleza distinta de las formas discursivas del conocimiento (citado en Torrado, 1998, p.39).

Después de Chomsky, Sternberg (1983) expone cómo el concepto de competencia incorpora la idea de “características personales (conocimientos, destrezas y actitudes) que producen resultados adaptativos en ambientes significativos” (citado en Torrado, 1998, p.33).

Sternberg sostiene que los procesos cognitivos deben comprenderse en entornos vitales, en los que la adquisición y el uso de destrezas surgen gracias a las personas que enfrentan problemas nuevos condicionados por el contexto sociocultural.

Así, desde la perspectiva del enfoque de las competencias, la cognición se comprende como un conjunto de procedimientos que despliega la mente, es decir, que no es una capacidad en el sentido de una condición cognitiva predeterminada. En las relaciones entre cognición y actuación se conforma el espacio donde el sujeto muestra el uso de sus conocimientos y habilidades. La relación cognición-actividad alude a la presencia de una gramática interna reguladora, como organizadora del conocimiento y representación del 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.

Según esta concepción, la actuación cognitiva en el dominio de la inteligencia académica se manifiesta en las esferas de la vida cotidiana y cuando estas son marcos para la mente. De este modo resultan “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, p.34).

**En las relaciones entre cognición y actuación se conforma el espacio donde el sujeto muestra el uso de sus conocimientos y habilidades.**



**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.**

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 pueda darse al margen de la experiencia sociocultural de los individuos.

A este respecto, el psicólogo norteamericano Jerome Bruner señala que 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 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, p.36).*

Las competencias deben mirarse siempre en relación con dominios y contextos particulares. Una competencia es una acción situada, que se define en relación con el conocimiento “del cómo” y “del qué”, esto es, con el conocimiento procedimental referido a las tareas que hay que ejecutar y a la capacidad de dar una explicación sobre lo realizado.

Según Hernández, Rocha de la Torre & Verano la competencia 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 está ligado al contacto con el contexto cultural y a la apropiación de una “gramática implícita” de esas acciones. Además la competencia pone de presente la no exclusión por diferencias culturales, explicita su carácter situado y hace énfasis en la importancia que tiene el contexto cultural y escolar (1998, p.14).

A este respecto, el MEN ha definido las competencias como:

*Un 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 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, p. 12).*

Así, a partir del enfoque del desarrollo de competencias se construyen los lineamientos curriculares, los estándares básicos y las orientaciones generales y pedagógicas “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” (p. 12).

Con ello se busca que, a través del proceso educativo, se desarrolle un conjunto de competencias cuya especialización y complejidad crezcan en la medida en que se alcanzan mayores niveles de educación.

Dentro de esta lógica, corresponde entonces al área de la Educación Física, Recreación y Deporte, como área fundamental y obligatoria, asumir y construir una conceptualización que ofrezca pautas y orientaciones a los docentes del país para la enseñanza de la disciplina, con el propósito de desarrollar competencias en los estudiantes.

**Se busca que, a través del proceso educativo, se desarrolle un conjunto de competencias cuya especialización y complejidad crezcan en la medida en que se alcanzan mayores niveles de educación.**





## Competencias específicas de la educación física, recreación y deporte

**A** continuación se enumeran algunos autores que han realizado planteamientos desde la perspectiva de competencias para la Educación Física. Aunque algunas de estas elaboraciones teóricas no incluyan el término competencia, sí se evidencian esfuerzos claros por la conceptualización sobre el desarrollo de habilidades y conocimientos que formen sujetos competentes en la Educación Física, Recreación y Deporte:

Meinel (1977) plantea, desde una perspectiva pedagógica, que el movimiento humano debe ser visto como una acción que conduce siempre a la realización de una tarea cinética concreta, determinada por la relación dialéctica del ser humano con el medio. 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, de creación artística, de comunicación humana y de adquisición de conocimientos. En este planteamiento se destaca el sentido de la acción, en tensión constante con las exigencias cambiantes del entorno en la que se realiza.

Cagigal (1979), los enunciados sobre el ser humano dueño y señor de su cuerpo, y el ser humano adaptado al entorno a través de su cuerpo, producto de la reflexión antro-po-filosófica, condensan la aspiración de un ser humano educado para actuar. Tal actuación implica la formación personal en relación con un contexto social y ambiental. El cuerpo y el movimiento son los funda-

**La utilización pedagógica del movimiento, como medio formativo y educativo de conservación.**



mentos desde los cuales se alcanzan los niveles de implicación o enriquecimiento personal, como por ejemplo, inteligencia motriz, eficiencia física, vivencia integral y comunicación del movimiento y disfrute o placer funcional del mismo.

Arnold (1991) presenta la relación directa que hay entre la enseñanza de la Educación Física y el enfoque de competencias. Esta relación implica la comprensión de los conocimientos teórico o proposicional, que hacen referencia al “saber qué”, y del conocimiento procedimental que hace referencia al “saber cómo”. El “saber cómo”, alude a dos posibilidades: a una persona físicamente capaz de hacer algo, pero que no puede explicarlo; pero también a la persona que intencionalmente es capaz de ejecutar una acción con éxito y describir cómo la realizó. En este caso hay una relación directa entre los medios y los fines, y la comprensión de cómo se establecen los procedimientos conforme a reglas a través de una respuesta racional.

Un ejemplo son las destrezas, que determinan cómo hacer algo de forma competente, incluso a niveles mínimos. En el contexto de la Educación Física, Recreación y Deporte, la caracterización del saber cómo, incluye las características de lo que es *activo*, lo cual supone comprender y seguir procedimientos determinados por reglas, una acción crítica inteligente y unos grados mínimos de competencia. En otras palabras, saber cómo hacer algo y acertar con la actividad.

Ruiz (1995) considera la competencia motriz 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, que permite a los escolares superar los diferentes problemas motrices, tanto en la clase de Educación Física como en la vida cotidiana. 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 debido a que interpretan mejor las situaciones que reclaman una actuación eficaz de ellos y porque desarrollan los recursos necesarios para responder de forma ajustada a las demandas de la situación. Esto supone el desarrollo de un senti-

**Los escolares aprenden a ser competentes debido a que interpretan mejor las situaciones.**



miento de capacidad para actuar, confianza de salir airoso y alegría para enfrentar las situaciones-problema planteadas.

El documento de *Lineamientos Curriculares de Educación Física, Recreación y Deporte* (MEN, 2000) ofrece una aproximación al concepto de competencia en el contexto de la educación física. En particular, indica que “la competencia praxeológica permite interpretar las diferentes formas de establecer las relaciones teoría–práctica–contexto en la educación física” (p. 91).

Esta postura considera importante integrar las potencialidades del sujeto, las características de la acción y las exigencias del contexto. En este sentido, corresponde a la Educación Física, Recreación y Deporte, desarrollar una competencia que vincule las distintas dimensiones de la persona, en situaciones en las que éstas se desenvuelvan de manera práctica. La competencia se evidencia en el desarrollo de la acción misma y en la manera como se resuelve las tareas de la vida personal y social.

Parlebas (2001) centra la Educación Física no en el movimiento sino en el sujeto que se mueve, que halla en sus acciones una organización significativa. Esto implica la presencia de un comportamiento motor cuyos datos observables están dotados de sentido, que es vivido de forma consciente o inconsciente por la persona que actúa. Esta 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, procedimientos comportamentales, formas de reacción, pre-actuar y actuar que desarrollan las competencias adaptativas del individuo. Es en la *conducta motriz*, y no en el ejercicio, donde la Educación Física debe buscar un reconocimiento a la participación del sujeto en su totalidad y no como una parte de él.

Arboleda (2002), desde la perspectiva conceptual de *expresiones motrices*, relaciona las manifestaciones de la motricidad con *distintos fines*: lúdico, agonístico, estético, preventivo, de mantenimiento, de rehabilitación y de salud, entre otros, que permiten establecer códigos legitimados, crear actitudes y promover creencias en un contexto social, que ofrecen pautas de comportamiento y muestran una in-



tención subjetiva del ejecutante. Una expresión motriz contiene una intención elaborada en función de unos medios y fines, intrínsecos 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.

Camacho (2008) asume la competencia motriz como la manifestación o acción consciente –observable o visible del cuerpo humano, a nivel global o segmentario– que busca solucionar problemas de la cotidianidad, en el ámbito personal, social y productivo, y que son resultado 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. Estos estándares consolidan los ejes temáticos de formación: Expresiones motrices, Capacidades físicas, Conocimiento científico y tecnológico, Saber popular y Formación social.

Al reconocer que la acción contextualizada es el elemento vinculante entre el desarrollo de competencias en el campo educativo y la tradición pedagógica del área, no es difícil encontrar dentro del acervo teórico disciplinar, que se han formulado planteamientos muy útiles que nos permiten realizar una aproximación conceptual sólida para caracterizar las competencias específicas que pueden fomentarse desde la Educación Física, Recreación y Deporte, y cómo ellas contribuyen con el desarrollo y consolidación de las competencias básicas.

### **Formulación de competencias específicas**

Se encuentra una coincidencia entre los elementos conceptuales de las competencias en general y lo específico de la Educación Física en lo referente a la acción en contexto, en cuanto la acción es el elemento que identifica a ambos. En ese sentido, se formulan las competencias específicas para la Educación Física, Recreación y Deporte, desde los fundamentos de la antropología pedagógica del área, los desarrollos teóricos de las competencias en general y desde los planteamientos disciplinares relacionados.

Los fundamentos antropológicos planteados para el área –que reflexionan sobre el cuerpo, el movimiento y el juego– no solo son una



forma de ser y estar en el mundo, sino básicamente de actuar en él. En consecuencia, todas las expresiones motrices son construcciones culturales, desarrolladas desde la acción en el mundo, lo que implica necesariamente actuaciones en contexto.

La formación en Educación Física, Recreación y Deporte en el ámbito educativo no solo permite el desarrollo y fortalecimiento de las competencias básicas. Supone también el desarrollo y apropiación de unas competencias específicas propias del área. Un ejemplo claro de ello es la corporeidad. Si bien es cierto que esta es propia de todos los hombres -lo que implicaría a primera vista una transversalidad en términos de competencias- también lo es su cultivo, en una perspectiva pedagógica para la formación del ser humano, es propio y le concierne a la Educación Física.

La corporeidad se refiere al papel esencial del propio cuerpo en el conocimiento de sí mismo y del mundo circundante. Lo entiende no como objeto ni como instrumento pasivo, sino como unidad donadora de sentido, que revela 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*, a la del *ser que se mueve* (Gallo, 2009). *El ser que es movido* es aquel a quien se imponen las acciones motrices, que para el caso de la Educación Física son determinadas unilateralmente por el profesor, y en relación con *el ser que se mueve*. Se entiende que ese mover-se es una decisión del sujeto, que sólo adquiere sentido en el contexto de sus interacciones.

El juego, entonces, es entendido como una condición de existencia del hombre, que lo hace creativo y le posibilita la invención y la actuación con respecto a normas. En este documento que orienta la enseñanza de la Educación Física, Recreación y Deporte se adopta el enfoque del juego como una acción que da sentido a la existencia humana, permitiéndole asumir la vida de manera creativa.

A partir de los referentes antropológicos considerados en una perspectiva pedagógica, se deriva la responsabilidad de la Educación Física, Recreación y Deportes para propiciar el desarrollo de la potencialidad motriz, el cuidado de sí mismo y de los otros, y las potencialidades comunicativas del cuerpo.

