



INSTITUCIÓN EDUCATIVA
José Miguel de Restrepo y
Puerta
Copacabana

**GUÍA PLANES DE
ÁREA**

Código: **GDC-PI-01**

Versión: 08

Página: **1** de 98

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE
INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MIGUEL DE RESTREPO Y PUERTA

OMAIRA ARTEAGA HENAO
HÉCTOR MARIO CEBALLOS DUQUE
FRANCISCO JAVIER MADRIGAL MORALES
GUILLERMO LEÓN RESTREPO RESTREPO
DORIS NICOLASA VALBUENA GARCÍA
CARLOS MARIO POSSO GÓEZ

COPACABANA - ANTIOQUIA

2020



1. INTENSIDAD HORARIA

ASIGNATURA	PREESCOLAR	BÁSICA PRIMARIA	BÁSICA SECUNDARIA
Educación Física, Recreación y Deportes	2 Horas Semanales	2 Horas Semanales	2 Horas Semanales

CONFIDENCIAL

 <p style="text-align: center;">INSTITUCIÓN EDUCATIVA <i>José Miguel de Restrepo y</i> <i>Puerta</i> Copacabana</p>	GUÍA PLANES DE ÁREA	Código: GDC-PI-01
		Versión: 08
		Página: 3 de 98

1. JUSTIFICACIÓN

La Educación Física es parte fundamental en el proceso educativo, ya que permite desarrollar competencias en los estudiantes, de manera que estos tengan los mecanismos para mantenerse activos durante toda su vida, además porque ésta es importante al contribuir al mejoramiento de la salud, formación física, de pensamiento, personalidad e interacción social.

A través de la clase de Educación Física los estudiantes aprenden, ejecutan y crean movimientos con la ayuda de diferentes formas jugadas, lúdicas, recreativas y deportivas. Por medio de ésta, los estudiantes son creativos, espontáneos y descubren alternativas que pueden ser aplicables en un futuro en su vida social y que no lo pueden lograr fácilmente en otras asignaturas del conocimiento.

Como área fundamental y de acuerdo al dispositivo pedagógico de la institución, "Enseñanza para la comprensión", a través del desarrollo de las inteligencias múltiples desde una perspectiva crítica, se pretende que la Educación Física contribuya al desarrollo integral del individuo desde la promoción de los pilares de la educación tal como lo plantea Jackes de Loris" en la educación encierra un tesoro": aprender a ser, a hacer, a conocer y a convivir

Desde el área se pretende mejorar los procesos de expresión motriz en todas sus dimensiones, formando a un ser bio –psicosocial con una intención de aprendizaje y una persona útil para la sociedad; además con unos principios basados en el respeto, la dignidad, la sana convivencia, las buenas relaciones, entre los actores educativos, la concertación y el trabajo en equipo que son esenciales en la construcción de una

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA <i>José Miguel de Restrepo y</i> <i>Puerta</i> Copacabana	GUÍA PLANES DE ÁREA	Código: GDC-PI-01
			Versión: 08
			Página: 4 de 98

cultura institucional compartida; teniendo en cuenta la participación democrática, conocimiento y cumplimiento de las normas institucionales en el proceso de calidad.

Además desde la educación física se pretende implementar, potenciar y formar a un individuo competente en la cultura ciudadana relacionado con la seguridad vial.

2. COMPETENCIAS

2.1 COMPETENCIAS DEL ÁREA

COMPETENCIAS BÁSICAS DE EDUCACIÓN FÍSICA

Competencia argumentativa

- Da sus puntos de vista frente a las leyes, reglas, pautas y estamentos que rigen las actividades deportivas.
- Explica en forma coherente los hechos de la actividad física y el deporte, transmitidos por los diferentes medios de comunicación y los relaciona con su contexto escolar y cotidiano.

Competencia interpretativa

- Utiliza los pasos metódicos en la construcción de una habilidad básica en una habilidad específica.
- Utiliza los conceptos y conocimientos de otras áreas para buscar la perfección en la construcción de una habilidad cuando relaciona el conocimiento de los sistemas orgánicos en la producción del movimiento.

 <p style="text-align: center;">INSTITUCIÓN EDUCATIVA <i>José Miguel de Restrepo y</i> <i>Puerta</i> Copacabana</p>	GUÍA PLANES DE ÁREA	Código: GDC-PI-01
		Versión: 08
		Página: 5 de 98

Competencia propositiva

- Realiza estadísticas y cuadros representativos cuando organizan una actividad propia de ellos como los juegos inter-clases donde elaboran textos y reglas de eventos deportivos.
- Propone actividades físicas grupales que ayuden a mejorar la convivencia escolar.

2.2 COMPETENCIAS A LAS CUALES SE APUNTA EN EL ÁREA Y LOS GRADOS

La competencia en su relación con el desempeño consiste en llevar a la práctica con eficiencia y eficacia el conocimiento teórico adquirido, es trascender el saber, hasta llevarlo al saber hacer, es la traducción del aprender a conocer en el aprender a hacer, y preferiblemente en el aprender a hacer en compañía de otros. La competencia en su relación con el desempeño se preocupa por formar a los y las estudiantes para que apliquen sus conocimientos éticamente en el mundo de la vida y en el mundo del trabajo.

Partiendo de los aspectos desarrollados hasta el momento, la escuela en los procesos de evaluación de competencias, debe procurar que el desarrollo de los y las estudiantes sea observable por medio del desempeño en las actividades que desarrolla en los diferentes contextos (en el aula y en la vida cotidiana).

2.3 LA COMPETENCIA MOTRIZ EN PREESCOLAR Y EDUCACIÓN FÍSICA BÁSICA.

 <p style="text-align: center;">INSTITUCIÓN EDUCATIVA <i>José Miguel de Restrepo y</i> <i>Puerta</i> Copacabana</p>	GUÍA PLANES DE ÁREA	Código: GDC-PI-01
		Versión: 08
		Página: 6 de 98

De ahí que el concepto de competencia motriz hace referencia "al conjunto de conocimientos, procedimientos, actitudes y sentimientos que intervienen en las múltiples interacciones que realiza en su medio y con los demás, y que permiten que los escolares superen los diferentes problemas motrices planteados, tanto en las sesiones de educación física como en su vida cotidiana". Ruiz (1995:19)

Esto significa que ser competente en el campo de la motricidad requiere el desarrollo de las experiencias y capacidades necesarias que permitan al sujeto aprender y apropiarse de un conjunto o repertorio de habilidades motrices, para emitir respuestas adecuadas y pertinentes ante situaciones motrices que frecuentemente son nuevas. Para lograr esto es necesario adquirir los conocimientos, procedimientos y las actitudes indispensables, que permitan desarrollar las prácticas motrices con autonomía.

Estos elementos en el contexto de la Educación Física o las actividades físicas y deportivas, implican que los seres humanos durante la realización de una tarea motriz determinada, se encuentran en situaciones motrices, en las cuales se presentan permanentemente interacciones con el medio; medio cambiante en el que la persona debe moverse y desempeñarse de manera eficiente y eficaz y tiene intención de lograr metas determinadas en cada momento de la vida.

Partiendo de referentes descritos, en los escenarios de la práctica en Educación Física es necesario plantear estímulos adecuados que motiven a los niños (as) a aprender, a desarrollar capacidades para interpretar y comprender las diferentes situaciones motrices que se presentan y actuar desde el componente motriz de manera eficaz.

 <p style="text-align: center;">INSTITUCIÓN EDUCATIVA <i>José Miguel de Restrepo y</i> <i>Puerta</i> Copacabana</p>	GUÍA PLANES DE ÁREA	Código: GDC-PI-01
		Versión: 08
		Página: 7 de 98

Para la educación preescolar básica desde referentes de organización escolar, las competencias son agrupadas por grados para cada área, y se desagregan en logros de desempeño esperados.

La evaluación escolar es un componente intencionado para dar cuenta del aprendizaje y el desarrollo de los estudiantes y para ello se ha estructurado la planeación con criterios e indicadores de logro acordes con unos propósitos, contenidos, métodos y medios determinados, y ahora se está planteando la evaluación con relación al desarrollo de competencias.

En este contexto, en la evaluación en Educación Física como componente formativo se deben definir con precisión que competencias motrices y desempeños se espera que los estudiantes alcancen en cada grado, aspecto que está relacionado directamente con los procesos y las etapas de crecimiento, maduración y desarrollo cognitivo, social y afectivo de los niños y las niñas.

"Los procesos de desarrollo motriz del niño y la niña, se logran a través de la adquisición, aprendizaje y perfeccionamiento de las habilidades básicas y específicas, como resultado de la interacción de todas sus capacidades perceptivo-motrices, físico-motrices, socio-motrices, cognitivas y volitivas. A su vez, las habilidades como tales se constituyen en el fundamento del desarrollo de las capacidades, todo esto como el producto de la relación entre el desarrollo natural, de la especie, desarrollo filogenético, potenciado por medio de la ontogénesis a través de la educación y la acción que ejercen la cultura y la sociedad en el ser humano". Uribe y otros. Guía curricular para la educación física (2003).

2.4 COMPETENCIAS IMPLÍCITAS EN EL ARTÍCULO 13 DE LA LEY GENERAL DE EDUCACIÓN.

- Social, ética, recreativa.
- Ética, social (democrática) epistemológica.
- Ética (democrática) social.
- Corporal, ética (valores).
- Social.
- Laboral.
- Laboral, cognitivo.
- Ético, moral, social.

Al igual que le aporte brindado a los fines educativos, la Educación Física interviene para conseguir los objetivos comunes, desde las competencias perceptivo, socio y físico motriz.

2.5 ELEMENTOS DE COMPETENCIA SEGÚN EL SISTEMA INSTITUCIONAL DE EVALUACIÓN ESCOLAR

Competencias Ciudadanas	Competencias que aportan al pensamiento crítico
Preescolar Interactuar dentro de un grupo reconociendo, valorando y aceptando semejanzas y diferencias, propiciando espacios de sana convivencia.	Aplicar el conocimiento construido en su cotidianidad, en la resolución de diferentes problemas.
Grados de 1º a 3º	
1- Dar aportes significativos desde el rol que desempeña en los diferentes equipos de trabajo fortaleciendo los ambientes de aprendizaje. 2-Establecer relaciones consigo mismo, con el otro y con lo otro; basadas en los	1-Argumentar con claridad y propiedad sus ideas, a la vez que debate las de sus compañeros en el quehacer cotidiano 2-Aplicar el conocimiento de manera crítica y reflexiva emprendiendo procesos que conlleven a la solución de



<p>principios axiológicos posibilitando así un cambio de actitud que le permita la resolución de conflictos en diferentes contextos y asumir la responsabilidad por las acciones realizadas</p>	<p>problemas de su entorno inmediato en el ámbito social, cultural, económico y político.</p>
<p>Grados de 4º a 5º</p> <p>1- Proponer acciones que posibiliten la resolución de conflictos en diferentes contextos empleando un lenguaje dialógico y asertivo en las relaciones interpersonales que promuevan ambientes sanos, productivos y formativos.</p>	<p>1-Plantear y confrontar preguntas que permitan crear ambientes de reflexión y promuevan la indagación e investigación; manifiestas en una participación activa, abierta y dinámica en actividades escolares.</p>
<p>Grados de 6º a 7º</p> <p>1-Establecer relaciones de respeto y aceptación por las diferentes formas de pensamiento que difieren de la propia, generando ambientes de sana convivencia.</p>	<p>Establecer las condiciones necesarias para analizar con sentido crítico todo aquello que afecta la salud y el entorno, proponiendo alternativas de solución y generando condiciones que conlleven al bienestar del ser humano como agente integral de una sociedad justa y equitativa</p>
<p>Grados de 8º a 9º</p> <p>1-Comprendo que los conflictos ocurren en las relaciones humanas y que se pueden manejar de manera constructiva si nos escuchamos y comprendemos los puntos de vista del otro. (Competencias cognitivas y comunicativas). Convivencia y paz.</p>	<p>1-Identifico y analizo las situaciones en las que se vulneran los derechos civiles y políticos (<i>Al buen nombre, al debido proceso, a elegir, a ser elegido, a pedir asilo, etc.</i>). (Competencias cognitivas y conocimientos). Participación y responsabilidad democrática.</p>
<p>Grados de 10º a 11º</p> <p>1-Participa activamente en trabajos en equipo de manera crítica, propositiva y respetuosa (empatía, trabajo en equipo, convivencia y socialización).</p>	<p>1-Interactúa con los demás en su ambiente escolar de manera reflexiva, pacífica y con respeto por la diferencia</p>

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA <i>José Miguel de Restrepo y</i> <i>Puerta</i> Copacabana	GUÍA PLANES DE ÁREA	Código: GDC-PI-01
			Versión: 08
			Página: 10 de 98

	(creatividad, orientación ética, auto-aceptación y solución de conflictos).
--	---

3. MARCO CONCEPTUAL

3.1 LAS CAPACIDADES PERCEPTIVOMOTRICES

Las capacidades perceptivo-motrices son derivadas directamente de la estructura neurológica, específicamente dependientes del funcionamiento del sistema nervioso central, a saber: la equilibración y los diversos tipos de coordinación. La base de Las capacidades perceptivo-motrices se encuentra en los siguientes aspectos:

Por un lado el desarrollo de la diferenciación sensorial, de las funciones propioceptivas, (fundamentales en el reconocimiento del propio cuerpo) y la actividad tónico postural orto-estática (A.T.P.O.)

Por otra parte la identificación y conocimiento del mundo exterior (funciones exteroceptivas), aspecto en el que concluyen con el mundo objetual (los objetos) y la relación con los otros, dentro de las coordenadas espacio-temporales.

La percepción en sí constituye un proceso complejo e integrador, en el cual los órganos de los sentidos (sistema táctil, sistema de orientación básica (gravedad, dirección, aceleración), sistema auditivo, sistema olfativo y del gusto y sistema visual), captan los estímulos y transmiten la información a las áreas respectivas del cortex cerebral, donde se desencadenan los procesos de organización, procesamiento, análisis e interpretación de las sensaciones.

En síntesis, el individuo capta información de los estímulos presentes en su propio cuerpo y en el medio externo a través de los órganos sensoriales, información que es transmitida del cortex cerebral, donde es procesada, organizada, analizada e

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA <i>José Miguel de Restrepo y</i> <i>Puerta</i> Copacabana	GUÍA PLANES DE ÁREA	Código: GDC-PI-01
			Versión: 08
			Página: 11 de 98

interpretada, para luego, según el caso, por medio del mecanismo efector desencadenar una respuesta determinada.

En educación física es importante motivar a los estudiantes hacia la practica amplia, continua y sistemática de variadas experiencias motrices, ya que por medio de las habilidades motrices se aprenden los contenidos de tipo perceptivo, y a su vez el desarrollo perceptivo en interacción con las capacidades físico motrices y socio-motrices, potencian la posibilidad de mayor eficiencia y eficacia en el aprendizaje y desarrollo de las habilidades motrices.

Las acciones motrices para su ejecución adecuada requieren del desarrollo de la conciencia corporal, siendo un medio básico para ello, el de procesos de adquisición y control del tono muscular (tensión-relajación), la respiración, la lateralidad, el dominio y control de tiempo y espacio, en síntesis del desarrollo del equilibrio y la coordinación, como componentes básicos del desarrollo perceptivo-motriz, manifiestos y expresados en la interacción somatognosia - exterognosia.

3.2 LAS CAPACIDADES FISICOMOTRICES

El desarrollo de las capacidades condicionales, es de carácter predominantemente cuantitativo, motivo por el cual su desarrollo y evolución es más fácilmente evaluable y observable (crecimiento y desarrollo de masa y/o funciones de algunos órganos y sistemas del cuerpo, como el muscular, óseo, respiratorio, eficiencia y eficacia en las relaciones espacio-tiempo durante la ejecución de tareas motrices, medición de cargas en Kg., etc.) que el desarrollo de las capacidades coordinativas, perceptivo-motrices, cognitivas y volitivas, razón por la cual en muchas ocasiones, la fuerza, la velocidad, la resistencia y la movilidad se constituyen en el medio más utilizado por los profesores para la elaboración y ejecución de los programas de Educación Física, olvidándose de la necesidad de un trabajo integral que considere la interacción

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA <i>José Miguel de Restrepo y</i> <i>Puerta</i> Copacabana	GUÍA PLANES DE ÁREA	Código: GDC-PI-01
			Versión: 08
			Página: 12 de 98

permanente de todas las capacidades, como lo requiere el estudiante para su adecuado desarrollo.

Desde esta perspectiva, el educador debe considerar que para el desarrollo de la competencia motriz del individuo, es fundamental en mejoramiento de las capacidades físicas, ya que estas influyen interactivamente en el desarrollo de las capacidades perceptivo-motrices, de las capacidades coordinativas, en el aprendizaje de habilidades motrices básicas y en el perfeccionamiento de habilidades específicas requeridas en la práctica de diversas actividades de carácter deportivo, artístico, lúdico y laboral; aspectos que hacen parte de la vida del ser humano; sin embargo, para desarrollar efectivamente la Competencia Motriz, un programa de Educación Física especialmente en la educación básica, sus objetivos y contenidos, deben establecer una relación coherente entre todas las capacidades necesarias para el desarrollo de la motricidad.

3.3 LAS CAPACIDADES SOCIOMOTRICES

Como la manifiestan Castañer y Camerino (1993,116), "La expresión es el resultado "visible" de la actividad consciente que conjuga el mundo interior con el exterior"

La expresión y la comunicación son capacidades y necesidades propias del ser humano, ambas fundamentales para su socialización. "Las distintas formas de comunicación y expresión sirven de nexo entre el mundo interior y el exterior, al ser instrumentos que posibilitan las interacciones, la representación y la expresión de pensamientos, sentimientos, vivencias, etc." "(Espinosa y Vidanes, 1991, cit. por Conde y Viciano, 1997, 30, en trigo, 2000, 278)".

