



INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESPINOSA PRIETO

PLANES DE ÁREA

Página 1 de 119

PLAN DE ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA 2025

● IDENTIFICACIÓN DEL PLANTEL Y DEL ÁREA

IDENTIFICACIÓN INSTITUCIONAL

- ✓ **NOMBRE:** Institución Educativa CASD José María Espinosa Prieto
- ✓ **ENTIDAD TERRITORIAL:** Municipio de Medellín
- ✓ **CÓDIGO DANE:** 105001024073
- ✓ **CÓDIGO ICFES:** 113456
- ✓ **DIRECCIÓN:** Municipio de Medellín, Barrio Pedregal, Calle 99 # 72 - 102
- ✓ **TELÉFONO :** 4721313 - 3004201102
- ✓ **NÚCLEO EDUCATIVO:** 921
- ✓ **JORNADA:** Única.

IDENTIFICACIÓN DEL ÁREA

- ✓ **ÁREA:** EDUCACIÓN FÍSICA
- ✓ **ASIGNATURAS:** Educación física
- ✓ **Niveles de educación:** Preescolar hasta el grado 11°.
- ✓ **JEFE DE ÁREA:** Styven Serna Flórez
- ✓ **DOCENTES:**
 - Jorge Mario Gómez Ríos
 - Johnny Arley Zapata Vélez
 - Diego Luis Guerra Mazo
 - Styven Serna Flórez

AÑO DE ELABORACIÓN:

AÑO DE ACTUALIZACIÓN: 2025

1. INTRODUCCIÓN

En el inicio del siglo XXI preguntar ¿qué se entiende hoy en día por Educación Física?, es un interrogante que cuestiona a muchos de los profesionales de nuestra disciplina pedagógica.

Uno de los primeros elementos a considerar es el conglomerado de términos que se han elaborado, pues dicho tópico ha conllevado a que en los últimos decenios se emplean una gama de significantes, tales como:



INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESPINOSA PRIETO

PLANES DE ÁREA

Página 2 de 119

educación corporal, educación del movimiento, educación por el movimiento, educación psicomotriz, educación motora, pedagogía de las conductas motrices, pedagogía de la motricidad y otras para denominar a la Educación Física.

En segunda instancia, se debería precisar la expresión educación para poder delimitar el campo de actuación disciplinar. Así pues, es de suma utilidad la separación terminológica para poder avanzar en el propósito de reflexionar que tan preciso es emplear el vocablo educación. Como concepto amplio, educación se refiere al proceso formativo del ser humano, el cual incluye saberes y prácticas sobre la concepción política del tipo de preparación que requieren los seres humanos de determinada sociedad. De allí que formar es esencialmente un quehacer político. Desde este punto de vista, el término educación tiene que ver, entonces, con la ciencia social denominada pedagogía. De esta forma podemos empezar a entender que la Educación Física es por lo tanto una disciplina, pues apunta a la formación del ser humano que es a su vez el objeto de estudio de la pedagogía.

En su acepción restringida, la educación es la parte del proceso formativo que prepara al ser humano en las dimensiones axiológica y volitiva, es decir, contribuye a desarrollar los rasgos de la personalidad conforme a las finalidades trazadas por el poder y los deseos del sistema sociopolítico, pues las personas viven inmersas en un conjunto de relaciones con otras personas y deben apropiarse de esos patrones, normas y criterios ideológicos, el desarrollo de convicciones, propiedades del carácter y modos de conducta (KLINGBERG, L., 1990) como parte de su preparación y, de lograrse esto, se consideran educados (ALVAREZ DE ZAYAS, C. M., 1999).

Según el acápite anterior, la educación es sólo una parte del proceso formativo que prepara al ciudadano para que viva en sociedad. El otro aspecto del proceso formativo es la instrucción, la cual se ocupa de preparar al ser humano en sus dimensiones cognoscitiva, cognitiva y procedimental. En otras palabras, lo prepara para que conozca, resuelva y se desempeñe apropiadamente en las diferentes situaciones que tenga que enfrentar en su vida cotidiana.

Ahora bien, el desarrollo consiste en formar las aptitudes en los seres humanos; es el proceso de potencializar todas las dimensiones (intelectiva, psicológica, social, política, estética, artística, corporal y otras) a los sujetos para formarlos competentes en la solución de problemas que emergen de las nuevas relaciones de la sociedad del conocimiento, de la dinámica de las industrias inteligentes y de la cultura de la aldea global (Álvarez de Zayas y González Agudelo, 2002).

Por lo anterior, aunque el proceso educativo (en el sentido más estrecho) y el proceso instructivo posean diferentes lógicas formativas, ambos constituyen una unidad dialéctica; aspecto por el que en todo proceso formativo se incidirá sobre el desarrollo de las diferentes dimensiones humanas (Escobar Montoya, 2006).



INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESPINOSA PRIETO

PLANES DE ÁREA

Página 3 de 119

Desde esta posición, se asume que el proceso formativo abarca los conceptos de educación, de instrucción y desarrollo.

En esta perspectiva, debido a la naturaleza polisémica del término educación, se considera ambiguo seguir empleando dicho vocablo y en su lugar se debe optar por utilizar la expresión pedagogía, pues la carga semántica de dicho apelativo lo remite al objeto de estudio: el proceso formativo.

En este contexto, se entenderá por pedagogía del ejercicio corporal, a las mediaciones de tipo formativo que tiene lugar en un determinado contexto histórico – social y que pretende la formación de las diferentes dimensiones humanas mediante la adquisición de normas, valores, actitudes y un cúmulo de conocimientos, desempeños y aptitudes intelectivas sobre los aspectos relacionados con el campo del ejercicio corporal y sus manifestaciones (Escobar Montoya, 2006).

Este plan integral de área ha sido elaborado acogiendo las normas y orientaciones de una nueva propuesta de diseño curricular que tiene como fin aportar principios teóricos que sirvan de referente en la búsqueda de soluciones a los problemas presentados en el proceso de enseñanza y aprendizaje del mediador de la pedagogía corporal.

Con esta nueva propuesta de diseño curricular se quiere formar las diferentes dimensiones humanas para así formar nuevos ciudadanos, más productivos, más social, más participativos, más tolerantes y respetuosos.

Esta nueva propuesta curricular fue elaborada con base en los lineamientos emanados del ministerio de Educación Nacional y contenidos en la ley 115, en el decreto 1860, en los lineamientos generales, las orientaciones pedagógicas del área de Educación Física, Recreación y Deportes y el plan de área de Educación Física, Recreación y Deporte de la secretaría de Educación de la alcaldía de Medellín; que desarrolla el enfoque bio sicosocial para el aprendizaje de la misma.

La educación física tiene como misión la formación de seres humanos motriz y socialmente competentes para la sociedad. Para ello debe apoyarse en las prácticas para el desarrollo de sus capacidades psicomotrices, socio motrices y físico motrices que le ayuden en la consecución de tales fines. Igualmente se pretende alcanzar niveles de formación en cultura deportiva apoyando la realización de actividades para el descubrimiento de posibles talentos, así como líderes en la promoción de la cultura física y del mantenimiento y mejoramiento de la salud y la calidad de vida a través de la práctica de estilos de vida saludable.

Es por esto que el proyecto que a continuación se presenta tiene como ejes centralizadores la formación integral del individuo a través del desarrollo de las diferentes temáticas que desde la educación física se



INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESPINOSA PRIETO

PLANES DE ÁREA

Página 4 de 119

posibilitan tales como: Los valores éticos, sociales y morales, que se desprenden desde las dimensiones deportiva, recreativa y de salud que están inmersas en la educación física.

No podemos dejar de lado que este proyecto también debe estar basado en una propuesta curricular que se caracteriza por ser ante todo humanizadora, Es decir; que propendemos por el respeto de los procesos naturales y volitivos del estudiante.

Para el desarrollo del proyecto se propone la implementación de estrategias pedagógicas, metodológicas y didácticas que servirán para la generación de ambientes agradables para el alcance de los objetivos de aprendizaje y desarrollo que se pretende llevar a cabo con los estudiantes.

Es importante también mencionar que esta propuesta está elaborada con base en las directrices curriculares emanadas del Ministerio de Educación Nacional a través de la ley 115 de 1994, el decreto 1860; en la resolución 2343 y en los lineamientos curriculares para el área de educación física.

2. JUSTIFICACIÓN O ENFOQUE DEL ÁREA

La necesidad de que las tareas educativas estén acorde con los procesos de desarrollo de los estudiantes ha sido una labor constante de aquellos que se preocupan por el quehacer pedagógico desde las primeras áreas. La Educación Física no es ajena a este progreso y ha evolucionado a lo largo de la historia de procesos puramente mecánicos a la adquisición progresiva de elementos que en todo nivel contribuyen al análisis de los factores que convergen en la cultura motriz del ser humano. De esta manera, se ha pasado de una educación para el movimiento a una educación a través del movimiento.

La Educación Física constituye desde los primeros años de vida un instrumento clave para efectuar el dominio del cuerpo y el aprendizaje del mundo. Solo cuando el niño supere el uso de su cuerpo podrá aprender el mundo de las cosas y establecer relación entre ellas, es decir, desarrollar su inteligencia

Esta disciplina debe estar fundamentada en la génesis y el desarrollo de la motricidad humana en su cultura y necesidad lúdica para formar seres humanos íntegros con espíritu de servir, de convivencia en valores humanos y espirituales que les favorezcan el camino hacia la construcción de la paz y de vida en comunidad.

Por lo anterior, se pretende al tratar de dar desarrollo al presente proyecto, la elaboración de un concepto de educación física que trascienda los ya tradicionalmente conceptos conocidos por las comunidades educativas en general, en los cuales se destaca a la educación física como una actividad meramente práctica a la cual no se le reconoce el verdadero valor que a nivel del desarrollo integral del individuo posibilita.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESPINOSA PRIETO

PLANES DE ÁREA

Página 5 de 119

Debemos reconocer la educación física como una disciplina del conocimiento, como una disciplina pedagógica, como práctica social y como un derecho del ser humano que la fundamentan como un proceso de formación permanente, personal, social y cultural a través de la actividad física, recreativa y deportiva que contribuye al desarrollo del ser humano en todas sus dimensiones.

Es inherente al ser humano la Educación Física entendida como una práctica socio-cultural en donde los individuos deben estar en estrecha relación, demostrando capacidades de adaptación, desenvolvimiento y transformación de las condiciones de vida en una interacción inseparable con el medio, a través del movimiento corporal y en todas sus manifestaciones.

También debe ser vista como disciplina que posibilita conocimiento desde la reflexión que genera con todas sus temáticas, así mismo con la investigación que motiva desde diferentes enfoques orientados a su explicación, comprensión y experimentación, al igual que sus formas de aplicación en función del ser humano.

Desde el ámbito pedagógico, la formación personal y social que posibilita a través de las interrelaciones entre los individuos en sus distintos campos de desenvolvimiento, sus formas de movimiento y expresión, se reconozca como una disciplina indiscutiblemente esencial en la construcción de la sociedad.

En nuestra constitución política está reconocida la educación física como un servicio público, para satisfacer necesidades fundamentales como son la calidad de vida, el bienestar, el disfrute y la convivencia.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESPINOSA PRIETO

PLANES DE ÁREA

Página 6 de 119

3. OBJETIVOS Y METAS DE APRENDIZAJE

3.1 OBJETIVO GENERAL DEL ÁREA:

- Promover el cultivo personal desde la realidad corporal del ser humano.
- Aportar a la formación del ser humano en el horizonte de su complejidad.
- Contribuir a la construcción de cultura física de actividades motrices.
- Apoyar la formación de cultura ciudadana y de valores fundamentales para la convivencia y la paz.
- Apoyar una educación ecológica, base de una nueva conciencia sobre el medio ambiente.
- Desarrollar una pedagogía de inclusión de todas las personas en prácticas de Educación Física, Recreación y el Deporte.

3.2 METAS DE APRENDIZAJE:

GRADO	ÁREA
Primero	Conocer y valorar su cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices, de relación con los demás y como recurso para organizar el tiempo libre.
Segundo	Utilizar sus capacidades físicas, habilidades motrices y su conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación.
Tercero	Adquirir, elegir y aplicar principios y reglas para resolver problemas motores y actuar de forma eficaz y autónoma en la práctica de actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas
Cuarto	Realizar de forma autónoma actividades físico-deportivas que exijan un nivel de esfuerzo, habilidad o destreza, poniendo el énfasis en el esfuerzo.
Quinto	Regular y dosificar el esfuerzo, llegando a un nivel de autoexigencia acorde con sus posibilidades y la naturaleza de la tarea. Desarrollando actitudes de tolerancia y respeto a las posibilidades y limitaciones de los demás.
Sexto	Participar en actividades físicas compartiendo proyectos, estableciendo relaciones de cooperación para alcanzar objetivos comunes, resolviendo mediante el diálogo los conflictos que pudieran surgir y evitando discriminaciones por características personales, de género, sociales y culturales.

INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESPINOSA PRIETO

PLANES DE ÁREA

Página 7 de 119

Séptimo	Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas y deportivas como elementos culturales, mostrando una actitud crítica tanto desde la perspectiva de participante como de espectador.
Octavo	Conocer y practicar juegos y deportes tradicionales y populares de nuestra región, como elementos para conocer su historia y costumbres.
Noveno	Apropiarse del estado físico, incluyendo los componentes de la Aptitud Física relacionados con la salud, tales como Flexibilidad, Fortaleza Muscular, Tolerancia Cardiovascular, y Composición Corporal.
Décimo	Desarrollar habilidades motoras, tales como Agilidad, Balance, Potencia, Velocidad, Percepción Cinestésica, Reacción al Tiempo, Coordinación, y Destrezas Deportivas o de Baile
Once	Aprender sobre movimiento, actividades físicas, y temas deportivos, valores de la Participación, Reglas de Juego, Estrategias, Cortesía de Juego, Técnicas de Ejecutorias, y Principios de Acondicionamiento y la importancia de la aptitud física para la vida

4. MARCO LEGAL

Fundamentos lógico-disciplinares del área

La educación física en su devenir histórico, y en la misma construcción paulatina de la educación institucionalizada, ha estado presente de diferentes maneras y perspectivas en los procesos de estructurar un currículo abierto y flexible, con miradas permanentes a los cambios y las necesidades de los estudiantes y a las condiciones de los contextos donde estos se desarrollan.

Su actual andamiaje es producto de procesos sociales, educativos, políticos y económicos que transforman constantemente y de manera sistemática su cuerpo teórico, y que asumen prácticas diferenciadas en periodos determinados de la historia. Revisar de manera sucinta este trayecto es necesario para comprender la configuración conceptual y epistemológica del área.

Así, a inicios del siglo XIX se puede advertir una marcada tendencia al fortalecimiento del cuerpo en términos físicos, con clara orientación militar. Dando respuesta de alguna manera a las condiciones educativas y políticas del momento, en donde la rigurosidad y los esquemas corporales dirigidos y estrictos formaban ciudadanos aptos para producir económicamente y colaborar con el interés general de la Nación.

INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESPINOSA PRIETO

PLANES DE ÁREA

Página 8 de 119

Si bien, a mediados del siglo XIX se incluye en el Decreto Orgánico de Instrucción Pública de 1871 una formación que integre el espíritu, continúa siendo fundamental y relevante el adiestramiento del cuerpo como medio de preparación para la guerra (MEN, 2002)

Además de esta alta incidencia política en la formación del cuerpo y del ser, se tuvo a inicios del siglo XX intervención de la iglesia en la educación; siendo la formación de la moral la prioridad en los procesos educativos, concibiendo una formación física que propendía a la prudencia y el acatamiento de la moralidad. Un cuerpo limitado, un pensamiento sujeto a las directrices sociales y religiosas de la época; expresiones corporales y motrices, sobre todo en el género femenino, limitadas bajo el concepto de delicadeza y pudor; vestuarios que no permitían la posibilidad de amplitud y libertad de los movimientos y mucho menos la percepción de las figuras corporales. *La Campaña de Cultura Aldeana* se inició en 1934 bajo el ministerio de Luis López de Mesa y constituyó un intento ambicioso en sus planteamientos, limitado en recursos materiales, y efímero en su duración. Esta campaña contó con buena difusión y sembró grandes esperanzas en la ambición de democratizar la educación. Sus planes giraron en torno a la idea de llevar a los sectores populares nuevos hábitos y costumbres relacionadas con principios de higiene, estética, alimentación y nutrición.

Se llegó a plantear la necesidad de restaurar en primer término la condición fisiológica de la población escolar, entendida como la atención al régimen alimentario, la nutrición, la salud física y mental, lo cual se consideró como premisa para mejorar las condiciones y los ambientes para la adquisición de los conocimientos en los escolares.

El discurso presente en la década del veinte en los análisis sobre la población, plagado de determinismo geográfico y racial, empezó a ser desplazada y aunque persisten algunos de sus defensores, se abren paso nuevas explicaciones sobre los problemas sociales y educativos. Por lo tanto, se emprenden estudios y se elaboran análisis que pretendían tener sustento científico en disciplinas como la psicología experimental, la medicina, la sociología y la antropometría. La escasez presupuestal, el aumento de la población, la falta de continuidad en las políticas y en los funcionarios estatales, llevaron al distanciamiento entre los ideales enarbolados y su cobertura a nivel cuantitativo, además de la implementación de acciones que apuntan a la solución de problemas bien definidos.

Para mediados del siglo XX se expide la Resolución 2011 de 1967, en la cual se contemplan como objetivos específicos, en el programa de Educación Física para la enseñanza media, la formación física, la actitud y formación postural, el cuidado corporal, el tiempo libre, la formación en destrezas naturales, destrezas técnicas y el ritmo. Con los decretos 088 de 1976 y 1419 de 1978 se establecieron lineamientos para conceptualizar los diferentes niveles educativos, formulándose los currículos de preescolar, básica primaria, básica secundaria y media vocacional. El contenido principal en el preescolar y la primaria fue la psicomotricidad, las funciones perceptivo motoras, la gimnasia infantil y las cualidades físicas. En secundaria,



INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESPINOSA PRIETO

PLANES DE ÁREA

Página 9 de 119

los contenidos correspondían a la gimnasia, las cualidades físicas y los deportes; mientras para la enseñanza media se crea la modalidad Bachillerato en Educación Física (MEN, 2012).

Teniendo en cuenta lo anterior, la programación curricular debe estar ajustada a los fines del sistema educativo colombiano, entre otros:

1. Contribuir al desarrollo equilibrado del individuo y de la sociedad sobre la base del respeto por la vida y por los derechos humanos.
2. Estimular la formación de actitudes y hábitos que favorezcan la conservación de la salud física y mental de la persona y el uso racional del tiempo.

En la educación media vocacional se focaliza la importancia de:

- Afianzar el desarrollo personal, social y cultural adquirido en el nivel de educación básica.
- Adquirir los conocimientos fundamentales y las habilidades y destrezas básicas, que además de prepararlo para continuar estudios superiores, lo orienten hacia un campo de trabajo.
- Utilizar creativa y racionalmente el tiempo libre para el sano esparcimiento, la integración social y el fomento de la salud física y mental.
- Adquirir suficientes elementos de juicio para orientar su vida y tomar decisiones responsables.

Las anteriores consideraciones dinamizadas en el aula dentro del proceso de la educación física como estructura que fundamenta y afianza la naturaleza de un sujeto consciente y comprometido con su integridad.

En Antioquia, en el año 1975, se da inicio al Programa Centros de Educación Física direccionando aportes en la estructuración y el acompañamiento en los planes de área, pero además un acompañamiento en las prácticas pedagógicas mediante el desarrollo de procesos de formación permanente para el profesorado.