**El juego, entonces, es entendido como una condición de existencia del hombre, que lo hace creativo y le posibilita la invención y la actuación con respecto a normas.**



**La competencia expresiva corporal, debe entenderse como el conjunto de conocimientos acerca de sí mismo.**

En estos términos, las competencias específicas de la Educación Física, Recreación y Deporte, planteadas en este documento, desde un enfoque integral del ser humano, están referidas a:

- **La competencia motriz**, entendida como la construcción de una corporeidad autónoma que otorga sentido al desarrollo de habilidades motrices, capacidades físicas y técnicas de movimiento reflejadas en saberes y destrezas útiles para atender el cultivo personal y las exigencias siempre cambiantes del entorno con creatividad y eficiencia. No sobra advertir que lo motriz es una unidad, pero para efectos de claridad y de orientación didáctica es necesario utilizar un enfoque analítico, aunque en la vida real la motricidad se expresa mediante acciones unitarias.
- **La competencia expresiva corporal**, debe entenderse como el conjunto de conocimientos acerca de sí mismo (ideas, sentimientos, emociones), de técnicas para canalizar la emocionalidad (liberar tensiones, superar miedos, aceptar su cuerpo), de disponibilidad corporal y comunicativa con los otros, a través de la expresión y la representación posible, flexible, eficiente y creativa, de gestos, posturas, espacio, tiempo e intensidades.
- **La competencia axiológica corporal**, entendida como el conjunto de valores culturalmente determinados como vitales, conocimientos y técnicas adquiridos a través de actividades físicas y lúdicas, para construir un estilo de vida orientado a su cuidado y preservación, como condición necesaria para la comprensión de los valores sociales y el respeto por el medio ambiente.

Se debe resaltar que las competencias específicas del área de la Educación Física, Recreación y Deporte, expresan un *conocimiento vivencial* que implica una estrecha relación entre cuerpo, emoción y sentido. Toda acción supone la existencia de una intención que le otorga sentido al movimiento e involucra la totalidad del ser humano en su realización. Quien al moverse sabe lo que va a hacer, tiene un repertorio de posibilidades para tomar decisiones, ejecutadas de acuerdo con un objetivo y un contexto determinado.



La formación por competencias en la Educación Física, Recreación y Deporte es una importante tarea educativa para ser desarrollada en el proceso formativo de los estudiantes durante el transcurso de su vida escolar y en los distintos niveles y grados educativos, desde preescolar hasta grado once, con base en un concepto de educación permanente, que se inicia en la primera infancia y continúa a lo largo de la vida. Aun después de concluir la escolaridad.

### Competencia motriz

La competencia motriz comprende el conocimiento y desarrollo del 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, además, del aprendizaje y desarrollo de técnicas de movimiento para ser eficientes ante cada situación.

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 que 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.

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 con las características de desarrollo que reciba un niño desde los primeros años, abren muchas alternativas de conocimiento y habilidad para su desempeño en la vida.

A través de la motricidad el niño inicia su recorrido por el conocimiento. Piaget (1956) 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.

Todas las adquisiciones primitivas y fundamentales nacen de la actividad perceptivo-motriz que genera la adquisición de conocimien-

**Piaget (1956)  
es categórico al afirmar que todos los contenidos cognitivos se fundan en la motricidad.**



tos, en especial de los “procesos intelectuales”, y que permiten la organización del pensamiento lógico (Lapierre, & Aucurterier, 1977). A partir de los procesos de adaptación espontánea se originan los procesos de pensamiento: el niño descubre cierto número de nociones abstractas antes de expresarlas y verbalizarlas, tales como la 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 continúa en las relaciones con los padres 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, donde las fuerzas personales, las habilidades y capacidades físicas, deben coordinarse, adecuarse y proyectarse en la búsqueda y alcance de objetivos propios de diferentes exigencias de la vida. Esto ocurre tanto en el equipo deportivo como en las acciones de trabajo, la vida cotidiana, el ocio o la 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.

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, deportes, danzas o 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 conducen a la obtención de la destreza, sino que se incorporan a la vida cotidiana y a la propia evolución de la persona en su aspecto lingüístico y cognitivo.



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

De este modo, las manifestaciones corporales y motrices representan 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. Un ejemplo: el movimiento deportivo o dancístico.

### Desarrollo de la condición física

El desplazamiento del cuerpo no solo provoca la profunda emoción de poder explorar el mundo, descubrir objetos, formas y texturas, sino que también estimula el fortalecimiento del ser humano en su estructura funcional, neuromuscular, osteo-muscular y cardiorespiratoria, que en conjunto potencian procesos de movimiento como vehículo de formación, adaptación, desempeño físico y conocimiento. Tal como lo plantea Cajigal (1978), 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 con el contexto y a la naturaleza de la tarea, desde la más sencilla, hasta aquellas que exigen adaptación, rehabilitación, reeducación y superación de límites físicos o psicológicos, que se alcanzan con procesos especializados de preparación. Aplicar dichas capacidades requiere no solo tener las potencialidades, sino 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 enfrentarse a objetos útiles o a obstáculos que deben ser superados. La persona adapta el propio movimiento en la exploración recreativa, en el trabajo o en la búsqueda de nuevos conocimientos

**El desplazamiento del cuerpo no solo provoca la profunda emoción de poder explorar el mundo, sino que también estimula el fortalecimiento del ser humano.**



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, de rehabilitación y reeducación. Fenómenos contemporáneos como el sedentarismo, la obesidad, la anorexia y la bulimia, tienen sus conexiones con el uso, concepto e imagen del cuerpo, de sus formas, funciones y acciones. En este contexto 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 mismo y el desarrollo de las capacidades físicas condicionales.

Al área de Educación Física le corresponde orientar los procesos de formación de sí mismo y la adquisición y uso de conocimientos que son la base de la competencia motriz, e integran a la vez la competencia expresiva y la 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 ellos se favorece el desarrollo de lo lúdico, la expresividad corporal y la axiología corporal, en su relación consigo mismo y con el mundo. Estos movimientos afectan positivamente la calidad de la vida cotidiana, el desempeño laboral, el uso del tiempo libre y los hábitos de vida saludable.

### Lúdica motriz

A la Lúdica se reconoce como la forma de ser y actuar en el mundo. Como componente de la competencia motriz se caracteriza por los aprendizajes alcanzados en el juego. Por ello, es necesario valorarla como fundamento de una educación para la vida, tanto individual como social.

La lúdica permite al sujeto 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 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, p.1).*

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. Esto 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 de carácter motor desarrollan la imaginación de las personas, lo que no es solo útil para la solución de los problemas que se presentan en él, sino que la imaginación desarrollada puede ser proyectada como aprendizaje a otros escenarios de la vida cotidiana.

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

La solución de problemas sobre la marcha exige a los jugadores ser competentes en las formas de *pensamiento estratégico* y presentar soluciones originales que les permitan sortear las diferentes situaciones que se dan en la dinámica del juego; igualmente, requiere de ellos competencias para *asumir los riesgos* que la incertidumbre del juego les presenta y los obliga a tomar *constantemente decisiones* y a responsabilizarse por sus consecuencias, preparándolos con vivencias y aprendizajes para hacerle frente a la vida y sus circunstancias.

Como opción formativa, el juego contempla valores propios que se pueden proyectar a los demás escenarios de la vida cotidiana para hacer competentes a los sujetos en desarrollo. Al reconocer que la primera característica del juego (Seybold, 1976) es ante todo la de

**Lo lúdico se convierte en proyecto de vida, en una necesidad vital del ser humano que busca el equilibrio personal.**



ser *acción libre*, lo lúdico trae como consecuencia la construcción de autonomía en los sujetos jugadores.

De acuerdo con ello, el desarrollo de la autonomía permitirá superar los conflictos por la vía del diálogo, la comprensión y el cumplimiento de acuerdos, y evitar así la agresión. De este modo se conduce a un espacio de armonía, respeto y conciencia normativa. Se entiende que si estos valores son desconocidos, el juego pierde su esencia.

Desde estas perspectivas se argumenta la lúdica como componente de la competencia motriz en Educación Física, con la finalidad de propiciar en los estudiantes desempeños autónomos en la toma de decisiones relacionadas con la diversidad de acciones que presenta el juego en un contexto de incertidumbre. Esta forma de comprensión de la lúdica es fundamental en los procesos formativos de los estudiantes, en la medida en que dicho aprendizaje no se limita al campo de la escolaridad, sino que se proyecta a otros eventos de la vida cotidiana.

### Competencia expresiva corporal

Como ya se mencionó, la competencia expresiva corporal se entiende como el conjunto de conocimientos acerca de sí mismo (ideas, sentimientos, emociones), de técnicas para canalizar la emocionalidad (liberar tensiones, superar miedos, aceptar su cuerpo), y de mejorar la disponibilidad corporal y comunicativa mediante la expresión y la representación. Así pues, la expresión corporal se comprende como la exteriorización y comunicación de emociones, sensaciones o ideas a través de actitudes y gestos que hacen posible la liberación de tensiones internas.

La expresión corporal, que es anterior a la expresión verbal, se manifiesta de manera espontánea o elaborada. Toda expresión humana está mediada por el cuerpo: asociada a la comunicación por gestos y acciones controladas, o por la integración de la palabra, el sonido y el movimiento. Dicha comunicación se realiza a través de los lenguajes expresivos, que son el medio y el canal de los procesos de creación. Así mismo, es importante resaltar que los procesos senso-perceptivos, además de dar cuenta del movimiento, ubican y orientan la relación del sujeto consigo mismo y el mundo exterior.

**La expresión corporal se comprende como la exteriorización y comunicación de emociones, sensaciones o ideas a través de actitudes y gestos.**



El desarrollo de la competencia expresiva corporal debe buscar que el estudiante adquiera las habilidades y destrezas para el control y canalización de sus emociones, la manifestación de ideas y sentimientos a través de lenguajes corporales y la autonomía para orientar sus emociones a través de diversas formas expresivas.

Para ello se requiere desarrollar:

- Creatividad, para explorar diversos lenguajes de expresión corporal.
- Comunicación, al emitir y recibir mensajes a través de la corporeidad.
- Técnicas de orientación y canalización de emociones, para situar sus expresiones en el contexto de manera adecuada.
- Autonomía, para dirigir por sí mismo su propio proceso de desarrollo personal.

### Lenguajes expresivos corporales

Si los gestos, la postura, la actitud y la tonicidad son los medios de expresión y comunicación de ideas, sentimientos y emociones, los lenguajes corporales hacen posible la conservación y transmisión de las experiencias motrices, el desarrollo de la conciencia y la orientación de los propios movimientos (Meinel, 1977, p. 19). Por ello, el desarrollo de la competencia expresiva corporal busca que mediante el trabajo con su cuerpo, los sujetos aprendan a relacionar y reconocer los movimientos espontáneos, así como apropiarse y usar las técnicas expresivas dentro de su proceso formativo.

Todo movimiento humano tiene un propósito 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 que están presentes de manera permanente en las relaciones sociales.

Se trata de buscar que los estudiantes, desde su reconocimiento personal, puedan descubrir las posibilidades de acercamiento a su corporeidad en las diferentes manifestaciones, así como comprender



sus emociones, las formas de relacionarse consigo mismo y con los demás, a través de auténticos lazos de comunicación.

La competencia expresiva en los lenguajes corporales está determinada por la precisión de la ejecución o formas de uso del cuerpo para enviar un mensaje y ser comprendido o interpretado por los otros, en la vida cotidiana y en el desarrollo de técnicas de expresión corporal.

Castañer (2000) considera la expresión corporal como una especie de 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 como la representación, la danza, el baile y la pantomima.

Arteaga, Viciano y Conde (2000) 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. Lo que se pretende desarrollar con la competencia expresiva corporal, es que el sujeto se conozca a sí mismo y con ello sus posibilidades de expresión con el fin de 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.