La motricidad se constituye en el lenguaje y medio de expresión a través de la cual es niño se comunica, se relaciona con los demás; es por medio de la acción motriz que el niño vivencia sus capacidades corpóreas, y establece los primeros contactos con

 <p style="text-align: center;">INSTITUCIÓN EDUCATIVA <i>José Miguel de Restrepo y</i> <i>Puerta</i> Copacabana</p>	GUÍA PLANES DE ÁREA	Código: GDC-PI-01
		Versión: 08
		Página: 13 de 98

el mundo exterior, se conoce así mismo y conoce las características de los objetos, el medio y otros seres humanos.

De este modo, por medio de la motricidad el niño se comunica, llega al deseo y/o a la necesidad de colaboración con otros, comprendiendo, asimilando y sosteniendo reglas comunes y buscando el placer en su expresión a través del juego.

En la educación física, la socio-motricidad se constituye en un medio que el maestro pueda usar para la formación de los niños, el juego como elemento didáctico básico, contribuye a que el niño se pueda expresar en una integración global como unidad, a partir de las relaciones que establece con su propio cuerpo, con los objetos y con otras personas.

El maestro puede encontrar en el movimiento un lenguaje corporal, un medio de comunicación, que a través de las acciones motrices, se puede disponer para que el niño resuelva problemas de naturaleza cognitiva y motriz, y al mismo tiempo adquiera habilidades y desarrolle sus capacidades.

En la escuela primaria se deben propiciar espacios para el desarrollo y la vivencia de experiencia, en las cuales el niño por medio de la motricidad, de salida a su imaginación, exprese ideas creativas, se relacione con el mundo de los objetos y con los demás; estos elementos de igual forma contribuyen significativamente al desarrollo de la personalidad del ser humano.

3.4 OBJETO DE CONOCIMIENTO.

En educación física tenemos como objeto del conocimiento la Motricidad humana.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA <i>José Miguel de Restrepo y</i> <i>Puerta</i> Copacabana	GUÍA PLANES DE ÁREA	Código: GDC-PI-01
			Versión: 08
			Página: 14 de 98

Al abordar el campo del desarrollo motriz en el ser, se encuentra un complejo mundo cuyas dimensiones deben considerarse en forma global, organizada y sistemática. Es decir cuando se pretende brindar estímulos con el propósito de buscar el desarrollo motriz, debe tenerse en cuenta que se va a realizar una actividad con un ser que tiene unas características generales propias de la especie, y de orden biológico, psicológico, social y cultural que cualquier tipo de intervención debe tener presentes aspectos internos y externos del ser, ya que esto incide directamente o indirectamente en todas las dimensiones del desarrollo humano

Estas consideraciones conducen a sugerir que el maestro, y en especial el educador físico, que pretenden incidir en el desarrollo físico motriz del niño deben hacerlo desde una visión dinámica, evolutiva y prospectiva del ser humano para que ese niño llegue a convertirse en un adulto sano y feliz.

3.5 OBJETO DE APRENDIZAJE

Los objetos de aprendizaje son las capacidades perceptivo-motrices, socio-motriz, físico-motrices y cultura física. Los procesos de la competencia perceptivo-motriz son: la temporalidad, la especialidad, el ritmo, la coordinación y el equilibrio. Los procesos de la competencia socio-motriz son: la comunicación, la interacción, la imaginación, la introyección de normas y reglas, la expresión y la creatividad. En la competencia físico-motriz tenemos entre los procesos: la velocidad, agilidad, flexibilidad, resistencia y fuerza. y por último el eje de cultura física está constituido por las diferentes prácticas culturales orientadas a lograr estilos de vida saludable.

Se denomina desarrollo motriz una serie de cambios en las competencias motrices; es decir, en la capacidad para realizar progresiva y eficientemente diversas y nuevas

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA <i>José Miguel de Restrepo y</i> <i>Puerta</i> Copacabana	GUÍA PLANES DE ÁREA	Código: GDC-PI-01
			Versión: 08
			Página: 15 de 98

acciones motrices que se producen fundamentalmente desde el nacimiento hasta la edad adulta. Por medio de este desarrollo se logran procesos de adaptación orgánica y social que ayudan al dominio propio y del medio ambiente, hechos que posibilitan a su vez usar las capacidades motrices como un medio que contribuya a los procesos de interacción con los demás.

El desarrollo motriz conduce a cambios en la estructura del individuo que se presenta progresivamente, dando lugar al aprendizaje de diferentes habilidades motrices, que contribuyen a sus procesos de desarrollo biológico, del pensamiento y de integración social, todos estos procesos se producen en interrelación continua, de manera que generan espacios para lograr la autonomía en el ser, propósito fundamental en la formación de las personas.

Haciendo énfasis en la motricidad, es necesario tener conocimientos claros sobre la evolución biológica, psicológica y social del ser, y conocimientos específicos sobre pedagogía de la motricidad para formar procesos de desarrollo en la formación del ser, contener conocimientos de una serie de actividades físicas, juegos y técnicas motrices, ya que se requiere aplicar los estímulos físico motrices con cuidado y en el momento y la forma adecuada para no cometer errores que puedan incidir negativamente en el desarrollo de la salud del ser.

Es necesario partir del hecho de que el trabajo se va a realizar con personas y como tal, la complejidad de la tarea que se propone es significativa y la magnitud del compromiso bastante grande, lo que exige un alto grado de responsabilidad, capacidad, amor por parte de las personas que orientan el proceso.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA <i>José Miguel de Restrepo y</i> <i>Puerta</i> Copacabana	GUÍA PLANES DE ÁREA	Código: GDC-PI-01
			Versión: 08
			Página: 16 de 98

En el área de Educación Física, además de conocimientos básicos de biología, fisiología, psicología y sociología se debe tener, entre otros, conocimientos específicos sobre pedagogía motriz, teoría y metodología de la educación física, y concretamente sobre todos los aspectos implicados en el desarrollo desde el prenatal hasta la madurez plena, para así lograr que se lleve a feliz término la transferencia de las tareas propuestas y que efectivamente se presenten los beneficios que supuestamente se esperan.

Fundamentalmente el maestro debe desarrollar la capacidad para plantear los estímulos en el momento oportuno según el periodo de desarrollo en que se encuentre el ser, para así aprovechar al máximo el potencial de todas las posibilidades y lograr personas más competentes en todas sus facetas y específicamente en la motricidad, con el propósito central de contribuir a la formación de personas sanas, felices, sociables y socializadas que aporten a la construcción de una sociedad que centre sus intereses en el bien común.

Desde el área se hace necesario desarrollar en los estudiantes las siguientes inteligencias:

- **Inteligencia espacial:** consiste en formar un modelo mental del mundo en tres dimensiones; es la inteligencia que tienen los marineros, pilotos, ingenieros, cirujanos, escultores, arquitectos, decoradores y diseñadores.
- **Inteligencia musical:** permite desenvolverse adecuadamente a cantantes, compositores y músicos.
- **Inteligencia corporal-cinestésica:** o capacidad de utilizar el propio cuerpo para realizar actividades o resolver problemas. Es la inteligencia de los deportistas, artesanos, cirujanos y bailarines.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA <i>José Miguel de Restrepo y</i> <i>Puerta</i> Copacabana	GUÍA PLANES DE ÁREA	Código: GDC-PI-01
			Versión: 08
			Página: 17 de 98

- **Inteligencia intrapersonal:** permite entenderse a sí mismo y a los demás; se la suele encontrar en los buenos vendedores, políticos, profesores o terapeutas.
- **Inteligencia interpersonal:** es la inteligencia que tiene que ver con la capacidad de entender a otras personas y trabajar con ellas; se la suele encontrar en políticos, profesores psicólogos y administradores.

3.6 OBJETO DE ENSEÑANZA

Los contenidos del área propuestos para este proyecto, derivan de los ejes generadores nombrados como capacidades perceptivo-motrices, físico-motrices, socio-motrices y cultura física.

En las unidades didácticas de los diferentes grados se desarrollan de manera integrada teniendo en cuenta que a medida que se va avanzando en edad y escolaridad, las exigencias se hacen mayores y el tratamiento más complejo.

Con excepción de algunos elementos relacionados con la danza y la gimnasia, donde los alumnos aprenderán un baile de la región y algunas destrezas elementales concretas, en todas las otras unidades la preocupación está concentrada en la participación activa y permanente de los estudiantes durante los juegos y actividades de grupo derivadas de los deportes mencionados o de uno de sus elementos constructivos; la preocupación del maestro no será entonces la de lograr con los niños una ejecución técnica. Lo que realmente preocupa es el desarrollo de las competencias praxeológicas, el fomento de una actividad favorable hacia la actividad física, el esfuerzo del alumno por superarse y la construcción de valores sociales.

 <p style="text-align: center;">INSTITUCIÓN EDUCATIVA <i>José Miguel de Restrepo y</i> <i>Puerta</i> Copacabana</p>	GUÍA PLANES DE ÁREA	Código: GDC-PI-01
		Versión: 08
		Página: 18 de 98

En la educación básica secundaria y media se continúa con el desarrollo de los ejes generadores alrededor de los ejes temáticos de: capacidades perceptivas motrices, capacidades socio motrices, capacidades físico motrices y cultura física. Para desarrollar los contenidos se recurre a un ordenamiento secuencial y sistemático de los aspectos a tratar en los diferentes grados, en concordancia con el desarrollo motor, cognoscitivo y socio afectivo del estudiante, garantizando niveles progresivos de exigencia, los cuales se han agrupado así:

- ↳ Niveles de categoría de movimientos.
- ↳ Mejoramiento y combinación de categorías de movimiento.
- ↳ Socialización y aplicación de experiencias.
- ↳ Perfeccionamiento de los fundamentos técnicos del movimiento.

3.7 CONCEPTOS BASICOS PARA TODOS LOS GRADOS

La competencia motriz engloba la interacción del desarrollo de las capacidades físicas, perceptivas, cognitivas, sociales, afectivas, y volitivas, constituyéndose en soporte fundamental para la adaptación del niño al medio ambiente; motivo por el cual, durante las edades de formación del individuo, es tarea básica de la educación, procurar a través de la Educación Física que este desarrollo se logre en la forma más adecuada posible. Uribe y otros. Guía curricular para la educación física (2003).

Todo programa de Pedagogía Motriz orientado a desarrollar las potencialidades de niños y niñas, debe considerar estímulos en los que interactúan de manera sistemática las habilidades y capacidades motrices con habilidades cognitivas y el desarrollo de valores educativos relacionados con el respeto a sí mismo y a los demás, la consciencia ecológica y social, y el del trabajo individual y colectivo, para

 <p style="text-align: center;">INSTITUCIÓN EDUCATIVA <i>José Miguel de Restrepo y</i> <i>Puerta</i> Copacabana</p>	GUÍA PLANES DE ÁREA	Código: GDC-PI-01
		Versión: 08
		Página: 19 de 98

así formar ciudadanos idóneos para el mundo de la vida real, fomentando actitudes críticas y la competencia para la toma de decisiones responsables y autónomas. Uribe y otros. Guía curricular para la educación física (2003).

Concretamente en la Educación preescolar, se deben propiciar experiencias significativas para los niños (as), orientadas al desarrollo de procesos que conduzcan según su desarrollo a la toma de conciencia sobre la acción motriz sin olvidar que en los primeros años para el niño (a), el pensar es actuar, que realmente en sus actividades el niño no se interesa mucho por la comprensión de las acciones y no requiere de explicaciones detalladas, sin embargo, es necesario plantear tareas motrices que impliquen la descripción, el desarrollo de un pensamiento operativo que induzca a plantear inquietudes y preguntas significativas que ayuden al logro de la meta y por tanto al desarrollo de la competencia.

Posteriormente y según los niveles de competencia motriz logrados, se debe proceder a incrementar la dificultad en las tareas y los problemas motrices que se proponen, en preescolar y primer grado se pueden presentar algunos estímulos sencillos en los cuales se requieran procesos simples de evaluación y luego presentar con la ayuda pertinente situaciones motrices que impliquen ejercicios de abstracción y reflexión por corto tiempo.

Es importante tener en cuenta que en esta etapa se presentan dificultades para mantener la concentración por períodos prolongados y para trabajar en parejas y grupos, por lo tanto, se debe procurar el desarrollo de acciones de corta duración y predominantemente psico-motrices con algunas tareas lúdicas y socio-motrices por parejas y pequeños grupos.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA <i>José Miguel de Restrepo y</i> <i>Puerta</i> Copacabana	GUÍA PLANES DE ÁREA	Código: GDC-PI-01
			Versión: 08
			Página: 20 de 98

En segundo y sobre todo en tercer grado deben incrementarse gradualmente estímulos que requieran el desarrollo del pensamiento, la capacidad de abstracción y concentración e igualmente se puede empezar de manera más sistemática a combinar el desarrollo de las capacidades perceptivo-motrices con las socio-motrices a través del juego colectivo.

Es importante considerar que a los 9 y 10 años se deben proponer tareas motrices que comprometan el desarrollo del pensamiento estratégico, en este momento del desarrollo un niño con un adecuado repertorio de experiencias motrices esta en capacidad de interpretar y comprender acciones tácticas individuales, de parejas e incluso de grupo y equipo con significativos niveles de eficacia, sin embargo, no se debe olvidar que la prioridad y lo fundamental es el goce, la lúdica y en ningún momento se puede sacrificar la satisfacción y la alegría por la búsqueda de resultados que no dejan de tener un significado meramente efímero.

En la educación básica secundaria es fundamental mantener el sentido lúdico de la clase de Educación Física, desde el punto de vista cognitivo y motriz, sobre todo desde el octavo grado se debe considerar que la población escolar esta en plenas condiciones para resolver problemas motores que implican poner en ejercicio el desarrollo de habilidades y meta habilidades.

Las meta - habilidades cognitivas y motrices requieren el desarrollo de propuestas y juegos que incluyan tareas que desde las dimensiones cognitiva, afectiva, motriz, ética y estética exijan altos niveles de compromiso.

La clase debe proponerse en términos de problemas motrices que impliquen el desarrollo de habilidades como la anticipación, la evaluación de la situación, la

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA <i>José Miguel de Restrepo y</i> <i>Puerta</i> Copacabana	GUÍA PLANES DE ÁREA	Código: GDC-PI-01
			Versión: 08
			Página: 21 de 98

verificación de resultados y de situaciones y la clasificación de posibilidades, además de la innovación de propuestas que conduzcan a resolver las tareas adecuadamente.

Con un buen proceso en la clase de Educación Física en los grados siete y ocho, el niño (a) conoce los elementos básicos de la motricidad y algunos específicos, sobre todo los correspondientes las expresiones motrices de su preferencia, en una clase debe aparecer la capacidad de plantear problemas, resolverlos, presentar diversas alternativas pertinentes de solución para una situación motriz determinada, se debe poseer la sensibilidad, el conocimiento y la capacidad de análisis para anticipar problemas oportunamente, además se debe potenciar la flexibilidad para cambiar las respuestas ante situaciones imprevistas.

A manera de síntesis, y estando de acuerdo con los planteamientos de (Griffth y Keogh, 1982 y Ruiz, 1980). Según Ruiz (1995:20), y citados por Uribe y otros. Guía curricular para la Educación Física (2003), la noción y el significado de la competencia motriz, pueden entenderse desde una visión de complejidad, en la que con las dimensiones cognitiva, comunicativa, social y motriz, interactúan otras esferas del ser humano como son la motivacional y afectiva. Dimensiones que son fundamentales en todos los procesos en los cuales el ser humano debe tomar decisiones y específicamente en las edades infantiles, se influye notablemente en la elección de las actividades y las tareas, en la perseverancia para el desarrollo de las prácticas y en el rendimiento durante la ejecución de las mismas.

4. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

Teniendo en cuenta el dispositivo pedagógico; la metodología debe ir encaminada a desarrollar y fortalecer la enseñanza para la comprensión, las inteligencias múltiples

 <p style="text-align: center;">INSTITUCIÓN EDUCATIVA <i>José Miguel de Restrepo y</i> <i>Puerta</i> Copacabana</p>	GUÍA PLANES DE ÁREA	Código: GDC-PI-01
		Versión: 08
		Página: 22 de 98

y el pensamiento crítico de los estudiantes.

Las estrategias utilizadas desde la fundamentación teórica de la educación física, se trabajará el pensamiento crítico, donde el estudiante confronta los saberes del área y lo relaciona con la vida cotidiana y la práctica, mediante trabajos individuales y grupales, utilizando el deporte, la recreación, la lúdica, el juego y formas jugadas.

Las estrategias utilizadas en el área, son las siguientes:

- Trabajo colaborativo y cooperativo.
- Estudios de casos durante la clase.
- Debates de noticias deportivas.
- Talleres teóricos prácticos.
- Exposiciones de promoción y prevención de la salud.
- Juegos interclases.
- Juegos intercolegiados.
- Copa primaria y Copa bachilleres.
- Intercambios deportivos a nivel Municipal

5. EVALUACIÓN.

Consideramos la evaluación como un elemento y un proceso fundamental en la práctica educativa que permite en cada momento recoger la información y realizar

 <p style="text-align: center;">INSTITUCIÓN EDUCATIVA <i>José Miguel de Restrepo y</i> <i>Puerta</i> Copacabana</p>	GUÍA PLANES DE ÁREA	Código: GDC-PI-01
		Versión: 08
		Página: 23 de 98

los juicios de valor necesarios para la orientación y para la toma de decisiones sobre el proceso de enseñanza aprendizaje.

El área trabaja de acuerdo al sistema de evaluación, construido, analizado e interpretado por toda la comunidad educativa de acuerdo al Decreto 1290 de 2009, donde el Gobierno Nacional ordenó que cada establecimiento educativo deba definir su sistema institucional de evaluación del aprendizaje de los estudiantes.