En ese sentido, en la básica primaria se asesora y acompaña para la construcción de dichos planes, de acuerdo a las particularidades institucionales; también, se desarrollan eventos de carácter deportivo y recreativo, con el objetivo de potenciar y motivar, a través del juego, la formación corporal de los estudiantes.

Con la expedición de la Constitución Nacional en 1991, se reconoce la educación física como práctica social que favorece la formación de los ciudadanos y como práctica educativa que permite la formación integral; mientras que, con la expedición de la Ley General de Educación en el año 1994, la educación física adquiere su carácter de obligatoria y fundamental para alcanzar los objetivos de la educación.

Se reconocen otras prácticas culturales como posibilidad de implementación en el plan de estudios; además de su aporte en las transformaciones sociales desde el reconocimiento del cuerpo y de los otros, ligados a procesos que posibiliten, básicamente, el desarrollo del país.

INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESPINOSA PRIETO

PLANES DE ÁREA

Página 10 de 119

La Ley 934 de 2004 establece que todas las instituciones educativas del país deben incluir en sus proyectos educativos institucionales, además del plan de área de Educación Física, los proyectos pedagógicos complementarios del área.

En Medellín, con el objetivo de implementarla, a través del Acuerdo Municipal 019 de 2005, se establecen criterios básicos para el desarrollo y el fortalecimiento del área, relacionada con la necesidad de iniciar el proceso formativo desde la básica primaria, articulando todos los aspectos y criterios fundamentales y propios de cada grado y nivel, además de la etapa de madurez motora y cognitiva del estudiante.

Es necesario tener claridad que las actividades de Tiempo Libre y Jornada Complementaria ofertadas a los estudiantes obedecen a la continuación y el fortalecimiento de aquellas prácticas que el docente implementa en el área, con la finalidad de afianzar de manera intencionada aquellos asuntos relacionados con la formación de los niños y jóvenes, tales como: expresiones y técnicas motrices, valores, convivencia, estilos de vida saludables y generación de una cultura del cuidado propio, del otro y del entorno, propiciando una calidad de vida y ambientes sanos para la ciudad.

Teniendo en cuenta lo anterior, además de lo establecido dentro de la normatividad vigente, desde la Ley General de Educación, en donde se establece la autonomía escolar, para definir la intensidad horaria del área es significativo que se reconozcan las garantías de ejecutar una educación física planificada sistemáticamente, teniendo en cuenta la continuidad, el seguimiento, la participación y el compromiso institucional, reconociendo los productos obtenidos a través de la lúdica del cuerpo en interacción con el saber y las competencias específicas de otras áreas, además del saber y las competencias como ciudadano.

Desde el año 2005 se inicia la estructuración y dinamización de las Mesas de Educación Física en el municipio de Medellín, como una estrategia pedagógica y metodológica donde participan entidades e instituciones educativas de las zonas urbanas y rurales que de una u otra forma intervienen en el desarrollo pedagógico de la Educación Física, la Recreación y el Deporte, a través de actividades curriculares y complementarias, aplicando criterios técnicos, científicos, tecnológicos y lúdicos, contribuyendo al desarrollo y formación integral de los estudiantes.

Esta estrategia abierta a la participación de docentes de primaria y licenciados en el área de bachillerato fue generando líneas de acción contextualizadas a los entornos y características poblacionales, sin perder de vista el enfoque integral, formativo y sistemático.

Las dinámicas de las Mesas de trabajo, que conforman la estructura del Laboratorio de la Enseñanza de la Educación Física y el Olimpismo, son espacios de formación permanente en donde la experiencia, los saberes y las preguntas son el punto de partida para construir teorías y conceptos establecidos por expertos, que son



INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESPINOSA PRIETO

PLANES DE ÁREA

Página 11 de 119

aterrizados por los docentes de las Mesas, a las realidades y condiciones de nuestras instituciones educativas y sus estudiantes. Por lo tanto, la educación física de hoy se convierte en un área real, producto de una evolución, en donde la historia, las competencias, los saberes y las experiencias de los docentes son puestos a prueba en la cotidianidad escolar.

5. MARCO TEÓRICO

Desde la Ley General de Educación hasta cada una de las leyes, decretos, directivas ministeriales y acuerdos que establecen todos aquellos aspectos relevantes que soportan la planeación e implementación de la Educación Física, dentro de los procesos formativos de los estudiantes (no solo desde la perspectiva de cuerpo y movimiento, sino desde las dimensiones esenciales del individuo, como ser social, intelectual, creativo, político, afectivo, moral y lúdico), el área de la Educación Física se convierte en un medio para enseñar al estudiante a ser un mejor individuo, ciudadano y un investigador de su propio ser en beneficio de una mejor ciudad. Como lo plantea la Ley 115 de 1994 en el artículo 5, los fines de la educación son:

- “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”.
- “La formación para facilitar la participación de todos en las decisiones que los afectan en la vida económica, política, administrativa y cultural de la Nación”.
- “La formación en el respeto a la autoridad legítima y a la ley, a la cultura nacional, a la historia colombiana y a los símbolos patrios”.
- “La adquisición y generación de los conocimientos científicos y técnicos más avanzados, humanísticos, históricos, sociales, geográficos y estéticos, mediante la apropiación de hábitos intelectuales adecuados para el desarrollo del saber”.
- “El estudio y la comprensión crítica de la cultura nacional y de la diversidad étnica y cultural del país como fundamento de la unidad nacional y de su identidad”.
- “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”.

INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESPINOSA PRIETO

PLANES DE ÁREA

Página 12 de 119

- “La creación y el fomento de una conciencia de la soberanía nacional y para la práctica de la solidaridad y la integración con el mundo, en especial con Latinoamérica y el Caribe”.
- “El desarrollo de la capacidad crítica, reflexiva y analítica que fortalezca el avance científico y tecnológico nacional, orientado con prioridad al mejoramiento cultural, y de la calidad de la vida de la población, a la participación en la búsqueda de alternativas de solución a los problemas y al progreso social y económico del país”.
- “La adquisición de una conciencia para la conservación, la protección y el 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 de la defensa del patrimonio cultural de la nación”.
- “La formación de la práctica del trabajo, mediante los conocimientos técnicos y habilidades, así como en la valoración del mismo como fundamento del desarrollo individual y social”.
- “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 del tiempo libre”.
- “La promoción en la persona y en la sociedad de la capacidad para crear, investigar, adoptar la tecnología que se requiere en los procesos de desarrollo del país y le permita al educando ingresar al sector productivo”.

Los *Líneas curriculares de Educación Física* pretenden de manera general aportar elementos conceptuales que permitan pensar, hacer y enseñar una educación física en atención al contexto, al saber disciplinar y al sujeto. De esa manera, los lineamientos corresponden a orientaciones conceptuales, pedagógicas y didácticas que sirvan a las instituciones para el diseño del currículo. Es pertinente indicar que estos, en atención a los procesos dinámicos de la educación, permiten ampliar el espectro curricular, razón por la cual el profesorado debe enmarcar los contenidos curriculares y sus prácticas pedagógicas a partir del contexto social y educativo. El documento establece como criterios específicos (Ministerio de Educación Nacional, 2002, p. 5):

- “La comprensión y el desarrollo actual de la educación física son resultado de una evolución y construcción histórica social”.
- “Se requiere comprender la pluralidad de puntos de vista o enfoques de la educación física y la necesidad de construir nuevos paradigmas y superar los que representan un obstáculo, en un ambiente de diálogo de saberes en función de la formación del hombre y la sociedad”.
- “La pedagogía actual cultiva la sensibilidad y postura abierta ante las características del estudiante, sus necesidades sociales y culturales y el papel que en ellas debe jugar la educación física”.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESPINOSA PRIETO

PLANES DE ÁREA

Página 13 de 119

- “El proceso curricular incluye la delimitación, dentro de la realidad compleja, de los problemas fundamentales respecto al contexto, el sujeto y el saber disciplinar para trazar líneas de acción”.
- “La investigación permanente es un proceso del currículo cuyo objeto es la formación de seres humanos y de cultura, lo cual requiere de un enfoque relacional del saber disciplinar”.
- “Un amplio margen de flexibilidad permite asumir diferentes formas de interpretación y de acción, de acuerdo con diversos contextos, posibilidades e intereses, transitoriedad de los currículos y apertura a modificaciones, reorientaciones y cambios”.
- “Los procesos curriculares son espacios para la creatividad, la crítica y la generación de innovaciones”.
- “El currículo como proyecto pedagógico y cultural señala un amplio horizonte de acción de la educación física”.
- “La toma de decisiones en la orientación, elaboración, puesta en práctica y evaluación y transformación del currículo debe ser participativa y democrática”.

Por su parte, las *Orientaciones pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deportes* (MEN, 2010) pretenden ofrecer fundamentos específicos disciplinares en aspectos conceptuales, pedagógicos y didácticos para el desarrollo de las competencias básicas y específicas. Si bien el documento reconoce un “giro “respecto a los lineamientos curriculares, no descarta los aportes allí realizados.

En ese sentido, especifica las competencias para el área motriz, expresiva corporal y axiológica corporal que posibilitan la formación de los sujetos (Ibíd.p. 28):

- La competencia motriz, entendida como la construcción de una corporeidad autónoma que otorga sentido al desarrollo de habilidades motrices, capacidades físicas y técnicas de movimiento reflejadas en saberes y destrezas útiles para atender el cultivo personal y las exigencias siempre cambiantes del entorno con creatividad y eficiencia. No sobra advertir que lo motriz es una unidad, pero para efectos de claridad y de orientación didáctica es necesario utilizar un enfoque analítico, aunque en la vida real la motricidad se expresa mediante acciones unitarias”.
- “La competencia expresiva corporal debe entenderse como el conjunto de conocimientos acerca de sñmismo (ideas, sentimientos, emociones), de técnicas para canalizar la emocionalidad (liberar tensiones, superar miedos, aceptar su cuerpo), de disponibilidad corporal y comunicativa con los



INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESPINOSA PRIETO

PLANES DE ÁREA

Página 14 de 119

otros, a través de la expresión y la representación posible, flexible, eficiente y creativa, de gestos, posturas, espacio, tiempo e intensidades”.

- “La competencia axiológica corporal, entendida como el conjunto de valores culturalmente determinados como vitales, conocimientos y técnicas adquiridos a través de actividades físicas y lúdicas, para construir un estilo de vida orientado a su cuidado y preservación, como condición necesaria para la comprensión de los valores sociales y el respeto por el medio ambiente”.

Finalmente, es pertinente indicar que se han tomado como soportes conceptuales y estructurales los aportes desde el Ministerio de Educación Nacional, la Universidad de Antioquia y la Secretaría de Educación de Antioquia, entre otros, que respaldan la construcción significativa y reflexión teórico-práctica del área, para desarrollarla ajustada a las especificaciones del municipio de Medellín.

Los docentes interesados realizaron una lectura exhaustiva de los documentos base y participaron de su construcción desde las diversas dinámicas y los encuentros académicos de las mesas del Laboratorio de Enseñanza de la Educación Física y el Olimpismo del Municipio de Medellín. Se lideró la construcción del Plan de Área de la Educación Física para el municipio de Medellín, teniendo en cuenta aportes, comentarios y preguntas de los docentes; a partir de las particularidades del contexto de la ciudad y las necesidades y condiciones específicas de los estudiantes. De esta manera, los docentes, a través de esta construcción, estructuran sus planes de áreas institucionales, teniendo en cuenta componentes esenciales y específicos de infraestructura, características poblacionales e intereses de los escolares de sus instituciones educativas, que aporten al desarrollo de las competencias y saberes propios del área.

6. MARCO CONTEXTUAL

La Institución Educativa CASD José María Espinosa Prieto se encuentra ubicada en el barrio Pedregal, comenzó a formarse a mediados de la década de los 60, fue inicialmente un barrio obrero, construido mediante el Instituto de Crédito Territorial, ICT, entidad encargada de fomentar el desarrollo de viviendas de interés social en el nivel nacional. Entre 1960 y 1962 se adjudicaron los primeros terrenos en Pedregal. Era un proceso sencillo: el interesado llenaba un formulario que preguntaba datos básicos y exigía que quien solicitaba el préstamo residiera en Medellín y tuviera mínimo cinco hijos. En ese entonces buena parte de la zona oriental de la ciudad ya estaba poblada, en su mayoría en tugurios.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESPINOSA PRIETO

PLANES DE ÁREA

Página 15 de 119

Es un territorio que ha sido marcado por la violencia y problemas de pobreza, presentó dificultades de orden público en años pasados; en la actualidad se vive un ambiente de tranquilidad y compromiso de parte de los jóvenes involucrados en los grupos alzados en armas, lo cual ha conllevado a implementar proyectos de desarrollo urbano de parte del estado que han mejorado las condiciones de vida de la población.

La comuna 6 cuenta con espacios para formación, fortalecimiento de la educación, la cultura y la atención de la comunidad como la Biblioteca Popular Kennedy, Biblioteca Comunitaria Barrio Santander, Biblioteca Parroquial Beato Tito Brandsma (Doce de octubre), El Rincón del Saber Picacho con Futuro, Biblioteca Fundación Familia La Esperanza, Casas de la Cultura de Pedregal y Doce de Octubre, Comfama, SENA. Además de se cuenta en la comuna con numerosas organizaciones comunitarias, juveniles, artísticas y culturales, que sirven de interlocutoras entre el Estado y la comunidad, con el fin de generar y desarrollar propuestas de desarrollo social y alternativas de paz y convivencia.

En este contexto comunal, la I.E CASD representa una oportunidad para las familias. Puesto que, es receptora de jóvenes afectados por los problemas sociales, antes mencionados. Por ello, en los últimos años, se ha venido desarrollando un proceso de adecuación y mejoramiento desde lo administrativo, pedagógico e infraestructural, con el objetivo de brindar un servicio educativo de calidad

Se destaca en esta comuna el Cerro El Picacho, uno de los siete cerros tutelares de Medellín, que es reserva natural del sector y aloja en su punta al Cristo Rey, una imponente escultura de 35 piezas, que congrega a visitantes desde el año 1936 (Mejía Méndez, 2009).

Cuenta con varias instituciones de carácter oficial que brindan educación y formación a la comunidad como La I.E. La Esperanza, I.E. Alfredo Cock Arango, I.E. Pedregal, I.E. Santander, entre otras.

De acuerdo con los indicadores de análisis de contexto de los niveles de primaria, secundaria y media, la institución hace parte de uno de los sectores populares de la ciudad, situado en la comuna 6, ubicada al noroccidente de Medellín y pertenece al Núcleo Educativo 921.

La institución cuenta con una población estudiantil de niños y jóvenes entre los 6 y 19 años de edad que cubren los grados académicos desde preescolar hasta el grado 11, y pertenecientes en su mayoría a los estratos 1, 2 y 3; la mayoría su situación económica es de regular a baja, debido a que dependen de actividades en las que se desempeñan los papás en oficios tales como: conductores, comerciantes, operadores, obreros de construcción, oficios varios, entre otros; destacando que existe un gran número de madres que son amas



INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESPINOSA PRIETO

PLANES DE ÁREA

Página 16 de 119

de casa. La escolaridad de los padres de familia arroja que en su gran mayoría culminó su bachillerato o están en proceso y que están en un promedio de edad entre 25 a 50 años.

Las instituciones cercanas a la institución presentan unas características similares por lo que los traslados de estudiantes entre todas ellas son comunes.

La institución brinda salidas técnicas como diseño, mecánica, comercio, medio ambiente entre otras. La problemática social y familiar no es ajena al sector, es por ello que un gran número de estudiantes padece los desmanes del narcotráfico, violencia, prostitución, entre otros problemas relacionados a la descomposición social.

En este contexto, la I.E CASD representa una oportunidad para estas familias. Puesto que, es receptora de jóvenes afectados por los problemas sociales, antes mencionados. Por ello, en los últimos años, se ha venido desarrollando un proceso de adecuación y mejoramiento desde lo administrativo, pedagógico e infraestructural, con el objetivo de brindar un servicio educativo de calidad.

Tanto desde la administración municipal, como desde el MEN (Ministerio de Educación Nacional) se han hecho esfuerzos por mejorar la calidad de vida de las familias del sector y específicamente, se han propuesto proyectos en los que intervienen las instituciones educativas. En nuestro caso, el hecho de acoger la propuesta de jornada única direccionada desde el MEN nos ha llevado a reorganizar nuestros planes de estudios, las intensidades horarias y las cargas docentes.

Características socioeconómicas.

La comunidad se encuentra conformada por familias de escasos recursos económicos, sociales y culturales en lo que a calidad de vida se refiere. Esta población está conformada por los siguientes grupos: madres cabeza de familia, asalariados, obreros, trabajadores informales, salonerías, trabajadoras sexuales, empleadas del servicio doméstico, aseo, desempleados y algunos trabajadores independientes que se dedican a actividades como la cerrajería, zapatería, ebanistería o a pequeñas industrias.

Los estudiantes: Son hombres y mujeres que inician sus estudios como lo indica la ley, a los 5 años de edad, el índice de repitencia es bajo, y su permanencia en las instituciones es de un 95%. Con su ingreso al bachillerato, las cifras se modifican, la repitencia aumenta y se hace notorio el cambio de institución educativa.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESPINOSA PRIETO

PLANES DE ÁREA

Página 17 de 119

La lectura: El nivel de lectura es bajo, muy pocos leen periódicos o revistas, la compra de libros baja como también el préstamo en bibliotecas.

Ocupación del tiempo libre: Más del 50% de los jóvenes ven más de tres horas diarias de televisión, un grupo muy pequeño visitan bibliotecas o museos, parques o centros culturales. Tienen gran interés por la música de la nueva ola (reggaetón, electrónica, hip hop).

7. MARCO CONCEPTUAL

En la medida que se va transformando la mirada social, también la educación, debe hacerlo, mediante la inclusión de las adecuaciones necesarias, que respondan a las demandas sociales actuales. Esto permite que el proceso educativo, realmente, contribuya a la formación integral de las personas íntegras y al crecimiento de la sociedad.

En los últimos años ha tenido gran acogida la educación desde un enfoque inclusivo que permite que todas las personas accedan a ésta, independientemente, de sus condiciones personales y sociales, por tal razón el Ministerio de Educación Nacional, ha reglamentado en diferentes leyes y decretos la educación inclusiva como parte fundamental en los procesos de formación en la Instituciones Educativas. El decreto 1421 del 29 de agosto de 2017[1] define la educación inclusiva como un proceso que es permanente, que tiene en cuenta a la diversidad de características, intereses, posibilidades y expectativas de los seres humanos y busca garantizar el aprendizaje y la participación.

Para garantizar la educación inclusiva se requiere de la elaboración y aplicación de un currículo flexible para el área de Educación Física, es decir que este mantiene los mismos objetivos para todos los estudiantes y da diferentes oportunidades de acceder a ellos, teniendo en cuenta la diversidad social, cultural y estilos de aprendizaje, lo cual garantiza la participación de todos.

La educación es un proceso cambiante que se ajusta a las dinámicas sociales. No hay concepto de educación que con el tiempo permanezca. Establecemos esta afirmación para reconocer que la educación física también está mediada por esas dinámicas, además de otras connotaciones de carácter teórico y epistemológico. Desde esa última consideración, en atención a los aportes y conceptos de otras disciplinas como antropología, psicología, biología, sociología y la misma pedagogía (saber fundante) se observan diferentes acepciones y prácticas alrededor de la educación física (Uribe, 2007).



INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESPINOSA PRIETO

PLANES DE ÁREA

Página 18 de 119

Desde los aportes de Jean Piaget hasta otros teóricos contemporáneos se ha reconocido la importancia de una formación que incluya la corporalidad como ámbito fundamental para el adecuado desarrollo de los sujetos. Diferentes construcciones pedagógicas y educativas coinciden en su aporte para la formación integral de los sujetos implicados en el proceso educativo.

La intervención pedagógica del cuerpo debe trascender la mirada técnica e instrumentalista a la que ha sido sometido, transgredir los límites del paradigma biológico y somatognóstico en el que se ha encasillado (Moreno, 2007) para adquirir importancia en cuanto permite la formación del ser humano en términos de desarrollo humano.

La escuela es, entonces, un lugar privilegiado para que niños, niñas y jóvenes se reconozcan como sujetos por medio de la motricidad que posibiliten la transformación del contexto social y que promuevan aspectos propios de la existencia como “la identidad, la interacción, la inclusión, la interculturalidad, el respeto, la resistencia, el control, la vinculación, la transformación, la diferenciación, la autonomía, la visibilización, la democracia, el arraigo y la potencialización del sujeto” (Arboleda, 2010, p. 20).

Si la educación física, como disciplina pedagógica, es la ciencia y el arte de ayudar a los sujetos en el desarrollo intencional (armonioso, natural y progresivo) de sus facultades de movimiento y de sus facultades personales (González, 1993 citado por Chaverra et al., 2010), entonces desde esa mirada, se puede considerar que la educación física pretende “la formación del ser humano, por medio de la motricidad, entendiendo esta última como medio y fin en sí misma, como vivenciación del cuerpo. La motricidad comprende la expresión motriz intencionada de percepciones, emociones, sentimientos, conocimientos y operaciones cognitivas con el objeto de lograr potencialidades que conduzcan al perfeccionamiento del ser humano” (Chaverra et al., 2010, p. 37).

Si la potenciación del ser humano es la máxima pretensión desde la educación física, consideramos importantes asumir las grandes metas de formación, tal como lo plantean las *Orientaciones pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte* (MEN, 2010, p.13-16):

- “Promover el cultivo personal desde la realidad corporal del ser humano. Esto exige la formación de actitudes y modos de actuar que otorguen sentido a las prácticas, técnicas, los saberes y hábitos de actividad motriz, al hacer énfasis en acciones preventivas y participativas que fomenten la cooperación y la solidaridad”.
- “Aportar a la formación del ser humano en el horizonte de su complejidad, desarrollo del pensamiento, la sensibilidad, la expresión y la lúdica, a través de acciones motrices como, por ejemplo, la resolución de problemas relacionados con la anticipación, la destreza operativa y el sentido crítico, que sean capacidades requeridas durante los procesos de abstracción y generalización para la toma de decisiones”.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESPINOSA PRIETO

PLANES DE ÁREA

Página 19 de 119

- “Contribuir a la construcción de la cultura física y a la valoración de sus expresiones autóctonas. Educación de la sensibilidad y el desarrollo del lenguaje corporal”.
- “Apoyar la formación de cultura ciudadana y de valores fundamentales para la convivencia y la paz. Base de la convivencia ciudadana, como el respeto a la diferencia, a la libre elección y a la participación en decisiones de interés general”.
- “Apoyar una educación ecológica, base de una nueva conciencia sobre el medio ambiente. Se generan vivencias, exploraciones, experiencias, conocimientos y técnicas que disponen al estudiante como un ser que se desarrolla en un medio ambiente y en virtud de ello es responsable del cuidado de este, su recuperación y protección”.
- “Desarrollar una pedagogía de la inclusión de todas las personas en prácticas de Educación Física, Recreación y Deporte. Esta disciplina involucra componentes fundantes de la naturaleza humana, de modo que el trabajo pedagógico dirigido a cada ser humano en particular debe adaptarse a sus necesidades”.

La educación física adquiere unas particularidades que la diferencian de otras disciplinas del saber y que a su vez establecen unos modos particulares en su configuración teórico-práctica. El cuerpo y la motricidad, en su sentido más amplio, determinan un abordaje diferente desde los procesos de enseñanza aprendizaje y en correspondencia al sujeto que se pretende formar. Si las teorías educativas dan cuenta de la complejidad del ser humano, en razón del reconocimiento de su singularidad biológica y cultural, entonces la pedagogía deberá hacer su reflexión desde esa misma complejidad manifiesta.

Es pertinente entonces que la educación física como práctica pedagógica, al decir de Morín (1999), pueda enseñar más allá de los contenidos y exponga problemas centrales que generalmente son ignorados y olvidados. No se puede concebir una traslación ingenua y estéril de contenidos que poco o nada ayudan en el desarrollo humano del sujeto y en su forma de ser y estar en el mundo, pues el sujeto debe tener lecturas acertadas acerca de sí mismo, de los otros y de la sociedad en la que vive. Así, deben identificarse los orígenes de errores, de ilusiones y de cegueras propias del conocimiento que permitan establecer otros modos de acercamiento para su comprensión.

De igual manera, debe propiciarse un conocimiento pertinente en atención a: el contexto, lo global, lo multidimensional y lo complejo, con el fin de abordar problemáticas generales pero que respondan a lo local. Conocimiento que permita conocer el mundo y sus dinámicas a través de experiencias particulares y contextualizadas. La educación física, además, debe reconocer la condición humana de los sujetos, aspecto que parte desde la realización de unos interrogantes ontológicos; ¿Quiénes somos?, ¿Dónde estamos? ¿De dónde venimos? ¿A dónde vamos? (Morín, 1999). Existe entonces un reconocimiento corporal que supera lo biológico para aprehender y reconocer la condición humana y el reconocimiento, a su vez, de otras



INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESPINOSA PRIETO

PLANES DE ÁREA

Página 20 de 119

culturas, de otras formas de estar en el mundo. El cuerpo confina diferentes esferas que permiten la comunicación y la expresión, en él se inscriben las manifestaciones de la cultura, pero además determina y está inmerso en la modificación del contexto social (Bustamante, Arteaga, González, Chaverra y Gaviria, 2012).

Finalmente, en líneas apretadas, debe enfrentarse a las incertidumbres, enseñar la comprensión y responder a la ética del género humano desde la educación física. Esto supone el enfrentamiento de obstáculos y la superación de retos desde el reconocimiento de sí mismo y el respeto por los otros, la comprensión de la condición humana, de la configuración del planeta y el respeto por el espacio físico y vital que habitamos. Pues “individuo - sociedad - especie son no solamente inseparables sino coproductores el uno del otro. Cada uno de estos términos es a la vez medio y fin de los otros. No se puede absolutizar a ninguno y hacer de uno solo el fin supremo de la tríada” (Morín, 1999, p. 54).

[1] Decreto por el cual se reglamenta en el marco de la educación inclusiva la atención educativa a la población con discapacidad

8. DISEÑO CURRICULAR

INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESPINOSA PRIETO

PLANES DE ÁREA

Página 21 de 119

8.1 EDUCACIÓN FÍSICA

Área	Educación Física	Asignatura	Educación Física	Grado	Primero
Profesor	Jorge Mario Gómez	Intensidad	3	Periodo	1
Componentes		Estándares		Indicadores de desempeño	
El cuerpo y el movimiento.	(CM) Descubro posibilidades de movimiento siguiendo diversos ritmos Musicales.		<u>Hacer:</u>	Hacer: Realiza y origina movimientos siguiendo diferentes ritmos.	
	(CM) Exploro técnicas corporales de tensión, relajación y control del cuerpo.		<u>Ser:</u>	Realiza hábitos de higiene postural y espacial al realizar las actividades físicas.	
	(CE) Vivencio y comprendo los sentimientos que genera las prácticas de danza y ritmo propuesto y espontáneo.		<u>Conocer:</u>	Ejecuta las posibilidades de movimiento a nivel global y segmentario.	
		(CA) Atiendo y cumplo las orientaciones sobre los tiempos para el juego y realizar actividad física.			

INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESPINOSA PRIETO

PLANES DE ÁREA

Página 22 de 119

Área	Educación Física	Asignatura	Educación Física	Grado	Primero
Competencias	DBA		Conceptos / Contenidos		
(CM) Competencia Motriz. (CE) Competencia Expresiva Corporal. (CA) Competencia Axiológica Corporal	Comprende algunas de las funciones básicas de la célula (transporte de membrana, obtención de energía y división celular) a partir del análisis de su estructura. (tomado de: DBA Ciencias Naturales)		Diagnóstico: IMC *Control del cuerpo. *Posturas correctas del cuerpo. *Ejercicios para mejorar la capacidad motriz. *La coordinación dinámica Músculos y su función. *Introducción a los primeros auxilios. (EC) Juegos y Dinámicas sobre el cuerpo y la coordinación. (EC)= Expresión Corporal.		

Área	Educación Física	Asignatura	Educación Física	Grado	Primero
Profesor	Jorge Mario Gómez	Intensidad	3	Periodo	2
Componentes	Estándares		Indicadores de desempeño		
Los cambios físicos de mi cuerpo	(CM) Atiendo las indicaciones para realizar el calentamiento al iniciar la actividad de clase y la recuperación al finalizar la actividad física.		<u>Hacer:</u>	Desarrolla diferentes juegos y actividades rítmicas reconociendo las posibilidades de su cuerpo.	
	(CM) Participo en los juegos individuales y colectivos propuestos en la clase.		<u>Ser:</u>	Respeto el desempeño en los juegos de sus compañeros.	



INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESPINOSA PRIETO

PLANES DE ÁREA

Página 23 de 119

Área	Educación Física	Asignatura	Educación Física	Grado	Primero
	(CE) Reconozco los cambios corporales y fisiológicos propios y el de los demás. (CA) Coopero con la participación y atención de las orientaciones para sentir mi cuerpo y el de mis compañeros.		Conocer:		Identifica las reacciones y cambios de su cuerpo cuando realiza actividad física.
Competencias	DBA				Conceptos / Contenidos
(CM) Competencia Motriz. (CE) Competencia Expresiva Corporal. (CA) Competencia Axiológica Corporal	Comprende que los sentidos le permiten percibir algunas características de los objetos que nos rodean (temperatura, sabor, sonidos, olor, color, texturas y formas). Comprende que su cuerpo experimenta constantes cambios a lo largo del tiempo y reconoce a partir de su comparación que tiene características similares y diferentes a las de sus padres y compañeros. (Tomados de DBA de Ciencias Naturales)				*Control del cuerpo 2- realización de rollitos, vuelta canelas con impulso y caballitos. *El Calentamiento Físico. *Ejercicios para el calentamiento. *¿Cómo es mi cuerpo antes, durante y después del ejercicio? *Deportes específico: Fútbol, Baloncesto, voleibol, Atletismo, Ajedrez. *Reseña histórica, reglamento, técnicas y tácticas. (EC) Juegos y Dinámicas sobre el cuerpo y la coordinación 2.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESPINOSA PRIETO

PLANES DE ÁREA

Página 24 de 119

Área	Educación Física	Asignatura	Educación Física	Grado	Primero
Profesor	Jorge Mario Gómez	Intensidad	3	Periodo	3
Componentes		Estándares		Indicadores de desempeño	
El cuerpo y los procesos fisiológicos en su interior	(CM) Exploro la práctica de diferentes juegos individuales y grupales.		Hacer:	Experimenta y pone en práctica las posibilidades de conocer y sentir las variaciones en su respiración, sudoración y latido cardíaco a partir de diferentes prácticas corporales.	
	(CE) Identifico variaciones en mi respiración y sistema cardíaco en diferentes actividades físicas.		Ser:	Respeta y reconoce las diferencias presentadas entre los diferentes estudiantes del grupo.	
	(CA) Identifico mis habilidades y posibilidades motrices cuando me esfuerzo en la actividad física.		Conocer:	Compara los cambios fisiológicos de su cuerpo y el de los compañeros a través del juego individual y grupal.	
Competencias		DBA		Conceptos / Contenidos	
(CM) Competencia Motriz. (CE) Competencia Expresiva Corporal. (CA) Competencia Axiológica Corporal.		Comprende que los sistemas del cuerpo humano están formados por órganos, tejidos y células y que la estructura de cada tipo de célula está relacionada con la función del tejido que forman. Comprende que una acción mecánica (fuerza) puede producir distintas deformaciones en un objeto, y que este resiste a las fuerzas de diferente modo, de acuerdo con el material del que está hecho. (Tomados de DBA de Ciencias Naturales)		*Control del cuerpo 3- realización de *circuitos con ejercicios de carrera, salto y rollitos. *El Trabajo Físico. *Beneficios para mi cuerpo de la actividad física. *El Circuito. *Juegos cooperativos. *Juegos tradicionales *Juegos de mesa.	



INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESPINOSA PRIETO

PLANES DE ÁREA

Página 25 de 119

Área	Educación Física	Asignatura	Educación Física	Grado	Primero
					*Introducción al freerunning. *¿Qué es la higiene? *La higiene del deportista y sus implementos deportivos. *Iniciación a los primeros auxilios. *Cómo aplicar los vendajes. *El botiquín de primeros auxilios. (EC) Juegos y Dinámicas sobre el trabajo en equipo. (EC)= Expresión Corporal.

Área	Educación Física	Asignatura	Educación Física	Grado	Segundo
Profesor	Jorge Mario Gómez	Intensidad	3	Periodo	1
Componentes		Estándares		Indicadores de desempeño	
El cuerpo y el movimiento.	(CM) Descubro posibilidades de movimiento siguiendo diversos ritmos Musicales.		<u>Hacer:</u>	Realiza y origina movimientos siguiendo diferentes ritmos.	
			<u>Ser:</u>	Realiza hábitos de higiene postural y espacial al realizar las actividades físicas.	



INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESPINOSA PRIETO

PLANES DE ÁREA

Página 26 de 119

	(CM) Exploro técnicas corporales de tensión, relajación y control del cuerpo. (CE) Vivencio y comprendo los sentimientos que generan las prácticas de danza y ritmo propuesto y espontáneo. (CA) Atiendo y cumplo las orientaciones sobre los tiempos para el juego y realizar actividad física.	<u>Conocer:</u>	Ejecuta las posibilidades de movimiento a nivel global y segmentario.
Competencias	DBA	Conceptos / Contenidos	
(CM) Competencia Motriz. (CE) Competencia Expresiva Corporal. (CA) Competencia Axiológica Corporal	Comprende algunas de las funciones básicas de la célula (transporte de membrana, obtención de energía y división celular) a partir del análisis de su estructura. (tomado de: DBA Ciencias Naturales)	*Diagnóstico: IMC *Control del cuerpo. *Posturas correctas del cuerpo. *Ejercicios para mejorar la capacidad motriz. *La coordinación dinámica Músculos y su función. *Introducción a los primeros auxilios. (EC) Juegos y Dinámicas sobre el cuerpo y la coordinación. (EC)= Expresión Corporal.	



INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESPINOSA PRIETO

PLANES DE ÁREA

Página 27 de 119

Área	Educación Física	Asignatura	Educación Física	Grado	Segundo
Profesor	Jorge Mario Gómez Ríos	Intensidad	3	Periodo	2
Componentes		Estándares		Indicadores de desempeño	
Los cambios físicos de mi cuerpo	(CM) Atiendo las indicaciones para realizar el calentamiento al iniciar la actividad de clase y la recuperación al finalizar la actividad física. (CM) Participo en los juegos individuales y colectivos propuestos en la clase. (CE) Reconozco los cambios corporales y fisiológicos propios y el de los demás. (CA) Coopero con la participación y atención de las orientaciones para sentir mi cuerpo y el de mis compañeros.		<u>Hacer:</u>	Desarrolla diferentes juegos y actividades rítmicas reconociendo las posibilidades de su cuerpo.	
			<u>Ser:</u>	Respeto el desempeño en los juegos de sus compañeros.	
			<u>Conocer:</u>	Identifica las reacciones y cambios de su cuerpo cuando realiza actividad física.	
Competencias		DBA		Conceptos / Contenidos	
(CM) Competencia Motriz.		Comprende que los sentidos le permiten percibir algunas características de los objetos que nos		*Control del cuerpo 2- realización de rollitos, vuelta canelas con impulso y caballitos.	

INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESPINOSA PRIETO

PLANES DE ÁREA

Página 28 de 119

Área	Educación Física	Asignatura	Educación Física	Grado	Segundo
(CE) Competencia Expresiva Corporal. (CA) Competencia Axiológica Corporal.	rodean (temperatura, sabor, sonidos, olor, color, texturas y formas). Comprende que su cuerpo experimenta constantes cambios a lo largo del tiempo y reconoce a partir de su comparación que tiene características similares y diferentes a las de sus padres y compañeros. (Tomados de DBA de Ciencias Naturales)		*El Calentamiento Físico. *Ejercicios para el calentamiento. *¿Cómo es mi cuerpo antes, durante y después del ejercicio? *Deportes específico: Fútbol, Baloncesto, voleibol, Atletismo, Ajedrez. *Reseña histórica, reglamento, técnicas y tácticas. (EC) Juegos y Dinámicas sobre el cuerpo y la coordinación 2. (EC)= Expresión Corporal		

Área	Educación física	Asignatura	Educación Física	Grado	Segundo
Profesor	Jorge Mario Gómez Ríos	Intensidad	3	Periodo	3
Componentes	Estándares		Indicadores de desempeño		



INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESPINOSA PRIETO

PLANES DE ÁREA

Página 29 de 119

Área	Educación física	Asignatura	Educación Física	Grado	Segundo
El cuerpo y los procesos fisiológicos en su interior	<ul style="list-style-type: none"> (CM) Exploro la práctica de diferentes juegos individuales y grupales. (CE) Identifico variaciones en mi respiración y sistema cardiaco en diferentes actividades físicas. (CA) Identifico mis habilidades y posibilidades motrices cuando me esfuerzo en la actividad física. 	<u>Hacer:</u>	Experimenta y pone en práctica las posibilidades de conocer y sentir las variaciones en su respiración, sudoración y latido cardíaco a partir de diferentes prácticas corporales.		
		<u>Ser:</u>	Respeta y reconoce las diferencias presentadas entre los diferentes estudiantes del grupo.		
		<u>Conocer:</u>	Compara los cambios fisiológicos de su cuerpo y el de los compañeros a través del juego individual y grupal.		
Competencias	DBA		Conceptos / Contenidos		
(CM) Competencia Motriz. (CE) Competencia Expresiva Corporal. (CA) Competencia Axiológica Corporal.	Comprende que los sistemas del cuerpo humano están formados por órganos, tejidos y células y que la estructura de cada tipo de célula está relacionada con la función del tejido que forman. Comprende que una acción mecánica (fuerza) puede producir distintas deformaciones en un objeto, y que este resiste a las fuerzas de		*Control del cuerpo 3- realización de *circuitos con ejercicios de carrera, salto y rollitos. *El Trabajo Físico. *Beneficios para mi cuerpo de la actividad física. *El Circuito. *Juegos cooperativos. *Juegos tradicionales *Juegos de mesa. *Introducción al freerunning.		



INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESPINOSA PRIETO

PLANES DE ÁREA

Página 30 de 119

Área	Educación física	Asignatura	Educación Física	Grado	Segundo
	diferente modo, de acuerdo con el material del que está hecho. (Tomados de DBA de Ciencias Naturales)		<ul style="list-style-type: none">*¿Qué es la higiene?*La higiene del deportista y sus implementos deportivos.*Iniciación a los primeros auxilios.*Cómo aplicar los vendajes.*El botiquín de primeros auxilios. (EC) Juegos y Dinámicas sobre el trabajo en equipo. (EC)= Expresión Corporal.		