Desde el componente expresivo, el componente de los lenguajes corporales propone como prácticas las expresiones artísticas de la danza y el baile, 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 de los estudiantes, puesto que el contacto con nuevos ritmos musicales, sonidos producidos con el cuerpo o con elementos externos, permiten el desarrollo de la competencia expresiva corporal. En ella se pueden trabajar el gesto y la postura como ejes de las prácticas expresivas:



- El gesto, como acto comunicativo, permite transmitir o comunicar estados de ánimo; por ejemplo, la finta que puede realizar un jugador para inducir un movimiento en su oponente.
- Las posturas ofrecen una significación de carácter mecánico del cuerpo y por lo tanto, se refiere a la localización y posición de sus distintas partes. Ellas pueden expresar actitudes, aquello que pretende dar a entender una persona. Ejemplo: al realizar una posición básica en la recepción de un balón.
- La respiración y la relajación son elementos que permiten incidir en los estados de tensión muscular y con ello facilitan una mejor expresión corporal del gesto o postura corporal.

Los factores de espacio y tiempo son importantes en el desarrollo de la expresión corporal, pues permiten situar el cuerpo y sus movimientos en relación con el lugar y su estructuración:

- El espacio. Es el lugar donde nos movemos y se divide en orientación espacial, estructuración espacial y organización espacial. Esta categoría debe ser trabajada desde prácticas que permitan el reconocimiento del espacio personal, entendido como la relación entre límites de nuestro cuerpo y el espacio social, es decir, los espacios que compartimos con otros.
- El tiempo. Es la forma de conciencia de la realidad de la existencia, a partir de los cambios o hechos que suceden (Arteaga, et al., p.28). Establecen una diferencia respecto a la estructura temporal, que hace referencia a la percepción del tiempo como la duración en términos de su medida en horas, minutos y segundos. La importancia de trabajar la temporalidad en la expresión corporal consiste en hacer un trabajo tanto de organización como de estructuración temporal.

En la clase de Educación Física se proponen algunas técnicas expresivas, como son:



- Cuerpo-expresión. Con esta técnica se busca la manifestación de ideas, sentimientos y pensamientos desde el trabajo gestual y postural.
- La representación o comunicación a través de la representación corporal de acciones, objetos, acciones de animales, situaciones estereotipadas, entre otras.
- Exploración rítmica, que busca la manifestación de sensaciones utilizando el ritmo como instrumento de exploración y expresión.

En las prácticas motrices, recreativas y deportivas la creatividad de la expresión corporal puede ser de gran utilidad para:

- Gozar con la espontaneidad y el sentido del juego y el ejercicio.
- Realizar movimientos inusuales, imprevistos y sorprendentes.
- Imaginar o representar los movimientos que se desean antes de su ejecución: anticipar y vivir mentalmente el ejercicio perfecto.

### Competencia axiológica corporal

Esta competencia se fundamenta en reconocer y valorar el cuerpo en su manifestación personal y relacional, desde una perspectiva individual y grupal. En ella se integran dos componentes: el cuidado de sí mismo y la interacción social.

El olvido del cuerpo en la educación ha sido una constante, un asunto que no ha merecido toda la importancia que tiene. Simplemente que se sabe que el cuerpo está ahí, que nos acompaña siempre, pero que no necesita más que unos cuidados de carácter higiénico. De manera general, toda la atención en la formación se ha concedido a lo que se considera en la tradición de la cultura occidental lo verdaderamente esencial: el intelecto, el pensamiento.

Parece algo elemental reconocer que la naturaleza humana es ser corporal e infortunadamente el abandono de lo corporal ha resultado demasiado costoso en varios aspectos. En la relación con el mundo (objetos y demás seres humanos), al no cultivar la sensibilidad para desarrollar competencias en ver y no sólo mirar, escuchar y no sólo oír, sentir al tacto y no sólo tocar, disfrutar aromas y no sólo oler,



degustar y no sólo captar sabores. En relación con el conocimiento del sí mismo, por limitar la comprensión, desde los primeros años de la educación, sobre la fragilidad del cuerpo, a pesar de su aparente fortaleza. En ocasiones esa verdad se comprende demasiado tarde, cuando ya el cuerpo 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 manifiesta en la vida cotidiana, porque el cuerpo se carga de valores como resultado de explorarlo y vivenciarlo intencionalmente en sus distintas manifestaciones: cuando se equilibran racionalmente y con comprensión los tiempos de trabajo –descanso, esfuerzo– y recuperación; al lograr claridad sobre la importancia de practicar hábitos alimenticios saludables para mantener el vigor y la disponibilidad necesaria en las actividades cotidianas, que se manifiestan en la realización de la actividad física; cuando se identifican y diferencian con precisión los beneficios de tener estilos de vida saludables y los graves perjuicios que se presentarán si se practican buenos hábitos. En fin, el cuerpo adquiere valores a medida que todos los comportamientos de respeto hacia él se van constituyendo en competencia tanto en la vida escolar como en el proyecto de la vida personal.

Este reconocimiento de *ser cuerpos* –como una realidad que aflora con la vida, fuente de valores, de actitudes y de comportamientos–, exige exaltar la condición vital, a través de la construcción del buen vivir. Pero también, al evitar, por acción u omisión, la autodestrucción; acción dañina que, aunque parezca extraño, es un signo del hombre de este tiempo, preocupado más por la solución de sus necesidades de índole material.

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. Dicha construcción va haciendo competentes a los estudiantes en el cultivo de sí mismos, a partir del autocuidado de lo corporal y la formación comprensiva de hábitos que se incorporen paulatinamente en la formación y en el proyecto de vida personal.

**La competencia axiológica corporal se manifiesta en la vida cotidiana, porque el cuerpo se carga de valores como resultado de explorarlo y vivenciarlo intencionalmente.**



Esta competencia se alcanza desde la atención y construcción de criterios de higiene corporal, orientada hacia resultados satisfactorios en la condición física y la salud. De esta forma, los niños y jóvenes serán competentes para disfrutar su cuerpo y las posibilidades de vida plena que dicho logro permite y necesita.

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; por ejemplo, en lo referente a la salud pública y el cuidado del medio ambiente.

La axiología corporal desarrolla conocimientos, actitudes y habilidades del comportamiento social, base de la formación de una cultura ciudadana. Las experiencias corporales y lúdicas posibilitan al estudiante reconocer y vivenciar la importancia de las normas y el respeto a la diferencia, en el marco de la pertenencia a una comunidad.

Lo anterior exige desarrollar criterios claros de convivencia social. Para ello se requiere un manejo de la autonomía, a partir del reconocimiento de valores sociales y tradiciones culturales en los que se estructuran las pautas de interacción.



## Competencias específicas y su relación con las competencias básicas

**A** partir de la especificidad motriz, lúdica, expresiva y axiológica, puede establecerse relaciones entre las competencias del área de Educación Física, Recreación y Deporte y las competencias básicas: ciudadanas, comunicativas, matemáticas, de las ciencias sociales y de las ciencias naturales. Tales relaciones se realizan a través de procesos pedagógicos y didácticos que tienen como objetivos la formación ciudadana y los valores, el mejoramiento de los procesos comunicativos, el desarrollo del pensamiento abstracto, creativo y versátil, y la aplicación del conocimiento de las ciencias sociales y la ciencias naturales en la solución de problemas intrapersonales e interpersonales, además del reconocimiento ambiental, cultural y social.

A continuación se presenta la estrecha articulación que existe entre las competencias específicas de la Educación Física, Recreación y Deporte y las competencias básicas, y cómo las primeras contribuyen al desarrollo y fortalecimiento de las últimas.

### Con las competencias ciudadanas

El desarrollo de las competencias específicas del Área de Educación Física, Recreación y Deportes, por su naturaleza práctica y vivencial, facilita la construcción de ambientes de aprendizaje, experiencias y proyectos personales y grupales en los que se reconocen las propias capacidades y limitaciones. Así mismo, proporciona vivencias de respeto y tolerancia de la diversidad y la diferencia, con las que es posible realizar procesos de convivencia pacífica, elementos fundamentales en la formación de competencias ciudadanas.

Las experiencias lúdicas, corporales, motrices y axiológicas permiten que el estudiante practique e identifique sus propias fortalezas y



debilidades, alcance un conocimiento de sí mismo, del control de sus emociones y de sus acciones, en el marco de responsabilidades sociales como futuro ciudadano y, por tanto, sujeto de deberes y derechos.

El cumplimiento de las normas, así como la posibilidad de cambiar las reglas a través de acciones de negociación y conciliación, se aprenden en el juego; por medio de este se toman decisiones y se comparten sus consecuencias para el juego mismo. Las distintas modalidades de prácticas lúdicas corporales les posibilitan a los estudiantes asumir diferentes roles, como jugadores, árbitros y organizadores, responsabilidades que vivencian en contextos de relación con sus compañeros o con sus antagonistas.

En el propio desenvolvimiento de la toma de decisiones, el estudiante aprende que debe tener en cuenta tanto las opiniones de sus compañeros como las de los contrarios, y que debe asumir las consecuencias que éstas tengan para la convivencia dentro del grupo. Las acciones de la Educación Física, Recreación y Deporte en diferentes espacios culturales, sociales y ambientales, proporcionan al estudiante experiencias frecuentes y diversas de interacción e inclusión; frente a estas situaciones él aprende a tener flexibilidad de adaptación, así como las habilidades suficientes y necesarias para una relación armónica para comportarse en variadas condiciones y contextos.

Igualmente, la práctica de la actividad física fortalece el cuidado de sí mismo y de los demás. Desde esta perspectiva, la *ética del cuidado* (MEN, 2006, p. 158) juega un papel de vital importancia; por ello, en el desarrollo de la clase es preciso tener claro que el estudiante debe estar atento al buen desarrollo de su práctica física para no hacerse daño y no hacerlo a otros. Este principio de acción en la clase es lógicamente extrapolable a elementos de la formación ciudadana, como son el respeto al otro, a las reglas y a sí mismo.

### Con las competencias comunicativas

El valor comunicativo del movimiento corporal como primera manifestación de la comunicación humana, abre espacios para la producción de lenguajes corporales en las diferentes prácticas motrices, expresivas y lúdicas. Dichas prácticas contribuyen a la construcción de sistemas simbólicos, estructuran conceptos y experiencias de diverso



orden, para generar conocimientos, técnicas o saberes y enriquecer procesos de socialización y de creación.

La exploración de diversos gestos y actitudes proporciona el descubrimiento de mensajes significativos a los participantes de prácticas corporales y expresivas de relación e interacción. No solo se reconoce el sentido de las propias acciones y las de los otros, sino que se comprenden, aplican y vivencian diferentes valores.

Durante los procesos de interacción social, propios de las distintas culturas, se manifiesta una gama de expresiones gestuales de variadas significaciones. El desarrollo de competencias comunicativas orienta la apropiación y uso de estas expresiones para producir acciones que conduzcan a nuevos aprendizajes corporales, significativos para los practicantes y los observadores.

Desde esta perspectiva, las experiencias comunicativas del movimiento corporal aportan al enriquecimiento personal, la armonía en las relaciones sociales y a una mejor apreciación del mundo y de las cosas.

## Con las competencias matemáticas

Desde diferentes campos de investigación se ha demostrado la relación de la motricidad con el desarrollo cognitivo del ser humano y su papel fundamental para la sobrevivencia en relación con el medio y la producción de conocimiento.