Tendremos en cuenta el tipo de persona que se quiere formar:

- Con principios y valores humanos y religiosos que defiendan y respete la vida en todas sus manifestaciones.
- Con apertura hacia el cambio, con una actitud intelectual abierta frente a la verdad, la ciencia, la tecnología y la cultura.
- Con un espíritu comunitario que le haga respetuosa de los demás y responsable frente al mundo y la historia.
- Capacitada para acceder a estudios superiores, de manera que logre desarrollarse como ser humano en todas sus dimensiones: física, cognoscitiva, afectiva, social y ética.
- Que domine las competencias laborales para insertarse de manera productiva en el contexto social.
- Autónoma, capaz de tomar decisiones acertadas y actuar con responsabilidad y creatividad en el medio en el cual se desempeña.
- Que domine y aplique los conocimientos actualizados en las diferentes áreas del saber, flexible, con capacidad de escucha y dispuesta a aprender continuamente.

De acuerdo a lo anterior es pertinente tener claridad sobre que se va a evaluar, y el sistema de evaluación orienta unos parámetros generales que se deben tener en cuenta, de los cuales se tendrán en cuenta:

¿Qué se evalúa?

 <p style="text-align: center;">INSTITUCIÓN EDUCATIVA <i>José Miguel de Restrepo y</i> <i>Puerta</i> Copacabana</p>	GUÍA PLANES DE ÁREA	Código: GDC-PI-01
		Versión: 08
		Página: 24 de 98

- Se evalúan permanentemente, desde el diagnóstico, los procesos, procedimientos, estrategias, avances, potencialidades y resultados.
- Se evalúan competencias y desempeños, teniendo en cuenta el qué, el cómo y el cuándo.
- Se evalúan conceptos, capacidad de análisis, creatividad, actitud ética y estética, producción, avances en el proceso, habilidades y destrezas desarrolladas, aplicación de conceptos y la relación con los otros.
- Se evalúan conocimientos científicos, participación activa, responsabilidad, interés, actitud y aptitud. Se evalúan relaciones interpersonales, el comportamiento, el rendimiento, el avance, la producción y transformación del conocimiento y la participación.
- Se evalúa la capacidad investigativa y su aplicación a la realidad del contexto.

De acuerdo a los criterios de evaluación que plantea el SIEE:

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Son las capacidades y actitudes que debe desarrollar el alumno en un área curricular durante determinado período. Los criterios de evaluación son los parámetros de referencia que funcionan como base de comparación para situar e interpretar el desempeño del alumno con respecto a su progreso de aprendizaje.

Están determinados por:

- a) Cada área del plan de estudios tiene sus criterios de evaluación específicos, los cuales deben corresponder a los lineamientos y estándares propuestos por el MEN.



Y que serán planeados y socializados a estudiantes y padres de familia en cada periodo.

- b)** Las asignaturas que integran un área no se promediarán en el informe del período académico.
- c)** c) En todas las áreas se evaluarán permanentemente procesos de pensamiento (lectura, escritura, razonamiento lógico e investigación).
- d)** Cada área determinará al comienzo de cada año lectivo las competencias básicas y específicas a evaluar en cada grado, las cuales serán socializadas a los padres de familia y estudiantes.
- e)** Las pruebas preparatorias para el Examen de Estado y las Pruebas SABER 11° será tenidas en cuenta en el proceso académico del grado, para su debida graduación.
- f)** Las valoraciones son en forma cualitativa, serán responsabilidad del docente.
- g)** Todas las áreas y asignaturas contarán con un registro evaluativo en el informe escrito de cada periodo con los desempeños de la escala nacional: superior (DS), alto (DA), básico (DB) y bajo (Db).
- h)** Las valoraciones se hacen sobre niveles de desempeño alcanzados o dejados de alcanzar por parte del estudiante.
- i)** La autoevaluación y coevaluación del proceso, se realizará con los estudiantes, teniendo en cuenta el seguimiento en los aspectos disciplinares, procedimentales y actitudinales del estudiante.
- j)** Establecer el estilo de aprendizaje que predomina en los niños con Necesidades educativas especiales, Barreras de Acceso al Aprendizaje y participación social y estudiantes con capacidades y talentos excepcionales (Dcto.366 del 2009 y Dcto.2082 de 1996); Estableciendo de acuerdo a las características de cada diagnostico un plan de trabajo desde adecuaciones curriculares, proyecto personalizado y evaluación diferencial.
- k)** La institución desde el área de Coordinación de Bienestar Humano en colaboración con la docente del Aula de Apoyo y la docente orientadora exigirá a los padres de familia el diagnóstico de un profesional que determine el tipo de Necesidades educativas especiales, Barreras de Acceso al Aprendizaje y participación social y



estudiantes con capacidades y talentos excepcionales, con el fin de garantizar el apoyo pedagógico pertinente; la institución determina un tiempo de un mes para la iniciación del proceso, de lo contrario la coordinación de bienestar realizara remisión a comisaria de familia por negligencia familiar.

- l)** Al inicio de cada periodo los docentes establecerán las adecuaciones curriculares y logros mínimos para los niños y jóvenes con Necesidades educativas especiales y Barreras de Acceso al Aprendizaje y participación social, garantizando con ello su evaluación diferencial para su promoción flexible, a su vez el aula de apoyo determinará los estudiantes que requieren del proyecto personalizado partiendo de sus características diagnósticas, (discapacidad cognitiva moderada y profunda) generando promoción social para estos estudiantes. Los estudiantes con capacidades y talentos excepcionales deberán ser tenidos en cuenta dentro de las adecuaciones curriculares garantizando la potencialización de sus habilidades cognitivas en las áreas correspondientes.
- m)** El docente de aula de apoyo y el docente de cada área determinarán cuáles estudiantes con un diagnóstico presuntivo deben ser evaluados con los criterios k y l establecidos en este artículo.

Para desarrollar este proceso evaluativo utilizaremos los siguientes instrumentos de evaluación realizando una trazabilidad con los elementos de competencia aprobados institucionalmente.

- **Observación:** se obtiene información sobre la conducta o comportamiento que los alumnos manifiestan e intencionada a desarrollar elementos de competencia ciudadana.
Los desempeños a tener en cuenta es lo actitudinal.
- **Cuaderno:** El cuaderno de clase es un instrumento de recogida de información para verificar el trabajo del alumno, de acuerdo a las actividades que proponga el docente. Se evidenciarán los elementos de competencia comunicativa.
Los desempeños a tener en cuenta es lo disciplinar.



- Pruebas prácticas y teóricas: Son aquellas en las que la información se obtiene presentando al alumno una **serie de tareas** o cuestiones que se consideran representativas de la conducta a medir o valorar. En este punto se realiza la trazabilidad con los elementos de competencia científica y comunicativa.

Los desempeños a tener en cuenta son lo disciplinar, procedimental y actitudinal.

Se realizarán algunos formatos teniendo el grado, la competencia y los tópicos generativos.

Cada docente utilizara los instrumentos de evaluación que considere necesarios en su planeación de área.



1. MATRIZ TOPICOS GENERATIVOS

AREA: EDUCACION FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE						
GRADO: Transición – Primero						
Competencia	Hilo conductor	Tópicos	Metas de desempeño	Desempeño de comprensión	Matriz de referencia	Opciones de lectura
Identifica las diferentes partes del cuerpo humano	¿Cómo hacer del conocimiento de su imagen corporal una experiencia significativa para desenvolverse en su cotidianidad, generando conciencia de respeto por sí mismo y por el otro?	Conocimiento e identificación de la imagen corporal, a nivel general y segmentaria.	Los estudiantes comprenderán la importancia de identificar las partes de su cuerpo, para una mayor apropiación del mismo. Confrontar DBA N°2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identifica el nombre de algunas partes del cuerpo 2. Dibuja de muestra la figura del cuerpo humano. 3. Respeta su cuerpo y el de sus compañeros 	El estudiante expresa en forma verbal y descriptiva las partes de su cuerpo, por medio de juegos y rondas Valorando su propio cuerpo y el de los demás.	<p>Cuentos motores infantiles</p> <p>Texto narrativo</p>
Se desplaza utilizando diferentes habilidades, ritmos y en variadas direcciones.	¿Qué incidencia tiene el desarrollo de las habilidades básicas para desplazarse en su contexto?	Habilidades básicas: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Rodar ➤ Caminar ➤ Reptar ➤ Correr ➤ Desplazamiento en las vías públicas reconociendo las señales principales Conversatorio análisis de las	Los estudiantes comprenderán la importancia del desarrollo de las habilidades básicas para desplazarse en su medio.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sigue instrucciones de secuencias cortas. 2. Reconoce los lugares que son peligrosos para su integridad física. 3. Participa en las habilidades básicas de desplazamiento. 		



		habilidades básicas en las diferentes situaciones de la vida.				
Aplica la coordinación fina y gruesa en procesos lecto-escriturales.	¿Qué importancia tiene el desarrollo de la coordinación fina y gruesa en los procesos lecto-escriturales?	Coordinación: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Fina ➤ Gruesa 	Los estudiantes comprenderán la importancia de la coordinación fina y gruesa en la realización de trabajos de lectoescritura para la consecución de metas y sueños como un elemento para lograr la formación personal. Confrontar DBA N°5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pica y rasga papel según instrucciones dadas. 2. Colorea las fichas de apoyo conservando el espacio. 3. Disfruta y participa de rondas y juegos. 		
Se socializa con sus compañeros participando de las actividades lúdicas y rítmicas	¿Por qué son importantes las rondas y los juegos en el proceso de socialización? ¿Cómo respeto las normas de juego, para compartir con mis compañeros?	Actividades lúdicas y rítmicas: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Rondas ➤ Juegos ➤ Carruseles Juegos intencionados para analizar las normas y el respeto en las actividades.	Los estudiantes comprenderán la importancia de la socialización participando en actividades lúdicas y rítmicas, a través de trabajos en equipos para mostrarse como personas emprendedoras. Confrontar DBA N°3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identifica cuales son mis limitaciones como niña y niño con respecto a los juegos de los adultos. 2. Realiza con creatividad las actividades de juego libre. 3. Participa en los juegos grupales con alegría. 		

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA <i>José Miguel de Restrepo y</i> <i>Puerta</i> Copacabana	GUÍA PLANES DE ÁREA	Código: GDC-PI-01
			Versión: 08
			Página: 3 de 98

Valoración continua		Los estudiantes comprenderán la importancia de las formas físicas básicas, a través de actividades planificadas como: caminar, reptar, rodar, trepar, saltar, con el objeto de posibilitar su desarrollo integral.
----------------------------	--	--

CONFIDENCIAL



AREA: EDUCACION FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE						
GRADO: Segundo						
Competencia	Hilo conductor	Tópicos	Metas de desempeño	Desempeño de comprensión	Matriz de referencia	Opciones de lectura
Utiliza los elementos del esquema corporal en las distintas formas de movimiento.	<p>¿Cómo por medio del conocimiento de mi cuerpo me desplazo con seguridad en la vida?</p> <p>¿De qué manera la lateralidad y direccionalidad favorecen los procesos lecto-escriturales?</p>	<p>Esquema corporal:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Simetría ➤ Lateralidad ➤ Direccionalidad 	<p>Los estudiantes comprenderán la importancia de su esquema corporal en las actividades motrices de su vida cotidiana, para asumir una actitud segura de sí misma y ante los demás.</p> <p>Confrontar DBA N°2</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aplica y domina la lateralidad en solución de actividades escolares. 2. Explora nuevas experiencias que conllevan a la adquisición de conductas témporo-espacial. 3. Participa en las tareas motrices mostrando interés y una actitud positiva. 	<p>Por medio de actividades lúdicas el estudiante reconoce y señala las partes de su cuerpo y reflexiona sobre el valor que ellas tienen en la vida cotidiana.</p>	<p>Cuentos motores infantiles.</p> <p>Texto narrativo</p>
Afianza y combina las diferentes habilidades motrices básicas de manipulación locomoción y estabilización.	<p>¿Para qué es necesario desarrollar las habilidades básicas en los movimientos cotidianos?</p>	<p>Habilidades básicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Correr ➤ Saltar ➤ Trepar ➤ Lanzar ➤ Recibir ➤ Desplazamiento en las vías públicas, distinguiendo sonidos. (coches 	<p>Los estudiantes comprenderán la importancia de las habilidades motrices básicas, para la realización de trabajos creativos, los cuales le servirán para asumir una actitud productiva.</p> <p>Confrontar DBA N°7</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Propone nuevas formas de movimiento. 2. Mejora su coordinación óculo-manual y óculo-pédica en asocio con mi ubicación témporo-espaciales 		



		, motos , ambulancia , bicicletas)		3. Rechaza las actitudes negativas y de indisciplina que no permiten disfrutar de la clase.		
Experimenta diferentes formas de coordinación dinámica general variando direcciones, alturas velocidades y distancias.	¿Cómo incide la coordinación dinámica general en el desarrollo motriz?	Coordinación dinámica general: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Agilidad ➤ Variabilidad de movimientos ➤ Ritmo ➤ Equilibrio <p>Reflexión sobre las actividades a desarrollar.</p>	<p>Los estudiantes comprenderán la importancia de la coordinación dinámica general para la seguridad en sus movimientos, permitiéndole demostrar habilidades y destrezas.</p> <p>Confrontar DBA N°4</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reconoce la coordinación como elemento importante para el mejoramiento de su expresión corporal. 2. Demuestra creatividad mediante la asociación de formas de expresión corporal a melodías infantiles. 3. Participa de las actividades planteadas en clase. 		
Manipula los pequeños elementos a	¿Cómo el manejo y el uso de pequeños	Formas jugadas con pequeños elementos:	Los estudiantes comprenderán la importancia del	1. Reconoce las posibilidades motrices que		



través del juego.	elementos contribuyen al mejoramiento de las actividades manipulativas en los diferentes contextos?	<ul style="list-style-type: none">➤ Pelotas➤ Cuerdas➤ Bastones➤ Aros	manejo de pequeños elementos, para desarrollar habilidades y destrezas, que les permitan proyectarse como personas productivas.	permiten la manipulación con pequeños elementos. 2. Realiza en forma ordenada y secuencial las actividades propuestas en clase. 3. Utiliza estrategias sencillas de resolución pacífica de conflictos.		
Valoración continua		Los estudiantes comprenderán la importancia del desarrollo de la coordinación óculo-manual y óculo-pédica en la realización de distintas actividades, con el objeto de posibilitar su desarrollo integral.				



AREA: EDUCACION FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE						
GRADO: Tercero						
Competencia	Hilo conductor	Tópicos	Metas de desempeño	Desempeño de comprensión	Matriz de referencia	Opciones de lectura
Se desplaza con seguridad manejando adecuadamente espacio y tiempo.	¿Cómo se favorece desde la espacialidad y temporalidad, el control de su esquema corporal en los procesos lecto-escriturales?	Manejo del esquema corporal: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Espacialidad ➤ Temporalidad Análisis de las implicaciones de los procesos lecto-escriturales.	Los estudiantes comprenderán la importancia de desplazarse adecuadamente a través de prácticas individuales y grupales sirviéndoles para desenvolverse en el medio. Confrontar DBA N°5 Confrontar DBA N°7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identifica diferentes formas de desplazamiento, que mejora su esquema corporal. 2. Propone diferentes juegos, ejercicios y actividades que impliquen el manejo de espacio y tiempo. 3. Contribuye con sus acciones productivas al mejoramiento del trabajo en grupo. 	A través de juegos de desplazamientos básicos (caminar, correr, saltar y atrapar) el estudiante ejecuta, explora y reconoce cada uno de ellos y lo relaciona en las situaciones de vida que lo necesita.	Cuentos motores infantiles. Texto narrativo
Desarrolla las capacidades físico motrices inherentes a las actividades locomotoras	¿Es posible que a través de las experiencias de locomoción se obtengan habilidades y destrezas?	Actividades de locomoción <ul style="list-style-type: none"> ➤ Carreras ➤ Velocidad ➤ Agilidad ➤ Salto ➤ Lanzamiento Desplazamiento en las vías públicas, distinguiendo la orientación y colores del semáforo. Reflexión del atletismo como	Los estudiantes comprenderán la importancia de práctica de las actividades locomotoras, como disciplina que favorece el logro de metas.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identifica sus habilidades y destrezas para la práctica de las carreras, saltos y lanzamientos. 2. Realiza carreras y detenciones sin perder el equilibrio y variando la base de sustentación. 3. Disfruta de las actividades planteadas para su formación física. 		



		deporte de base, para la vida.				
Desarrolla la coordinación óculo-manual y oculo-pedica a través de situaciones de recepción y lanzamiento.	¿Qué importancia tiene el desarrollo de la coordinación ojo-mano y ojo-pie en el lanzamiento y recepción de objetos?	Coordinación: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ojo-mano ➤ Ojo-pie Analizar y argumentar la importancia de la coordinación, en las diferentes situaciones de la vida.	Los estudiantes comprenderán la importancia del desarrollo de la coordinación ojo-mano, ojo-pie que les permita usarlas en su vida diaria y escolar. Confrontar DBA N°2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Argumenta porque es importante la coordinación 2. Ejecuta con precisión, las actividades de coordinación general. 3. Utiliza estrategias sencillas de resolución pacífica de conflictos. 		
Realiza juegos recreativos que favorecen el desarrollo personal	¿Cómo influyen los juegos recreativos en la relación con los demás?	Juegos recreativos: <ul style="list-style-type: none"> ➤ De la calle ➤ Cooperativos ➤ De oposición Análisis de los juegos que se van viviendo en los diferentes contextos.	Los estudiantes comprenderán la importancia de jugar con sus compañeros y de la implicación de estos en las relaciones sociales.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fomenta la ayuda mutua y destaca la importancia de la autonomía personal mediante juegos recreativos. 2. Realiza las actividades propuestas, siguiendo las instrucciones dadas. 3. Valora y respeta a mis compañeros en la práctica de los juegos. 		
Valoración continua		Los estudiantes comprenderán la importancia de la coordinación mediante distintas actividades con el objetivo de generar destrezas y habilidades.				