Área	Educación física	Asignatura	Educación Física	Grado	Tercero
Profesor	Jorge Mario Gómez Ríos	Intensidad	3	Periodo	1
Componentes		Estándares		Indicadores de desempeño	
El cuerpo y el movimiento.	(CM) Descubro posibilidades de movimiento siguiendo diversos ritmos Musicales.		<u>Hacer:</u>	Realiza y origina movimientos siguiendo diferentes ritmos.	
			<u>Ser:</u>	Realiza hábitos de higiene postural y espacial al realizar las	



INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESPINOSA PRIETO

PLANES DE ÁREA

Página 31 de 119

Área	Educación física	Asignatura	Educación Física	Grado	Tercero
	(CM) Exploro técnicas corporales de tensión, relajación y control del cuerpo. (CE) Vivencio y comprendo los sentimientos que generan las prácticas de danza y ritmo propuesto y espontáneo. (CA) Atiendo y cumplo las orientaciones sobre los tiempos para el juego y realizar actividad física.		actividades físicas.		
		Conocer:	Ejecuta las posibilidades de movimiento a nivel global y segmentario.		
Competencias	DBA		Conceptos / Contenidos		
(CM) Competencia Motriz. (CE) Competencia Expresiva Corporal. (CA) Competencia Axiológica Corporal	Comprende algunas de las funciones básicas de la célula (transporte de membrana, obtención de energía y división celular) a partir del análisis de su estructura. (tomado de: DBA Ciencias Naturales)		*Diagnóstico: IMC *Control del cuerpo. *Posturas correctas del cuerpo. *Ejercicios para mejorar la capacidad motriz. *La coordinación dinámica Músculos y su función. *Introducción a los primeros auxilios. (EC) Juegos y Dinámicas sobre el cuerpo y la coordinación. (EC)= Expresión Corporal.		



INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESPINOSA PRIETO

PLANES DE ÁREA

Página 32 de 119

Área	Educación física	Asignatura	Educación Física	Grado	Tercero
Profesor	Jorge Mario Gómez Ríos	Intensidad	3	Periodo	2
Componentes		Estándares	Indicadores de desempeño		
Los cambios físicos de mi cuerpo	(CM) Atiendo las indicaciones para realizar el calentamiento al iniciar la actividad de clase y la recuperación al finalizar la actividad física. (CM) Participo en los juegos individuales y colectivos propuestos en la clase. (CE) Reconozco los cambios corporales y fisiológicos propios y el de los demás. (CA) Coopero con la participación y atención de las orientaciones para sentir mi cuerpo y el de mis compañeros.	<u>Hacer:</u>	Desarrolla diferentes juegos y actividades rítmicas reconociendo las posibilidades de su cuerpo.		
		<u>Ser:</u>	Respeta el desempeño en los juegos de sus compañeros.		
		<u>Conocer:</u>	Identifica las reacciones y cambios de su cuerpo cuando realiza actividad física.		
Competencias		DBA		Conceptos / Contenidos	
(CM) Competencia Motriz.		Comprende que los sentidos le permiten percibir algunas características de los objetos que nos		*Control del cuerpo 2- realización de rollitos, vuelta canelas	



INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESPINOSA PRIETO

PLANES DE ÁREA

Página 33 de 119

Área	Educación física	Asignatura	Educación Física	Grado	Tercero
(CE) Competencia Expresiva Corporal. (CA) Competencia Axiológica Corporal.	rodean (temperatura, sabor, sonidos, olor, color, texturas y formas). Comprende que su cuerpo experimenta constantes cambios a lo largo del tiempo y reconoce a partir de su comparación que tiene características similares y diferentes a las de sus padres y compañeros. (Tomados de DBA de Ciencias Naturales)		con impulso y caballitos. *El Calentamiento Físico. *Ejercicios para el calentamiento. *¿Cómo es mi cuerpo antes, durante y después del ejercicio? *Deportes específico: Fútbol, Baloncesto, voleibol, Atletismo, Ajedrez. *Reseña histórica, reglamento, técnicas y tácticas. (EC) Juegos y Dinámicas sobre el cuerpo y la coordinación 2. (EC)= Expresión Corporal		

Área	Educación física	Asignatura	Educación Física	Grado	Tercero
Profesor	Jorge Mario Gómez Ríos	Intensidad	3	Periodo	3
Componentes		Estándares		Indicadores de desempeño	



INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESPINOSA PRIETO

PLANES DE ÁREA

Página 34 de 119

Área	Educación física	Asignatura	Educación Física	Grado	Tercero
El cuerpo y los procesos fisiológicos en su interior	<ul style="list-style-type: none"> (CM) Exploro la práctica de diferentes juegos individuales y grupales. (CE) Identifico variaciones en mi respiración y sistema cardiaco en diferentes actividades físicas. (CA) Identifico mis habilidades y posibilidades motrices cuando me esfuerzo en la actividad física. 	<u>Hacer:</u>	Experimenta y pone en práctica las posibilidades de conocer y sentir las variaciones en su respiración, sudoración y latido cardíaco a partir de diferentes prácticas corporales.		
		<u>Ser:</u>	Respeto y reconoce las diferencias presentadas entre los diferentes estudiantes del grupo.		
		<u>Conocer:</u>	Compara los cambios fisiológicos de su cuerpo y el de los compañeros a través del juego individual y grupal.		
Competencias	DBA		Conceptos / Contenidos		
(CM) Competencia Motriz. (CE) Competencia Expresiva Corporal.	Comprende que los sistemas del cuerpo humano están formados por órganos, tejidos y células y que la estructura de cada tipo de célula está relacionada con la función del tejido que forman. Comprende que una acción mecánica (fuerza) puede producir distintas deformaciones en un		*Control del cuerpo 3- realización de *circuitos con ejercicios de carrera, salto y rollitos. *El Trabajo Físico. *Beneficios para mi cuerpo de la actividad física. *El Circuito. *Juegos cooperativos. *Juegos tradicionales *Juegos de mesa.		

INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESPINOSA PRIETO

PLANES DE ÁREA

Página 35 de 119

Área	Educación física	Asignatura	Educación Física	Grado	Tercero
(CA) Competencia Axiológica Corporal.	objeto, y que este resiste a las fuerzas de diferente modo, de acuerdo con el material del que está hecho. (Tomados de DBA de Ciencias Naturales)		*Introducción al freerunning. *¿Qué es la higiene? *La higiene del deportista y sus implementos deportivos. *Iniciación a los primeros auxilios. *Cómo aplicar los vendajes. *El botiquín de primeros auxilios. (EC) Juegos y Dinámicas sobre el trabajo en equipo. (EC)= Expresión Corporal.		

Área	Educación Física	Asignatura	Educación Física	Grado	Cuarto
Profesor	Jorge Mario Gómez Ríos	Intensidad	3	Periodo	1
Componentes	Estándares		Indicadores de desempeño		
El cuerpo y su movimiento.	(CM) Exploro las manifestaciones de mi cuerpo desde diferentes actividades y posturas corporales		<u>Hacer:</u>	Ejecuta movimientos técnicos de diferentes prácticas deportivas que ayudan a la regulación emocional en las situaciones de juego	
			<u>Ser:</u>	Valoro la importancia de la actividad física para la salud.	



INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESPINOSA PRIETO

PLANES DE ÁREA

Página 36 de 119

Área	Educación Física	Asignatura	Educación Física	Grado	Cuarto
	<p>(CM) Identifico variaciones en mi respiración y sudoración en diferentes actividades físicas.</p> <p>(CE) Reconozco los gestos y cambios de mi cuerpo y los gestos faciales en reposo y movimiento.</p> <p>(CA) Atiendo las orientaciones sobre mis tiempos para jugar, sentir e interactuar con los demás.</p>	<u>Conocer:</u>	Reconoce movimientos técnicos de diferentes prácticas deportivas.		
Competencias	DBA		Conceptos / Contenidos		
<p>(CM) Competencia Motriz.</p> <p>(CE) Competencia Expresiva Corporal</p> <p>(CA) Competencia Axiológica Corporal</p>	<p>Comprende algunas de las funciones básicas de la célula (transporte de membrana, obtención de energía y división celular) a partir del análisis de su estructura.</p> <p>Comprende que los sistemas del cuerpo humano están formados por órganos, tejidos y células y que la estructura de cada tipo de célula está relacionada con la función del tejido que forman.</p>		<p>*Diagnóstico: IMC</p> <p>*Imagen corporal.</p> <p>*Importancia de la Ed Física en la salud.</p> <p>*Test: Rendimiento físico.</p> <p>*El Calentamiento físico.</p> <p>*Ejercicios para el calentamiento.</p> <p>*Ed física y Deporte.</p> <p>*Músculos y su función.</p> <p>*Hábitos de vida saludable</p> <p>*Capacidades motrices.</p>		



INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESPINOSA PRIETO

PLANES DE ÁREA

Página 37 de 119

Área	Educación Física	Asignatura	Educación Física	Grado	Cuarto
	(Tomados de DBA de Ciencias Naturales)		(EC)= Expresión Corporal.		

Área	Educación física	Asignatura	Educación Física	Grado	Cuarto
Profesor	Jorge Mario Gómez Ríos	Intensidad	3	Periodo	2
Componentes		Estándares		Indicadores de desempeño	
El movimiento y la actividad física	(CM) Sigo orientaciones sobre hidratación, nutrición, higiene y convivencia para el adecuado desarrollo de la actividad física. (CE) Exploro y coordino las posibilidades de mis movimientos con diferentes situaciones de la clase. (CA) Manifiesto interés por la práctica de juegos y actividad física de acuerdo con mi edad y mis posibilidades.	<u>Hacer:</u>	Desarrolla las diferentes condiciones físicas por medio de expresiones motrices individuales y colectivas.		
		<u>Ser:</u>	Muestra interés por mejorar sus condiciones físicas.		
		<u>Conocer:</u>	Identifica las capacidades físicas en la realización de juegos, ejercicios gimnásticos y danzas.		
Competencias		DBA		Conceptos / Contenidos	



INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESPINOSA PRIETO

PLANES DE ÁREA

Página 38 de 119

Área	Educación física	Asignatura	Educación Física	Grado	Cuarto
(CM) Competencia Motriz.	Comprende que los sentidos le permiten percibir algunas características de los objetos que nos rodean (temperatura, sabor, sonidos, olor, color, texturas y formas).				
(CE) Competencia Expresiva Corporal.	Comprende que su cuerpo experimenta constantes cambios a lo largo del tiempo y reconoce a partir de su comparación que tiene características similares y diferentes a las de sus padres y compañeros.				
(CA) Competencia Axiológica Corporal					

Área	Educación física	Asignatura	Educación Física	Grado	Cuarto
Profesor	Jorge Mario Gómez Ríos	Intensidad	3	Periodo	3
Componentes	Estándares		Indicadores de desempeño		



INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESPINOSA PRIETO

PLANES DE ÁREA

Página 39 de 119

Área	Educación física	Asignatura	Educación Física	Grado	Cuarto
El juego y la habilidad motriz	(CM) Realizo distintas posturas en estado de reposo y en movimiento. (CM) Exploro diversidad de actividades físicas que estén de acuerdo con mis posibilidades corporales y cognitivas. (CE) Vivencio y reconozco gestos corporales y habilidades motrices individuales y en equipo. (CA) Identifico mis capacidades y el desarrollo de estas cuando me esfuerzo en la actividad física.	<u>Hacer:</u>	Desarrolla diferentes prácticas corporales que permiten trabajar en equipo		
		<u>Ser:</u>	Realizo actividad física actuando con respeto hacia mi cuerpo, el de mis compañeros y el ambiente.		
		<u>Conocer:</u>	Asocia los conceptos desarrollados en la clase con las diferentes prácticas corporales.		
Competencias	DBA		Conceptos / Contenidos		
(CM) Competencia Motriz.	Comprende que los sistemas del cuerpo humano están formados por órganos, tejidos y células y que la estructura de cada tipo de célula está relacionada con la función del tejido que forman.		*Control del cuerpo 3- realización de circuitos con ejercicios de carrera, salto y rollitos. *El Estiramiento. *Métodos de Estiramiento. *Ejercicios para el desarrollo de los músculos. *Comparo mi rendimiento al inicio y al final en una tabla de datos. *El Circuito.		
(CE) Competencia Expresiva Corporal.	Comprende que una acción mecánica (fuerza) puede producir distintas deformaciones en un objeto, y que este resiste a las fuerzas de diferente modo, de acuerdo con el material del que está				



INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESPINOSA PRIETO

PLANES DE ÁREA

Página 40 de 119

Área	Educación física	Asignatura	Educación Física	Grado	Cuarto
(CA) Competencia Axiológica Corporal.	hecho. (tomados de DBA de Ciencias Naturales)		<ul style="list-style-type: none">*El juego y sus beneficios socializadores.*Juegos cooperativos*Juegos tradicionales.*Free running.*Juegos de mesa.*¿Qué es la higiene?* La higiene del deportista y sus implementos deportivos*Primeros auxilios.*Cómo aplicar los vendajes correctamente*El botiquín de primeros auxilios (Preparación para el simulacro) (EC)= Expresión Corporal.		

Área	Educación Física	Asignatura	Educación Física	Grado	Quinto
Profesor	Jorge Mario Gómez Ríos	Intensidad	3	Periodo	1
Componentes		Estándares		Indicadores de desempeño	



INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESPINOSA PRIETO

PLANES DE ÁREA

Página 41 de 119

Área	Educación Física	Asignatura	Educación Física	Grado	Quinto
El cuerpo y su movimiento.	(CM) Exploro las manifestaciones de mi cuerpo desde diferentes actividades y posturas corporales	<u>Hacer:</u>	Ejecuta movimientos técnicos de diferentes prácticas deportivas que ayudan a la regulación emocional en las situaciones de juego.		
		<u>Ser:</u>	Valoro la importancia de la actividad física para la salud.		
		<u>Conocer:</u>	Reconoce movimientos técnicos de diferentes prácticas deportivas.		
	(CM) Identifico variaciones en mi respiración y sudoración en diferentes actividades físicas.				
	(CE) Reconozco los gestos y cambios de mi cuerpo y los gestos faciales en reposo y movimiento.				
	(CA) Atiendo las orientaciones sobre mis tiempos para jugar, sentir e interactuar con los demás.				
Competencias	DBA		Conceptos / Contenidos		
(CM) Competencia Motriz.	Comprende algunas de las funciones básicas de la célula (transporte de membrana, obtención de energía y división celular) a partir del análisis de su estructura.		*Diagnóstico: IMC *Imagen corporal. *Importancia de la Ed Física en la salud. *Test: Rendimiento físico.		
(CE)Competencia Expresiva Corporal			*El Calentamiento físico.		
(CA) Competencia	Comprende que los sistemas del cuerpo humano están formados por órganos, tejidos y células y		*Ejercicios para el calentamiento. *Ed física y Deporte.		

INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESPINOSA PRIETO

PLANES DE ÁREA

Página 42 de 119

Área	Educación Física	Asignatura	Educación Física	Grado	Quinto
Axiológica Corporal.	que la estructura de cada tipo de célula está relacionada con la función del tejido que forman. (Tomados de DBA de Ciencias Naturales)		*Músculos y su función. *Hábitos de vida saludable *Capacidades motrices. (EC)= Expresión Corporal.		

Área	Educación física	Asignatura	Educación Física	Grado	Quinto
Profesor	Jorge Mario Gómez Ríos	Intensidad	3	Periodo	2
Componentes	Estándares	Indicadores de desempeño			
El movimiento y la actividad física	(CM) Sigo orientaciones sobre hidratación, nutrición, higiene y convivencia para el adecuado desarrollo de la actividad física. (CE) Exploró y coordinó las posibilidades de mis movimientos con diferentes situaciones de la clase. (CA) Manifiesto interés por la práctica de juegos y actividad física de acuerdo con mi edad y mis	<u>Hacer:</u>	Desarrolla las diferentes condiciones físicas por medio de expresiones motrices individuales y colectivas.		
		<u>Ser:</u>	Muestra interés por mejorar sus condiciones físicas.		
		<u>Conocer:</u>	Identifica las capacidades físicas en la realización de juegos, ejercicios gimnásticos y danzas.		



INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESPINOSA PRIETO

PLANES DE ÁREA

Página 43 de 119

Área	Educación física	Asignatura	Educación Física	Grado	Quinto
	posibilidades				
Competencias	DBA		Conceptos / Contenidos		
(CM) Competencia Motriz.	Comprende que los sentidos le permiten percibir algunas características de los objetos que nos rodean (temperatura, sabor, sonidos, olor, color, texturas y formas).		*Control del cuerpo 2- realización de rollitos, vuelta canelas con impulso y caballitos. *El Trabajo Físico. *Ejercicios para el desarrollo muscular. *Importancia de la hidratación en el deporte *Deportes específicos: Fútbol, Baloncesto, Voleibol, Atletismo, Ajedrez. *Reseña histórica, reglamento, técnicas y tácticas. (EC) Juegos y Dinámicas sobre el cuerpo y la coordinación 2. (EC)= Expresión Corporal.		
(CE) Competencia Expresiva Corporal.	Comprende que su cuerpo experimenta constantes cambios a lo largo del tiempo y reconoce a partir de su comparación que tiene características similares y diferentes a las de sus padres y compañeros.				
(CA) Competencia Axiológica Corporal.					



INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESPINOSA PRIETO

PLANES DE ÁREA

Página 44 de 119

Área	Educación física	Asignatura	Educación Física	Grado	Quinto
Profesor	Jorge Mario Gómez Ríos	Intensidad	3	Periodo	3
Componentes	Estándares	Indicadores de desempeño			
El juego y la habilidad motriz	(CM) Realizo distintas posturas en estado de reposo y en movimiento. (CM) Exploro diversidad de actividades físicas que estén de acuerdo con mis posibilidades corporales y cognitivas. (CE) Vivencio y reconozco gestos corporales y habilidades motrices individuales y en equipo. (CA) Identifico mis capacidades y el desarrollo de estas cuando me esfuerzo en la actividad física -	<u>Hacer:</u>	Desarrolla diferentes prácticas corporales que permiten trabajar en equipo		
		<u>Ser:</u>	Realizo actividad física actuando con respeto hacia mi cuerpo, el de mis compañeros y el ambiente.		
		<u>Conocer:</u>	Asocia los conceptos desarrollados en la clase con las diferentes prácticas corporales.		
Competencias	DBA		Conceptos / Contenidos		
(CM) Competencia	Comprende que los sistemas del cuerpo				



INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESPINOSA PRIETO

PLANES DE ÁREA

Página 45 de 119

Área	Educación física	Asignatura	Educación Física	Grado	Quinto
Motriz. (CE) Competencia Expresiva Corporal. (CA) Competencia Axiológica Corporal.	humano están formados por órganos, tejidos y células y que la estructura de cada tipo de célula está relacionada con la función del tejido que forman. Comprende que una acción mecánica (fuerza) puede producir distintas deformaciones en un objeto, y que este resiste a las fuerzas de diferente modo, de acuerdo con el material del que está hecho. (tomados de DBA de Ciencias Naturales)		<ul style="list-style-type: none">*Control del cuerpo 3- realización de circuitos con ejercicios de carrera, salto y rollitos.*El Estiramiento.*Métodos de Estiramiento.*Ejercicios para el desarrollo de los músculos.*Comparo mi rendimiento al inicio y al final en una tabla de datos.*El Circuito.*El juego y sus beneficios socializadores.*Juegos cooperativos*Juegos tradicionales.*Free running.*Juegos de mesa.*¿Qué es la higiene?* La higiene del deportista y sus implementos deportivos*Primeros auxilios.*Cómo aplicar los vendajes correctamente*El botiquin de primeros auxilios (Preparación para el simulacro) (EC)= Expresión Corporal.		

INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESPINOSA PRIETO

PLANES DE ÁREA

Página 46 de 119

Área	Educación Física	Asignatura	Educación Física	Grado	Sexto
Profesor	Johnny Arley Zapata Vélez Styven Serna Flórez Diego Guerra	Intensidad	4	Periodo	1
Componentes		Estándares		Indicadores de desempeño	
Capacidades motrices básicas de movimiento Condicionales y coordinativas	(M) Realizo actividades de diferentes impactos, para sentir y comprender los cambios fisiológicos en la práctica de cada una de estas. Ejecuto actividades teniendo en cuenta la regulación de mis respuestas en el sistema cardiorrespiratorio. Relaciono como la práctica de la actividad física mejora las respuestas motoras y los sistemas		Hacer:	Ejecuta actividades físicas identificando los cambios y beneficios para su salud. Realiza cuadros simples que le permiten registrar los resultados y hacer seguimiento a los cambios presentados, compartiéndolos con los compañeros de la institución.	
			Ser:	Valora la práctica de la actividad física como hábito saludable y la asume como parte de su vida diaria.	
			Conocer:	Reconoce los cambios y desarrollo de las respuestas fisiológicas manifestadas dentro de la actividad física. Identifica las diferentes pruebas que le permiten conocer su condición y respuesta física y social.	



INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESPINOSA PRIETO

PLANES DE ÁREA

Página 47 de 119

Área	Educación Física	Asignatura	Educación Física	Grado	Sexto
	fisiológicos. (EC) Comprendo los conceptos de las pruebas que miden mi capacidad física y hago aplicaciones de ella. Comparto con la clase los resultados de mis cambios corporales, motrices y fisiológicos. (AC) Soy consciente de los resultados de mi atención y Concentración durante otras clases en el aula. Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida y en la importancia de los valores y la ética dentro de la convivencia.				
Competencias	DBA			Conceptos / Contenidos	



INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESPINOSA PRIETO

PLANES DE ÁREA

Página 48 de 119

Área	Educación Física	Asignatura	Educación Física	Grado	Sexto
Motriz: (M) Expresiva corporal: (EC) Axiológica corporal: (AC)					Fortalecimiento de las capacidades motrices básicas (locomotoras, no locomotoras y manipulativas) Capacidades coordinativas Calentamiento (Activación Dinámica General) El Juego como componente lúdico y factor fundamental para el desarrollo de las capacidades motrices del niño. El cuerpo humano total: generalidades del Sistema Muscular y Sistema Óseo Hábitos de vida saludables (Nutrición y Alimentación saludable). Higiene Postural. Valoración de la condición anatómica (IMC-antropometría) Test de valoración motriz: <ul style="list-style-type: none">- Lanzar - atrapar- Patrón de marcha- Valoración de la velocidad (gesto de carrera)

INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESPINOSA PRIETO

PLANES DE ÁREA

Página 49 de 119

Área	Educación Física	Asignatura	Educación Física	Grado	Sexto
			- Test agilidad Illinois		

Área	Educación Física	Asignatura	Educación Física	Grado	Sexto
Profesor	Johnny Arley Zapata Vélez Styven Serna Flórez Diego Guerra	Intensidad	4	Periodo	2
Componentes		Estándares		Indicadores de desempeño	
El deporte como componente del desarrollo físico y mental saludable		M) Realizo actividades de diferentes impactos, para sentir y comprender los cambios fisiológicos en la práctica de cada una de estas.		<u>Hacer:</u> Ejecuta actividades físicas identificando los cambios y beneficios para su salud. Realiza cuadros simples que le permiten registrar los resultados y hacer seguimiento a los cambios presentados, compartiéndolos con los compañeros de la institución.	



INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESPINOSA PRIETO

PLANES DE ÁREA

Página 50 de 119

Área	Educación Física	Asignatura	Educación Física	Grado	Sexto
		<p>Ejecuto actividades teniendo en cuenta la regulación de mis respuestas en el sistema cardiorrespiratorio.</p> <p>Relaciono como la práctica de la actividad física mejora las respuestas motoras y los sistemas fisiológicos.</p> <p>(EC)</p> <p>Comprendo los conceptos de las pruebas que miden mi capacidad física y hago aplicaciones de ella.</p> <p>Comparto con la clase los resultados de mis cambios corporales, motrices y fisiológicos.</p> <p>(AC)</p> <p>Soy consciente de los resultados</p>	<p><u>Ser:</u></p> <p>Valora la práctica de la actividad física como hábito saludable y la asume como parte de su vida diaria.</p> <p><u>Conocer:</u></p> <p>Reconoce los cambios y desarrollo de las respuestas fisiológicas manifestadas dentro de la actividad física.</p> <p>Identifica las diferentes pruebas que le permiten conocer su condición y respuesta física y social.</p>		



INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESPINOSA PRIETO

PLANES DE ÁREA

Página 51 de 119

Área	Educación Física	Asignatura	Educación Física	Grado	Sexto
	de mi atención y Concentración durante otras clases en el aula. Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida y en la importancia de los valores y la ética dentro de la convivencia				
Competencias	DBA			Conceptos / Contenidos	
Motriz: (M) Expresiva corporal: (EC) Axiológica corporal: (AC)				Definición de deporte Reseñas históricas de los deportes a trabajar en el periodo Fundamentos Técnicos y Tácticos de los deportes a trabajar en el periodo. Reglamentos de los deportes a trabajar en el periodo. Juegos Pre deportivos Acondicionamiento específico del deporte · Atletismo - Fútbol de salón - Fútbol sala · Voleibol · Baloncesto	

INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESPINOSA PRIETO

PLANES DE ÁREA

Página 52 de 119

Área	Educación Física	Asignatura	Educación Física	Grado	Sexto
			<ul style="list-style-type: none"> · Ajedrez · Balonmano - Acrosport 		

Área	Educación Física	Asignatura	Educación física	Grado	Sexto
Profesor	Johnny Arley Zapata Vélez Styven Serna Flórez Diego Guerra	Intensidad	4	Periodo	3
Componentes		Estándares		Indicadores de desempeño	
<p>El juego como eje temático para mejorar valores acerca de la cooperación, el liderazgo, etc.</p> <p>Expresión corporal</p>		<p>(M)</p> <p>Participo en las propuestas de juego y actividad física dentro de la clase.</p> <p>Reconozco mi condición corporal y motriz a través de la exploración a través del juego.</p>		<p>Hacer:</p> <p>Elabora tareas referente al juego como posibilidad de hacer buen uso del tiempo libre</p> <p>Ejecuta sistemáticamente acciones del juego como hábito de vida saludable</p> <p>Práctica y participa de las diversas actividades, conservando el manejo espacial.</p>	



INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESPINOSA PRIETO

PLANES DE ÁREA

Página 53 de 119

Área	Educación Física	Asignatura	Educación física	Grado	Sexto
	Realizo secuencias de movimiento con duración y cadencias preestablecida		<u>Ser:</u>		Disfruta, motiva y posibilita la realización de actividades de juego de manera individual y del grupo. Expresa con su cuerpo diferentes ritmos acordes a un estilo.
	Combino y coordino diferentes segmentos corporales en relación con diferentes ritmos y objetos (EC) Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de mis emociones en situaciones de juego Genero expresiones corporales y gestuales para manifestar mis ideas y emociones al grupo (AC) Comprendo la importancia de utilizar mí tiempo en la práctica de la actividad física y el juego; como una manera de		<u>Conocer:</u>		Identifica las diferentes modalidades del juego comprendiendo su importancia, llevando a cabo su teoría y práctica. Identifica con claridad las actividades que se adaptan a diferentes espacios y condiciones ofrecidas para la práctica motriz.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESPINOSA PRIETO

PLANES DE ÁREA

Página 54 de 119

Área	Educación Física	Asignatura	Educación física	Grado	Sexto
	fortalecer mi autoestima, disciplina e incorporar estilos de vida saludables.				
Competencias	DBA			Conceptos / Contenidos	
				<p>El juego como expresión del desarrollo de la personalidad Contenidos temáticos acerca del juego y sus componentes</p> <p>Tipos de Juegos:</p> <ul style="list-style-type: none">· Juegos de la Calle· Juegos Cooperativos· Juegos Tradicionales· Juegos de mesa- Juego Libre <p>Expresión corporal</p> <p>Sensopercepcion</p> <p>Concepto de Ritmo, movimiento y música</p> <p>La Coreografía (Fases, Sincronización e improvisación).</p> <p>Capacidades perceptivo motrices que intervienen en la coreografía (Coordinación, Equilibrio, Lateralidad)</p>	



INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESPINOSA PRIETO

PLANES DE ÁREA

Página 55 de 119

Área	Educación Física	Asignatura	Educación física	Grado	Séptimo
Profesor	Johnny Arley Zapata Vélez Styven Serna Flórez Diego Guerra	Intensidad	4	Periodo	1
Componentes		Estándares		Indicadores de desempeño	
Capacidades motrices básicas de movimiento Condicionales y coordinativas	(M) Realizo actividades de diferentes impactos, para sentir y comprender los cambios fisiológicos en la práctica de cada una de estas. Ejecuto actividades teniendo en cuenta la regulación de mis respuestas en el sistema		<u>Hacer:</u>	Ejecuta actividades físicas identificando los cambios y beneficios para su salud. Realiza cuadros simples que le permiten registrar los resultados y hacer seguimiento a los cambios presentados, compartiéndolos con los compañeros de la institución.	
			<u>Ser:</u>	Valora la práctica de la actividad física como hábito saludable y la asume como parte de su vida diaria.	
			<u>Conocer:</u>	Reconoce los cambios y desarrollo de las respuestas fisiológicas manifestadas dentro de la actividad física. Identifica las diferentes pruebas que le permiten conocer su	



INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESPINOSA PRIETO

PLANES DE ÁREA

Página 56 de 119

Área	Educación Física	Asignatura	Educación física	Grado	Séptimo
	cardiorrespiratorio. Relaciono como la práctica de la actividad física mejora las respuestas motoras y los sistemas fisiológicos. (EC) Comprendo los conceptos de las pruebas que miden mi capacidad física y hago aplicaciones de ella. Comparto con la clase los resultados de mis cambios corporales, motrices y fisiológicos. (AC) Soy consciente de los resultados de mi atención y Concentración durante otras clases en el aula. Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida y en la importancia de los valores y la ética		condición y respuesta física y social		



INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESPINOSA PRIETO

PLANES DE ÁREA

Página 57 de 119

Área	Educación Física	Asignatura	Educación física	Grado	Séptimo
	en la convivencia.				
Competencias	DBA		Conceptos / Contenidos		
Motriz: (M)			Acondicionamiento físico.		
Expresiva corporal: (EC)			Calentamiento (Activación Dinámica General)		
Axiológica corporal: (AC)			Desarrollo de las capacidades físicas.		
			Ejercicios de fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad, coordinación, equilibrio, ritmo, lateralidad, orientación.		
			El cuerpo Humano total y segmentario. Sistema Muscular y Sistema Óseo		
			Vocabulario propio del área.		
			Hábitos de vida saludables (Nutrición y alimentación saludable)		
			Higiene Postural		
			Valoración de la condición anatómica (IMC-antropometría)		
			Valoración de la condición fisiológica		



INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESPINOSA PRIETO

PLANES DE ÁREA

Página 58 de 119

Área	Educación Física	Asignatura	Educación física	Grado	Séptimo
			Test de Valoración de la condición física. Test de Ruffier (Adaptación del corazón al esfuerzo físico). Test de Resistencia aeróbica (Cooper y Coursette-Navette) Test de Velocidad (20 m) Test de Fuerza Resistencia Brazos y Abdomen Test de Flexibilidad. Primeros auxilio		

Área	Educación Física	Asignatura	Educación Física	Grado	Séptimo
Profesor	Johnny Arley Zapata Vélez Styven Serna Flórez Diego Guerra	Intensidad	4	Periodo	2

INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESPINOSA PRIETO

PLANES DE ÁREA

Página 59 de 119

Área	Educación Física	Asignatura	Educación Física	Grado	Séptimo
Componentes	Estándares		Indicadores de desempeño		
El deporte como mecanismo importante en la conservación de la salud	M) Realizo actividades de diferentes impactos, para sentir y comprender los cambios fisiológicos en la práctica de cada una de estas.		<u>Hacer:</u>	Ejecuta actividades físicas identificando los cambios y beneficios para su salud. Realiza cuadros simples que le permiten registrar los resultados y hacer seguimiento a los cambios presentados, compartiéndolos con los compañeros de la institución.	
	Ejecuto actividades teniendo en cuenta la regulación de mis respuestas en el sistema cardiorrespiratorio.		<u>Ser:</u>	Valora la práctica de la actividad física como hábito saludable y la asume como parte de su vida diaria.	
	Relaciono como la práctica de la actividad física mejora las respuestas motoras y los sistemas fisiológicos. (EC) Comprendo los conceptos de las pruebas que miden mi capacidad		<u>Conocer:</u>	Reconoce los cambios y desarrollo de las respuestas fisiológicas manifestadas dentro de la actividad física. Identifica las diferentes pruebas que le permiten conocer su condición y respuesta física y social.	



INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESPINOSA PRIETO

PLANES DE ÁREA

Página 60 de 119

Área	Educación Física	Asignatura	Educación Física	Grado	Séptimo
	física y hago aplicaciones de ella. Comparto con la clase los resultados de mis cambios corporales, motrices y fisiológicos. (AC) Soy consciente de los resultados de mi atención y Concentración durante otras clases en el aula. Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida y en la importancia de los valores y la ética dentro de la convivencia				
Competencias	DBA			Conceptos / Contenidos	
Motriz: (M)				Definición de deporte Reseñas históricas de los deportes a trabajar en el periodo Fundamentos Técnicos y Tácticos de los deportes a trabajar en el periodo.	

INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESPINOSA PRIETO

PLANES DE ÁREA

Página 61 de 119

Área	Educación Física	Asignatura	Educación Física	Grado	Séptimo
Expresiva corporal: (EC)					Reglamentos de los deportes a trabajar en el periodo.
					Juegos Pre deportivos
					Preparación física según el deporte
Axiológica corporal: (AC)					<ul style="list-style-type: none"> · Fútbol de salón - Fútbol sala · Voleibol · Baloncesto · Ajedrez · Balonmano · Rugby
					Atletismo

Área	Educación Física	Asignatura	Educación Física	Grado	Séptimo
Profesor	Johnny Arley Zapata Vélez Styven Serna Flórez Diego Guerra	Intensidad	4	Periodo	3

INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESPINOSA PRIETO

PLANES DE ÁREA

Página 62 de 119

Área	Educación Física	Asignatura	Educación Física	Grado	Séptimo
Componentes	Estándares		Indicadores de desempeño		
<p>El juego como eje temático para mejorar valores acerca de la cooperación, el liderazgo, etc.</p> <p>Expresión corporal</p>	(M)		<u>Hacer:</u>	<p>Elabora tareas referente al juego como posibilidad de hacer buen uso del tiempo libre</p> <p>Ejecuta sistemáticamente acciones del juego como hábito de vida saludable</p>	
	<p>Participo en las propuestas de juego y actividad física dentro de a clase.</p> <p>Reconozco mi condición corporal y motriz a través de la exploración a través del juego.</p>		<u>Ser:</u>	<p>Disfruta, motiva y posibilita la realización de actividades de juego de manera individual y del grupo.</p>	
	<p>(EC)</p> <p>Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de mis emociones en situaciones de juego</p> <p>(AC)</p> <p>Comprendo la importancia de utilizar mi tiempo en la práctica de la actividad física y el juego; como una manera de fortalecer mi autoestima, disciplina e incorporar</p>		<u>Conocer:</u>	<p>Identifica las diferentes modalidades del juego comprendiendo su importancia, llevando a cabo su teoría y practica</p>	



INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESPINOSA PRIETO

PLANES DE ÁREA

Página 63 de 119

Área	Educación Física	Asignatura	Educación Física	Grado	Séptimo
	estilos de vida saludables.				
Competencias	DBA			Conceptos / Contenidos	
<p>Motriz: (M)</p> <p>Expresiva corporal: (EC)</p> <p>Axiológica corporal: (AC)</p>				<p>El juego como expresión del desarrollo de la personalidad</p> <p>Contenidos temáticos acerca del juego y sus componentes</p> <p>Tipos de Juegos:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Juegos de la Calle · Juegos Cooperativos · Juegos Tradicionales · Juegos de mesa <p>Expresión corporal</p> <p>Sensopercepcion</p> <p>Concepto de Ritmo, movimiento y música</p> <p>La Coreografía (Fases, Sincronización e improvisación).</p> <p>Capacidades perceptivo motrices que intervienen en la coreografía (Coordinación, Equilibrio, Lateralidad)</p>	

INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESPINOSA PRIETO

PLANES DE ÁREA

Página 64 de 119

Área	Educación Física	Asignatura	Educación Física	Grado	Octavo
Profesor	Johnny Arley Zapata Vélez Styven Serna Flórez Diego Guerra	Intensidad	4	Periodo	1
Componentes		Estándares		Indicadores de desempeño	
Motriz: (M)	(M)	Controlo la ejecución de formas y técnicas de movimiento	<u>Hacer:</u>	Practica de forma habitual y regulada actividades físicas destinadas a mejorar su salud y bienestar.	
			<u>Ser:</u>	Valora y disfruta la actividad física como una forma para mejorar su salud y bienestar.	
			<u>Conocer:</u>	Identifica como la práctica motriz incide favorablemente en su desarrollo físico.	
Expresiva corporal: (EC)	(EC)	Selecciono y pongo en práctica actividades físicas para la conservación de la salud individual y social		Identifica con claridad las actividades que se adaptan a diferentes espacios y condiciones ofrecidas para la práctica motriz.	
Axiológica corporal: (AC)	(AC)	Decido las acciones más efectivas para resolver las diversas situaciones de la actividad motriz presentada.			



INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESPINOSA PRIETO

PLANES DE ÁREA

Página 65 de 119

Área	Educación Física	Asignatura	Educación Física	Grado	Octavo
Competencias	DBA		Conceptos / Contenidos		
Motriz: (M)			Acondicionamiento físico.		
Expresiva corporal: (EC)			Calentamiento (Activación Dinámica General)		
Axiológica corporal: (AC)			Desarrollo de las capacidades físicas.		
			Conceptos de fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad, coordinación, equilibrio, ritmo, lateralidad, orientación.		
			El cuerpo humano total y segmentario. Sistema Muscular y Sistema Óseo		
			Vocabulario propio del área.		
			Hábitos de vida saludables (Nutrición y alimentación saludable)		
			Higiene Postural		
			Valoración de la condición anatómica (IMC-antropometría)		
			Valoración de la condición fisiológica		



INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESPINOSA PRIETO

PLANES DE ÁREA

Página 66 de 119

Área	Educación Física	Asignatura	Educación Física	Grado	Octavo
			Test de Valoración de la condición física. Test de Ruffier (Adaptación del corazón al esfuerzo físico). Test de Resistencia aeróbica (Coursette-Navette) Test de Velocidad (20 m) Test de Fuerza Resistencia Brazos y Abdomen Test de flexibilidad. Primeros auxilios		

Área	Educación Física	Asignatura	Educación Física	Grado	Octavo
Profesor	Johnny Arley Zapata Vélez Styven Serna Flórez Diego Guerra	Intensidad	4	Periodo	2
Componentes		Estándares		Indicadores de desempeño	
El deporte como mecanismo importante en		(M)	<u>Hacer:</u>	Participa en las actividades deportivas propuestas, con	



INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESPINOSA PRIETO

PLANES DE ÁREA

Página 67 de 119

Área	Educación Física	Asignatura	Educación Física	Grado	Octavo
la conservación de la salud	Controlo la ejecución de formas y técnicas de movimiento en diferentes prácticas motrices y deportivas. (EC) Realizo acciones que permitan la aplicación de aquellas condiciones físicas que benefician los resultados de la actividad. (AC) Reconozco el estado de mi condición física, interpretando los resultados de pruebas específicas para ello y me esfuerzo para mejorarlas.			posibilidad de seleccionar aquellas que le generan bienestar y disfrute.	
		<u>Ser:</u>		Coopera y hace parte de equipos deportivos con sus compañeros para realizar actividades en clase.	
		<u>Conocer:</u>		Comprende la importancia de la práctica deportiva como una oportunidad de vida saludable.	
Competencias	DBA			Conceptos / Contenidos	



INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESPINOSA PRIETO

PLANES DE ÁREA

Página 68 de 119

Área	Educación Física	Asignatura	Educación Física	Grado	Octavo
Motriz: (M)			Definición de deporte		
Expresiva corporal: (EC)			Reseñas históricas de los deportes a trabajar en el periodo		
Axiológica corporal: (AC)			Fundamentos Técnicos y Tácticos de los deportes a trabajar en el periodo.		
			Reglamentos de los deportes a trabajar en el periodo.		
			Juegos Pre deportivos		
			Preparación física según el deporte		
			<ul style="list-style-type: none">· Fútbol de salón - Fútbol sala· Voleibol· Baloncesto· Ajedrez· Balonmano· Rugby		
			Atletismo		



INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESPINOSA PRIETO

PLANES DE ÁREA

Página 69 de 119

Área	Educación Física	Asignatura	Educación Física	Grado	Octavo
Profesor	Johnny Arley Zapata Vélez Styven Serna Flórez Diego Guerra	Intensidad	4	Periodo	3
Componentes		Estándares		Indicadores de desempeño	
El juego como eje temático para mejorar valores acerca de la cooperación, el liderazgo, etc.	(M) Realizo movimientos acordes y coordinados según el juego propuesto		<u>Hacer:</u>	Elabora tareas referente al juego como posibilidad de hacer buen uso del tiempo libre.	
			<u>Ser:</u>	Disfruta la realización de actividades de juego de manera individual y del grupo.	
			<u>Conocer:</u>	Identifica las diferentes modalidades del juego comprendiendo su importancia.	
Expresión Corporal	(EC) Realizo movimientos acordes y coordinados según el juego propuesto (AC) Identifico mis fortalezas y las condiciones que debo mejorar mediante las actividades presentadas propuestos para realizar				



INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESPINOSA PRIETO

PLANES DE ÁREA

Página 70 de 119

Área	Educación Física	Asignatura	Educación Física	Grado	Octavo
	espontáneamente, individual y en parejas.				
Competencias	DBA			Conceptos / Contenidos	
Motriz: (M)				El juego como expresión del desarrollo de la personalidad	
Expresiva corporal: (EC)				Contenidos temáticos acerca del juego y sus componentes	
Axiológica corporal: (AC)				Tipos de Juegos:	
				<ul style="list-style-type: none">· Juegos de la Calle· Juegos Cooperativos· Juegos Tradicionales· Juegos de mesa	
				Expresión corporal	
				Sensopercepción	
				Concepto de Ritmo, movimiento y música	
				La Coreografía (Fases, Sincronización e improvisación).	
				Capacidades perceptivo motrices que intervienen en la	

INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESPINOSA PRIETO

PLANES DE ÁREA

Página 71 de 119

Área	Educación Física	Asignatura	Educación Física	Grado	Octavo
			coreografía (Coordinación, Equilibrio, Lateralidad)		

Área	Educación Física	Asignatura	Educación Física	Grado	Noveno
Profesor	Johnny Arley Zapata Vélez Styven Serna Flórez Diego Guerra	Intensidad	4	Periodo	1
Componentes	Estándares		Indicadores de desempeño		
Capacidades motrices básicas de movimiento	(M) Controlar la ejecución de formas y técnicas de movimiento	(EC) Selecciono y pongo en práctica actividades físicas para la conservación de la salud individual y	<u>Hacer:</u>	Práctica de forma habitual y regulada actividades físicas destinadas a mejorar su salud y bienestar.	
Condicionales y coordinativas			<u>Ser:</u>	Valora y disfruta la actividad física como una forma para mejorar su salud y bienestar.	
			<u>Conocer:</u>	Identifica como la práctica motriz incide favorablemente en su desarrollo físico.	



INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESPINOSA PRIETO

PLANES DE ÁREA

Página 72 de 119

Área	Educación Física	Asignatura	Educación Física	Grado	Noveno
	social (AC) Decido las acciones motrices más efectivas para resolver las diversas situaciones de la actividad.				
Competencias	DBA			Conceptos / Contenidos	
Motriz: (M) Expresiva corporal: (EC) Axiológica corporal: (AC)				Acondicionamiento físico. Calentamiento (Activación Dinámica General) Desarrollo de las capacidades físicas. Ejercicios de fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad, coordinación, equilibrio, ritmo, lateralidad, orientación. El cuerpo humano total y segmentario. Sistema Muscular y Sistema Óseo Vocabulario propio del área. Hábitos de vida saludables (Nutrición y alimentación saludable).	



INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESPINOSA PRIETO

PLANES DE ÁREA

Página 73 de 119

Área	Educación Física	Asignatura	Educación Física	Grado	Noveno
			Higiene Postural. Valoración de la condición anatómica (IMC-antropometría) Valoración de la condición fisiológica. Test de Valoración de la condición física. Test de Ruffier (Adaptación del corazón al esfuerzo físico). Test de Resistencia aeróbica (Coursette-Navette) Test de Velocidad (20 m) Test de Fuerza Resistencia Brazos y Abdomen Test de flexibilidad. Primeros auxilios Definición de deporte Reseñas históricas de los deportes a trabajar en el periodo Fundamentos Técnicos y Tácticos de los deportes a trabajar en el periodo.		



INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESPINOSA PRIETO

PLANES DE ÁREA

Página 74 de 119

Área	Educación Física	Asignatura	Educación Física	Grado	Noveno
			Reglamentos de los deportes a trabajar en el periodo. Juegos Pre deportivos Preparación física según el deporte <ul style="list-style-type: none"> · Fútbol de salón - Fútbol sala · Voleibol · Baloncesto · Ajedrez · Balonmano · Rugby Atletismo		

Área	Educación Física	Asignatura	Educación Física	Grado	Noveno
Profesor	Johnny Arley Zapata Vélez Styven Serna Flórez Diego Guerra	Intensidad	4	Periodo	2



INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESPINOSA PRIETO

PLANES DE ÁREA

Página 75 de 119

Área	Educación Física	Asignatura	Educación Física	Grado	Noveno
Componentes		Estándares		Indicadores de desempeño	
El deporte como mecanismo importante en la conservación de la salud		(M) Controlo la ejecución de formas y técnicas de movimiento en diferentes prácticas motrices y deportivas. (EC) Realizo acciones que permitan la aplicación de aquellas condiciones físicas que benefician los resultados de la actividad. (AC) Reconozco el estado de mi condición física, interpretando los resultados de pruebas específicas para ello y me esfuerzo para mejorarlas. -	<u>Hacer:</u>	Participa en las actividades deportivas propuestas, con posibilidad de seleccionar aquellas que le generan bienestar y disfrute.	
			<u>Ser:</u>	Coopera y hace parte de equipos deportivos con sus compañeros para realizar actividades en clase	
			<u>Conocer:</u>	Comprende la importancia de la práctica deportiva como una oportunidad de vida saludable.	
Competencias		DBA		Conceptos / Contenidos	



INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESPINOSA PRIETO

PLANES DE ÁREA

Página 76 de 119

Área	Educación Física	Asignatura	Educación Física	Grado	Noveno
Motriz: (M)			Definición de deporte		
Expresiva corporal: (EC)			Reseñas históricas de los deportes a trabajar en el periodo		
Axiológica corporal: (AC)			Fundamentos Técnicos y Tácticos de los deportes a trabajar en el periodo.		
			Reglamentos de los deportes a trabajar en el periodo.		
			Juegos Pre deportivos		
			Preparación física según el deporte		
			<ul style="list-style-type: none">· Fútbol de salón - Fútbol sala· Voleibol· Baloncesto· Ajedrez· Balonmano· Rugby		
			Atletismo		



INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESPINOSA PRIETO

PLANES DE ÁREA

Página 77 de 119

Área	Educación Física	Asignatura	Educación Física	Grado	Noveno
Profesor	Johnny Arley Zapata Vélez Styven Serna Flórez Diego Guerra	Intensidad	4	Periodo	3
Componentes		Estándares	Indicadores de desempeño		
El juego como eje temático para mejorar valores acerca de la cooperación, el liderazgo, etc. Expresión corporal		(M) Realizo movimientos acordes y coordinados según el juego propuesto (EC) Realizo movimientos acordes y coordinados según el juego propuesto (AC) Identifico mis fortalezas y las condiciones que debo mejorar mediante las actividades presentadas propuestos para realizar espontáneamente, de manera individual y en parejas.	<u>Hacer:</u>	Elabora tareas referente al juego como posibilidad de hacer buen uso del tiempo libre.	
			<u>Ser:</u>	Disfruta la realización de actividades de juego de manera individual y del grupo.	
			<u>Conocer:</u>	Identifica las diferentes modalidades del juego comprendiendo su importancia.	
Competencias		DBA	Conceptos / Contenidos		



INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESPINOSA PRIETO

PLANES DE ÁREA

Página 78 de 119

Área	Educación Física	Asignatura	Educación Física	Grado	Noveno
Motriz: (M) Expresiva corporal: (EC) Axiológica corporal: (AC)			<p>El juego como expresión del desarrollo de la personalidad</p> <p>Contenidos temáticos acerca del juego y sus componentes</p> <p>Tipos de Juegos:</p> <ul style="list-style-type: none">· Juegos de la Calle● Juegos Cooperativos● Juegos Tradicionales● Juegos de mesa <p>Expresión corporal</p> <p>Sensopercepcion</p> <p>Concepto de Ritmo, movimiento y música</p> <p>La Coreografía (Fases, Sincronización e improvisación).</p> <p>Capacidades perceptivo motrices que intervienen en la coreografía (Coordinación, Equilibrio, Lateralidad)</p>		



INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESPINOSA PRIETO

PLANES DE ÁREA

Página 79 de 119

Área	Educación Física	Asignatura	Educación Física	Grado	Décimo
Profesor	Johnny Arley Zapata Vélez Styven Serna Flórez Diego Guerra	Intensidad	2	Periodo	1
Componentes		Estándares		Indicadores de desempeño	
Capacidades motrices básicas de movimiento Condicionales y coordinativas	(M) Selecciono técnicas de movimientos centralizados, que permitan percibir los efectos de estos en mi cuerpo. Practico actividades físicas individuales y colectivas, bajo diferentes condiciones del contexto: presión – tranquilidad, ruido –silencio, consideración. (EC) Elaboro mi plan de trabajo teniendo en cuenta fundamentos fisiológicos, técnicos y metodológicos.		<u>Hacer:</u>	Propone su plan de trabajo específico, que se implementa en rutinas diarias, para mejorar su condición física. Planea rutinas y ejecuta ejercicios con diferentes cargas e intensidades.	
			<u>Ser:</u>	Reconoce sus capacidades motrices y respeta la de los demás.	
			<u>Conocer:</u>	Conoce la lógica interna de un plan de trabajo físico acorde a sus capacidades, condiciones y necesidades.	



INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESPINOSA PRIETO

PLANES DE ÁREA

Página 80 de 119

Área	Educación Física	Asignatura	Educación Física	Grado	Décimo
	(AC) Participo en las actividades físicas propuestas por la institución, teniendo en cuenta que son un elemento fundamental en las relaciones interpersonales. Reconozco la importancia de la actividad física y el desarrollo de las capacidades físicas como un aspecto fundamental en mi proyecto de vida saludable, como expresiones de una buena salud.				
Competencias	DBA			Conceptos / Contenidos	
Motriz: (M)				Acondicionamiento físico. Calentamiento (Activación Dinámica General)	



INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESPINOSA PRIETO

PLANES DE ÁREA

Página 81 de 119

Área	Educación Física	Asignatura	Educación Física	Grado	Décimo
Expresiva corporal: (EC)			Desarrollo de las capacidades físicas.		
			Ejercicios de fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad, coordinación, equilibrio, ritmo, lateralidad, orientación.		
			El cuerpo humano total y segmentario. Sistema Muscular y Sistema Óseo		
Axiológica corporal: (AC)			Vocabulario propio del área.		
			Hábitos de vida saludables (Nutrición y alimentación saludable).		
			Higiene Postural – Higiene Postural – Alteraciones Posturales		
			Valoración de la condición anatómica (IMC-antropometría)		
			Valoración de la condición fisiológica		
			Test de Valoración de la condición física.		
			Test de Ruffier (Adaptación del corazón al esfuerzo físico).		
			Test de Resistencia aeróbica (Coursette-Navette)		

INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESPINOSA PRIETO

PLANES DE ÁREA

Página 82 de 119

Área	Educación Física	Asignatura	Educación Física	Grado	Décimo
			Test de Velocidad (20 m) Test de Fuerza Resistencia Brazos y Abdomen Test de flexibilidad. Primeros auxilios		

Área	Educación Física	Asignatura	Educación Física	Grado	Décimo
Profesor	Johnny Arley Zapata Vélez Styven Serna Flórez Diego Guerra	Intensidad	2	Periodo	2
Componentes		Estándares		Indicadores de desempeño	
El deporte como mecanismo importante en la conservación de la		(M) Domino técnicas y tácticas de prácticas deportivas específicas a	<u>Hacer:</u>	Aplica en situaciones de juego los fundamentos técnicos y los principios de convivencia. -Realiza rutinas de preparación física para fortalecer el sistema	



INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESPINOSA PRIETO

PLANES DE ÁREA

Página 83 de 119

Área	Educación Física	Asignatura	Educación Física	Grado	Décimo
salud	través del movimiento. (EC) Construyo y planifico acciones diversas y dinámicas que permitan innovación y creatividad en los hábitos de vida a través de mi cuerpo como expresión. (AC) Participo de acciones estratégicas de juego en equipo y grupo. Comprendo la importancia de construir en colectivo los elementos que hacen parte del bienestar de la institución y de la sociedad a la cual pertenezco.		muscular. Practica el deporte teniendo en cuenta la posición tácticas de cada jugador. Resuelve situaciones de juego y aplica el reglamento del Deporte trabajado		
		<u>Ser:</u>	Fomenta la responsabilidad y la cooperación en la práctica de los juegos y deportes		
		<u>Conocer:</u>	Identifica la lógica y los intereses de la práctica motriz individual y colectiva. Aplica en situaciones de juego los fundamentos técnicos y los principios de convivencia. Reconoce los elementos básicos de la preparación física necesarios en el deporte		
Competencias	DBA		Conceptos / Contenidos		



INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESPINOSA PRIETO

PLANES DE ÁREA

Página 84 de 119

Área	Educación Física	Asignatura	Educación Física	Grado	Décimo
Motriz: (M) Expresiva corporal: (EC) Axiológica corporal: (AC)			Definición de deporte Reseñas históricas de los deportes a trabajar en el periodo Fundamentos Técnicos y Tácticos de los deportes a trabajar en el periodo. Reglamentos de los deportes a trabajar en el periodo. Juegos Pre deportivos Preparación física según el deporte <ul style="list-style-type: none">· Fútbol de salón - Fútbol sala· Voleibol· Baloncesto· Ajedrez· Balonmano· Rugby Atletismo		

INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESPINOSA PRIETO

PLANES DE ÁREA

Página 85 de 119

Área	Educación Física	Asignatura	Educación Física	Grado	Décimo
Profesor	Johnny Arley Zapata Vélez Styven Serna Flórez Diego Guerra	Intensidad	2	Periodo	3
Componentes		Estándares		Indicadores de desempeño	
El juego como eje temático para mejorar valores acerca de la cooperación, el liderazgo,		(M) Elaboro mi plan de trabajo teniendo en cuenta fundamentos fisiológicos, técnicos y		<u>Hacer:</u>	Aplica a su vida cotidiana prácticas corporales saludables Comprueba la importancia de tu autoimagen en la expresión corporal.

INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESPINOSA PRIETO

PLANES DE ÁREA

Página 86 de 119

Área	Educación Física	Asignatura	Educación Física	Grado	Décimo
etc. Expresión Corporal	metodológicos. Ejecuto motrizmente los principales ritmos modernos y tradicionales, como medio de comunicarme con el otro sexo y como expresión de mi sexualidad. Practico los juegos tradicionales de mi entorno y promuevo, en los demás, la defensa del medioambiente como posibilidad de una buena salud. (EC) Valoro la importancia de las capacidades coordinativas para la práctica de las expresiones motrices. Practico diferentes ejercicios y juegos de acuerdo a mis posibilidades fisicomotrices, con sentido ético y moral.		<u>Ser:</u>		Aporta en la construcción y cumplimiento de la norma en la realización de actividades recreativas, contribuyendo al uso adecuado del tiempo libre. Asume los juegos como un espacio para la recreación, uso del tiempo libre y su desarrollo humano. Aplica a su vida cotidiana prácticas corporales saludables Comprueba la importancia de tu autoimagen en la expresión corporal..

INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESPINOSA PRIETO

PLANES DE ÁREA

Página 87 de 119

Área	Educación Física	Asignatura	Educación Física	Grado	Décimo
	(AC)		Conocer:		Identifica los diferentes juegos tradicionales y recreativos para el uso adecuado del tiempo libre.
	Hago parte de las acciones institucionales que invitan al buen uso del tiempo libre y la práctica de una sana convivencia.				
	Respeto, en la práctica de las expresiones motrices, la condición y la orientación sexual, religiosa o política de los compañeros y las compañeras.				
	Valoro el tiempo de ocio para mi formación y tomo el juego como una alternativa Importante.				
Competencias	DBA		Conceptos / Contenidos		
Motriz: (M)			El juego como expresión del desarrollo de la personalidad		
Expresiva corporal: (EC)			Contenidos temáticos acerca del juego y sus componentes		
			Tipos de Juegos:		
			<ul style="list-style-type: none"> Juegos de la Calle Juegos Cooperativos Juegos Tradicionales 		



INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESPINOSA PRIETO

PLANES DE ÁREA

Página 88 de 119

Área	Educación Física	Asignatura	Educación Física	Grado	Décimo
Axiológica corporal: (AC)			<ul style="list-style-type: none">Juegos de mesaExpresión corporalSensopercepciónConcepto de Ritmo, movimiento y músicaLa Coreografía (Fases, Sincronización e improvisación).Capacidades perceptivo motrices que intervienen en la coreografía (Coordinación, Equilibrio, Lateralidad)		



INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESPINOSA PRIETO

PLANES DE ÁREA

Página 89 de 119

Área	Educación Física	Asignatura	Educación Física	Grado	Once
Profesor	Johnny Arley Zapata Vélez Styven Serna Flórez Diego Guerra	Intensidad	2	Periodo	1
Componentes		Estándares		Indicadores de desempeño	
Capacidades motrices básicas de movimiento	(M) Selecciono técnicas de movimientos centralizados, que permitan percibir los efectos de estos en mi cuerpo.		<u>Hacer:</u>	Propone su plan de trabajo específico, que se implementa en rutinas diarias, para mejorar su condición física. Planea rutinas y ejecuta ejercicios con diferentes cargas e intensidades.	
			<u>Ser:</u>	Reconoce sus capacidades motrices y respeta la de los demás.	
			<u>Conocer:</u>	Conoce la lógica interna de un plan de trabajo físico acorde a sus capacidades, condiciones y necesidades.	
Condicionales y coordinativas	Practico actividades físicas individuales y colectivas, bajo diferentes condiciones del contexto: presión – tranquilidad, ruido – silencio, consideración. (EC)				



INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESPINOSA PRIETO

PLANES DE ÁREA

Página 90 de 119

Área	Educación Física	Asignatura	Educación Física	Grado	Once
		<p>Elaboro mi plan de trabajo teniendo en cuenta fundamentos fisiológicos, técnicos y metodológicos.</p> <p>(AC)</p> <p>Participo en las actividades físicas propuestas por la institución, teniendo en cuenta que son un elemento fundamental en las relaciones interpersonales.</p> <p>Reconozco la importancia de la actividad física y el desarrollo de las capacidades físicas como un aspecto fundamental en mi proyecto de vida saludable, como expresiones de una buena salud.</p>			
Competencias	DBA		Conceptos / Contenidos		
<p>Motriz: (M)</p> <p>Expresiva corporal: (EC)</p>			<p>Acondicionamiento físico.</p> <p>Calentamiento (Activación Dinámica General)</p> <p>Desarrollo de las capacidades físicas.</p> <p>Ejercicios de fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad,</p>		



INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESPINOSA PRIETO

PLANES DE ÁREA

Página 91 de 119

Área	Educación Física	Asignatura	Educación Física	Grado	Once
Axiológica corporal: (AC)					coordinación, equilibrio, ritmo, lateralidad, orientación. El cuerpo humano total y segmentario. Sistema Muscular y Sistema Óseo Vocabulario propio del área. Hábitos de vida saludables (Nutrición y alimentación saludable). Higiene Postural – Alteraciones Posturales - Ergonomía Medias Técnicas Valoración de la condición anatómica (IMC- antropometría) Valoración de la condición fisiológica Test de Valoración de la condición física. Test de Ruffier (Adaptación del corazón al esfuerzo físico). Test de Resistencia aeróbica (Coursette-Navette)



INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESPINOSA PRIETO

PLANES DE ÁREA

Página 92 de 119

Área	Educación Física	Asignatura	Educación Física	Grado	Once
			Test de Velocidad (20 m) Test de Fuerza Resistencia Brazos y Abdomen Test de flexibilidad. Primeros auxilios		

Área	Educación Física	Asignatura	Educación Física	Grado	Once
Profesor	Johnny Arley Zapata Vélez Styven Serna Flórez Diego Guerra	Intensidad	2	Periodo	2
Componentes		Estándares		Indicadores de desempeño	
		<u>Hacer:</u>		Aplica los fundamentos técnicos y los principios de	



INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESPINOSA PRIETO

PLANES DE ÁREA

Página 93 de 119

Área	Educación Física	Asignatura	Educación Física	Grado	Once
El deporte como mecanismo importante en la conservación de la salud	(M) Domino técnicas y tácticas de prácticas deportivas específicas a través del movimiento. (EC) Construyo y planifico acciones diversas y dinámicas que permitan innovación y creatividad en los hábitos de vida a través de mi cuerpo como expresión. (AC) Participó de acciones estratégicas de juego en equipo y grupo. Comprendo la importancia de construir en colectivo los elementos que hacen parte del bienestar de la institución y de la sociedad a la cual pertenezco.				convivencia en situaciones de juego . -Realiza rutinas de preparación física para fortalecer el sistema muscular. Practica el deporte teniendo en cuenta la posición táctica de cada jugador. Resuelve situaciones de juego y aplica el reglamento del Deporte trabajado
			<u>Ser:</u>		Fomenta la responsabilidad y la cooperación en la práctica de los juegos y deportes
			<u>Conocer:</u>		Identifica la lógica y los intereses de la práctica motriz



INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESPINOSA PRIETO

PLANES DE ÁREA

Página 94 de 119

Área	Educación Física	Asignatura	Educación Física	Grado	Once
					individual y colectiva. Aplica en situaciones de juego los fundamentos técnicos y los principios de convivencia. Reconoce los elementos básicos de la preparación física necesarios en el deporte
Competencias	DBA			Conceptos / Contenidos	
Motriz: (M) Expresiva corporal: (EC) Axiológica corporal: (AC)				Definición de deporte Reseñas históricas de los deportes a trabajar en el periodo Fundamentos Técnicos y Tácticos de los deportes a trabajar en el periodo. Reglamentos de los deportes a trabajar en el periodo. Juegos Pre deportivos Preparación física según el deporte <ul style="list-style-type: none">· Fútbol de salón - Fútbol sala· Voleibol· Baloncesto· Ajedrez	

INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESPINOSA PRIETO

PLANES DE ÁREA

Página 95 de 119

Área	Educación Física	Asignatura	Educación Física	Grado	Once
			<ul style="list-style-type: none"> · Balonmano · Rugby 		

Área	Educación Física	Asignatura	Educación Física	Grado	Once
Profesor	Johnny Arley Zapata Vélez Styven Serna Flórez Diego Guerra	Intensidad	2	Periodo	3
Componentes		Estándares		Indicadores de desempeño	
El juego como eje temático para mejorar valores acerca de la cooperación, el liderazgo, etc.		(M) Elaboro mi plan de trabajo teniendo en cuenta fundamentos fisiológicos, técnicos y metodológicos. Ejecuto motrizmente los principales ritmos		<u>Hacer:</u>	Aporta en la construcción y cumplimiento de la norma en la realización de actividades recreativas, contribuyendo al uso adecuado del tiempo libre.
				<u>Ser:</u>	Asume los juegos como un espacio para la recreación,



INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESPINOSA PRIETO

PLANES DE ÁREA

Página 96 de 119

Área	Educación Física	Asignatura	Educación Física	Grado	Once
	modernos y tradicionales, como medio de comunicarme con el otro sexo y como expresión de mi sexualidad. Práctico los juegos tradicionales de mi entorno y promuevo, en los demás, la defensa del medioambiente como posibilidad de una buena salud. (EC) Valoro la importancia de las capacidades coordinativas para la práctica de las expresiones motrices. Practicar diferentes ejercicios y juegos de acuerdo a mis posibilidades fisicomotrices, con sentido ético y moral. (AC) Hago parte de las acciones institucionales que invitan al buen uso del tiempo libre y la				uso del tiempo libre y su desarrollo humano.
			Conocer:		Identifica los diferentes juegos tradicionales y recreativos para el uso adecuado del tiempo libre. Comprueba la importancia de tu autoimagen en la expresión corporal.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESPINOSA PRIETO

PLANES DE ÁREA

Página 97 de 119

Área	Educación Física	Asignatura	Educación Física	Grado	Once
	práctica de una sana convivencia. Respeto la práctica de las expresiones motrices, la condición y la orientación sexual, religiosa o política de los compañeros y las compañeras. -				
Competencias	DBA			Conceptos / Contenidos	
Motriz: (M) Expresiva corporal: (EC) Axiológica corporal: (AC)				El juego como expresión del desarrollo de la personalidad Contenidos temáticos acerca del juego y sus componentes Tipos de Juegos: <ul style="list-style-type: none">· Juegos de la Calle· Juegos Cooperativos· Juegos Tradicionales· Juegos de mesa	

INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESPINOSA PRIETO

PLANES DE ÁREA

Página 98 de 119

Área	Educación Física	Asignatura	Educación Física	Grado	Once
			<p>Expresión corporal</p> <p>Sensopercepción</p> <p>Concepto de Ritmo, movimiento y música</p> <p>La Coreografía (Fases, Sincronización e improvisación).</p> <p>Capacidades perceptivo motrices que intervienen en la coreografía (Coordinación, Equilibrio, Lateralidad)</p>		

9. METODOLOGÍA

El área de Educación física es una disciplina basada en la enseñanza a través de los distintos movimientos corporales (en la gran mayoría de los casos), y que tiene como una de las finalidades principales lograr la perfección, controlar y mantener la salud desde lo integral (física, mental y social) del individuo, y a su vez, su práctica constante fomenta la convivencia entre la comunidad educativa mediante actividades de carácter recreativo y competitivo, advierte algunos tipos de enseñanza que van acorde a las necesidades del área.

Los métodos utilizados dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje del área de Educación Física, comprende por lo general dos estilos universales, siendo el primero el mando directo con asignación de tareas y la resolución de problemas a través de la libre exploración, en este sentido, el plan de



INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESPINOSA PRIETO

PLANES DE ÁREA

Página 99 de 119

área tiene contemplado en un porcentaje más elevado la utilización del primer estilo, implementando la utilización de éste acorde al enfoque pedagógico de nuestra institución.

Para la utilización de las estrategias tendremos en consideración los siguientes aspectos:

- Evaluación inicial de conocimientos previos de las actividades a desarrollar.
- Aplicación de la práctica variada para evitar la monotonía.
- Aprendizaje vivencial en la medida de lo posible y según actividad planteada.
- Nivel de conocimiento y de desarrollo físico-cognitivo del estudiante.
- Ser incluyentes en todo momento.

Los diferentes medios a utilizar en clase son:

- **El juego motor:** Es una actividad lúdica enfocada en estimular la motricidad de las personas. Emplea actividades como juegos naturales, juegos de reglas, juegos modificados y juegos cooperativos.
- **Iniciación deportiva:** La iniciación deportiva es el proceso a través del cual las personas aprenden un determinado deporte como sus objetivos, su estructura y metodología.
- **Deporte educativo:** Es un medio utilizado para cumplir objetivos socializadores desde un enfoque cooperativo, es decir, donde todos tengan la oportunidad de desarrollarse sin ningún tipo de discriminación.
- **Recreación:** Es toda actividad física, realizada en el tiempo libre, no tiene reglas y que tiene como fin el esparcimiento. Ejemplo: Caminar, trotar, correr, nadar, montar bicicleta, patineta, patines, bailar, escalar montañas, etc. El concepto recreación surge como una necesidad debido a que la complejidad creciente de la vida moderna exige que recreación y trabajo se complementen, a fin de que el individuo pueda rendir una fructífera jornada de trabajo sin que tenga que agotarse física y moralmente. Como su nombre indica, esta diversión recrea energías del músculo y del cerebro, mediante el oportuno descanso proporcionado por una actividad que será tanto más beneficiosa cuanto más se aparte de la obligación diaria.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESPINOSA PRIETO

PLANES DE ÁREA

Página 100 de 119

10. RECURSOS

Recursos Físicos.

- Placas polideportivas: se cuenta con dos espacios para la elaboración de actividades al aire libre.
- Aulas de clase: 2 salones uno de ellos acondicionado con multifuncional de pesos guiados y otro multifuncional para ejercicios en barras.
- Salón múltiple o auditorio: Espacio dotado para presentaciones de tipo artístico y actividades enfocadas con grupos múltiples.
- Implementación de tipo deportivo: balones de diferentes deportes, cuerdas de salto, pesas, colchonetas, aros, conos, juegos de mesa.

Recursos Logísticos.

- Ley General de Educación. Art. 23.
- Plan Decenal de Educación 1996-2005
- Decreto 1290
- Lineamientos curriculares para la Educación Física.

Recursos Institucionales

- La Secretaría de Educación Municipal.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESPINOSA PRIETO

PLANES DE ÁREA

Página 101 de 119

- Ministerio de Educación Nacional
- La Secretaría de Educación Departamental.
- Núcleo educativo 921

11. EVALUACIÓN

11.1. Los criterios y las estrategias de evaluación.

Las estrategias de evaluación, directamente relacionadas con los fundamentos pedagógico-didácticos y la estructura de cada área deben Los planes de apoyo le permiten al estudiante, retomar los contenidos y procesos en los que presentó dificultades o limitaciones, relacionadas con el campo del conocimiento, las habilidades o las actitudes, para garantizar el nivel de desempeño esperado en cada periodo académico en las diferentes áreas que contempla el plan de estudios.

Para el adecuado aprovechamiento de este recurso tenga presente:

- Retome el estudio de conceptos, temas, experiencias, procedimientos y ejercicios desarrollados durante el periodo académico.
- Apóyese en el taller optativo como guía, con el fin de realizar el proceso de repaso de acuerdo con los indicadores en los que mostró dificultades o un nivel de desempeño bajo.
- Tenga presente que se programan cuatro momentos de atención en los cuales debe hacer sustentación de sus aprendizajes.
- La fecha de sustentación estará programada teniendo en cuenta las necesidades de los estudiantes.
- Por ser una actividad académica debe presentarse con el uniforme completo, bien llevado y estar dispuesto al cumplimiento de todas las normas institucionales.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESPINOSA PRIETO

PLANES DE ÁREA

Página 102 de 119

- Finalmente programe el tiempo de acuerdo con los procesos de recuperación que tenga pendiente, de este modo puede aprovechar las posibilidades de asesoría previa y apoyo adicional que el colegio le ofrece, recordando que las dificultades pueden traducirse en nuevas oportunidades para el aprendizaje.

Acerca de la evaluación

La evaluación como proceso permanente, sistemático e integral, permite valorar el estado en que se desarrollan los distintos aspectos y componentes de trabajo curricular propio del área, tal como se plantea en el Decreto 1290 de 2009.

Es pertinente establecer que la evaluación de los aprendizajes en educación física debe superar la concepción tradicional en la que la ejecución técnica de un fundamento deportivo correspondía al único criterio para establecer el nivel de aprendizaje. Si la pretensión de la educación física es la formación de ciudadanos, entonces debe atenderse el principio de la integralidad propio de una verdadera evaluación que se sobreponga a la de una simple y reducida selección de atletas. Esta debe atender al ser humano en su complejidad.

Este aspecto le confiere a la educación física el respeto por la condición humana de los sujetos, apartándose de otras perspectivas donde el cuerpo es cosificado y pensado en términos positivistas. Pensar de esa manera la evaluación es reconocer que la clase se convierte en un escenario diversificado de experiencias, ya no ubicada solo desde el deporte.

Por lo tanto, es fundamental indicar que la educación física no debe confundirse con entrenamiento deportivo, en donde se convertiría en una clase excluyente y en donde la valoración de las competencias motrices específicas de la técnica del deporte comprendería otro tipo de miradas, desde el rendimiento deportivo, efectividad y eficiencia del trabajo motriz bajo la perspectiva de competir y rendir para ganarle al otro.

La evaluación, como manifiesta López (2000), debe entenderse como un proceso en vez de como un simple resultado, debe ser un proceso de diálogo entre los implicados y no la simple aplicación de exámenes, pruebas o test a los estudiantes; además, dicho proceso busca la comprensión de lo que está ocurriendo, como paso previo y necesario para poder mejorar. En ese sentido, debe darse prioridad a una evaluación formativa que realmente abogue por el mejoramiento de las potencialidades humanas. A su vez, debe ampliarse la concepción de evaluación en una sola dirección:



INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESPINOSA PRIETO

PLANES DE ÁREA

Página 103 de 119

del profesor al estudiante; para reconocer que el profesorado, de manera abierta y democrática, puede propiciar espacios en los cuales sus estudiantes, como sujetos de saber, evalúen las prácticas en las cuales se inscriben. Relaciones de aprendizaje recíprocas que redundan en el mejoramiento de las prácticas pedagógicas.

Unido a lo anterior, convendría destacar algunos aspectos que deben tenerse en cuenta a la hora de evaluar en educación física:

- Autoevaluación. La autoevaluación es la valoración que hace cada individuo sobre su actitud y su propio desempeño en clase, a partir de sus conocimientos y las particularidades de las tareas motrices. Son datos que solo conoce quien se autoevalúa (Camacho, Castillo y Monje, 2007), corresponden a la experiencia misma del estudiante. Vista de esa manera, es conveniente educar a los niños, desde edades tempranas, en procesos de autoevaluación que pueden instalarse desde la práctica de juegos y deportes, elaboración de materiales, participación en actividades motrices y otros que considere pertinente el profesor, que potencien la autonomía y el autoconocimiento, además del componente axiológico que constituye este tipo de evaluación.
- Coevaluación. Corresponde a la evaluación realizada por grupos de personas sobre una actividad, desempeño o productos de uno de sus miembros (Camacho, Castillo y Monje, 2007). Permite la participación de los pares en los procesos de aprendizaje. Cuando se manifiestan las fortalezas y los aspectos por mejorar, según los criterios establecidos por el profesor, se crean ambientes de diálogo y responsabilidad. Es necesario precisar los criterios determinados a evaluar, pues como sugiere Salinas (2001), podría evaluarse lo negativo exclusivamente o, en una práctica equivocada de solidaridad, cubrir al compañero frente al profesor, aspecto que negaría la posibilidad de comprender los procesos formativos del estudiante.
- Heteroevaluación. Es la evaluación realizada por una persona, generalmente el profesor o el estudiante. En educación física el profesor deberá evaluar no solo los niveles de destreza de los estudiantes, sino desde las potencialidades del sujeto. Se insiste en superar la perspectiva reduccionista de la educación física, por lo tanto, la evaluación también deberá acogerse a miradas integrales de quienes participan en ella, pues como bien señala el Decreto 1290 de 2009, la evaluación deberá proporcionar información básica para consolidar o reorientar los procesos educativos relacionados con el desarrollo integral del estudiante.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESPINOSA PRIETO

PLANES DE ÁREA

Página 104 de 119

Ahora bien, convendría señalar que los profesores, en aras de mejorar sus prácticas pedagógicas, también deben permitir que sus estudiantes los evalúen. Dichas evaluaciones pueden partir de una entrevista con un estudiante o un grupo de ellos, un diálogo grupal, en el cuaderno de la asignatura o en fichas previamente establecidas. Una hetero-evaluación debe servir tanto a estudiantes como profesores para mejorar los procesos educativos, pues unos y otros son indispensables en la configuración de mejores prácticas pedagógicas.

ESTRATEGIAS EVALUATIVAS:

Evaluaciones teóricas.

Evaluaciones prácticas.

Consultas.

Pruebas de control.

ACTIVIDADES EVALUATIVAS:

Cada periodo, evaluación de los contenidos teóricos.

Evaluaciones individuales prácticas de los contenidos.

Evaluaciones en grupo prácticas de los deportes.

Pruebas individuales de las capacidades físicas.

11.2. Los planes de mejoramiento continuo.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESPINOSA PRIETO

PLANES DE ÁREA

Página 105 de 119

Los planes de apoyo le permiten al estudiante, retomar los contenidos y procesos en los que presentó dificultades o limitaciones, relacionadas con el campo del conocimiento, las habilidades o las actitudes, para garantizar el nivel de desempeño esperado en cada periodo académico en las diferentes áreas que contempla el plan de estudios.