La relación de las competencias del área de Educación Física, Recreación y Deporte con las competencias matemáticas se produce por el carácter motriz y senso-motriz de las primeras nociones tiempo-espaciales de tamaño, forma, distancia y seriaciones, las cuales posibilitan las condiciones para el desarrollo del pensamiento matemático. Es preciso recordar que las nociones referidas son de índole mental y de origen motriz; se constituyen, por tanto, en las bases desde las que se desarrolla el pensamiento matemático.

A través de las experiencias motrices y senso-motrices se explora el espacio, se usa los objetos y se reconoce las posibilidades y limitaciones del desplazamiento y el movimiento humano. Se genera experiencias que relacionan el pensamiento espacial y los sistemas geométricos.



**La resolución de problemas a partir del juego, desarrolla en los estudiantes un pensamiento creativo y divergente.**

A partir de la idea del cuerpo como medida de todas las cosas, son múltiples y diversas las posibilidades de articulación de las situaciones de movimiento corporal con la formación del pensamiento lógico y estratégico, que exige planeación y aplicación hacia diversos campos de la experiencia humana.

La resolución de problemas a partir del juego, desarrolla en los estudiantes un pensamiento creativo y divergente. Esta relación hace posible la exploración motriz de diferentes soluciones y lleva a los estudiantes a realizar preguntas, aplicar conocimientos previos, inferencias y determinaciones para encontrar una solución efectiva. Sin embargo, el camino de la exploración contribuye y permite al estudiante descubrir diversas formas de enfrentarse a situaciones, sortearlas y solucionarlas. Tales eventos no solo les permiten adquirir un buen desempeño en el campo físico, recreativo y deportivo, sino que los fortalece y prepara para consolidar y avanzar en el desarrollo del pensamiento matemático, uno de los propósitos fundamentales de la Educación Preescolar, Básica y Media.

### **Con las competencias científicas naturales y sociales**

Las prácticas propias de la clase de Educación Física, Recreación y Deporte, según cómo se planifiquen y orienten, tienen relación con los procesos de conocimiento de las Ciencias naturales y de las Ciencias sociales. Las relaciones con el entorno vivo, físico, tecnológico, cultural y social se facilitan y mejoran a través de experiencias lúdicas, corporales, expresivas y motrices, dirigidas con toda intención hacia esos propósitos.

Las acciones corporales y motrices suponen el seguimiento de procesos y conocimientos requeridos para la comprensión del mundo, de las cosas y de las interacciones humanas y sociales. En efecto, antes y durante la realización de una experiencia corporal, lúdica y expresiva, el estudiante formula soluciones, utiliza metodologías y procedimientos en una fracción de tiempo necesario para anticipar el éxito de la acción. Para ello, son necesarios los conocimientos de las Ciencias naturales y sociales.



Las expresiones corporales son propias de una cultura, de modo que su reconocimiento les permite a los estudiantes tener una mayor comprensión de su sociedad. Las prácticas corporales de un contexto determinado provienen del saber popular; al ser retomadas, coadyuvan a fortalecer la identidad, al mismo tiempo que muestran la diversidad y pluralidad colombiana.

La realización de actividades motrices conduce al estudiante a reconocer principios fisiológicos, biomecánicos, culturales y sociales, necesarios para alcanzar los objetivos que se propone, según su intención y sensibilidad. El estudiante puede hacer más eficientes, económicas o variadas esas experiencias en la medida en que aplique principios propios del conocimiento.

A partir de las metas de formación planteadas en los Estándares Básicos de Competencias en Ciencias, tanto naturales como sociales, se apoya el desarrollo de las competencias específicas del área de Educación Física, Recreación y Deporte, en la medida en que educamos personas que se asumen como parte de un todo social y natural, como líderes que reflexionan acerca de los fenómenos, tanto naturales como sociales y que además construyen miradas críticas conducentes a la transformación de su entorno.

Las reflexiones sobre el cuidado del cuerpo y el ambiente nos permiten abordar problemas que favorecen la tarea de preparar a los estudiantes para que actúen de manera responsable y tomen decisiones favorables para ellos mismos y para la sociedad donde se desenvuelven. Estos propósitos se relacionan con las competencias científicas porque nos ayudan a conocer el mundo, ser parte de él, actuar solidariamente, fortalecer la capacidad para pensar de manera autónoma y para construir una actitud propositiva.

El pensamiento estratégico presente en las actividades desarrolladas en Educación Física requiere que los estudiantes planteen preguntas, formulen hipótesis, analicen las condiciones del contexto y tomen decisiones. Las competencias científicas potencian el desarrollo de diferentes formas de aproximación a la realidad. A través de la observación, el análisis, la comparación, entre otros, logramos que los estudiantes no sólo reconozcan las reglas y los procesos de socialización presentes en el juego, sino que también fortalezcan el



pensamiento holístico, primer paso para la interacción en un mundo complejo y cambiante.

Los estándares básicos de competencias en Ciencias invitan a los maestros y estudiantes a desarrollar compromisos personales y sociales relacionados con el respeto por las opiniones diferentes a las propias, a la participación activa en la construcción de conocimiento y al fortalecimiento del trabajo en equipo. Es precisamente en este último aspecto donde es importante vincular el desarrollo de competencias básicas con las competencias específicas del área de Educación Física, Recreación y Deporte.



## Orientaciones didácticas

**P**ara el desarrollo de las competencias específicas en Educación Física se requiere implementar una didáctica que oriente la formación de estudiantes autónomos, capaces de tomar decisiones, participar de manera propositiva y transferir los aprendizajes de la clase a la vida cotidiana. Este propósito implica realizar cambios de comportamientos relativamente estables y duraderos, por medio de experiencias que permitan desplegar la conducta futura de forma competente.

En esta perspectiva, las metodologías de enseñanza-aprendizaje se deben estructurar desde la comprensión del conocimiento (*saber qué*), los procedimientos de aprendizaje (*saber cómo se hace*) y el uso aplicativo del conocimiento (*saber qué se hace con lo que se sabe*) en un contexto y una situación determinados.

Una didáctica de enseñanza de la Educación Física para el desarrollo de competencias específicas, suponen llevar a cabo transformaciones en cada uno de los aspectos del proceso formativo, a las cuales debe responder la acción del docente.

Al respecto, se plantea un proceso de análisis y desarrollo de experiencias didácticas sobre los siguientes aspectos que son considerados prioritarios:

- a. Enfoque integrador de la enseñanza.
- b. Participación del estudiante y papel propositivo del maestro.
- c. Prácticas significativas que concreten la intención formativa para el desarrollo de competencias específicas y de las competencias básicas.

**Para el desarrollo de las competencias específicas en Educación Física se requiere implementar una didáctica que oriente la formación de estudiantes autónomos, capaces de tomar decisiones, participar de manera propositiva y transferir los aprendizajes.**



- d. Variabilidad de metodologías y estrategias de enseñanza, adecuadas al contexto y las características institucionales y culturales.
- e. Transformación de enfoques, procesos, procedimientos y técnicas de evaluación.
- f. Cambios en los enfoques de planeación curricular y en los procesos didácticos.

Veamos cada uno de estos aspectos

### Enfoque integrador de la enseñanza

El desarrollo de competencias en Educación Física integra el *saber qué*, el *saber cómo* y el *saber para qué*, los cuales se manifiestan en ciertos desempeños. La fortaleza de la enseñanza por competencias en Educación Física le permite al maestro evidenciar un aprendizaje integrado en el que confluyen conceptos, prácticas, contextos y sentido. En toda acción motriz está presente la totalidad del estudiante, quien siente, se expresa, se comunica y actúa como unidad.

Conceptos, prácticas, contextos y sentido conforman la unidad que orienta el proceso de desarrollo de una competencia, que permite producir relaciones con las demás. Cuando el estudiante realiza un desempeño motriz, éste tiene incidencia en las competencias expresiva-corporal y axiológica-corporal, según las características de los aprendizajes, el contexto y la situación.

El desarrollo de competencias está centrado en los desempeños que muestran aprendizajes y comportamientos del estudiante, lo cual permite que la didáctica aplique principios del desarrollo evolutivo motriz, emocional, cognitivo y axiológico, que definen los alcances de los estudiantes en el área y, por tanto, el nivel de desarrollo de las competencias exigido en cada grupo de grados.

### Participación del estudiante y papel propositivo del maestro

La finalidad de la formación en Educación Física, Recreación y Deporte es orientar el paso de un estudiante dependiente, pasivo (heterónimo) a un estudiante participativo, activo y con iniciativa; es decir,



autónomo. Para llevar a cabo esta finalidad es necesario plantear una estrategia pedagógico-didáctica, mediante lo cual los estudiantes, a partir de sus motivaciones internas y en relación con los compañeros de clase, participen en la construcción de la ruta didáctica que conduce a su propia formación.

El diálogo entre docentes y estudiantes es muy importante, por cuanto permite la realización de acuerdos entre ellos, en procesos que orienten a los estudiantes en la manera de asumir la toma de decisiones. De esta manera, al cierre de sus procesos de formación básica y media, habrán logrado el nivel de desarrollo de las competencias esperado, de acuerdo con los indicadores de diferenciación y los desempeños para los grupos de grados.

La clase de Educación Física, Recreación y Deporte propende por el aprendizaje para la toma de decisiones, base para la construcción de autonomía, implicada en el reconocimiento del propio cuerpo en movimiento, el autoconocimiento y el autocuidado, actividades características de un comportamiento competente y de una actitud constructiva y creativa ante la vida.

### **Prácticas significativas que concreten la intención formativa contenida en el desarrollo de las competencias**

Al centrar la enseñanza en competencias, el aprendizaje de las técnicas motrices no tiene un fin en sí mismo, sino en relación con las necesidades de formación para el desarrollo de tales competencias en un contexto determinado.

A partir de un interés o motivación significativa de los estudiantes, el maestro puede generar diversas propuestas formativas que atiendan aspectos motrices, expresivos o valorativos. Esto quiere decir que las competencias específicas para el área de Educación Física, Recreación y Deporte y las competencias básicas se presentan como fundamentos de propuestas pedagógicas que responden a intereses y necesidades de los estudiantes, en el marco de diferentes proyectos educativos del área y de la institución.

El contexto social y cultural es un factor muy importante para la definición del sentido de los desempeños de cada una de las com-

**Al centrar la enseñanza en competencias, el aprendizaje de las técnicas motrices no tiene un fin en sí mismas, sino en relación con las necesidades de formación.**



**Todo nuevo movimiento depende de la madurez funcional del organismo, del sistema nervioso central y de las experiencias motrices adquiridas previamente.**

petencias y de sus interrelaciones. A partir de la intención de los docentes y el interés de los estudiantes es posible orientar y construir prácticas que conduzcan a aprendizajes significativos.

### **Variabilidad en metodologías de la enseñanza**

Como condición previa a los planteamientos metodológicos es necesario recordar algunos aspectos relevantes del aprendizaje en el área de La Educación Física, Recreación y Deporte.

- **Madurez funcional.** Todo nuevo movimiento depende de la madurez funcional del organismo, del sistema nervioso central y de las experiencias motrices adquiridas previamente.
- **Ejercitación.** Permite mejorar las ejecuciones y hacerlas permanentes en la memoria. Las repeticiones sucesivas del gesto motriz ayudan a adquirir mayor destreza y retenerlo por más tiempo, respondiendo a estrategias cognitivas que pueden ser simples o complejas.
- **Retroalimentación.** Es la información que recibe el estudiante como resultado de su ejecución motriz; ello implica la reflexión sobre lo realizado y los ajustes para una nueva ejecución.
- **Gusto.** Tiene que ver con el deseo de movimiento. Como lo dice Meinel, los niños desean y quieren moverse, muestran un impulso y gusto por el movimiento. Es necesario tener en cuenta los principios de desarrollo motor, la edad y el contexto en donde el niño interactúa, para brindar las mejores condiciones que enriquezcan su bagaje motriz.
- **Memoria y retención.** La habilidad motora debe ser ejercitada con regularidad y ser significativa, en la medida en que pueda ser aplicada a situaciones de la vida cotidiana.
- **Transferencia.** Las acciones motrices nuevas no son del todo novedosas, puesto que siempre están basadas en acciones o habilidades previamente aprendidas. De ahí que, en el momento de la enseñanza de una nueva habilidad, es necesario mirar que sus elementos básicos hayan sido aprendidos anteriormente y así sean transferidos.