AREA: EDUCACION FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE						
GRADO: Cuarto						
Competencia	Hilo conductor	Tópicos	Metas de desempeño	Desempeño de comprensión	Matriz de referencia	Opciones de lectura
Manipula los pequeños elementos en actividades de coordinación dinámica general.	¿Cómo el manejo de pequeños elementos contribuye al mejoramiento de la coordinación dinámica general en las actividades cotidianas?	Actividades manipulativas con pequeños elementos: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pelotas ➤ Aros ➤ Cuerdas ➤ Colchonetas ➤ Bastones ➤ Mancuernas 	Los estudiantes comprenderán la importancia de manipular pequeños elementos para desarrollar habilidades y destrezas que les permitan actuar con propiedad ante la sociedad.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Analiza y discute aspectos relacionados con la importancia de las actividades manipulativas y su incidencia en la vida. 2. Maneja adecuadamente los elementos en las diferentes prácticas. 3. Manifiesta una buena disciplina de trabajo durante la clase. 	Por medio de actividades prácticas los estudiantes manipulan diferentes elementos, desarrollando habilidades y destrezas que evidencia la coordinación en la vida cotidiana.	Los goles de Juancho. Texto narrativo
Desarrolla de las habilidades y destrezas requeridas en los movimientos de locomoción	¿Cómo incide la práctica y la ejecución de actividades locomotoras en la implementación y cumplimiento de la norma?	Actividades de locomoción: Juegos de persecución <ul style="list-style-type: none"> ➤ Juegos de carreras ➤ Normas generales de desplazamiento en los peatones (andenes , calles, aceras , paseos, avenidas) 	Los estudiantes comprenderán la importancia de las habilidades de locomoción, creando disciplina y esfuerzo, que les sirvan para el logro de metas.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Analiza y discute aspectos relacionados con la importancia de las actividades locomotoras- 2. Realiza juegos y actividades de locomoción propuestos en clase. 3. Participa activamente en los 4. juegos de desplazamientos. 		



<p>Desarrolla de las habilidades y destrezas requeridas en las actividades físicas corporales.</p>	<p>¿Cómo a través de la práctica de las actividades físicas corporales, Se obtienen habilidades y destrezas?</p>	<p>Actividades físicas corporales</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Rollo adelante – atrás. ➤ Rondadas. ➤ Arco. 	<p>Los estudiantes comprenderán la importancia de las actividades físicas corporales creando disciplina y responsabilidad que les sirvan para mostrarse como personas creativas.</p> <p>Confrontar DBA N°3</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Analiza y discute aspectos relacionados con la importancia de las actividades físicas corporales. 2. Ejecuta de manera adecuada las actividades físicas corporales. 3. Cumple adecuadamente con las normas de clase. 		
<p>Desarrolla las dimensiones de la motricidad cuando practica los juegos con pelota.</p>	<p>¿Cómo ayudan las formas jugadas al desarrollo de las dimensiones de la motricidad?</p>	<p>Juegos con pelota</p> <p>Formas jugadas pases, lanzamiento, conducción, recepción.</p>	<p>Los estudiantes comprenderán la importancia de las formas jugadas como fundamento para el desarrollo de las dimensiones de la motricidad.</p> <p>Confrontar DBA N°7</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reconoce la importancia de las formas jugadas, en el desarrollo de motricidad. 2. Demuestra su aprendizaje en las actividades que realiza. 3. Participa con entusiasmo en las actividades propuestas en el área. 		
<p>Valoración continua</p>		<p>Los estudiantes comprenderán la importancia de la práctica de actividades deportivas, mediante la realización de distintas formas jugadas para su formación corporal.</p>				



AREA: EDUCACION FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE						
GRADO: Quinto						
Competencia	Hilo conductor	Tópicos	Metas de desempeño	Desempeño de comprensión	Matriz de referencia	Opciones de lectura
Desarrolla las capacidades físico motrices, perceptivo motrices inherentes a los requerimientos de la vida cotidiana.	¿Qué incidencia tiene el fortalecimiento de las capacidades específicas en la vida del hombre?	Habilidades específicas: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Correr ➤ Saltar ➤ Lanzar ➤ Atrapar ➤ Tregar ➤ Trotar 	Los estudiantes comprenderán la importancia de las capacidades físicas, creando disciplina y responsabilidad que les sirvan para el logro de metas.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Analiza y discute aspectos relacionados con la importancia de las habilidades físicas, su incidencia en la vida del hombre y su desarrollo histórico. 2. Realiza en forma adecuada las actividades planteadas en la clase. 3. Soluciona los conflictos que se le presentan dialogando con sus compañeros. 	El estudiante demuestra mediante actividades realizadas (fuerza, resistencia, velocidad) a través de formas jugadas y exprese como esto le ayuda a su crecimiento personal y físico.	El maestro Ciruela. Fernando Almena. Texto narrativo
Afianza las habilidades y destrezas requeridas en el aprendizaje de las actividades atléticas	¿Cómo se proyecta las actividades atléticas en el desarrollo de una cultura deportiva?	Actividades atléticas: <ul style="list-style-type: none"> • Salto • Lanzamiento • Carreras Reconocimiento y desplazamiento por los cruces, siguiendo las marcas viales.	Los estudiantes comprenderán la importancia de las actividades atléticas, que les permitan demostrar habilidades cognitivas y procedimentales. Confrontar DBA N°2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Analiza y discute aspectos relacionados con la importancia de las actividades atléticas. 2. Realiza activamente las actividades atléticas, propuestas en clase. 3. Se relaciona con sus compañeros de forma respetuosa. 		



<p>Afianza las habilidades y destrezas requeridas para el desarrollo de las actividades físicas corporales.</p>	<p>¿Cómo influyen las actividades físicas corporales en el desarrollo motriz y en qué momento de la vida son necesarias?</p>	<p>Actividades físicas corporales. Posiciones invertidas ➤ Desarrollo de la flexibilidad y elasticidad.</p>	<p>Los estudiantes comprenderán la importancia de las actividades físicas corporales, que les permita mostrarse como personas creativas.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Comprende la importancia de las actividades físicas corporales en el desarrollo motriz. 2. Demuestra su aprendizaje, con las actividades realizadas. 3. Mantiene buenas relaciones interpersonales con sus compañeros. 		
<p>Fortalece la dimensión sociomotriz inherentes los deportes de pelota.</p>	<p>¿Qué importancia tiene la práctica de los mini-deportes en la formación ciudadana?</p>	<p>Mini-deportes o deporte escolar: ➤ Baloncesto ➤ Voleibol ➤ Futbol ➤ Balonmano ➤ Futbol de salón</p>	<p>Los estudiantes comprenderán la importancia de practicar los mini deportes para que les permita mostrarse como personas sociables. Confrontar DBA N°7</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Analiza y discute aspectos relacionados con los mini deportes, su desarrollo histórico, sus objetivos y reglas básicas. 2. Muestra una adecuada ejecución de los gestos técnicos básicos de los mini deportes. 3. Participa con entusiasmo en el torneo inter-clases de mini deportes. 		
<p>Valoración continua</p>		<p>Los estudiantes comprenderán la importancia de la práctica aprendizaje de los deportes a través de formas jugadas para su desarrollo corporal.</p>				



AREA: EDUCACION FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE						
GRADO: Sexto						
Competencia	Hilo conductor	Tópicos	Metas de desempeño	Desempeño de comprensión	Matriz de referencia	Opciones de lectura
Desarrolla las capacidades físicas para el beneficio de la conservación de la salud.	¿Por qué es importante el desarrollo de las capacidades físicas en la conservación de la salud?	Desarrollo de las capacidades físicas en forma jugada <ul style="list-style-type: none"> ➤ Resistencia ➤ Velocidad ➤ Fuerza ➤ Coordinación ➤ Equilibrio ➤ Ritmo Flexibilidad	Los estudiantes comprenderán la importancia del desarrollo de las capacidades físicas que conllevan a la conservación de la salud, para una mejor calidad de vida. Confrontar DBA N°1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Comprende la importancia de las capacidades físicas en su proceso de formación. 2. Desarrolla de manera consciente las capacidades físicas condicionales. 3. Contribuye con su actitud, al buen desempeño de las clases. 	Por medio de formas jugadas el estudiante evidencia (la resistencia, la fuerza, la velocidad) como le ayuda para el mejoramiento de la salud. Lo socializa en forma escrita y oral.	Artículos de revistas frente al tema. Texto informativo y científicos.
Desarrolla las habilidades y destrezas requeridas en los movimientos atléticos y gimnásticos.	¿Qué incidencia tiene las actividades atléticas y gimnásticas en los procesos de desarrollo físico, social y cognitivos en los estudiantes?	Actividades atléticas y gimnásticas: <ul style="list-style-type: none"> ➤ De pista ➤ De campo ➤ Artística ➤ Rítmica Los menores en bicicleta	Los estudiantes comprenderán la importancia de la práctica de las habilidades atléticas y gimnásticas para favorecer el desarrollo físico, social y cognitivo.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reconoce los segmentos corporales, en las prácticas atléticas y gimnásticas. 2. Aplica creativamente sus capacidades coordinativas. 3. Asume con respeto y responsabilidad las diferentes actividades inherentes a la clase. 		



<p>Posee autonomía y responsabilidad en la práctica de juegos y ejercicios que implican destrezas y habilidades de manipulación.</p>	<p>¿Cómo las habilidades y destrezas de los diferentes deportes, fortalece el proyecto de vida en los estudiantes?</p>	<p>Habilidades y destrezas de manipulación:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Lanzar ➤ Recibir ➤ Atrapar ➤ Patear ➤ Pasar ➤ Conducir ➤ driblar 	<p>Los estudiantes comprenderán la importancia de conocer los conceptos y fundamentos básicos de las destrezas y habilidades de manipulación, a través de distintas actividades que le facilitan su práctica.</p> <p>Confrontar DBA N°2</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Analiza y relaciona las habilidades y destrezas de manipulación con los diferentes deportes. 2. Aplica correctamente los gestos técnicos básicos de los diferentes deportes. 3. Rechaza las actitudes negativas y de indisciplina que no permiten disfrutar de la clase o de los juegos. 		
<p>Reconoce y respeta las normas cuando participo en actividades de la vida cotidiana y deportiva.</p>	<p>¿Cuál es la importancia de la práctica deportiva para la interiorización de la norma en la vida cotidiana?</p>	<p>Actividades Deportivas</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Reglamentación deportiva. <p>Ética de los deportes y juego limpio</p>	<p>Los estudiantes comprenderán la importancia de Adquirir los conceptos y fundamentos básicos de las normas deportivas, a través de distintas actividades, para interiorizar normas sociales y laborales.</p> <p>Confrontar DBA N°7</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identifica las reglas básicas deportivas, para un mejor desempeño en la práctica. 2. Practica y aplica las normas en las actividades de la vida cotidiana y deportiva. 3. Asume con responsabilidad los diferentes comportamientos de la clase. 		



INSTITUCIÓN EDUCATIVA
José Miguel de Restrepo y
Puerta
Copacabana

**GUÍA PLANES DE
ÁREA**

Código: **GDC-PI-01**

Versión: 08

Página: **15** de 98

Valoración continua

Los estudiantes comprenderán la importancia de las actividades deportivas mediante la práctica de los deportes, para el beneficio de su salud.

CONFIDENCIAL



AREA: EDUCACION FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE						
GRADO: Séptimo						
Competencia	Hilo conductor	Tópicos	Metas de desempeño	Desempeño de comprensión	Matriz de referencia	Opciones de lectura
Identifica los beneficios que permiten el desarrollo de las cualidades físicas, mediante la práctica del ejercicio.	¿Cómo desarrollar la comprensión en los estudiantes al ejecutar actividades relacionadas con las cualidades físicas, evidenciando la trascendencia de esta y su implicación en la vida?	Cualidades físicas e inicio a su fundamentación: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Resistencia ➤ Fuerza ➤ Velocidad ➤ Flexibilidad ➤ Coordinación ➤ Equilibrio. 	Los estudiantes comprenderán la importancia de las cualidades físicas, mediante el desarrollo de diferentes actividades, que le permitan desarrollar habilidades y destrezas. Confrontar DBA N°1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Comprende la importancia de las cualidades físicas en su formación integral. 2. Desarrolla de manera consciente las capacidades físicas condicionales, que conllevan al beneficio de la salud. 3. Favorece con su actitud el buen desempeño de la clase. 	Por medio de juegos y trabajo con los estudiantes expresan y socializan como las cualidades físicas ayudan a fortalecer las habilidades y destrezas para descubrir fortalezas y talentos.	Artículos de revistas frente al tema. Textos informativos y científicos.
Identifica con la gimnasia los beneficios que esta genera en el desarrollo de las habilidades motrices.	¿Qué beneficios genera la práctica de la gimnasia con elementos en el desarrollo de las habilidades motrices?	Actividades Manipulativas con pequeños elementos: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Cuerdas ➤ Bastones ➤ Aros 	Los estudiantes comprenderán la importancia de las actividades manipulativas para mejorar sus habilidades	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identifica las actividades manipulativas en su proceso de aprendizaje. 2. Ejecuta en forma apropiada las 		



		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Colchonetas ➤ Pelotas ➤ Motricidad y seguridad vial 	<p>motrices, que se reflejen en la calidad de vida.</p>	<p>actividades manipulativas que benefician sus habilidades motrices.</p> <p>3. Participo y respeto las actividades propuestas en clase.</p>		
<p>Reconoce la importancia de la fundamentación técnica de los deportes de conjunto, en el desarrollo físico y cognitivo.</p>	<p>¿Cuáles son los beneficios que generan la práctica y aprendizaje de los deportes de conjunto?</p>	<p>Fundamentación técnica de los deportes de conjunto:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pases ➤ Recepciones ➤ Conducción ➤ Control ➤ Fintas ➤ Lanzamientos ➤ Remates 	<p>Los estudiantes comprenderán la importancia de la fundamentación técnica de los deportes de conjunto, en sus procesos de desarrollo físico y cognitivo, útiles para el diario vivir.</p> <p>Confrontar DBA N°5</p>	<p>1. Identifica y comprende la técnica de los diferentes deportes, para sus prácticas cotidianas.</p> <p>2. Realiza en forma adecuada las técnicas de los deportes de conjunto en las diferentes actividades propuestas.</p> <p>3. Comparte asertivamente, respetando a los compañeros en las actividades de clase.</p>		
<p>Establece relaciones entre</p>	<p>¿Cómo el conocimiento y la</p>	<p>Los juegos cooperativos y la</p>	<p>Los estudiantes comprenderán la</p>	<p>1- Reconoce el valor de los juegos</p>		



los juegos cooperativos y las competencias ciudadanas.	práctica de los juegos cooperativos inciden en el comportamiento de los estudiantes en los diferentes contextos?	convivencia escolar.	importancia de trabajar en equipo para tener mejores relaciones interpersonales.	cooperativos en la convivencia escolar. 2- Aplica lo aprendido de los juegos cooperativo en la relación con el otro. 3- Mantiene buenas relaciones interpersonales con sus compañeros.		
Valoración continua		Los estudiantes comprenderán la importancia de las cualidades físicas mediante la práctica de la gimnasia, baloncesto y voleibol. Para beneficio de su salud.				



AREA: EDUCACION FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE						
GRADO: Octavo						
Competencia	Hilo conductor	Tópicos	Metas de desempeño	Desempeño de comprensión	Matriz de referencia	Opciones de lectura
Realiza de manera sistemática ejercicio físico para el mejoramiento de mis funciones orgánicas y corporales.	¿Cómo incide el mejoramiento de las cualidades físicas en desarrollo corporal y fisiológico en esta edad?	Acondicionamiento físico: Capacidades condicionales ➤ Resistencia ➤ Fuerza ➤ Velocidad ➤ Flexibilidad	Los estudiantes comprenderán por que la práctica de las capacidades condicionales beneficia su proceso de desarrollo tanto mental como fisiológico en esta edad. Confrontar DBA N°5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Comprende la importancia de la práctica de las capacidades condicionales en su desarrollo integral. 2. Realiza los ejercicios propuestos en las diferentes fases de la clase de manera adecuada. 3. Muestra una actitud positiva frente a las capacidades condicionales a nivel individual y grupal. 	A través de actividades prácticas dirigidas se realizan bases (resistencia, fuerza, velocidad) el estudiante describe cuáles son sus fortalezas e implicaciones que tienen para su cuerpo.	Artículos de revista y de periódico. Textos científicos e informativos.
Es consciente de los beneficios de la actividad física en la conservación de la salud.	¿Cuáles son las ventajas de la práctica de la actividad física para la conservación de la salud?	Actividad física y salud: ➤ Hábitos de vida saludable. ➤ Beneficios de la actividad física. Principios de la circulación dirigida y la señalización.	Los estudiantes comprenderán que en la práctica de las actividades físicas, traen beneficios para la salud. Confrontar DBA N°7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identifica y comprende como la realización de la actividad física conllevan a buenos hábitos de vida saludable. 2. Asume y realiza responsablemente actividad física, como medio para la conservación y 		



				<p>mejoramiento de la salud.</p> <p>3. Manifiesta una buena disciplina de trabajo durante la ejercitación y el aprendizaje de la actividad física.</p>		
<p>Afianza los procesos de pensamiento mediante el aprendizaje de la táctica de los deportes.</p>	<p>¿De qué forma los conceptos tácticos, ayudan a fortalecer los procesos de pensamiento?</p>	<p>Fundamentos tácticos en los deportes:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ataque ➤ Defensa ➤ Sistemas de juego ➤ Estrategias de juego 	<p>Los estudiantes comprenderán y ejecutarán los fundamentos tácticos de la práctica deportiva mediante diferentes actividades que permitan el aprendizaje de los deportes.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Comprende y analiza la táctica en las diferentes acciones deportivas y de la vida cotidiana para un buen desempeño. 2. Realiza con responsabilidad las diferentes acciones tácticas en los deportes. 3. Manifiesta una buena disciplina de trabajo durante la ejercitación y el aprendizaje de los fundamentos tácticos deportivos. 		
<p>Se integra Favorablemente a la sociedad participando en los festivales lúdicos,</p>	<p>¿Qué tan importante son los Festivales lúdicos, deportivos y recreativos? En</p>	<p>Festivales lúdicos, deportivos y recreativos.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Juegos múltiples 	<p>Los estudiantes comprenderán por que los Festivales lúdicos, deportivos y recreativos, contribuyen a la</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identifica y analiza como los Festivales lúdicos, deportivos y recreativos, contribuyen a la formación en valores, 		



deportivos y recreativos.	el desarrollo sociomotriz.	➤ Fútbolito	formación en valores asumiendo posiciones críticas frente a ellos.	para ser un buen ciudadano. 2. Actúa en forma consciente en los festivales en beneficio individual y colectivo. 3. Comparte respetuosamente a través de la práctica en los festivales a nivel institucional y social.		
Valoración continua		Los estudiantes comprenderán la importancia de las cualidades físicas mediante la práctica de los deportes para el beneficio de la salud.				



AREA: EDUCACION FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE						
GRADO: Noveno						
Competencia	Hilo conductor	Tópicos	Metas de desempeño	Desempeño de comprensión	Matriz de referencia	Opciones de lectura
Afianza y fortalece por medio de la preparación física los diferentes sistemas corporales, para el beneficio de la salud.	¿Qué beneficios tiene la preparación física, general y específica en el funcionamiento de los diferentes sistemas del cuerpo humano?	Preparación Física general y específica ➤ Capacidades físicas condicionales (Fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad.) ➤ Capacidades Coordinativas y motrices Básicas (Variabilidad de movimiento, ritmo, equilibrio)	Los estudiantes comprenderán la importancia de las cualidades físicas mediante la realización de juegos, para su desarrollo físico y beneficio de su salud.	1. Comprende por qué la preparación física, contribuye al beneficio de los sistemas corporales. 2. Evidencia a través de la práctica de la preparación física como se favorecen los sistemas corporales 3. Valora y reconoce el trabajo en equipo mediante la preparación física, y a su vez se presenta adecuadamente (uniforme completo).	Los estudiantes socializan cuales son las cualidades físicas trabajadas en clase y como beneficia su desarrollo físico.	
Comprende la importancia de la actividad física en la promoción y prevención de la salud.	¿Por qué es importante la formación del adolescente en la actividad física en la promoción y prevención de la salud?	Actividad física ➤ la promoción ➤ Prevención ➤ Prescripción del ejercicio	Los estudiantes comprenderán el beneficio de la actividad física, como prevención de la enfermedad y promoción de la	1. Conceptualiza apropiadamente sobre los aspectos teóricos desde la prevención y promoción de la salud a través de la actividad física.		



		Valores en la vía pública. Las personas y las motos.	salud para su formación integral.	<ol style="list-style-type: none"> Realiza adecuadamente los ejercicios que conllevan a la promoción, prevención y mejoramiento de la salud. Muestra una actitud positiva frente a las actividades realizadas en la clase. 		
Adquiere cultura deportiva a través de la indagación y el conocimiento de la clasificación de los deportes.	¿Por qué es importante adquirir conocimiento de los diferentes deportes para enriquecer su vida personal?	<p>Clasificación de los deportes:</p> <p>Atléticos, de pelota, de combate, a motor, náuticos o de navegación, de deslizamiento, de aventura, de pensamiento y extremos.</p>	<p>Los estudiantes identificarán y comprenderán la clasificación de los deportes según el contexto.</p> <p>Confrontar DBA N°2</p>	<ol style="list-style-type: none"> Identifica los diferentes deportes por medio de la indagación y práctica de algunos de ellos. Practica actividades deportivas propuestas en clase, enriqueciendo su cultura deportiva. Asume con respeto y responsabilidad las diferentes prácticas deportivas para mejorar su formación integral. 		
Relaciona la incidencia del deporte en el	¿Qué incidencia tiene en la formación deportiva de los	<p>Deporte y contexto:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Institucional 	Los estudiantes comprenderán la importancia que tiene el deporte a	<ol style="list-style-type: none"> Analiza las problemáticas socio-culturales que se presentan por medio 		



desarrollo de una sociedad.	estudiantes frente a la situación social del país?	<ul style="list-style-type: none">➤ Cultural y social.➤ Política➤ Económico	nivel socio-cultural de acuerdo a las vivencias de clase y su contexto. Confrontar DBA N°5	de la práctica del deporte evidenciadas desde el aula y la comunidad. 2. Realiza las prácticas deportivas propuestas en clase para mejorar las relaciones interpersonales. 3. Participa activamente y siguiendo instrucciones, las prácticas deportivas propuestas en clase.		
Valoración continua		Los estudiantes comprenderán la importancia de las cualidades físicas, mediante diversas actividades, y su aplicación en los deportes.				



AREA: EDUCACION FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE						
GRADO: Décimo						
Competencia	Hilo conductor	Tópicos	Metas de desempeño	Desempeño de comprensión	Matriz de referencia	Opciones de lectura
Identifica la importancia de una buena alimentación y de hábitos en la actividad física para la conservación de la salud.	¿De qué manera una adecuada alimentación contribuye al mejoramiento de la actividad física y la salud?	Actividad física nutrición y salud ocupacional: <ul style="list-style-type: none"> ➤ La actividad física en las distintas etapas de la vida. ➤ La actividad física en las distintas etapas de la vida. ➤ Funciones y beneficios de la alimentación. ➤ Fuentes energéticas para la actividad física. ➤ Principios de salud ocupacional. 	Los estudiantes comprenderán la importancia del manejo de la nutrición y de la práctica de la actividad física para una buena salud corporal. Confrontar DBA N°1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reconoce y conceptualiza la importancia de la Nutrición y la actividad física en la conservación de la salud. 2. Ejecuta las diferentes actividades en clase para mejorar los hábitos alimenticios en la actividad física. 3. Respeta las opiniones de los demás en los debates planteados en clase y a su vez se presenta adecuadamente (uniforme completo). 	Por medio de exposiciones los estudiantes deben socializar sobre la nutrición de un deportista y esto como favorece la salud y el desempeño físico.	Artículos de revista y periódico. Guía completa de primeros auxilios.



<p>Se proyecta a la comunidad por medio de la organización de torneos y competencias deportivas.</p>	<p>¿De qué forma influye el aprendizaje de la organización deportiva en los estudiantes para su proyección a la comunidad?</p>	<p>Fundamentos de organización deportiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Fixture ➤ Calendario ➤ Programaciones ➤ Tablas de posiciones ➤ Reglamento. <p>Desplazamiento y seguridad vial con los diferentes actores viales.</p>	<p>Los estudiantes comprenderán la importancia de realizar eventos deportivos como medio de proyectarse a la comunidad.</p> <p>Confrontar DBA N°5</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identifica la fundamentación de organización deportiva como herramienta para proyectarme en la comunidad. 2. Presenta propuestas para la organización, de eventos recreativos y deportivos. 3. Participa activa y responsablemente en la ejecución de las actividades propuestas en clase. 		
<p>Identifica nuevas tendencias de la actividad física y deporte que favorezcan prácticas motrices.</p>	<p>¿Por qué es importante conocer y practicar las nuevas tendencias deportivas que enriquezcan su motricidad?</p>	<p>Nuevas tendencias de la actividad física y el deporte:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Zumba ➤ Crossfit ➤ Ultimate ➤ Rugby 	<p>Los estudiantes comprenderán la importancia de la práctica de nuevas tendencias, para su buen desempeño físico en diferentes contextos.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identifica y comprende las dinámicas de las nuevas tendencias para mi enriquecimiento integral. 2. Realiza adecuadamente las actividades de las nuevas tendencias deportivas propuestas en clase. 3. Respeta y comparte las nuevas tendencias en forma teórica y práctica con los compañeros. 		
<p>Conoce y aplica conceptos y protocolos de primeros</p>	<p>¿Qué importancia tiene preparar a los</p>	<p>Primeros auxilios básicos</p>	<p>Los estudiantes comprenderán la importancia de aprender los</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identifica los conceptos básicos de primeros auxilios y asumo con 		



auxilios por medio del acondicionamiento físico.	estudiantes en primeros auxilios en situaciones presentadas en clase y su contexto?	<ul style="list-style-type: none">➤ Protocolo de emergencia➤ Inmovilizaciones➤ Acondicionamiento físico.	conceptos y acercamientos básicos de primeros auxilios para contribuir a la conservación de la vida.	responsabilidad un acercamiento práctico a esta. 2. Aplica los conocimientos adquiridos en las prácticas de los primeros auxilios en clase. 3. Manifiesta una buena disciplina de trabajo durante la práctica de aprendizaje de primeros auxilios.		
Valoración continua		Los estudiantes comprenderán la importancia de la actividad física, como medio hacia la práctica deportiva y la conservación de la salud.				

CONFIDENCIAL



AREA: EDUCACION FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE						
GRADO: Undécimo						
Competencia	Hilo conductor	Tópicos	Metas de desempeño	Desempeño de comprensión	Matriz de referencia	Opciones de lectura
Reconoce el ejercicio físico como medio para la prevención y promoción de la salud.	¿Cómo favorece la actividad física a la promoción de la salud y prevención de las enfermedades?	<p>Prescripción de la actividad física</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Según: la edad, Condición física, sexo entre otros. ➤ Ejercicio y enfermedad. ➤ Adolescentes gestantes ➤ Hipertensión ➤ Dificultades respiratorias ➤ Diabetes. ➤ Riesgos ergonómicos ➤ Ajustes posturales ➤ Pausas activas 	<p>Los estudiantes comprenderán la importancia de la actividad física como medio de la prevención y promoción de la salud.</p> <p>Confrontar DBA N°1</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reconoce por medio de la actividad física, como se puede prevenir enfermedades y conservar la salud. 2. Realiza diversas actividades en clase que favorecen la salud y previenen enfermedades. 3. Valora y asume la actividad física como medio para relacionarse con el otro y a su vez se presenta adecuadamente (uniforme completo). 	<p>Por medio de socialización y exposiciones se reparten los diferentes temas (gimnasia, club de salud, ejercicios y enfermedades) donde sustenten porque es importante la actividad física en las diferentes poblaciones.</p>	<p>Artículos de revista y periódico.</p> <p>Lectura sobre nutrición deportiva.</p>
Participa en la planeación, organización, ejecución y	¿Cómo un estudiante con bases de formación en	<p>Administración deportiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Planeación ➤ Organización 	<p>Los estudiantes comprenderán la importancia de tener conocimientos en</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Comprende e identifica la formación en administración deportiva como 		



control de eventos deportivos.	administración deportiva, puede tener posibilidades en el campo laboral?	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ejecución ➤ Evaluación y control <p>Movilidad segura y sus normas.</p>	administración deportiva como posibilidad de tener inmersión en el campo laboral. Confrontar DBA N°5	<p>posibilidad de inclusión laboral.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Realiza las acciones pertinentes en el aprendizaje de la administración deportiva. 3. Participa activamente en las actividades propuestas en la clase. 		
Organiza eventos recreativos y deportivos que favorecen la población infantil de su contexto.	¿Cómo aporta los estudiantes a las actividades institucionales teniendo elementos en organización de eventos recreativos y deportivos?	<p>Organización de eventos</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Lúdicos y recreativos: Carruseles, rondas y festivales ➤ Torneos Deportivos 	Los estudiantes comprenderán la importancia de adquirir conocimiento sobre elementos recreativos y deportivos, para contribuir a una mejor calidad de vida en los niños en cualquier contexto.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reconoce los elementos de la recreación como dinamizadora de conocimientos. 2. Realiza las actividades recreativas para un mejor desempeño institucional. 3. Comparte sus saberes con los niños de la institución para favorecer su bienestar. 		
Valoración continua		Los estudiantes comprenderán la trascendencia de la actividad física, a través de los deportes y la recreación como alternativa para el aprovechamiento del tiempo libre y el sano esparcimiento.				



AREA: EDUCACION FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE						
GRADO: CLEI 3						
Competencia	Hilo conductor	Tópicos	Metas de desempeño	Desempeño de comprensión	Matriz de referencia	Opciones de lectura
Desarrolla las capacidades físicas para el beneficio de la conservación de la salud.	¿Por qué es importante el desarrollo de las capacidades físicas en la conservación de la salud?	Desarrollo de las capacidades físicas en forma jugada <ul style="list-style-type: none"> ➤ Resistencia ➤ Velocidad ➤ Fuerza ➤ Coordinación ➤ Equilibrio ➤ Ritmo Flexibilidad 	Los estudiantes comprenderán la importancia del desarrollo de las capacidades físicas que conllevan a la conservación de la salud, para una mejor calidad de vida. Confrontar DBA N°1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Comprende la importancia de las capacidades físicas en su proceso de formación. 2. Desarrolla de manera consciente las capacidades físicas condicionales. 3. Contribuye con su actitud, al buen desempeño de las clases. 	Por medio de formas jugadas el estudiante evidencia (la resistencia, la fuerza, la velocidad) como le ayuda para el mejoramiento de la salud. Lo socializa en forma escrita y oral.	Artículos de revistas frente al tema. Texto informativo y científicos.
Posee autonomía y responsabilidad en la práctica de juegos y ejercicios que implican destrezas y habilidades de manipulación.	¿Cómo las habilidades y destrezas de los diferentes deportes, fortalece el proyecto de vida en los estudiantes?	Habilidades y destrezas de manipulación: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Lanzar ➤ Recibir ➤ Atrapar ➤ Patear ➤ Pasar ➤ Conducir ➤ driblar 	Los estudiantes comprenderán la importancia de conocer los conceptos y fundamentos básicos de las destrezas y habilidades de manipulación, a través de distintas actividades que le facilitan su práctica. Confrontar DBA N°2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Analiza y relaciona las habilidades y destrezas de manipulación con los diferentes deportes. 2. Aplica correctamente los gestos técnicos básicos de los diferentes deportes. 3. Rechaza las actitudes negativas y de indisciplina que no permiten 		



				disfrutar de la clase o de los juegos.		
Reconoce la importancia de la fundamentación técnica de los deportes de conjunto, en el desarrollo físico y cognitivo.	¿Cuáles son los beneficios que generan la práctica y aprendizaje de los deportes de conjunto?	Fundamentación técnica de los deportes de conjunto: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pases ➤ Recepciones ➤ Conducción ➤ Control ➤ Fintas ➤ Lanzamientos ➤ Remates 	<p>Los estudiantes comprenderán la importancia de la fundamentación técnica de los deportes de conjunto, en sus procesos de desarrollo físico y cognitivo, útiles para el diario vivir.</p> <p>Confrontar DBA N°5</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identifica y comprende la técnica de los diferentes deportes, para sus prácticas cotidianas. 2. Realiza en forma adecuada las técnicas de los deportes de conjunto en las diferentes actividades propuestas. 3. Comparte asertivamente, respetando a los compañeros en las actividades de clase. 		
Establece relaciones entre los juegos cooperativos y las competencias ciudadanas.	¿Cómo el conocimiento y la práctica de los juegos cooperativos inciden en el comportamiento?	Los juegos cooperativos y la convivencia escolar.	Los estudiantes comprenderán la importancia de trabajar en equipo para tener mejores relaciones interpersonales.	1- Reconoce el valor de los juegos cooperativos en la convivencia escolar.		



	o de los estudiantes en los diferentes contextos?			2- Aplica lo aprendido de los juegos cooperativo en la relación con el otro. 3- Mantiene buenas relaciones interpersonales con sus compañeros.		
Valoración continua		Los estudiantes comprenderán la importancia de las actividades deportivas mediante la práctica de los deportes, para el beneficio de su salud.				

CONFIDENCIAL



AREA: EDUCACION FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE						
GRADO: CLEI 4						
Competencia	Hilo conductor	Tópicos	Metas de desempeño	Desempeño de comprensión	Matriz de referencia	Opciones de lectura
Realiza de manera sistemática ejercicio físico para el mejoramiento de mis funciones orgánicas y corporales.	¿Cómo incide el mejoramiento de las cualidades físicas en desarrollo corporal y fisiológico en esta edad?	Acondicionamiento físico: Capacidades condicionales <ul style="list-style-type: none"> ➤ Resistencia ➤ Fuerza ➤ Velocidad ➤ Flexibilidad 	Los estudiantes comprenderán por que la práctica de las capacidades, condicionales beneficia su proceso de desarrollo tanto mental como fisiológico en esta edad. Confrontar DBA N°5	4. Comprende la importancia de la práctica de las capacidades condicionales en su desarrollo integral. 5. Realiza los ejercicios propuestos en las diferentes fases de la clase de manera adecuada. 6. Muestra una actitud positiva frente a las capacidades condicionales a nivel individual y grupal.	A través de actividades prácticas dirigidas se realizan bases (resistencia, fuerza, velocidad) el estudiante describe cuáles son sus fortalezas e implicaciones que tienen para su cuerpo.	Artículos de revista y de periódico. Textos científicos e informativos.
Se integra Favorablemente a la sociedad participando en los festivales lúdicos, deportivos y recreativos.	¿Qué tan importante son los Festivales lúdicos, deportivos y recreativos. En el desarrollo sociomotriz.	Festivales lúdicos, deportivos y recreativos. <ul style="list-style-type: none"> ➤ Juegos múltiples ➤ Fútbolito 	Los estudiantes comprenderán por que los Festivales lúdicos, deportivos y recreativos , contribuyen a la formación en valores asumiendo posiciones críticas frente a ellos.	4. Identifica y analiza como los Festivales lúdicos, deportivos y recreativos, contribuyen a la formación en valores, para ser un buen ciudadano. 5. Actúa en forma consciente en los festivales en		



				<p>beneficio individual y colectivo.</p> <p>6. Comparte respetuosamente a través de la práctica en los festivales a nivel institucional y social.</p>		
<p>Comprende la importancia de la actividad física en la promoción y prevención de la salud.</p>	<p>¿Por qué es importante la formación del adolescente en la actividad física en la promoción y prevención de la salud?</p>	<p>Actividad física</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ la promoción ➤ Prevención ➤ Prescripción del ejercicio <p>Valores en la vía pública. Las personas y las motos.</p>	<p>Los estudiantes comprenderán el beneficio de la actividad física, como prevención de la enfermedad y promoción de la salud para su formación integral.</p>	<p>4. Conceptualiza apropiadamente sobre los aspectos teóricos desde la prevención y promoción de la salud a través de la actividad física.</p> <p>5. Realiza adecuadamente los ejercicios que conllevan a la promoción, prevención y mejoramiento de la salud.</p> <p>6. Muestra una actitud positiva frente a las actividades realizadas en la clase.</p>		
<p>Adquiere cultura deportiva a través de la indagación y el conocimiento de</p>	<p>¿Por qué es importante adquirir conocimiento de los diferentes deportes para</p>	<p>Clasificación de los deportes:</p> <p>Atléticos, de pelota, de combate, a motor,</p>	<p>Los estudiantes identificarán y comprenderán la clasificación de los deportes según el contexto.</p>	<p>4. Identifica los diferentes deportes por medio de la indagación y práctica de algunos de ellos.</p>		



la clasificación de los deportes.	enriquecer su vida personal?	náuticos o de navegación, de deslizamiento, de aventura, de pensamiento y extremos.	Confrontar DBA N°2	5. Practica actividades deportivas propuestas en clase, enriqueciendo su cultura deportiva. 6. Asume con respeto y responsabilidad las diferentes prácticas deportivas para mejorar su formación integral.		
Valoración continua		Los estudiantes comprenderán la importancia de las cualidades físicas mediante la práctica de los deportes para el beneficio de la salud.				