La diversidad de desempeños y la relación entre ellos en la formación por competencias, así como los indicadores de diferenciación de grupos de grados que orientan la progresión en los aprendizajes, requieren de una pluralidad metodológica en la enseñanza de la Educación Física, Recreación y Deporte. Se necesita de un enfoque no directivo según el cual el alumno sea el protagonista y constructor de su propio aprendizaje. Tal enfoque se evidencia cuando el estudiante puede relacionar las actividades propuestas con su vida cotidiana e interpretarlas en el contexto en el que son programadas.

El enfoque no directivo ofrece múltiples posibilidades metodológicas, expresadas mediante una gran variedad de formas y técnicas de enseñanza. Su aplicación debe coincidir con los niveles de autonomía que el alumno va ganando en su proceso formativo. Esto significa, por ejemplo, que al estudiante no se le dice lo que debe hacer si él está preparado para decidir su ejecución. Igualmente, se ofrece la autoevaluación al educando como un proceso de ganancia en autoconocimiento y no como un simple componente de la evaluación.

En general, en el enfoque directivo aplicado a la clase en Educación Física, Recreación y Deporte difícilmente se puede alcanzar grados importantes de autonomía en la formación del estudiante, porque el maestro siempre le dice lo que tiene que hacer, cuándo, dónde, durante cuánto tiempo; además, le indica su consideración sobre el buen o mal resultado obtenido, sin permitir participación alguna del estudiante, a no ser la de escuchar, comprender y obedecer.

En contraste, el enfoque no directivo se fundamenta en la necesidad de cambiar el papel pasivo del estudiante y el papel autoritario del maestro en la clase, por uno comprometido y participativo del educando y uno orientador y motivador del docente; claramente apropiados para dinamizar la formación y el desarrollo de competencias.

Autores como Mosston (1978) muestran el camino para avanzar en la formación del estudiante desde la dependencia hasta la autonomía y la creatividad, mediante un proceso en el que, de manera gradual, el maestro y el alumno son guiados para comprometerse en una tarea realmente educativa. En esa tarea, el alumno gana paulatinamente participación efectiva en la toma de decisiones sobre la forma de hacer su trabajo, los contenidos de su actividad, el control de



**La estructura del aprendizaje para el desarrollo de competencias transforma los conceptos, procesos, procedimientos y técnicas de evaluación.**

su aprendizaje y la evaluación de resultados, hasta alcanzar niveles de autodeterminación para formular programas individuales de trabajo, plantearse sus propios problemas y ensayar soluciones creativas. El maestro, por su parte, cede su autoritarismo para convertirse en un agente estimulador de aprendizajes y en orientador, acompañante y dinamizador del trabajo del alumno.

### **Transformación de enfoques, procesos, procedimientos y técnicas de evaluación**

La estructura del aprendizaje para el desarrollo de competencias transforma los conceptos, procesos, procedimientos y técnicas de evaluación, así como el papel que deben asumir los sujetos ante los alcances del aprendizaje.

La especificidad y las relaciones entre el desarrollo de las diferentes competencias, su progresión y gradualidad orientadas por los indicadores de diferenciación, implican la definición de procesos de seguimiento y evaluación que requieren el uso de diferentes técnicas de carácter cualitativo y cuantitativo a corto, mediano y largo plazo. Ello implica retomar tal información para reorientar el proceso educativo cuando sea necesario, en función de la formación de los estudiantes y el logro de los desempeños propuestos.

La aplicación de técnicas de evaluación cuantitativa adquiere un nuevo sentido, por tratarse solo de un punto de vista en la evaluación de los desempeños correspondientes a cada competencia. Otros puntos de vista parten del reconocimiento de la corporeidad y de factores subjetivos del alumno; por ejemplo, en los aspectos emocionales de la competencia expresiva, los cuales implican un manejo de técnicas cualitativas y de procesos de interpretación.

Desde esta perspectiva, el cuaderno escolar, el diario de campo, las técnicas de observación, el uso del video y la fotografía, las narraciones, las composiciones, los registros anecdóticos, las listas de cotejo o control, las fichas de autoevaluación, las fichas de coevaluación, las escalas de observación, los cuestionarios, los informes de trabajo en grupo, las fichas de tareas, las pruebas motrices, las pruebas de habilidad y los portafolios, son, entre otros, instrumentos útiles para la



evaluación del nivel de desarrollo de las competencias en el área de Educación Física, Recreación y Deporte.

### **Cambios en los enfoques de planeación curricular**

El desarrollo de competencias implica un cambio en la planeación curricular, con apoyo del conocimiento del contexto sociocultural, de la caracterización de los estudiantes, de la visión integradora y relacional de la enseñanza y del papel participativo de los estudiantes en el diseño de la ruta de sus aprendizajes.

En esta línea de pensamiento, se abre paso una perspectiva en el diseño curricular de carácter problémico e investigativo, generador de proyectos flexibles y dinámicos, con una definición de progresión y coherencia interna, a través de todo el proceso formativo desde preescolar hasta la educación media.

Para relacionar las competencias específicas del área de Educación Física, Recreación y Deporte, con las competencias básicas, ciudadanas, matemáticas, comunicativas y científicas, es necesario formular y desarrollar proyectos transversales que posibiliten el trabajo escolar entre las diferentes áreas.





# Competencias y desempeños en educación física

**A** continuación se muestra la distribución de las competencias, indicador diferenciador y desempeños, organizados por grupos de grados.

## Indicador diferenciador por grupos de grados

El indicador diferenciador es un enunciado generalizador de los desempeños para cada grupo de grados en los componentes de las competencias específicas. El enunciado muestra los niveles de desempeño alcanzables en cada grupo de grados, determinados por factores de crecimiento, desarrollo y aprendizaje.

En su conjunto, constituyen un proceso caracterizado por la gradualidad (manifiesta en el dominio de los desempeños por cada grupo de grados), y la progresión (expresada en la continuidad del dominio de los desempeños entre los grupos de grados). En otras palabras, la formulación de los desempeños en cada grupo tiene cierta autonomía contenida en el enunciado generalizador y, a la vez, una coherencia interna entre los enunciados generalizadores, que dan unidad a la formación por competencias.

## Desempeños

El estudiante demuestra el nivel de desarrollo de la competencia a través de sus desempeños, en los cuales manifiesta la comprensión de sentido, la habilidad en la realización y en la actitud ante el conocimiento, en situaciones cambiantes de aplicación.

Los desempeños son la manifestación observable y evaluable del estado de desarrollo de una competencia y se construyen como unidades de aprendizaje que posibilitan su formación y evaluación. Con-

**Los desempeños son la manifestación observable y evaluable del estado de desarrollo de una competencia y se construyen como unidades de aprendizaje que posibilitan su formación y evaluación.**

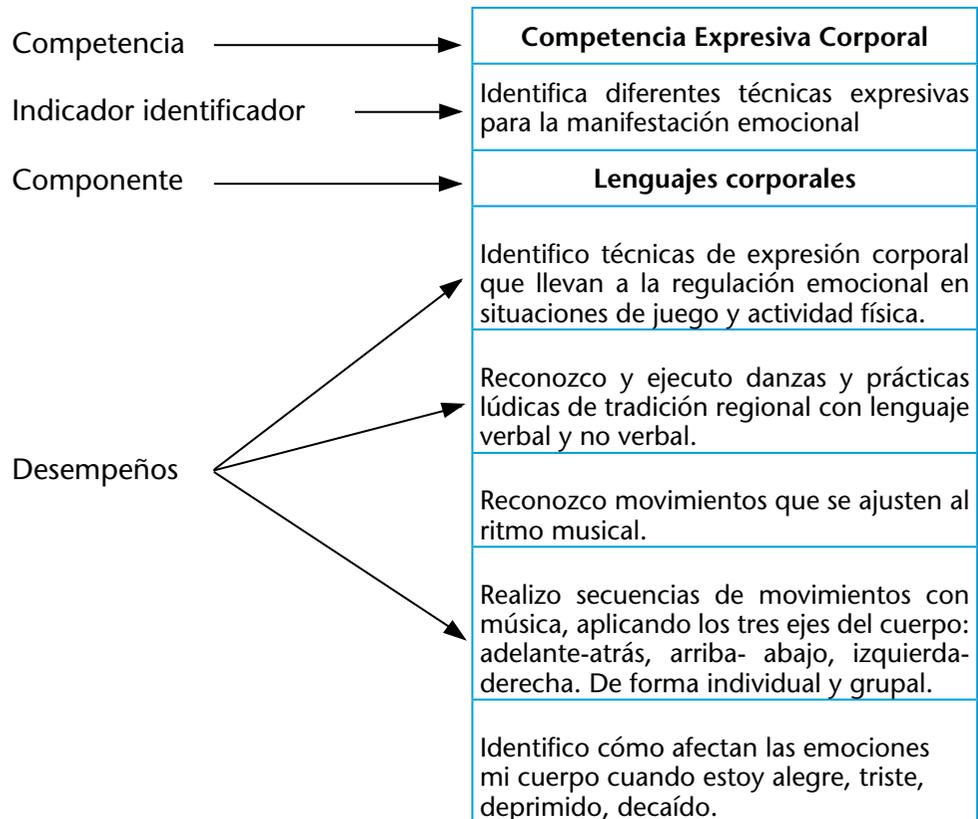


tienen una intención formativa basada en las características del desarrollo del estudiante, la complejidad de los contenidos y la relación con el contexto.

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.

La formulación de competencias específicas implica su enunciado de manera independiente, pero integran la totalidad y unidad del ser humano. Por ejemplo, la actividad motriz es la correspondiente a la misma competencia motriz, a la expresiva y a la axiológica corporal.

### Grados de cuarto a quinto





## Coherencia vertical y horizontal

Entre los desempeños se establecen dos tipos de coherencia:

- *Coherencia vertical*, de acuerdo con la cual los desempeños de un grado involucran los del anterior, mostrando la progresión en el desarrollo de la competencia.
- *Coherencia horizontal*, mismo que expresa la relación entre los desempeños de los componentes de cada competencia y entre las competencias específicas.

En el cuadro que aparece a continuación se ha realizado la selección de una línea de desempeños en cada una de las competencias específicas para mostrar las relaciones entre los grupos de grado (coherencia vertical) y entre las competencias específicas (coherencia horizontal).

Competencias Grados	Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal
De primero a tercero	Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario.	Exploro manifestaciones expresivas para comunicar mis emociones (tristeza, alegría, ira, entre otras) en situaciones de juego y actividad física.	Aplico las recomendaciones sobre higiene corporal, antes, durante y después de la actividad física.
De cuarto a quinto	Controlo, de forma global y segmentaria, la realización de movimientos técnicos.	Identifico técnicas de expresión corporal que llevan a la regulación emocional en situaciones de juego y actividad física.	Reflexiono sobre la importancia de la actividad física para mi salud.
De sexto a séptimo	Relaciono las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos.	Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.	Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida.
De octavo a noveno	Reconozco que el movimiento incide en mi desarrollo corporal.	Selecciono técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.	Selecciono actividades físicas para la conservación de mi salud.
De décimo a undécimo	Selecciono técnicas de movimiento para mi proyecto de actividad física.	Oriento el uso de técnicas de expresión corporal para el control emocional de mis compañeros en situaciones de juego y actividad física.	Organizo mi plan de actividad física de acuerdo con mis intereses y concepción sobre salud y calidad de vida.