AREA: EDUCACION FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE						
GRADO: CLEI 5						
Competencia	Hilo conductor	Tópicos	Metas de desempeño	Desempeño de comprensión	Matriz de referencia	Opciones de lectura
Identifica la importancia de una buena alimentación y de hábitos en la actividad física para la conservación de la salud.	¿De qué manera una adecuada alimentación contribuye al mejoramiento de la actividad física y la salud?	Actividad física nutrición y salud: <ul style="list-style-type: none"> ➤ La actividad física en las distintas etapas de la vida. ➤ Funciones y beneficios de la alimentación. ➤ Fuentes energéticas para la actividad física. 	Los estudiantes comprenderán la importancia del manejo de la nutrición y de la práctica de la actividad física para una buena salud corporal. Confrontar DBA N°1	4. Reconoce y conceptualiza la importancia de la Nutrición y la actividad física en la conservación de la salud. 5. Ejecuta las diferentes actividades en clase para mejorar los hábitos alimenticios en la actividad física. 6. Respeta las opiniones de los demás en los debates planteados en clase.	Por medio de exposiciones los estudiantes deben socializar sobre la nutrición de un deportista y esto como favorece la salud y el desempeño físico.	Artículos de revista y periódico. Guía completa de primeros auxilios.
Identifica nuevas tendencias de la actividad física y deporte que favorezcan prácticas motrices.	¿Por qué es importante conocer y practicar las nuevas tendencias deportivas que enriquezcan su motricidad?	Nuevas tendencias de la actividad física y el deporte: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Zumba ➤ Crossfit ➤ Ultimate ➤ Rugby 	Los estudiantes comprenderán la importancia de la práctica de nuevas tendencias, para su buen desempeño físico en diferentes contextos.	4. Identifica y comprende las dinámicas de las nuevas tendencias para mi enriquecimiento integral. 5. Realiza adecuadamente las actividades de las nuevas tendencias deportivas propuestas en clase.		



				6. Respeta y comparte las nuevas tendencias en forma teórica y práctica con los compañeros.		
Valoración continua	Los estudiantes comprenderán la importancia de la actividad física, como medio hacia la práctica deportiva y la conservación de la salud.					

CONFIDENCIAL



AREA: EDUCACION FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE						
GRADO: CLEI 6						
Competencia	Hilo conductor	Tópicos	Metas de desempeño	Desempeño de comprensión	Matriz de referencia	Opciones de lectura
Reconoce el ejercicio físico como medio para la prevención y promoción de la salud.	¿Cómo favorece la actividad física a la promoción de la salud y prevención de las enfermedades?	<p>Prescripción de la actividad física</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Actividades acordes a la población. <ul style="list-style-type: none"> ❖ Gimnasia de mantenimiento ❖ Clubes de salud. ➤ Ejercicio y enfermedad. <ul style="list-style-type: none"> ❖ Adolescentes gestantes ❖ Hipertensión ❖ Dificultades respiratorias 	<p>Los estudiantes comprenderán la importancia de la actividad física como medio de la prevención y promoción de la salud.</p> <p>Confrontar DBA N°1</p>	<ol style="list-style-type: none"> 4. Reconoce por medio de la actividad física, como se puede prevenir enfermedades y conservar la salud. 5. Realiza diversas actividades en clase que favorecen la salud y previenen enfermedades. 6. Valora y asume la actividad física como medio para relacionarse con el otro. 	<p>Por medio de socialización y exposiciones se reparten los diferentes temas (gimnasia, club de salud, ejercicios y enfermedades) donde sustenten porque es importante la actividad física en las diferentes poblaciones.</p>	<p>Artículos de revista y periódico.</p> <p>Lectura sobre nutrición deportiva.</p>



		❖ Diabetes.				
Organiza eventos recreativos y deportivos que favorecen la población infantil de su contexto.	¿Cómo aporta los estudiantes a las actividades institucionales teniendo elementos en organización de eventos recreativos y deportivos?	Organización de eventos <ul style="list-style-type: none"> ➤ Lúdicos y recreativos: Carruseles, rondas y festivales ➤ Torneos Deportivos 	Los estudiantes comprenderán la importancia de adquirir conocimiento sobre elementos recreativos y deportivos, para contribuir a una mejor calidad de vida en los niños en cualquier contexto.	4. Reconoce los elementos de la recreación como dinamizadora de conocimientos. 5. Realiza las actividades recreativas para un mejor desempeño institucional. 6. Comparte sus saberes con los niños de la institución para favorecer su bienestar.		
Valoración continua		Los estudiantes comprenderán la trascendencia de la actividad física, a través de los deportes y la recreación como alternativa para el aprovechamiento del tiempo libre y el sano esparcimiento.				

 <p style="text-align: center;">INSTITUCIÓN EDUCATIVA <i>José Miguel de Restrepo y</i> <i>Puerta</i> Copacabana</p>	GUÍA PLANES DE ÁREA	Código: GDC-PI-01
		Versión:08
		Página: 1 de 98

1. BIBLIOGRAFIA

1. Baloncesto básico 2da edición: Gladys Elena Campo Sánchez, Editorial Kinesis (Colección deporte Formativo) Segunda Edición 2001.
2. Voleibol Básico Fundamentos Técnico Tácticos: Editorial Kinesis (Colección deporte Formativo) Segunda Edición 2002.
3. Educación Física Básica Primaria: Carlos Bonilla B e Hipólito Camacho, Editorial Kinesis Segunda Edición 2002.
4. Manual de Recreación: José Antonio Hernández, Editorial Carvajal S.A. Edición 1988.
5. Curso Básico de Recreación: Richard Good, Edición 2000.
6. Reglamento de baloncesto: Instituto Colombiano del deporte. Coldeportes. Edición 2008.
7. Lineamientos Curriculares De la Educación Física Recreación y Deportes, Editorial Magisterio, Edición 2000.
8. MOSSTON, Muska, gimnasiadinámica, editorialpax, México, 1977.
9. Piaget, jean, inhelder.psicologia del niño, editorialmorato, madrit, 1983.
10. Ley 181, república de Colombia, 1995.
11. REYES, maría cristina y B.H, juguemos voleibol, editorial amibef, Buenos aires ,1971.

 <p style="text-align: center;">INSTITUCIÓN EDUCATIVA <i>José Miguel de Restrepo y</i> <i>Puerta</i> Copacabana</p>	GUÍA PLANES DE ÁREA	Código: GDC-PI-01
		Versión: 08
		Página: 2 de 98

12. Zapata, óscar y Aquino, francisco, psicología de la motricidad editorial trillas, México, 1982.
13. RODADO, Pedro y Aragón, p. El voleibol a través del juego, editorial, pilateleña, Madrid, 1981.
14. Camacho, Hipólito. Pedagogía y didáctica de la educación Física, editorial kinesis, Armenia, 2005.
15. Muñoz, Luis Armando. Educación Psicomotriz, editorial kinesis, Armenia-Colombia, 2003.
16. Velasquez, Jose. El desarrollo de competencias con juegos, editorial trillas, México, 2014.
17. Portela, G. Henry. Paradigmas del cuerpo en la Educación Física, fdeportes, Buenos Aires. 2001.
18. Ruiz , Ariel. Teoría y metodología de la Educación Física, Habana, 2000.
19. Trigo, Eugenia. Fundamentos de la motricidad, Gymnos, Madrid, 2000.
20. Vasquez, Benilde. La Educación Física en la educación Básica. Gymnos, Madrid. 2000.
21. Rigal, Robert. Motricidad Humana, Editorial Pila Teleña, Madrid-España. 1999.
22. Uribe, Ivan. Sentidos de la motricidad en la promoción de la salud. Soluciones Editoriales, Medellín. 2004
23. Arboleda, Rubiela. El cuerpo en boca de los adolescentes, Editorial kinesis, Medellín. 2002.
24. Posada, Alvaro. El niño Sano, editorial Universidad de Antioquia, Medellín. 1998.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA <i>José Miguel de Restrepo y</i> <i>Puerta</i> Copacabana	GUÍA PLANES DE ÁREA	Código: GDC-PI-01
			Versión: 08
			Página: 3 de 98

25. Ministerio de Educación Nacional de Colombia. (2016). Derechos Básicos de Aprendizaje Lengua Castellana V 2. Bogotá, Colombia.

2. ANEXOS

8.1 ESTÁNDARES:

ESTÁNDARES DE CONTENIDO Y DE EJECUCIÓN.

ESTÁNDAR DE CONTENIDO N° 1.

Aplicar habilidades perceptivo-motoras relacionadas con el conocimiento y dominio corporal al realizar actividades físico-recreativas.

ESTÁNDARES DE EJECUCIÓN

PRIMER GRADO.

- Aplicar la noción del esquema corporal al explorar las posibilidades de movimiento.
- Aplicar la agudeza visual, auditiva y táctil, en la discriminación de estímulos y su respuesta motora.
- Describir la posición de la cabeza, tronco y extremidades, al adoptar posturas en movimientos no locomotores.
- Mantener en equilibrio el cuerpo con apoyo adicional, al ejecutar movimientos no locomotores que impliquen la variación constante del centro de gravedad corporal.
- Aplicar conceptos de orientación espacial en referencia a sí mismo, al ejecutar actividades físicas.

 <p style="text-align: center;">INSTITUCIÓN EDUCATIVA <i>José Miguel de Restrepo y</i> <i>Puerta</i> Copacabana</p>	GUÍA PLANES DE ÁREA	Código: GDC-PI-01
		Versión: 08
		Página: 4 de 98

- Ajustar movimientos espontáneos y convencionales a secuencias motrices rítmicas sencillas.

SEGUNDO GRADO.

- Aplicar el conocimiento del esquema corporal, al realizar movimientos adecuados a cada segmento corporal.
- Aplicar el seguimiento de la percepción visual y auditiva, en la orientación de la acción motriz.
- Describir la posición de la cabeza, tronco y extremidades al caminar, correr, saltar, girar, sentarse, rodar y golpear.
- Controlar la postura corporal, sin ningún apoyo, al realizar movimientos no locomotores que provoquen desequilibrio.
- Aplicar conceptos básicos de orientación espacial en referencia a si mismo, a los demás y a los objetos, al realizar actividades físicas.
- Adecuar movimientos espontáneos y convencionales a ritmos sencillos dirigidos con sonidos emitidos con partes del cuerpo.

TERCER GRADO.

- Aplicar la noción del esquema corporal, al realizar acciones motoras, combinando diferentes partes del cuerpo.
- Aplicar la memoria visual y auditiva en la selección y ajuste de la respuesta motora adecuada, según el estímulo presentado.
- Controlar la postura adecuada de la cabeza y el tronco, en la carrera y la evasión de obstáculos.
- Mantener el equilibrio corporal, al realizar movimientos locomotores que provoquen desequilibrio en superficies con una altura máxima de 50 cms. y 15 cms. de ancho como máximo.



- Ubicar los puntos cardinales y referencias específicas, al realizar actividades físicas que demanden orientación espacial en campo abierto.
- Ajustar movimientos espontáneos y convencionales a ritmos generados con un instrumento.

CUARTO GRADO.

- Relacionar la percepción de su imagen corporal con el desarrollo de habilidades físicas.
- Regular la postura corporal, al controlar la tonicidad muscular de la cabeza, tronco y extremidades.
- Orientar el desplazamiento corporal hacia trayectorias definidas en un contexto determinado.
- Integrar movimientos espontáneos y convencionales a secuencias y ritmos musicales sencillos.

QUINTO GRADO.

- Identificar las partes y detalles más importantes de su cuerpo, al realizar movimientos espontáneos.
- Describir los beneficios que se obtienen en la salud preventiva, al adoptar posturas corporales correctas, en la ejecución de actividades físicas de carácter estacionarias y dinámicas.
- Aplicar tensión isotónica e isométrica, en ejercicios físicos de desarrollo muscular en las extremidades y el tronco.
- Demostrar orientación en el espacio, al pasar de trayectorias definidas individuales, a integrar formaciones grupales.
- Adecuar movimientos espontáneos y convencionales a secuencias y ritmos musicales sencillos, utilizando la expresión corporal.

 <p style="text-align: center;">INSTITUCIÓN EDUCATIVA <i>José Miguel de Restrepo y</i> <i>Puerta</i> Copacabana</p>	GUÍA PLANES DE ÁREA	Código: GDC-PI-01
		Versión: 08
		Página: 6 de 98

SEXTO GRADO.

- Utilizar su capacidad física y cualidades psico-sociales, al participar en actividades físico-deportivas y recreativas.
- Controlar la dinámica de movimientos en la adopción de posturas corporales adecuadas, al realizar actividades físicas que demanden patrones de movimientos establecidos.
- Utilizar la tensión muscular isotónica y la tensión isométrica, al realizar actividades físicas con pesos livianos adicionales a su propio peso corporal.
- Demostrar orientación en el espacio, al realizar cambios de trayectoria y de dirección en forma grupal.
- Ajustar movimientos espontáneos a secuencias y ritmos musicales de carácter popular.

SEPTIMO GRADO.

- Identificar los cambios físicos significativos de la pubertad, que inciden en la imagen corporal y el desempeño motor.
- Aplicar conceptos básicos relacionados con la postura adecuada, en función de la salud preventiva y la efectividad anatómico-funcional del cuerpo.
- Demostrar resistencia, al aplicar la fuerza submáxima con las extremidades y el tronco.

OCTAVO GRADO.

- Relacionar las habilidades y destrezas físico-deportivas con el desarrollo, de una imagen corporal saludable.
- Identificar las posturas inadecuadas y sus efectos en la salud, rendimiento físico y en la estética corporal.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA <i>José Miguel de Restrepo y</i> <i>Puerta</i> Copacabana	GUÍA PLANES DE ÁREA	Código: GDC-PI-01
			Versión: 08
			Página: 7 de 98

- Aplicar métodos de desarrollo de la fuerza en el cuello, tronco y extremidades.

NOVENO GRADO.

- Reconocer el cuerpo como un todo que incide en la salud física y mental.
- Regular la postura corporal de forma óptima en los cambios continuos que se experimentan conscientemente, al ejecutar actividades físico-deportivas y físico-culturales.
- Diseñar su propio plan de desarrollo de la fuerza de resistencia y fuerza de rapidez.

ESTÁNDAR DE CONTENIDO N° 2.

Valorar la incidencia que ejerce en la salud preventiva, la higiene corporal, la alimentación e hidratación adecuadas en el proceso sistemático de ejecución física.

ESTÁNDARES DE EJECUCIÓN

PRIMER GRADO.

- Reconocer los efectos negativos más comunes en la piel provocada por mantener el sudor en el cuerpo por largo tiempo.
- Reconocer que las calorías que necesita el organismo para realizar actividades físicas, provienen de los alimentos que consume.
- Reconocer la relación entre el funcionamiento del organismo durante la ejercitación física y el consumo de agua.
- Reconocer la posición y secuencia de movimientos del cuerpo y cada parte de este, al ejecutar acciones locomotoras y no locomotoras.

 <p style="text-align: center;">INSTITUCIÓN EDUCATIVA <i>José Miguel de Restrepo y</i> <i>Puerta</i> Copacabana</p>	GUÍA PLANES DE ÁREA	Código: GDC-PI-01
		Versión: 08
		Página: 8 de 98

SEGUNDO GRADO.

- Enunciar los beneficios de la salud preventiva, de cambiarse la ropa sudada o sucia al finalizar las prácticas de ejercitación física.
- Relacionar los tipos de nutrientes que aportan los alimentos que se consumen, con el gasto de energía y al realizar actividades físicas de corta y larga duración.
- Explicar la importancia y la función de la hidratación, antes, durante y después de la actividad física.
- Ubicar las articulaciones móviles más utilizadas de su cuerpo y los movimientos que se pueden realizar a través de éstas.

TERCER GRADO.

- Reconocer las características de los implementos personales, utilizados en las prácticas de ejercitación física, convenientes a la conservación de la salud.
- Relacionar los nutrientes que contienen los alimentos de consumo, con la del organismo al realizar ejercitación física.
- Relacionar el aumento de la temperatura corporal, con la pérdida de líquidos durante la ejercitación física.
- Localizar todas las articulaciones móviles y fijas del cuerpo, y las funciones que cumplen en la ejecución de movimientos.

CUARTO GRADO.

- Relacionar la ejecución física y hábitos alimenticios con el peso corporal ideal.
- Explicar las causas, la composición y función del sudor, durante la ejecución física, más o menos intensas.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA <i>José Miguel de Restrepo y</i> <i>Puerta</i> Copacabana	GUÍA PLANES DE ÁREA	Código: GDC-PI-01
			Versión: 08
			Página: 9 de 98

- Explicar la intervención fisiológica integrada de articulaciones, músculos, tendones y huesos, en la realización de movimientos locomotores y no locomotores.

QUINTO GRADO.

- Reconocer los alimentos de consumo frecuente, que por su composición, afectan negativamente en la capacidad funcional del organismo.
- Identificar los síntomas de la deshidratación y sus efectos negativos en el rendimiento físico, durante la ejecución de actividades físico-deportivas.
- Ubicar la posición correcta de las articulaciones fémur-tibial, coxo-femoral y escápulo-humeral, al ejecutar acciones motoras y no locomotoras definidas.

SEXTO GRADO.

- Discriminar entre los alimentos que contienen nutrientes que contribuyen al movimiento de la condición física y de aquellos que provocan efecto adverso
- Reconocer la importancia de hidratar el organismo antes, durante y después de realizar ejercicios físicos.
- Conocer la estructura de la columna vertebral y sus funciones como un todo, en actividades psicomotoras.

SEPTIMO GRADO.

- Explicar la función de las grasas, carbohidratos, proteínas, vitaminas y sales minerales en el organismo sometido a esfuerzos físicos sistemáticos de manera permanente.
- Aplicar los principios Anatómicos globales de la columna vertebral al realizar ejercicios físicos y actividades de la vida cotidiana.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA <i>José Miguel de Restrepo y</i> <i>Puerta</i> Copacabana	GUÍA PLANES DE ÁREA	Código: GDC-PI-01
			Versión: 08
			Página: 10 de 98

- Reconocer los efectos en el rendimiento físico funcional del organismo, producidos por el consumo de bebidas alcohólicas.

OCTAVO GRADO.

- Explicar el proceso de transformación de energía que se produce en el organismo, al realizar actividades físicas.
- Aplicar los principios Ana tomo-funcionales de cada parte de la columna vertebral, al realizar ejercicios físicos y actividades de la vida cotidiana.
- Reconocer los efectos nocivos al rendimiento físico, por la adicción a la cafeína, nicotina.

NOVENO GRADO.

- Explicar los mecanismos que utiliza el organismo en la generación de energía mecánica, en función de la naturaleza, calidad y cantidad del esfuerzo físico.
- Aplicar los principios Ana tomo-funcionales de la columna vertebral en los movimientos en las articulaciones, de rotación-flexión y de rotación-hiperextensión del tronco en la actividad física.
- Enumerar los efectos en el rendimiento físico deportivo, producidos por el consumo de sustancias estimulantes y alucinógenas.

ESTÁNDAR DE CONTENIDO N° 3.

Desarrollar habilidades y destrezas motoras básicas asociadas con desplazamientos, manipulación y pedipulación de objetos.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA <i>José Miguel de Restrepo y</i> <i>Puerta</i> Copacabana	GUÍA PLANES DE ÁREA	Código: GDC-PI-01
			Versión: 08
			Página: 11 de 98

ESTÁNDARES DE EJECUCIÓN

PRIMER GRADO.

- Demostrar habilidad al desplazar el cuerpo en forma de arrastre en superficies variadas.
- Ejecutar movimientos de prensión con la mano, a objetos livianos lanzados hasta una altura de 1.5 metros.
- Utilizar diversas formas de lanzar objetos livianos que tengan formas diferentes.
- Rebotar continuamente la pelota con las extremidades superiores, utilizando la técnica de empuje.
- Demostrar habilidad al conducir objetos de forma rodada, manteniendo control sobre estos.

SEGUNDO GRADO.

- Combinar la acción motora entre las extremidades al desplazarse de diversas formas y utilizando 2,3 y 4 puntos de apoyo.
- Cachar objetos livianos, lanzados a una altura de 25 mts, desde posturas de pie, en cuclillas, sentados y acostados.
- Utilizar técnicas básicas al lanzar objetos con las extremidades superiores.
- Rebotar la pelota, trazando líneas rectas, curvas y en SIG Saa.
- Conducir objetos con habilidad de forma rodada, superando obstáculos.

TERCER GRADO.

- Demostrar diferentes formas de salto manteniendo la orientación tempero-espacial y el equilibrio corporal.
- Cachar pelotas de diferente tamaño lanzadas de forma rodada y por el aire.

 <p style="text-align: center;">INSTITUCIÓN EDUCATIVA <i>José Miguel de Restrepo y</i> <i>Puerta</i> Copacabana</p>	GUÍA PLANES DE ÁREA	Código: GDC-PI-01
		Versión: 08
		Página: 12 de 98

- Trazar objetos livianos que tienen diferente forma, alternando la extremidad superior derecha e izquierda en la acción.
- Rebotar pelotas alternando las extremidades superiores, manteniendo control del espacio al desplazarse.
- Demostrar habilidad en la conducción de un objeto, utilizando otro objeto.

CUARTO GRADO.

- Manifestar habilidad en la ejecución de tareas de sostenimiento, de empuje, de halar y escalar, con las extremidades superiores.
- Cachar pelotas de diferentes tamaños, utilizando la posición de recepción básica.
- Lanzar pelotas de diferentes tamaños hacia puntos específicos alternando las extremidades derecha e izquierda en la acción.
- Rebotar balones alternando las extremidades derecha e izquierda en la acción, al desplazarse hacia delante, atrás y lateralmente.
- Conducir pelotas y ruedas sobre líneas rectas, curvas y circulares, utilizando las extremidades inferiores y superiores.

QUINTO GRADO.

- Demostrar agilidad de desplazamiento en la ejecución de acciones motoras combinadas entre carrera, salto, arrastre y gateo.
- Cachar pelotas de diferentes tamaños, lanzados a velocidad variada y a distancias diferentes.
- Controlar la direccionalidad de pelotas o balones, lanzados hacia objetivos móviles en distancias cortas.
- Controlar el rebote bajo, medio y alto del balón alternando las extremidades derecha e izquierda en la acción.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA <i>José Miguel de Restrepo y</i> <i>Puerta</i> Copacabana	GUÍA PLANES DE ÁREA	Código: GDC-PI-01
			Versión: 08
			Página: 13 de 98

- Controlar la direccionalidad y precisión al lanzar objetos redondos hacia un punto específico.

SEXTO GRADO.

- Demostrar capacidad de flexión, extensión, torsión de tronco y extremidades.
- Cachar pelotas de tamaños diversos lanzadas desde larga distancia y a diferente altura.
- Controlar la direccionalidad de pelotas diferentes tamaños lanzadas hacia objetivos específicos en distancias medias y largas.
- Controlar el rebote del balón y/o conducción del balón sin perder de vista la ubicación de los demás elementos que participan en la acción.
- Controlar la direccionalidad y precisión de la trayectoria de un objeto hacia un punto determinado, al ser golpeado por otro objeto.

ESTÁNDAR DE CONTENIDO Nº 4.

Controlar diversas formas de expresión corporal, tanto en las relaciones interpersonales, como en situaciones físico-culturales.

ESTÁNDARES DE EJECUCIÓN.

PRIMER GRADO.

- Reconocer sus recursos corporales no verbales disponibles, al expresar ideas, pensamientos e imágenes.
- Manipular pañuelos y listones en actividades físicas sencillas, coordinando con los demás.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA <i>José Miguel de Restrepo y</i> <i>Puerta</i> Copacabana	GUÍA PLANES DE ÁREA	Código: GDC-PI-01
			Versión: 08
			Página: 14 de 98

SEGUNDO GRADO.

- Utilizar las formas básicas de expresión corporal y de movimiento, en la comunicación de una idea, pensamientos e imágenes.
- Manifestar habilidad en la manipulación de cuerdas en actividades físicas sencillas.

TERCER GRADO.

- Coordinar formas básicas expresivas del cuerpo y de movimiento, en acciones físicas con otros estudiantes.
- Manifestar destrezas y habilidad en la manipulación de aros en actividades físicas sencillas.

CUARTO GRADO.

- Combinar la actitud, postura, estiramiento y alineamiento corporal, en la representación de mensajes e ideas de forma individual.
- Aplicar los pasos básicos de danza folklórica reconocidos en El Salvador en secuencias musicales sencillas.
- Demostrar habilidad y creatividad en la ejecución de movimientos corporales utilizando pañuelos y listones.

QUINTO GRADO.

- Combinar la actitud, postura, estiramiento y alineamiento corporal en la representación de mensajes o ideas de forma grupal.
- Alistar movimientos de caída y recuperación, en la ejecución de danzas sencillas.
- Demostrar habilidad y creatividad en la ejecución de movimientos corporales utilizando cuerdas.

 <p style="text-align: center;">INSTITUCIÓN EDUCATIVA <i>José Miguel de Restrepo y</i> <i>Puerta</i> Copacabana</p>	GUÍA PLANES DE ÁREA	Código: GDC-PI-01
		Versión: 08
		Página: 15 de 98

SEXTO GRADO.

- Relacionar su expresión corporal con los elementos existentes en el entorno, al transmitir un mensaje o idea.
- Aplicar los pasos básicos de la danza folklórica reconocidos en El Salvador, en secuencias musicales con un nivel medio de complejidad.
- Demostrar habilidad y creatividad en la ejecución de movimientos corporales, utilizando aros.

SEPTIMO GRADO.

- Aplicar los pasos básicos de la danza folklórica reconocidos en El Salvador, en secuencias musicales con un nivel alto de complejidad.
- Demostrar habilidad y fortaleza en la aplicación de agarres de manos, ayudas y ejercicios de control postural aplicadas a la gimnasia de construcción.

OCTAVO GRADO.

- Integrar Las fases de exploración, de comprensión y de apreciación crítica en la conformación de un montaje coreográfico de danza.
- Demostrar destreza en la ejecución de movimientos acrobáticos; aplicados a la gimnasia de construcción.

NOVENO GRADO.

- Demostrar habilidad en el estilo de movimiento y en la expresividad, al participar en danzas grupales.
- Demostrar destrezas, conformación de figuras corporales y pirámides humanas en la gimnasia de la construcción.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA <i>José Miguel de Restrepo y</i> <i>Puerta</i> Copacabana	GUÍA PLANES DE ÁREA	Código: GDC-PI-01
			Versión: 08
			Página: 16 de 98

ESTÁNDAR DE CONTENIDO N° 5

Aplicar la condición física a la aptitud necesaria en el desempeño funcional de la vida diaria.

ESTÁNDARES DE EJECUCIÓN.

PRIMER GRADO.

- Utilizar la tensión y relajación muscular necesaria, realizar esfuerzos físicos determinados.
- Realizar ejercicios físicos de forma continua, con intervalos entre 2 y 4 minutos a una intensidad baja y recuperación completa entre cada intervalo.
- Demostrar rapidez y agilidad en las extremidades, al ejecutar desplazamientos utilizando 2, 3 y 4 puntos de apoyo.
- Movilizar las articulaciones en el rango normal de abertura, al participar en ejercicios físicos que involucren todo el cuerpo.

SEGUNDO GRADO.

- Emplear con simetría la tensión muscular al realizar esfuerzos simultáneamente tanto con las extremidades inferiores o las superiores
- Realizar ejercicios físicos de forma continua, con intervalos entre 3 y 5 minutos con una intensidad baja y recuperación completa entre cada intervalo.
- Demostrar rapidez y agilidad al desplazarse repetidamente en tramas cortos con trayectoria variadas.
- Aplicar técnicas elementales, de movilidad y estiramiento de las extremidades, tronco y cuello.



TERCER GRADO.

- Producir movimientos sencillos que provoquen tensión, en cada uno de los músculos que conforman las extremidades, tronco y cuello.
- Demostrar capacidad al realizar actividad física continua entre de cuatro y seis minutos con intensidad baja de trabajo.
- Demostrar rapidez y agilidad al desplazarse en diferentes trayectorias y direcciones manipulando objetos.
- Relacionar el estiramiento muscular y la movilidad articular con la prevención de lesiones óseas articulares y musculares.

CUARTO GRADO.

- Demostrar tensión en dos o más músculos al realizar ejercicios físicos que involucren simultáneamente 2 o más partes del cuerpo.
- Demostrar capacidad de realizar actividad física continua entre de cinco a siete minutos con intensidad baja de trabajo.
- Demostrar rapidez y agilidad, al desplazarse en diferentes direcciones y trayectorias, manipulando objetos.
- Relacionar el estiramiento muscular y la movilidad articular con el incremento de la disponibilidad de los sistemas óseo articulares y musculares.

QUINTO GRADO.

- Demostrar en los músculos largos de las extremidades y el tronco al realizar ejercicios físicos.
- Mantener actividad física continua entre seis a ocho minutos, aplicando un esfuerzo de moderada intensidad.
- Demostrar rapidez y agilidad al desplazarse manipulando y trasladando objetos en diferentes trayectorias.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA <i>José Miguel de Restrepo y</i> <i>Puerta</i> Copacabana	GUÍA PLANES DE ÁREA	Código: GDC-PI-01
			Versión: 08
			Página: 18 de 98

- Utilizar el estiramiento muscular y la movilidad articular en el incremento de la concentración y la plasticidad del movimiento.

SEXTO GRADO.

- Demostrar fortaleza en los músculos cortos del cuello, las extremidades y el tronco en la realización de ejercicios físicos.
- Demostrar capacidad de mantener el esfuerzo físico continuo entre siete a nueve minutos, con cargas de trabajo de moderada intensidad.
- Demostrar rapidez y agilidad al desplazarse en diferentes trayectorias y direcciones, al realizar las acciones de: manipulación, traslación y lanzamiento.
- Relacionar el estiramiento muscular y la movilidad articular con la recuperación de la fatiga muscular y mental.

SEPTIMO GRADO.

- Demostrar capacidad de mantener el esfuerzo físico continuo, con cargas de trabajo submaximas en la unidad de tiempo.
- Manifestar capacidad de mantener la actividad física continua entre ocho y diez minutos, con una intensidad moderada de esfuerzo.
- Demostrar capacidad para ejecutar y mantener esfuerzos físicos de intensidad media, con intervalos de recuperación incompleta.
- Aplicar el estiramiento muscular en la adopción de posturas flexibles y estados de relajación muscular.

OCTAVO GRADO.

- Demostrar rapidez al realizar esfuerzos físicos máximos en la unidad de tiempo.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA <i>José Miguel de Restrepo y Puerta</i> Copacabana	GUÍA PLANES DE ÁREA	Código: GDC-PI-01
			Versión: 08
			Página: 19 de 98

- Describir los efectos fisiológicos que se producen en los sistemas cardio-circulatorio y respiratorios, al ejecutar actividades físicas aeróbicas.
- Interpretar los efectos fisiológicos que se producen en el sistema cardio-circulatorio y respiratorio, al ejecutar actividades físicas anaeróbicas.
- Describir el funcionamiento de los órganos sensitivos que regulan y protegen los músculos, al realizar acciones de estiramiento muscular.

NOVENO GRADO.

- Diseñar un plan de trabajo personal, orientado al mantenimiento y desarrollo de la fuerza de resistencia y fuerza de rapidez.
- Diseñar y ejecutar un plan de trabajo personal de mantenimiento y desarrollo de la capacidad aeróbica.
- Diseñar y ejecutar un plan de trabajo personal de mantenimiento y desarrollo de la capacidad anaeróbica.
- Aplicar la flexibilidad como cualidad física facilitadora en la obtención del máximo rendimiento físico.

ESTÁNDAR DE CONTENIDO Nº 6

Aplicar la fundamentación técnica básica y las reglas de los deportes reconocidos, e informarse de aspectos históricos relevantes.

ESTÁNDARES DE EJECUCIÓN.

CUARTO GRADO.



- Ajustar la respiración, la visión, la posición total y segmentaría del cuerpo dentro del agua, al ejecutar movimientos propulsores.
- Demostrar habilidades de mover y golpear el balón de fútbol, utilizando segmentos corporales permitidos en el juego.

QUINTO GRADO.

- Utilizar la técnica básica al pasar, golpear y conducir el balón de fútbol con y sin obstáculos.

SEXTO GRADO Y SÉPTIMO GRADO.

- Enunciar sucesos importantes en la evolución del baloncesto y voleibol del atletismo, como deportes de espectáculo en el ámbito internacional.
- Utilizar la técnica básica, al realizar carreras de velocidad individual y por equipos, aplicando sus respectivas reglas.
- Destacar información sobre antecedentes y evolución de los deportes de Fútbol, Baloncesto, Voleibol, como deportes de espectáculo en el ámbito internacional.
- Identificar los espacios y sectores en los que se divide el terreno de juego de fútbol, en función de la aplicación de estrategias ofensivas y defensivas.
- Aplicar la fundamentación técnica básica del baloncesto en situaciones de juego.
- Utilizar la técnica básica de balonmano de los diferentes tipos de boleo, recepción y saque del balón en voleibol.

OCTAVO GRADO.

- Enunciar sucesos importantes sobre la evolución del atletismo y la natación, en el ámbito regional.



- Utilizar técnicas y estrategias básicas, en las carreras de medio fondo y fondo.
- Aplicar la técnica básica, al ejecutar las diversas modalidades de salto de atletismo.
- Enunciar sucesos importantes sobre la evolución del fútbol, baloncesto, balonmano y voleibol, en el ámbito regional.. Aplicar los métodos de juego ofensivos y defensivos en el baloncesto.
- Aplicar el conocimiento de posiciones, funciones y desplazamientos defensivos y ofensivos en el terreno de juego de voleibol.
- Describir la organización, estatutos y normas de funcionamiento que desempeñan los organismos e instituciones encargadas de fomentar el deporte espectáculo en el ámbito de C.A. y El Caribe.

NOVENO GRADO.