**La formulación de desempeños encuentran la coherencia en las características de crecimiento, desarrollo y aprendizaje del estudiante.**

### **Ejemplo de coherencia vertical**

En la línea de desempeños de competencia motriz se evidencia cómo a partir de la exploración y el control de los componentes elementales del esquema corporal, se va progresando hacia su construcción, representación compleja y autoconocimiento. Esto permite, en los últimos grados, la selección autónoma de prácticas motrices en estrecha vinculación con la comprensión de la propia corporeidad.

### **Ejemplo de coherencia horizontal**

En el primer grupo de grados de las competencias motriz, expresiva corporal y axiológica corporal, la formulación de desempeños encuentran la coherencia en las características de crecimiento, desarrollo y aprendizaje del estudiante, de tal forma que en las tres competencias el nivel de desempeño corresponde al dominio más elemental de lo motriz (exploración), expresivo corporal (exploración de manifestaciones expresivas) y axiológica corporal (aplicación de recomendaciones sobre higiene corporal).

## Grados de primero a tercero

Competencia motriz					Competencia expresiva corporal	Competencia axiológica corporal
Explora formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos						
Desarrollo motor	Técnicas del cuerpo	Condición física	Lúdica motriz	Lenguajes corporales	Cuidado de sí mismo	
Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario.	Exploro formas básicas de movimiento y combinaciones con elementos y sin ellos.	Exploro pruebas de medición de mis capacidades físicas y llevo registro de ellas.	Resuelvo las diversas situaciones que el juego me presenta.	Exploro manifestaciones expresivas para comunicar mis emociones (tristeza, alegría, ira, entre otras) en situaciones de juego y actividad física.	Aplico las recomendaciones sobre higiene corporal antes, durante y después de la actividad física.	Identifico las normas y principios establecidos para la realización de las prácticas propias de la actividad física.
Ubico mi cuerpo en el espacio y en relación con objetos.	Exploro formas básicas de movimiento aplicados a formas y modalidades gimnásticas.	Exploro mis capacidades físicas en diversidad de juegos y actividades.	Juego siguiendo las orientaciones que se me dan.	Exploro prácticas de tradición de danza y lúdicas de la familia.	Atiendo las orientaciones sobre mi tiempo para jugar y realizar actividad física.	
Exploro posibilidades de movimiento siguiendo ritmos de percusión y musicales diversos.	Exploro técnicas corporales de tensión, relajación y control del cuerpo.	Atiendo las indicaciones para realizar el calentamiento al iniciar y recuperación al finalizar la actividad física.	Participo en los juegos individuales y colectivos propuestos en la clase.	Exploro movimientos con diferentes ritmos musicales.	Exploro juegos y actividad física de acuerdo con mi edad y mis posibilidades.	
Identifico variaciones en mi respiración en diferentes actividades físicas.	Exploro la práctica de diferentes juegos deportivos individuales y grupales.	Sigo orientaciones sobre hidratación, nutrición e higiene para el adecuado desarrollo de la actividad física.	Juego de acuerdo con mis preferencias en el contexto escolar.	Exploro gestos, representaciones y bailes.	Identifico mis capacidades cuando me esfuerzo en la actividad física.	
Realizo distintas posturas en estado de quietud y en movimiento.	Exploro diversidad de actividades físicas que estén de acuerdo con mis posibilidades.	Exploro cambios fisiológicos que se presentan en actividad física-pausa-actividad física.	Exploro el juego como un momento especial en la escuela.	Expreso entusiasmo en las actividades propuestas en la clase.	Atiendo las indicaciones del profesor sobre la forma correcta de realizar los ejercicios.	





## Grados de cuarto a quinto

Competencia motriz					Competencia expresiva corporal	Competencia axiológica corporal
Reconozco los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos.						
Desarrollo motor	Técnicas del cuerpo	Condición física	Lúdica motriz			
Controlo de forma global y segmentaria la realización de movimientos técnicos.	Aplico formas básicas de movimiento en la realización de diferentes prácticas deportivas.	Identifico pruebas que me indiquen el estado de mis capacidades físicas y registro los resultados.	Análisis de diversas situaciones de juego y doy respuesta a ellas.	Identifico diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional.		
Ajusto los movimientos de mi cuerpo en la manipulación de objetos.	Cuido mi postura en la realización de diferentes prácticas y modalidades gimnásticas.	Identifico mis capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos y juegos.	Acepto y pongo en práctica las reglas de juego.	Lenguajes corporales		
Controlo formas y duración de movimientos en rutinas rítmicas sencillas.	Aplico técnicas de tensión, relajación y control del cuerpo.	Identifico movimientos y actividades de calentamiento y recuperación en la actividad física.	Reconozco a mis compañeros como co-constructores del juego.	Reflexiono sobre la importancia de la actividad física para mi salud.		
Relaciono variaciones en la actividad física y relajación.	Aplico reglas sencillas en diferentes prácticas deportivas individuales y de grupo.	Identifico hábitos de comportamiento saludable para el adecuado desarrollo de la actividad física.	Propongo movimientos de juego en el espacio escolar.	Cuidado de sí mismo		
Realizo posturas corporales propias de las técnicas de movimiento.	Propongo la realización de juegos y actividades físicas que practico en mi comunidad.	Identifico los cambios fisiológicos que se presentan entre actividad física-pausa-actividad física.	Tomo el tiempo de juego como momento independiente de tareas escolares.	Reflexiono acerca del valor de la actividad física para la formación personal.		
					Identifico el valor de la condición física y su importancia para mi salud.	

## Grados de sexto a séptimo

Competencia motriz				Competencia expresiva corporal	Competencia axiológica corporal
Combinar las técnicas y tácticas de movimiento en diversas situaciones y contextos.					
Desarrollo motor	Técnicas del cuerpo	Condición física	Lúdica motriz	Lenguajes corporales	Cuidado de sí mismo
Relaciono las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos.	Combinar diferentes movimientos técnicos en la realización de prácticas deportivas.	Comprendo los conceptos de las pruebas que miden mi capacidad física y hago aplicación de ellas.	Interpreto situaciones de juego y propongo diversas soluciones.	Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.	Comprendo el valor que tiene la actividad física para la formación personal.
Controlo el movimiento en diversos espacios, al desplazarme y manipular objetos.	Reconozco mis fortalezas y limitaciones en la exploración de modalidades gimnásticas.	Comprendo los conceptos de las capacidades físicas, al participar en actividades propias de cada una de ellas.	Comprendo la importancia de las reglas para el desarrollo del juego.	Comparo y ejecuto danzas y prácticas lúdicas de tradición regional.	Comprendo la importancia de mi tiempo para la actividad física y el juego.
Realizo secuencias de movimiento con duración y cadencia preestablecidas.	Combinar técnicas de tensión-relajación y control corporal.	Reconozco procedimientos para realizar el calentamiento y recuperación en la actividad física.	Contribuyo a la conformación equitativa de los grupos de juego.	Ajusto mis movimientos al movimiento de mis compañeros y al ritmo de la música.	Identifico mis fortalezas y debilidades en la actividad física, para lograr mis metas y conservar la salud.
Comprendo los efectos fisiológicos de la respiración en el desarrollo de la actividad física.	Identifico tácticas a partir de la práctica deportiva y sus reglas.	Relaciono la práctica de la actividad física y los hábitos saludables.	Organizo juegos para desarrollar en la clase.	Participo en bailes folclóricos y modernos, siguiendo pasos o coreografías.	Aplico las variables: tipo de ejercicio, duración, intensidad, frecuencia, indicaciones y contraindicaciones en la práctica del ejercicio físico.
Perfecciono posturas corporales propias de las técnicas de movimiento.	Practico elementos de actividades físicas alternativas o contemporáneas.	Comprendo y practico la relación entre actividad física y recuperación en la realización de los ejercicios físicos.	Soy tolerante ante las diferentes circunstancias que me presenta el juego para contribuir a su desarrollo.	Relaciono mis emociones con estados fisiológicos de mi cuerpo (sudoración, agitación, alteración de la frecuencia cardíaca y respiratoria).	Procuro cuidar mi postura en la práctica de la actividad física y la vida cotidiana.





## Grados de octavo a noveno

Competencia motriz					Competencia expresiva corporal	Competencia axiológica corporal
Selección técnicas de movimiento para perfeccionar mi ejecución.						
Desarrollo motor	Técnicas del cuerpo	Condición física	Lúdica motriz			
Reconozco que el movimiento incide en mi desarrollo corporal.	Domino la ejecución de formas técnicas de movimiento de diferentes prácticas motrices y deportivas.	Relaciono los resultados de pruebas físicas de años anteriores, con el fin de mejorarlas.	Decido las acciones más efectivas para resolver las diversas situaciones del juego.	Selecciono las técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos en diferentes contextos.	Tomo decisiones sobre los aspectos fundamentales de la actividad física para la formación personal.	Cuido de sí mismo
Selecciono movimientos de desplazamiento y manipulación.	Selecciono modalidades gimnásticas para la realización de esquemas de movimiento.	Identifico métodos para el desarrollo de cada una de mis capacidades físicas y los aplico.	Apropio las reglas de juego y las modificaciones, si es necesario.	Participo en la ejecución y organización de muestras de danzas regionales colombianas.	Reconozco el valor que tiene el juego y la actividad física como parte de mi formación.	Selecciono actividades físicas para la conservación de mi salud.
Combino movimientos con uso de elementos, al oír una melodía musical.	Selecciono técnicas de tensión y relajación de control corporal.	Comprendo las razones biológicas del calentamiento y recuperación y las aplico.	Establezco relaciones de empatía con los compañeros para preservar el momento de juego.	Propongo secuencias de movimiento con mis compañeros, que se ajusten a la música.	Reconozco mis potencialidades para realizar actividad física orientada hacia mi salud.	
Controlo la respiración y la relajación en situaciones de actividad física.	Comprendo las exigencias técnicas y tácticas en la práctica de deportes individuales y de conjunto.	Comprendo la importancia de la actividad física para una vida saludable.	Selecciono actividades para mi tiempo de ocio.	Realizo danzas teniendo en cuenta el uso de coreografías y planimetrías.	Reconozco el estado de mi condición física, interpretando los resultados de pruebas específicas para ello.	
Cuido mi postura corporal desde principios anatómicos en la realización de movimientos.	Ejercito técnicas de actividades físicas alternativas, en buenas condiciones de seguridad.	Aplico procedimientos de actividad física para controlar la fatiga en la realización de actividades físicas.	Comprendo las características del juego y las pongo en práctica para su realización.	Logro manejar los estados de ansiedad, usando técnicas de respiración y relajación.	Me preocupo por la formación de hábitos de postura e higiene corporal.	

## Grados de décimo a undécimo

Competencia Motriz				Competencia expresiva corporal	Competencia axiológica corporal
Desarrollo motor	Técnicas del cuerpo	Condición física	Lúdica motriz		
Aplico a mi proyecto de actividad física fundamentos técnicos y tácticos.					
Selección técnica de movimiento para mi proyecto de actividad física.	Perfecciono la calidad de ejecución de formas técnicas en diferentes prácticas deportivas y motrices.	Planifico el mejoramiento de mi condición física a partir de la actualización de mi ficha de evaluación.	Elaboro estrategias para hacer más eficiente el juego.	Elaboro diferentes estructuras de movimiento a partir del uso de expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos.	Aplico con autonomía los fundamentos de la actividad física que favorecen el cuidado de sí mismo.
Ejecuto con calidad secuencias de movimiento con elementos y obstáculos.	Presento composiciones gimnásticas, aplicando técnicas de sus diferentes modalidades.	Elaboro mi plan de condición física teniendo en cuenta fundamentos fisiológicos, técnicos y metodológicos.	Participo en la organización de los juegos de la institución, estableciendo acuerdos para su desarrollo.	Lenguajes corporales	Cuidado de sí mismo
Diseño y realizo esquemas de movimiento atendiendo a la precisión de un apoyo rítmico musical y de tiempo de ejecución.	Aplico a mi vida cotidiana prácticas corporales alternativas.	Decido sobre los procedimientos y actividades de calentamiento y recuperación y los aplico.	Conformo equipos de juego para participar en diversos eventos y contextos.	Realizo montajes de danzas y prácticas lúdicas de la diversidad colombiana.	Organizo mi plan de actividad física, de acuerdo con mis intereses y concepción sobre salud y calidad de vida.
Utilizo técnicas respiratorias y de relajación en la actividad física.	Domino técnicas y tácticas de prácticas deportivas.	Aplico en mi vida cotidiana prácticas de actividad física y hábitos saludables.	Realizo coreografías individuales y colectivas con el uso de diferentes ritmos musicales.	Defino con precisión y autonomía mi proyecto personal de actividad física, salud y calidad de vida	Defino con precisión y autonomía mi proyecto personal de actividad física, salud y calidad de vida
Aplico técnicas de movimiento para mejorar mi postura corporal.	Realizo actividades físicas alternativas siguiendo parámetros técnicos, físicos, de seguridad y ecológicos.	Aplico mis conocimientos sobre la relación actividad física, pausa-actividad física, en mi plan de condición física.	Valoro el tiempo de ocio para mi formación y tomo el juego como una alternativa importante.	Elaboro un montaje que combine danza-representación, determinando coreografía y planimetría.	Comprendo la relación entre salud y actividad física y desde ella realizo mi práctica.
				Uso técnicas de expresión corporal y relajación para controlar y expresar mis emociones.	Cultivo hábitos de higiene postural, recogiendo y trasladando objeto.







## Referencias

- Aisenstein, A., Ganz, N & Perczyk, J. (2002). *La Enseñanza del Deporte en la Escuela*. Buenos Aires: Ediciones Niño y Dávila.
- Arboleda, Rubiela, y otros. (2002). 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.
- Arnold, P. (1991). *Educación Física Movimiento y Currículum*. España: Ediciones Morata.
- Arteaga, M., Viciano, V. & Conde, J. (2000). *Desarrollo de la Expresividad Corporal. Tratamiento globalizador de los contenidos de representación*. Barcelona: Inde Publicaciones.
- Barrow, H., & Brown, . (1992). *Hombre y movimiento*. España: ediciones doyma.
- Bernard, M. (1980). *El cuerpo*. Buenos aires: editorial paidos.
- Bonilla, C., & Camacho, H. (1996). *Programas para la Educación Básica Primaria*. Colombia, Armenia: Ediciones Kinesis.
- Cagigal, J. (1979). *Cultura Intelectual y Cultura Física*. Buenos Aires: Editorial Kapelusz.
- Camacho, H., Castillo, E., Monje, J. (2007). *Educación Física: programas de 6° a 11°. Una alternativa curricular*. Colombia, Armenia: Editorial Kinesis.
- Camacho, H., Castillo, E., Monje, J. & Ramirez G. (2008). Competencias y Estándares para la Educación Física, una experiencia que se construye paso a paso. *Educación Física y Deporte*, (pp. 26 (1), 11-20).



- Castañer, B. (2000). *Expresión Corporal y Danza*. España: Inde Publicaciones. Corral, I. (1993). *Capacidad mental y desarrollo*. España: Visor.
- Denis, Daniel. (1980). *El cuerpo Enseñado*. Argentina: Editorial Paidós.
- Díaz, M y otros. (2006). Relaciones entre los PEI y los ECAES en seis universidades de Colombia. Bogotá: Universidad de San Buenaventura Sede Cali- ICFES.
- Echazarreta, J. (1995). *Bienestar Integral*. Bogotá: Intermedio Editores Robin Book, SL.
- ELIAS, Norbert. DUNNING, Eric. (1995). Deporte y Ocio en el Proceso de la Civilización. México: Fondo de Cultura Económica. Examen de Estado (1998). Una propuesta de evaluación por competencias (pp. 14 - 15). Bogotá: ICFES.
- Gallo, L. (2009). Los discursos de la Educación Física contemporánea, Universidad de Antioquia. Medellín: Editorial Kinesis.
- García-Navarro-Ruiz. (1996). Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Madrid: Gymnos.
- Gardner, H. (1997). *Estructuras de la mente. La teoría de las inteligencias múltiples*. México: Fondo de Cultura Económica. Goleman, D. (2004). *La inteligencia Emocional*. Barcelona, España: Editorial Vergara.
- Gonzales, H., Esther y otros. (1998). Educación Física en Primaria Fundamentación y Desarrollo Curricular. Volumen I y II. Barcelona, España: Editorial Paidotribo.
- Hernandez, C., Rocha de la Torre, A., Verano, L. (1998). *Exámenes de Estado: una propuesta de evaluación de competencias*. Bogotá: ICFES.
- Jaeger, W. (2002). Paideia. Fondo de Cultura Económica. (J. Xirau, y W. Rocés, Trad.). México, Kofman, S. (1973). *El Nacimiento del arte*. (P. Canto, Trad.). Buenos Aires: Siglo Veintiuno Editores.
- Langlade, A & De Langlade, N. (1970). *Teoría General de la Gimnasia*. Buenos Aires: Editorial Stadium.
- Lapierre, A & Aucountier, (1977). *La educación Vivenciada*. Barcelona: Editorial Científico Médica.



- Le Boulch, J. (1983). *Hacia una ciencia del movimiento humano*. Buenos Aires: Editorial Paidós.
- Le Boulch, J. (1986). *La Educación Psicomotriz en la Escuela Primaria*. Buenos Aires: Editorial Paidós.
- Le Boulch, J. (1990). *Antropología del Cuerpo y modernidad*. Buenos Aires: Ediciones Nueva Visión.
- Le Boulch, J. (1991). *El Deporte Educativo: psicokinetica y aprendizaje motor*. Barcelona: Editorial Paidós.
- Le Boulch, J. (1995). *El Desarrollo Psicomotor desde el nacimiento hasta los seis años*. Buenos Aires: Editorial Paidós.
- Le Boulch, J. (2001). *El cuerpo en la escuela en el siglo XXI*. Barcelona: INDE, Barcelona.
- Le Breton, D. (1992). *La Sociología del Cuerpo*. Buenos Aires: Ediciones Nueva Visión.
- Le Du, J. (1992). *El Cuerpo Hablado. Psicoanálisis de la Expresión Corporal*. Buenos Aires: Ediciones Paidós.
- Llinás, R. (2003). *El cerebro y el mito del yo*. (E. Guzmán, Trad.). Bogotá: Editorial Norma.
- López, F. (1994). Desarrollo Motor. En: *La Educación Física y su Didáctica*. Colección "Formación de Educadores" (pp. 23-48) Barcelona: Publicaciones I.C.C.E.
- Martínez, M. (2002). *Evolución del juego a lo largo del ciclo vital*. En *Aprendizaje a través del juego*. Málaga: Ediciones Aljibe.
- Mc. Clenaghan, B & Gallahue, D. (1986). *Movimientos Fundamentales*. Buenos Aires: Editorial Médica Panamericana.
- Meinel, K. (1977). *Didáctica del movimiento*. La Habana: Editorial ORBE.
- Meinel, K & Schnabel, G. (2004). *Teoría del Movimiento. Motricidad deportiva*. Buenos Aires: Stadium.
- Merleau, M. (1985). *Fenomenología de la percepción*. Madrid: Editorial Planeta.
- Ministerio de Educación Nacional. (2002). *Lineamientos curriculares de Educación Física, Deporte y Recreación*. Bogotá: MEN.
- Ministerio de Educación Nacional. (2006). *Estándares Básicos de Competencias en Lenguaje, Matemáticas, Ciencias y Ciudadanas*. Bogotá: MEN.



- Morin, E. (2001). *Los siete saberes necesarios para la Educación del Futuro*. París: Mesa Redonda Magisterio, UNESCO.
- Mosston, M. (1978). *La enseñanza de la Educación Física*. Buenos Aires: Paidós.
- Ossona, P. (1985). *El lenguaje del Cuerpo: Método de Expresión Corporal*. Buenos Aires: Ediciones Hachette.
- Parlebas, P. (2001). *Juegos, deporte y sociedad*. Léxico de praxiología motriz. Barcelona: Paidotribo.
- Paredes, J. (2000, septiembre). *Actividad Lúdica y proyecto de vida*. Del sitio Web: [www.efdeportes.com/revista digital](http://www.efdeportes.com/revista%20digital). Buenos Aires. Año 9-Nº 64.
- Pedraz, M. (2006). *Arqueología de la Educación Física y otros Ensayos*. Armenia, Colombia: Editorial Kinesis.
- Piaget, j. (1956). *Motricité, perception et intelligence*. Francia: Enfance Nº 2.
- Planella, J. (2006). *Cuerpo, cultura y educación*. Bilbao: Editorial Descleé de Brouwer S. A.
- Portela, H. (2006). *Los Conceptos en la Educación Física. Conjeturas, reduccionismos y posibilidades*. Armenia, Colombia: Editorial Kinesis.
- Ruiz, L. (1995). *Competencia motriz. Elementos para comprender el aprendizaje motor en Educación Física escolar*. Madrid: Gymnos Editorial.
- Ruiz, M. (1994). *Deporte y aprendizaje*. España: Visor.
- Sánchez, F. (1990). *Bases para una Didáctica de la Educación Física y el Deporte*. España: Editorial Gymnos.
- Scraton, S. (1995). *Educación Física de las niñas: Un enfoque feminista*. España: Ediciones Morata.
- Seybold, A. (1976). *Principios Didácticos de la Educación Física*. Buenos Aires: Kapelusz S. A.
- Sidentop, D. (1998). *Aprenda a Enseñar la Educación Física*. Colección la Educación Física en Reforma. España: Ediciones Inde.
- Sleamaker, B. (1996). *Serious training for endurance athletes*. Campaign: Human Kinetics, Portland.
- Stokoe, P & Schächter. (1986). *La expresión Corporal*. Buenos Aires: Editorial Paidós.



- Torrado, M. (1998). *De la evaluación de aptitudes a la evaluación de competencias*. Bogotá: ICFES.
- Torres, J. (1990). *Didáctica de la clase de Educación Física*. México: Ediciones Trillas.
- Universidad de Antioquia. (2004). *Guía Curricular para la Educación Física*. Modulo 01,02 y 03. Antioquía, Colombia.
- Vayer, P. (1977). *El Dialogo Corporal. Acción educativa en el niño de 2 a 5 años*. España: Editorial Científico Médica.
- Vigarello, G. (2005). *Corregir el Cuerpo Historia de un poder Pedagógico*. Buenos Aires Ediciones: Nueva Visión.