- Identificar la organización y características actuales del atletismo con obstáculos en las pruebas de velocidad y 400 metros.
- Demostrar habilidad, al ejecutar pruebas, combinando modalidades de pista y campo de atletismo.
- Utilizar las técnicas de natación, al participar en pruebas de relevo, estilo libre, pecho y dorso, aplicando la reglamentación básica.
- Describir la organización, estatutos y normas de funcionamiento que desempeñan los organismos e instituciones encargadas de fomentar y regular los deportes de futbol, baloncesto, balonmano y voleibol como deporte espectáculo en El Salvador.
- Aplicar esquemas técnico-tácticos ofensivos y defensivos, al participar en un juego de fútbol. 6.45. Aplicar esquemas técnico-tácticos ofensivos y defensivos, al participar en un juego de baloncesto.

 <p style="text-align: center;">INSTITUCIÓN EDUCATIVA <i>José Miguel de Restrepo y</i> <i>Puerta</i> Copacabana</p>	GUÍA PLANES DE ÁREA	Código: GDC-PI-01
		Versión: 08
		Página: 22 de 98

- Aplicar esquemas técnico-tácticos ofensivos y defensivos al participar en un juego.
- Aplicar estrategias de defensa y de ataque en el juego de voleibol.
- Describir la organización y características actuales del softbol y béisbol, como deporte espectáculo en El Salvador.
- Aplicar esquemas técnico-tácticos ofensivos y defensivos, al participar en los juegos de softbol y béisbol.
- Describir la organización y características actuales del bádminton, tenis de mesa y el tenis, como deporte espectáculo en El Salvador.
- Utilizar esquemas ofensivos y defensivos, al participar en el juego de bádminton individual y en parejas.
- Aplicar esquemas de ataque y defensa, al participar en un juego de tenis de mesa.
- Demostrar habilidad en el juego de pies y en la técnica de desplazamiento, al participar en un juego de tenis.
- Describir la organización, estatutos y normas de funcionamiento que desempeñan los organismos e instituciones que fomentan y regulan la educación física y el deporte espectáculo en el ámbito mundial.

ESTÁNDAR DE CONTENIDO N° 7

Analizar la función de tejidos, órganos y sistemas del cuerpo humano, al realizar ejercicios físicos.

ESTÁNDARES DE EJECUCIÓN.

SEPTIMO GRADO.



- Explicar la dinámica funcional del sistema óseo en la ejecución de movimientos.
- Nombrar los músculos y las funciones que ejercen al ejecutar una acción determinada.
- Explicar las modificaciones fisiológicas que ocurren en el sistema cardiovascular, según el tipo, calidad, cantidad y frecuencia de la ejercitación física.
- Describir el proceso de absorción y utilización de oxígeno en el Sistema Respiratorio, durante y después de practicar ejercitación física.
- Explicar el proceso de transformación de energía química a energía mecánica en el organismo, según la demanda del esfuerzo físico.
- Describir los tipos y composición de las sustancias de desecho producidas por el metabolismo durante la ejercitación física intensa.

OCTAVO GRADO.

- Describir la relación fisiológica entre segmentos óseos y estructuras articulares, en la producción de movimientos corporales.
- Describir el proceso neurofisiológico que activa a uno o varios músculos, al ejecutarse la respuesta motora.
- Describir los efectos en el desarrollo anatómico funcional del músculo cardíaco, según la intensidad, cantidad y frecuencia de la práctica de la ejercitación física.
- Explicar cómo incide la capacidad de absorción y utilización de oxígeno en el rendimiento, durante la ejercitación física.
- Explicar los mecanismos que utiliza el organismo en la transformación de energía química a energía mecánica al realizar actividades físicas de corta y larga duración.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA <i>José Miguel de Restrepo y</i> <i>Puerta</i> Copacabana	GUÍA PLANES DE ÁREA	Código: GDC-PI-01
			Versión: 08
			Página: 24 de 98

- Explicar cómo incide la acumulación de sustancias metabólicas tóxicas en el rendimiento físico, durante la actividad física intensa.

NOVENO GRADO.

- Utilizar medidas de prevención de lesiones óseo-articulares, al ejecutar actividades físico-deportivas y recreativas.
- Aplicar técnicas básicas en el cuidado y mantenimiento óptimo del tejido muscular, al realizar actividades físico-deportivas.
- Reconocer las implicaciones fisiológicas en el músculo cardíaco, al someter el organismo a sobre esfuerzos en la ejercitación física.
- Demostrar el incremento de la capacidad de absorción y utilización de oxígeno en la actividad física.
- Aplicar técnicas y el procedimiento de recuperación del organismo, después de realizar una actividad física intensa.
- Describir los factores internos y externos que facilitan la acumulación excesiva de sustancias metabólicas tóxicas, al realizar actividad física intensa.

8.2 MARCO LEGAL.

OBJETIVOS GENERALES DE LA EDUCACIÓN BÁSICA:

ARTÍCULO 19. Definición y duración. La educación básica obligatoria corresponde a la identificada en el artículo 356 de la Constitución Política como educación primaria y secundaria; comprende nueve (9) grados y se estructurará en torno a un currículo común, conformado por las áreas fundamentales del conocimiento y de la actividad humana.

 <p style="text-align: center;">INSTITUCIÓN EDUCATIVA <i>José Miguel de Restrepo y</i> <i>Puerta</i> Copacabana</p>	GUÍA PLANES DE ÁREA	Código: GDC-PI-01
		Versión: 08
		Página: 25 de 98

ARTÍCULO 20. Objetivos generales de la educación básica. Son objetivos generales de la educación básica:

- ↳ Propiciar una formación general mediante el acceso, de manera crítica y creativa, al conocimiento científico, tecnológico, artístico y humanístico y de sus relaciones con la vida social y con la naturaleza, de manera tal que prepare al educando para los niveles superiores del proceso educativo y para su vinculación con la sociedad y el trabajo;
- ↳ Desarrollar las habilidades comunicativas para leer, comprender, escribir, escuchar, hablar y expresarse correctamente;
- ↳ Ampliar y profundizar en el razonamiento lógico y analítico para la interpretación y solución de los problemas de la ciencia, la tecnología y de la vida cotidiana;
- ↳ Propiciar el conocimiento y comprensión de la realidad nacional para consolidar los valores propios de la nacionalidad colombiana tales como la solidaridad, la tolerancia, la democracia, la justicia, la convivencia social, la cooperación y la ayuda mutua;
- ↳ Fomentar el interés y el desarrollo de actitudes hacia la práctica investigativa, y Propiciar la formación social, ética, moral y demás valores del desarrollo humano.

8.2.1 OBJETIVOS COMUNES DE TODOS LOS NIVELES. (LEY 115)

ARTÍCULO 13. Objetivos comunes de todos los niveles. Es objetivo primordial de todos y cada uno de los niveles educativos el desarrollo integral de los educandos mediante acciones estructuradas encaminadas a:

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA <i>José Miguel de Restrepo y</i> <i>Puerta</i> Copacabana	GUÍA PLANES DE ÁREA	Código: GDC-PI-01
			Versión: 08
			Página: 26 de 98

- ↳ Formar la personalidad y la capacidad de asumir con responsabilidad y autonomía sus derechos y deberes.
- ↳ Proporcionar una sólida formación ética y moral, y fomentar la práctica del respeto a los derechos humanos;
- ↳ Fomentar en la institución educativa, prácticas democráticas para el aprendizaje de los principios y valores de la participación y organización ciudadana y estimular la autonomía y la responsabilidad.
- ↳ Desarrollar una sana sexualidad que promueva el conocimiento de sí mismo y la autoestima, la construcción de la identidad sexual dentro del respeto por la equidad de los sexos, la afectividad, el respeto mutuo y prepararse para una vida familiar armónica y responsable.

8.2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL NIVEL PREESCOLAR:

ARTÍCULO 15. Definición de educación preescolar. La educación preescolar corresponde a la ofrecida al niño para su desarrollo integral en los aspectos biológico, cognoscitivo, psicomotriz, socio-afectivo y espiritual, a través de experiencias de socialización pedagógicas y recreativas.

ARTÍCULO 16. Objetivos específicos de la educación preescolar. Son objetivos específicos del nivel preescolar:

- ↳ El conocimiento del propio cuerpo y de sus posibilidades de acción, así como la adquisición de su identidad y autonomía;
- ↳ El crecimiento armónico y equilibrado del niño, de tal manera que facilite la motricidad, el aprestamiento y la motivación para la lecto-escritura y para las soluciones de problemas que impliquen relaciones y operaciones matemáticas;

 <p style="text-align: center;">INSTITUCIÓN EDUCATIVA <i>José Miguel de Restrepo y</i> <i>Puerta</i> Copacabana</p>	GUÍA PLANES DE ÁREA	Código: GDC-PI-01
		Versión: 08
		Página: 27 de 98

- ↳ El desarrollo de la creatividad, las habilidades y destrezas propias de la edad, como también de su capacidad de aprendizaje;
- ↳ La ubicación espacio-temporal y el ejercicio de la memoria;
- ↳ El desarrollo de la capacidad para adquirir formas de expresión, relación y comunicación y para establecer relaciones de reciprocidad y participación, de acuerdo con normas de respeto, solidaridad y convivencia;
- ↳ La participación en actividades lúdicas con otros niños y adultos;
- ↳ El estímulo a la curiosidad para observar y explorar el medio natural, familiar y social;
- ↳ El reconocimiento de su dimensión espiritual para fundamentar criterios de comportamiento.
- ↳ La vinculación de la familia y la comunidad al proceso educativo para mejorar la calidad de vida de los niños en su medio, y
- ↳ La formación de hábitos de alimentación, higiene personal, aseo y orden que generen conciencia sobre el valor y la necesidad de la salud.

8.2.3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LA EDUCACIÓN BÁSICA EN EL CICLO DE PRIMARIA

ARTÍCULO 21. Objetivos específicos de la educación básica en el ciclo de primaria. Los cinco (5) primeros grados de la educación básica que constituyen el ciclo de primaria, tendrán como objetivos específicos los siguientes:

- ↳ La formación de los valores fundamentales para la convivencia en una sociedad democrática, participativa y pluralista;
- ↳ La valoración de la higiene y la salud del propio cuerpo y la formación para la protección de la naturaleza y el ambiente;

 <p style="text-align: center;">INSTITUCIÓN EDUCATIVA <i>José Miguel de Restrepo y</i> <i>Puerta</i> Copacabana</p>	GUÍA PLANES DE ÁREA	Código: GDC-PI-01
		Versión: 08
		Página: 28 de 98

- ↳ El conocimiento y ejercitación del propio cuerpo, mediante la práctica de la educación física, la recreación y los deportes adecuados a su edad y conducentes a un desarrollo físico y armónico;
- ↳ La formación para la participación y organización infantil y la utilización adecuada del tiempo libre;
- ↳ El desarrollo de valores civiles, éticos y morales, de organización social y de convivencia humana;
- ↳ La formación artística mediante la expresión corporal, la representación, la música, la plástica y la literatura.

8.2.4 OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LA EDUCACIÓN BÁSICA EN EL CICLO DE SECUNDARIA

ARTÍCULO 22. Objetivos específicos de la educación básica en el ciclo de secundaria. Los cuatro (4) grados subsiguientes de la educación básica que constituyen el ciclo de secundaria, tendrán como objetivos específicos los siguientes:

- ↳ El desarrollo de actitudes favorables al conocimiento, valoración y conservación de la naturaleza y el ambiente;
- ↳ La comprensión de la dimensión práctica de los conocimientos teóricos, así como la dimensión teórica del conocimiento práctico y la capacidad para utilizarla en la solución de problemas;
- ↳ La apreciación artística, la comprensión estética, la creatividad, la familiarización con los diferentes medios de expresión artística y el conocimiento, valoración y respeto por los bienes artísticos y culturales;
- ↳ La valoración de la salud y de los hábitos relacionados con ella;

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA <i>José Miguel de Restrepo y</i> <i>Puerta</i> Copacabana	GUÍA PLANES DE ÁREA	Código: GDC-PI-01
			Versión: 08
			Página: 29 de 98

- ↳ La utilización con sentido crítico de los distintos contenidos y formas de información y la búsqueda de nuevos conocimientos con su propio esfuerzo, y
- ↳ La educación física y la práctica de la recreación y los deportes, la participación y organización juvenil y la utilización adecuada del tiempo libre.

8.3 FINES DE LA EDUCACION FISICA MÁS PERTINENTES CON EL AREA (LEY 115/94)

8.3.1 CONSTITUCION POLITICA DE COLOMBIA

ARTICULO 44. Son derechos fundamentales de los niños: la vida, la integridad física, la salud y la seguridad social, la alimentación equilibrada, su nombre y nacionalidad, tener una familia y no ser separados de ella, el cuidado y amor, la educación y la cultura, la recreación y la libre expresión de su opinión.

ARTICULO 52. Se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre. El Estado fomentará estas actividades e inspeccionará las organizaciones deportivas, cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas.

ARTICULO 67. La educación es un derecho de la persona y un servicio público que tiene una función social; con ella se busca el acceso al conocimiento, a la ciencia, a la técnica, y a los demás bienes y valores de la cultura.

La educación formará al colombiano en el respeto a los derechos humanos, a la paz y a la democracia; y en la práctica del trabajo y la recreación, para el mejoramiento cultural, científico, tecnológico y para la protección del ambiente.

 <p style="text-align: center;">INSTITUCIÓN EDUCATIVA <i>José Miguel de Restrepo y</i> <i>Puerta</i> Copacabana</p>	GUÍA PLANES DE ÁREA	Código: GDC-PI-01
		Versión: 08
		Página: 30 de 98

El Estado, la sociedad y la familia son responsables de la educación, que será obligatoria entre los cinco y los quince años de edad y que comprenderá como mínimo, un año de preescolar y nueve de educación básica.

La educación será gratuita en las instituciones del Estado, sin perjuicio del cobro de derechos académicos a quienes puedan sufragarlos.

Corresponde al Estado regular y ejercer la suprema inspección y vigilancia de la educación con el fin de velar por su calidad, por el cumplimiento de sus fines y por la mejor formación moral, intelectual y física de los educandos; garantizar el adecuado cubrimiento del servicio y asegurar a los menores las condiciones necesarias para su acceso y permanencia en el sistema educativo.

La Nación y las entidades territoriales participarán en la dirección, financiación y administración de los servicios educativos estatales, en los términos que señalen la Constitución y la ley.

8.3.2 LEY GENERAL DE EDUCACION. LEY 115

FINES DE LA EDUCACIÓN

ARTÍCULO 5. Fines de la educación. De conformidad con el artículo 67 de la Constitución Política, la educación se desarrollará atendiendo a los siguientes fines:

- ↪ El pleno desarrollo de la personalidad sin más limitaciones que las que le imponen los derechos de los demás y el orden jurídico, dentro de un proceso de formación integral, física, psíquica, intelectual, moral, espiritual, social, afectiva, ética, cívica y demás valores humanos.

 <p style="text-align: center;">INSTITUCIÓN EDUCATIVA <i>José Miguel de Restrepo y</i> <i>Puerta</i> Copacabana</p>	GUÍA PLANES DE ÁREA	Código: GDC-PI-01
		Versión: 08
		Página: 31 de 98

- ↳ La formación en el respeto a la vida y a los demás derechos humanos, a la paz, a los principios democráticos, de convivencia, pluralismo, justicia, solidaridad y equidad, así como en el ejercicio de la tolerancia y de la libertad.
- ↳ El acceso al conocimiento, la ciencia, la técnica y demás bienes y valores de la cultura, el fomento de la investigación y el estímulo a la creación artística en sus diferentes manifestaciones;
- ↳ La adquisición de una conciencia para la conservación, protección y mejoramiento del medio ambiente, de la calidad de la vida, del uso racional de los recursos naturales, de la prevención de desastres, dentro de una cultura ecológica y del riesgo y la defensa del patrimonio cultural de la Nación;
- ↳ La formación para la promoción y preservación de la salud y la higiene, la prevención integral de problemas socialmente relevantes, la educación física, la recreación, el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre, y

8.4 APORTE DEL ÁREA AL LOGRO DE LOS FINES DE LA EDUCACIÓN

Los trece fines de la Educación se proponen formar seres íntegros con una mejor calidad de vida, apoyada en la adquisición y proyección de valores humanos.

El área de la Educación Física le aporta a los fines de la educación las bases fundamentales para conseguir su propósito. Con lo anterior se quiere decir que en la Educación Física se trabaja implícita y directamente toda la formación en valores como: el respeto, la tolerancia, solidaridad, creatividad, comprensión, deseo de superación, reconocimiento de limitaciones, entre otros; siendo todas las anteriores componentes de la motricidad.

En el aspecto perceptivo motriz y físico motriz la Educación Física sirve de mediadora para alcanzar objetivos en la vida cotidiana de todo ser humano y de su vida laboral.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA <i>José Miguel de Restrepo y</i> <i>Puerta</i> Copacabana	GUÍA PLANES DE ÁREA	Código: GDC-PI-01
			Versión: 08
			Página: 32 de 98

8.5 LINEAMIENTOS CURRICULARES PARA EL AREA

ENFOQUE CURRICULAR

El enfoque curricular plantea un giro hacia una educación física que exprese lo multidimensional y lo heterogéneo, en función de una acción educativa que corresponda a las exigencias de un nuevo mundo y un nuevo sujeto. Que replantee sus conceptos, prácticas y metodologías y los reubique en una perspectiva que atienda los procesos de formación personal y social potencie hacia nuevas significaciones la dimensionalidad corporal y lúdica del ser humano.

Retomar significativamente la dimensionalidad lúdica y corporal del ser humano plantea una crítica a la forma como se han venido asumiendo estas dimensiones de manera instrumental y parcial, para desarrollarlas en sus relaciones con el mundo de la naturaleza y el mundo de la cultura.

Desde este contexto heterogéneo la educación física se reorienta en la perspectiva de superar los dualismos y las separaciones entre lo escolar y lo social, entre las diferentes dimensiones del desarrollo humano, entre las prácticas como medios y las prácticas como fines, para plantear un currículo sobre la dinámica misma, esto es, desde procesos de formación, a través de los cuales se expresa y educa el ser humano y se constituye cultura.