## Participantes en el proceso de validación

CIUDAD	Nombre	INSTITUCIÓN
CALI	Alvaro Carvajal	INSTITUCIÓN FELIDIA
	Claudia Mallarino	UNIVERSIDAD SAN BUENAVENTURA
	Diego Alejandro Velasco	INDUSTRIAL MARICE SINISTERRA
	Alejandra María Lugo	INSTITUCIÓN RAMÓN FRANK GALVIS
	Aura Melida Quevedo	INSTITUCIÓN AGUSTÍN NIETO CABALLERO
	David Tamayo Zuñiga	INSTITUCIÓN LUIS FERNANDO CABALLERO
	Claudia Patricia Vélez	INSTITUCIÓN EDUCATIVA PANCE
	Hebert Johnny Chávez	INSTITUCIÓN EDUCATIVA
	Wilmer Andrés Castro	COLEGIO FREINET
	Julio Cesar Manzano Parra	INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ ANTONIO GALÁN
	Julio Cesar Benavides	MARICE SINISTERRA
	Patricia Gómez	INSTITUCIÓN REPÚBLICA DE ISRAEL
	Sonia Benavides	INSTITUCIÓN CARLOS HOLGÍN
	Gloria Inés Agudelo	COLEGIO EL PINOR
	Harold Ortega Triana	INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ ANTONIO GALÁN
	Dario José Espinal R	CORPORACIÓN CENDA
	Ana María Lemos	SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE CALI
	Julia Couttin Lozano	INSTITUCIÓN EDUCATIVA LICEO DEPARTAMENTAL
	José Zapata	INSTITUCIÓN EDUCATIVA ALFONSO LÓPEZ PUMAREJO
	Luis Gonzales	INEM
	Fernando Zamora Vivas	INSTITUCIÓN EDUCATIVA CIUDAD MODELO
	Fanor Sánchez	INSTITUCIÓN EUSTAQUIO PALACIOS
	Mariela Barco Perea	INSTITUCIÓN EDUCATIVA GENERAL ALFREDO VÁSQUEZ COBO
	Adriana Izquierdo	UNIVERSIDAD DEL VALLE
	Mauricio Bedoya	COLEGIO HISPANOAMERICANO
	Clara Barbosa	



	Gustavo Vargas	
	María Del Carmen Correa	INSTITUCIÓN SANTA LIBRADA
	Alejandro Tabares	UNIVERSIDAD DEL VALLE
	Eliana Cadavid	UNIVERSIDAD DEL VALLE
	Luz Miriam Valbuena	
	Mariela Rodríguez	SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE CALI
	Juan Meléndez	CENTRO EDUCATIVO ALFA
	Jesús Andrés Muñoz	UNIVERSIDAD DEL CAUCA
	Pablo Enrique Barona	LICEO DEPARTAMENTAL
	Marinella Rivera	UNIVERSIDAD DEL VALLE
	Abelardo Sanclemente	UNIVERSIDAD DEL VALLE
	Hector Rodríguez	UNIVERSIDAD DEL VALLE
	Carlos Andres Bolaños	UNIVERSIDAD DEL CAUCA

CIUDAD	Nombre	INSTITUCIÓN
BOGOTÁ	Dora Alicia Guevara	INSTITUCIÓN AGUSTÍN FERNANDEZ
	Carlos Armando Arboleda	INSTITUCIÓN EDUCATIVA BRAVO PAEZ
	René Talero	COLEGIO MIGUEL DE CERVANTES SAAVEDRA
	Oscar Leonardo Gómez	SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DISTRITAL
	Asdrubal Poloche	COLEGIO COLSUBSIDIO NORTE CEIC
	Henry Mauricio Ortega	COLEGIO PUREZA DE MARÍA
	Miguel Angel Alomia	UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
	Oscar Rodrigo Herrera	INSTITUCIÓN EDUCATIVA MENORAH
	Fernando Caballero Castillo	COLEGIO SAN CARLOS
	Armando Acuña	UNIVERSIDAD DE LOS LLANOS
	Martha Reyes	UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
	Diego Corredor	SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DISTRITAL
	Nidia Rocio Virguez	
	Hernando Chaves	UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
	Jairo Beltran	INSTITUCIÓN EDUCATIVA REPÚBLICA EL JAPÓN
	Luz Marlene Osorio	INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOHN F KENNEDY
	Jorge Zabala	ACPEF
	Antonio Uribe	COMPENSAR
	Silvio Cardona Calderón	INSTITUCIÓN EDUCATIVA VILLAMAR
	Natally Vivas	INSTITUTO PEDAGÓGICO NACIONAL



MEDELLÍN	Rosa Elena Pérez	POLITÉCNICO
	Beatriz Elena Toro Osorio	SECRETARÍA DE EDUCACIÓN ANTIOQUIA
	Bautista De Jesús Arango	SECRETARÍA DE EDUCACIÓN ANTIOQUIA
	Jairo Allberto Aguilar	SECRETARÍA DE EDUCACIÓN ANTIOQUIA
	Lyda Piñeros	SECRETARÍA DE EDUCACIÓN BOGOTÁ
	Mildrey Mesa	ACPEF
	Fabian Arboleda	SECRETARÍA DE EDUCACIÓN ANTIOQUIA
	Jhonny Urrea	SECRETARÍA DE EDUCACIÓN ANTIOQUIA
	Diana Patricia Salazar	SECRETARÍA DE EDUCACIÓN ANTIOQUIA
	Sady Alberto Ossa	SECRETARÍA DE EDUCACIÓN ANTIOQUIA
	Luis Alberto Zapata	INSTITUCIÓN EDUCATIVA SANTA TERESITA
	Victoria Eugenia Mejía	INSTITUCIÓN EDUCATIVA NORMAL SUPERIOR
	Ivan Tamayo	INSTITUCIÓN EDUCATIVA VENECIA
	Didier Alonso A.	CARACOLÍ
	Alberto Palacio	SAN JOSÉ VIVECIA
	Juan C. Varugas	GIRARDOTA, MANUEL JOSÉ SIERRA
	Wilson Castrillon	SANTA ROSA DE OSOS INSITUCIÓN EDUCATIVA C.A.M.D.
	Oscar Rincón	NORMAL SANTA ROSA
	Luis Alberto Ripec	INSTITUCIÓN EDUCATIVA MARÍA LUISA
	Cristina Suarez	YARUMAL CED LA BELLA
	Alba Nelly Restrepo	INSTITUCIÓN EDUCATIVA MARÍA ROSENDA
	Eduin Roberto Alvarez	INSTITUCIÓN EDUCATIVA CAMILO TORRES
	William Buenaños	INSTITUCIÓN EDUCATIVA ZUNGO EMBARCADE-RO
	Diana Posada	INSTITUCIÓN EDUCATIVA EMILIANO GARCÍA
	Bertha Alvaro Muñoz	POLITÉCNICO
	Gustavo Zapata	POLITÉCNICO
	Maria Cristina Londoño	POLITÉCNICO
	Arturo Madrigal	POLITÉCNICO
	Gullermo León Zapata	POLITÉCNICO
	Gustavo Alberto	
	Inés Molina Molina	INSTITUCIÓN EDUCATIVA MARIANO
	María Adriana Hurtado R	INSTITUCIÓN EDUCATIVA ZARCITOS
	Lina María Cardona	INSITUCIÓN DIEGO ECHEVARRIA
	Luis Alberto Polania	NUESTRA SEÑORA DEL PILAR
	María Vergara	CENTRO EDUCATIVO LA CONCEPCIÓN
	Ana Cecilia Lopera	COLEGIO INMACULADA CONCEPCIÓN



	Yamile Pérez	INSTITUCIÓN EDUCACIÓN LA CAUCANA
	Sandra Arenas	INSITUCIÓN EDUCATIVA CACERI
	Clara Inés Jaramillo	SECRETARÍA DE EDUCACIÓN ANTIOQUIA
	Olga Patricia Gil H	SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE ANTIOQUIA
	Mary Luz Londoño	SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE ANTIOQUIA
	Valentin Gonzalez	UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA
	Julio César Vélez	SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE SABANETA
	Luz Elena Segura	CENTRO EDUCATIVO ELENA BENITEZ
	Betty Valencia Mendoza	SECRETARÍA DE EDUCACIÓN ANTIOQUIA
	Wilson Bedoya	SECRETARÍA DE EDUCACIÓN ANTIOQUIA
TUNJA	Juan Cristobal Mojica	INSITUCIÓN ARMANDO SOLANO
	Nizme Beatriz Pérez	UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA Y TECNOLÓGICA DE TUNJA
	Rafael Armando Pérez	SECRETARÍA DE EDUCACIÓN BOYACÁ
	Ruby Quinterlo B	UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA Y TECNOLÓGICA DE TUNJA
	Cecilia Esther Gaona	INSITUCIÓN GUSTAVO ROJAS PINILLA
	Henry Gomez Pinzón	ENSUSAT
	Rita Serrano Saavedra	
	Osmar Barreto	
	Hector Valerio Castro	FUNDACIÓN UNIVERSITARIA JUAN CASTELLANOS
	Dora Elsa Tejares	INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRADO
NEIVA	Johan Sebastiano Candela	UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA
	Frank García	INDER HUILA
	Wilmer Camacho	UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA
	Gerardo Pinzón	INDER HUILA
	Javier Salas Ramírez	INDER HUILA
	Hollman De Jesús Tafur	INSITUCIÓN EDUCATIVA CAENAN
	Rodrigo Fernandez	INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL LICEO
	Pablo Bahamon	UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA
	Hipólito Camacho	UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA
	Albaro Alveiro Romero	EL LIMONAR
	Alvaro Medina Ramírez	
	Lina Paola Amaya	UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA
	Leidy Yojana Tovar	INDER HUILA
	Roberto Atehortua	INSITUCIÓN EDUCATIVA PROMOCIÓN SOCIAL



	Narbely Medina Lamilla	INDER HUILA
	Rocio Del Pilar Siva Vargas	INDER HUILA
	Orlando Suarez	INSTITUCIÓN EDUCATIVA CLARETIANO
	Jose Benigno Morales	INEM
	Myriam Vega	LICEO SANTA LIBRADA
	Rosa Georgina López	EL CAGUAN
	Maximino Herran	UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA
	Marcela Alvarez Segura	UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA
	José Argemiro Chavarro	INSITITUCIÓN EDUCATIVA DEPARTAMENTAL
	Rafael Sánchez Gutiérrez	UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA
	Jaime Monje Mahecha	INEM- UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA
	Edison Ned García	FUNDACIÓN AMIGOS COMO ARROZ
	Edison Humberto Losada	INDER HUILA
	Cristian Javier Figueroa	UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA
	Mario Andrés Barona	UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA
	Julio E. Delgado	LICEO SANTA LIBRADA
	Jorge E Cadozo	INDER HUILA
	Carlos Suarez	
	José David López	UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA
BARRANQUILLA	Luzmila Jimenez C	NORMAL SUPERIOR DEL DISTRITO
	Mario Morena	BÁSICA
	Julio Pallanarez	
	Yeison Lozano Pérez	UNIVERSIDAD DEL ATLÁNTICO
	Elexy Correa Bravo	SECRETARÍA DISTRITAL RECREACIÓN Y DEPORTE
	Omar Olivera	TÉCNICA DISTRITAL DE REBALO
	Milton Pacheco	TÉCNICA DISTRITAL REBALO
	Pedro Echevarria	INEDREF
	Luis Arrieta	ACOLSURE
	William Navarro	ESCUELA NORMAL
	Wencel Valega	UNIVERSIDAD DEL ATLÁNTICO
	Armando Olmos Guerra	ASOBOSQUE
	Melina E. Magdamel	COLEGIO CARO