Para el adecuado aprovechamiento de este recurso tenga presente:

- Retome el estudio de conceptos, temas, experiencias, procedimientos y ejercicios desarrollados durante el periodo académico.
- Apóyese en el taller optativo como guía, con el fin de realizar el proceso de repaso de acuerdo con los indicadores en los que mostró dificultades o un nivel de desempeño bajo.
- Tenga presente que se programan cuatro momentos de atención en los cuales debe hacer sustentación de sus aprendizajes.
- La fecha de sustentación estará programada teniendo en cuenta las necesidades de los estudiantes.
- Por ser una actividad académica debe presentarse con el uniforme completo, bien llevado y estar dispuesto al cumplimiento de todas las normas institucionales.
- Finalmente programe el tiempo de acuerdo con los procesos de recuperación que tenga pendiente, de este modo puede aprovechar las posibilidades de asesoría previa y apoyo adicional que el colegio le ofrece, recordando que las dificultades pueden traducirse en nuevas oportunidades para el aprendizaje.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESPINOSA PRIETO

PLANES DE ÁREA

Página 106 de 119

12. ACTIVIDADES DE APOYO PARA ESTUDIANTES CON DIFICULTADES EN EL PROCESO DE APRENDIZAJE

Orientaciones didácticas: estilos de enseñanza

El estilo de enseñanza, según Contreras (1998), corresponde a la estrategia pedagógica o didáctica del profesor. Hace referencia a la forma particular de orientar la clase, de interactuar con los estudiantes y con el saber. Cada estilo no puede enfrentarse, sino que, en función de la enseñanza, el aprendizaje y los objetivos debe considerarse la utilidad del mismo. Siguiendo la propuesta y el abordaje conceptual de Contreras (1998), pueden clasificarse los estilos de enseñanza de la educación física de la siguiente manera:

- Estilos de enseñanza tradicionales.
- Estilos de enseñanza participativos.
- Estilos de enseñanza que tienden a la individualización.
- Estilos de enseñanza cognitivos.
- Estilos de enseñanza que promueven la creatividad.

Estilos de enseñanza tradicionales.

Se caracterizan por el control permanente del profesor sobre lo que va a ser enseñado, el cómo va a ser enseñado y desde qué criterios se realiza la evaluación. Se recomienda para la enseñanza de destrezas físicas específicas:

- *Instrucción directa*: se caracteriza porque el profesor ofrece la respuesta ante un problema motriz determinado. Las decisiones sobre contenidos, ejecución y evaluación de la clase son determinadas únicamente por el profesor. La secuencia entonces corresponde a: explicación, demostración, ejecución y evaluación. La evaluación hace referencia a la corrección de la ejecución.

INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESPINOSA PRIETO

PLANES DE ÁREA

Página 107 de 119

- *Asignación de tareas:* este estilo se caracteriza porque la ejecución de la tarea motriz ya no está sometida al control absoluto del profesor, sino que el estudiante, a partir de sus particularidades individuales, determina de qué manera la realizará. El profesor tiene una mejor comunicación con sus alumnos debido a la flexibilidad en la organización de la clase.

Estilos de enseñanza participativos.

Se caracterizan por la participación de los estudiantes en su proceso de aprendizaje y en la colaboración para el aprendizaje de sus pares:

- *Enseñanza recíproca:* se caracteriza por el momento de la evaluación. Los estudiantes organizados por parejas o tríos realizan observaciones a sus pares mientras ejecutan las tareas asignadas por el profesor. Además de las correcciones que el compañero pueda brindar, él mismo corrige sus ejecuciones a partir de lo observado en sus pares. Aquí el profesor tendrá más posibilidad de corrección a los estudiantes en sus ejecuciones debido al tiempo que tiene para la observación individual.
- *La enseñanza en pequeños grupos:* los grupos están organizados por más de dos estudiantes, lo que supone una mayor participación de los mismos.

El profesor se convierte en un tutor, asesor que acompaña el desarrollo de las actividades definidas por los estudiantes. Este estilo permite una mayor comunicación, autonomía y responsabilidad de los estudiantes, es aconsejable en clases donde el número de participantes es muy numeroso y el espacio reducido.

- *Micro enseñanza:* es muy similar a la anterior, en este caso el profesor proporciona información a un número de estudiantes para que estos luego la transmiten a otro número de estudiantes previamente organizados.

El profesor permite la participación de los estudiantes previamente informados en las variantes y otros aspectos que considere importantes.

Estilos de enseñanza que tienden a la individualización.

Tiene en cuenta los intereses de los estudiantes, sus ritmos de aprendizaje y sus particularidades.

Mediante el trabajo individualizado se permite la autonomía de los estudiantes:



INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESPINOSA PRIETO

PLANES DE ÁREA

Página 108 de 119

- *Organización por grupos:* la organización por grupos se realiza a partir de los niveles de aptitud de los estudiantes. Esta diferenciación permite al profesor una distribución particular de las tareas para el aprendizaje gradual de los estudiantes.
- *La enseñanza modular:* a diferencia del anterior, la distribución se realiza en torno a los intereses de los estudiantes.

Estilos de enseñanza cognitivos.

Este estilo se caracteriza, entre otros aspectos, por la integración del alumno en la realización de la tarea y en la proporción de ayudas de acuerdo a sus dificultades y sus avances:

- *El descubrimiento guiado:* se fundamenta en los procesos cognitivos que pueden desarrollarse en la práctica de la educación física. El profesor no da las respuestas, sino que el alumno busca responder para alcanzar un objetivo determinado. En esa línea, se define el objeto de aprendizaje para luego estructurar las etapas que permitan dar solución final. Este estilo se recomienda para que el estudiante descubra conceptos básicos relacionados con su corporalidad y con su motricidad.
- *Resolución de problemas:* se pretende que el estudiante dé respuestas motrices con total autonomía e independencia. El profesor interviene en el diseño de los problemas, estos últimos deben estar determinados a partir de las experiencias y los intereses de los estudiantes.

Estilos de enseñanza que promueven la creatividad.

Se caracteriza por la posibilidad de exploración que tiene el estudiante. Permite la creación de nuevos movimientos y con amplia libertad en la actuación de los estudiantes. Se recomienda en grupos autónomos.

Metodología y estrategias pedagógicas institucionales



INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESPINOSA PRIETO

PLANES DE ÁREA

Página 109 de 119

La educación inclusiva considera la atención a la diversidad dentro del aula de clase, entendiendo la atención a la diversidad como la puesta en marcha de acciones que tengan como objetivo que todas las personas, independientemente de cuáles sean sus características, puedan acceder en igualdad de oportunidades al aprendizaje.

Teniendo en cuenta que la educación inclusiva y la atención a la población con discapacidad está reglamentada, en el Decreto 1427 de 2017, se hace necesario la implementación del Diseño Universal del Aprendizaje (DUA) como metodología y estrategia pedagógica institucional, clases que utilizan diferentes métodos, materiales, apoyos y formas de evaluar partiendo de las capacidades y realidades de todos los estudiantes, teniendo en cuenta múltiples medios de representación, medios para acción y expresión y diferentes formas de motivación y compromiso, lo que permite al docente transformar el aula y la práctica pedagógica y facilita la evaluación y seguimiento de los aprendizajes.

Así mismo se considera acorde con la reglamentación en el Decreto 1427 de 2017, en el artículo 2.3.3.5.2.3.1. el numeral 5, 6 y 7 que describe las responsabilidades de los establecimientos educativos y privados, la elaboración del plan individual de ajustes razonables (PIAR) herramienta que garantiza los procesos de enseñanza y aprendizaje de la población en condición de discapacidad incluyendo allí los apoyos, implementación de estrategias y ajustes razonables requeridos para garantizar el aprendizaje, la participación, permanencia y promoción del estudiante.

El área de Educación física trata de ofrecer alternativas de atención a los niños y niñas en condiciones distintas. Se concibe desde una perspectiva que busca brindar la posibilidad real y efectiva de incorporarse a las condiciones y modos de vida que rigen nuestro sistema social, ofreciéndoles alternativas de ser sujetos históricos, responsables y capaces de buscar nuevas opciones y transformaciones para sí mismos y para los demás. Es un compromiso garantizar que las necesidades básicas de aprendizaje de niños, jóvenes y adultos se satisfagan realmente porque la pedagogía sale al paso de sus condiciones físicas, intelectuales, sociales, o de cualquier otra clase.

(Tomado de una serie de lineamientos curriculares MEN).

En el área de Educación física existen amplias posibilidades de inclusión para la población en situación de vulnerabilidad y desempeño bajo, ya que tiene la característica de crear libremente situaciones que le posibiliten al estudiante manifestarse de acuerdo a sus capacidades y potencialidades.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESPINOSA PRIETO

PLANES DE ÁREA

Página 110 de 119

Partamos de todos los cambios que se han generado a nivel educativo en los aspectos que involucran los procesos de enseñanza aprendizaje, se deben tener en cuenta los ritmos de aprendizaje de los estudiantes, vulnerabilidades e intereses y realizar adaptaciones curriculares en las áreas que se van a implementar.

Tengamos presente la importancia que tiene la Inclusión de alumnos en situación de vulnerabilidad en el aula regular, la posibilidad de adquirir nuevos aprendizajes significativos, integrarse con pares y adultos, participar de las actividades planteadas dentro y fuera de la Institución, ir construyendo su proyecto de vida, potencializar sus habilidades físicas, cognitivas, sociales, comportamentales etc.

Revisemos un poco el marco teórico de educación especial, el cual servirá de referente conceptual a toda la comunidad educativa, para despejar dudas o apropiarse de nuevos conocimientos, permitiendo entender la importancia de la educación especial en la educación regular.

El concepto de necesidades educativas especiales se popularizó en Gran Bretaña a raíz de la publicación del informe Warnock (1978), en el cual se recogen los resultados del estudio de la situación de la Educación Especial y propone soluciones a las deficiencias detectadas.

Nos encontramos ante un nuevo término que implica un cambio conceptual importante a la hora de plantear la educación que estos y otros alumnos/as necesitan.

En el concepto de alumnos/as en situación de vulnerabilidad subyace, en primer lugar, el principio de que los grandes fines de la educación deben ser los mismos para todos los alumnos/as, aunque el grado en que cada alumno/a alcance esos grandes fines sea distinto, así como el tipo de ayuda.

Se trata, por tanto, de empezar a hablar de un alumnado diverso, que requiere a la vez respuestas diferentes por parte de la Institución. Desde esta perspectiva, determinados alumnos van a necesitar más ayuda y una ayuda distinta de la del resto de compañeros de su edad para conseguir estos fines. La educación, por tanto, debe ser sólo una, con diferentes ajustes para dar respuesta a la diversidad de necesidades de los alumnos/as. El sistema educativo en su conjunto debe proveer los medios necesarios para proporcionar la ayuda que cada alumno/a necesite, dentro del contexto educativo más normalizado posible.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESPINOSA PRIETO

PLANES DE ÁREA

Página 111 de 119

Ante esto, hay que cambiar el punto de vista y traducir el déficit en necesidades educativas: qué necesita aprender, cómo, en qué momento, qué se debe evaluar, cómo, en qué momento, y qué recursos van a ser necesarios para el desarrollo de su proceso de enseñanza–aprendizaje.

Una idea fundamental que aporta el concepto de NEE es que las causas de las dificultades no están sólo en un alumno/a, porque éste tenga un déficit concreto, sino también en deficiencias del entorno educativo. Ante esto podemos considerar que las NEE tienen un carácter interactivo, es decir, que dependen tanto de las características personales del alumno como de las características del entorno educativo en el que éste se desenvuelve y la respuesta educativa que se le ofrece. Desde esta concepción interactiva de las dificultades de aprendizaje, la Institución tiene un mayor compromiso en buscar la respuesta que pueda eliminar, paliar o compensar en lo posible esas dificultades. Por eso, la evaluación e intervención tendrán un carácter más global, no centrándose sólo en el alumno, sino también en el contexto en el que éste desarrolla su proceso de aprendizaje.

Igualmente hay que destacar que las situaciones de vulnerabilidad tienen un carácter relativo, es decir, estas vulnerabilidades serán diferentes en función de las características y respuesta educativa que se ofrece en cada contexto educativo. La organización de la respuesta educativa en cada Institución puede hacer que estén contempladas unas necesidades y no otras y, como consecuencia, un mismo alumno/a puede presentar mayores dificultades en una institución que en otra por el tipo de respuesta educativa que en ellas se dé. Cuanto más rígida y uniforme sea la oferta educativa de una institución, más se intensificarán las situaciones de vulnerabilidad de los alumnos/as.

Con esto, las situaciones de vulnerabilidad no pueden establecerse ni con carácter definitivo ni de forma determinante, sino que, van a ser en cierta medida cambiantes, en función de las condiciones y oportunidades que le ofrezca el contexto de enseñanza–aprendizaje. En este sentido adquiere especial relevancia el seguimiento que se realice del proceso de enseñanza–aprendizaje a través de la evaluación continua.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESPINOSA PRIETO

PLANES DE ÁREA

Página 112 de 119

Desde estas premisas, se va construyendo un Modelo Pedagógico de referencia, para el tratamiento e intervención de los alumnos en situación de vulnerabilidad, basado en principios de normalización e inclusión escolar y que responde a la idea de que el aprendizaje es un proceso social y personal que cada individuo construye al relacionarse con las personas y la cultura en la que viva.

El concepto de normalización extiende la idea de la necesidad de escolarizar a los alumnos/as en situación de vulnerabilidad en el ambiente menos restrictivo posible y como consecuencia, la inclusión de éstos alumnos/as en las Instituciones de enseñanza regular, planificando los recursos, medios y condiciones necesarios que permitan atender a sus dificultades educativas individuales.

Por otra parte, el principio de sectorización es un medio para que sea posible la normalización. Por medio de la sectorización los servicios se agrupan en zonas específicas delimitadas y permiten responder a las necesidades donde éstas se originan y darles una respuesta multi profesional por medio de los equipos de apoyo. La Unidad de Atención Integral (La UAI).

El principio de individualización tiene en cuenta las propias características del alumno/a en situación de vulnerabilidad y enfocar positivamente su educación. La individualización se ocupa, de que cada alumno/a reciba la educación adecuada en el momento oportuno.

Esta manera de entender la Educación Especial orienta la organización de la respuesta educativa, la cual es planificada desde el análisis del Contexto hasta las adaptaciones curriculares precisas dependiendo de la situación de vulnerabilidad, concretadas en una secuencia de unidades didácticas, en base a unos criterios pedagógicos y curriculares básicos, abiertos y flexibles.

La institución educativa tiene como propuesta una ruta de atención, basada en lo estipulado en el decreto 1421 del 2017 y en los lineamientos de política para la inclusión y la equidad en educación, dentro de los cuales se establece la importancia de enriquecer los espacios de aprendizaje, proporcionando múltiples estrategias que permitan la participación y permanencia de todos los estudiantes independientemente de su condición individual. De igual forma es importante considerar que a nivel educativo, también se presentan situaciones en las cuales, a pesar del uso de las estrategias anteriores como primera medida, aún se siguen identificando dificultades que persisten con relación a la adquisición de nuevos aprendizajes y que, en busca de garantizar la accesibilidad, permanencia y promoción de todos los estudiantes, se da apertura a la ruta para la



INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESPINOSA PRIETO

PLANES DE ÁREA

Página 113 de 119

implementación de ajustes razonables, propuesta para poblaciones en situación de vulnerabilidad y condiciones que al interactuar con las barreras del ambiente, no permiten la participación activa y con calidad, de todo el estudiantado.

Dentro de las poblaciones en situación de vulnerabilidad, podemos encontrar a los estudiantes con discapacidad (física, intelectual, sensorial, mental psicosocial y talentos excepcionales), referenciados en el decreto 1421, a quienes se les acompaña a partir de la implementación de la herramienta PIAR (plan individual de ajustes razonables), el cual se construye con la participación de toda la comunidad educativa, implicada en el proceso del estudiante, como, la familia, directivos y docentes; tenemos también estudiantes con trastornos del aprendizaje escolar (dificultades significativas en la adquisición y uso de las habilidades de comprensión oral, habla, lectura, escritura, razonamiento o matemáticas. Sus rendimientos pedagógicos en una o más áreas escolares se encuentran claramente por debajo de sus posibilidades intelectuales (Navas, L. & Castejón, J. 2011. P. 48); en condición de enfermedad; víctimas del conflicto; entre otras, que fueron caracterizadas en el contexto institucional. Así mismo y de acuerdo a las necesidades identificadas individualmente, se hace análisis institucional, para determinar la pertinencia de la implementación de ajustes razonables, que buscan mitigar las barreras presentadas por el contexto, entendiéndose entonces que, los ajustes razonables, son propuestos a nivel individual, en el cual se brindan unos apoyos específicos que permiten el cumplimiento de los objetivos propuestos y el desarrollo de las competencias educativas, dichos ajustes, son planteados a nivel curricular, metodológico, didáctico y evaluativo, de acuerdo a la necesidad específica identificada en el proceso de caracterización.

ruta de atención a estudiantes en condición de vulnerabilidad o riesgo de exclusión



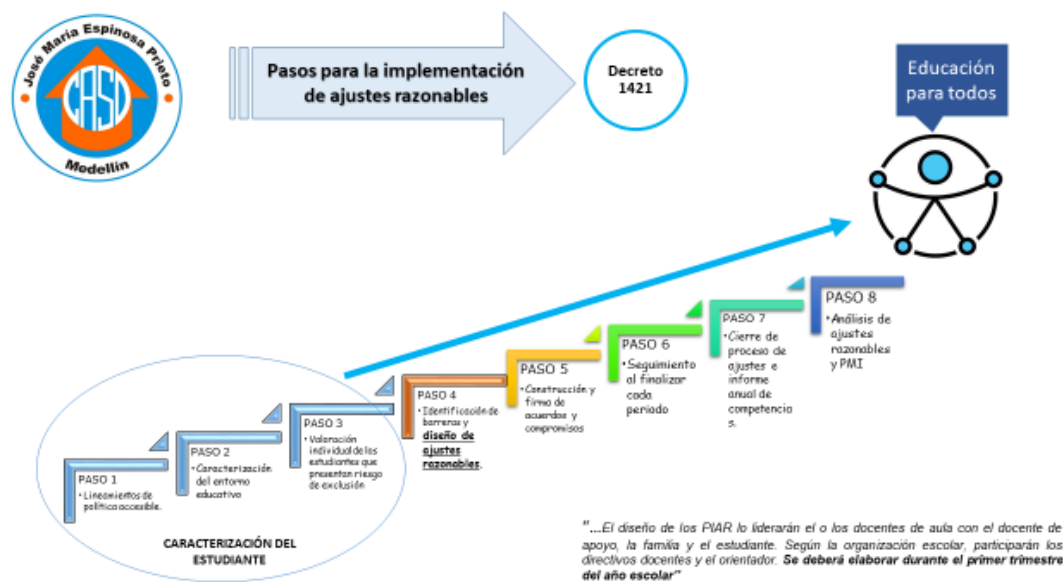
INSTITUCIÓN EDUCATIVA
CASO JOSÉ MARÍA ESPINOSA PRIETO

RESOLUCIÓN MUNICIPAL DE APROBACIÓN
N° 15 695 de noviembre 25 de 2010
Núcleo Educativo 921
NIT: 811 039 265-6
DANE: 105 001 024 073
Código ICFES: 113456

INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESPINOSA PRIETO

PLANES DE ÁREA

Página 114 de 119





INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESPINOSA PRIETO

PLANES DE ÁREA

Página 115 de 119

13. ARTICULACIÓN CON PROYECTOS TRANSVERSALES

PROYECTO	ACTIVIDADES
CÁTEDRA DE ESTUDIOS AFROCOLOMBIANOS	-Apoyo lúdico-recreativos en la celebración del día de la afrocolombianidad.
APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE, LA RECREACIÓN O EL DEPORTE, LA PRÁCTICA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA, EL FOMENTO DE DIVERSAS CULTURAS.	<ul style="list-style-type: none">- Campeonatos intercolegiados.- Campeonatos inder-colegiados.- Préstamos de material deportivo en los descansos para el fomento de los diferentes deportes.- Salon de juegos (tenis de mesa, tapetes y juegos de mesa)- Incentivo del ejercicio físico en el gimnasio.
EDUCACIÓN SEXUAL Y CONSTRUCCIÓN DE LA CIUDADANÍA	
PROTECCIÓN DEL MEDIO AMBIENTE, LA ECOLOGÍA Y LA PRESERVACIÓN DE LOS RECURSOS	Apoyo lúdico-recreativo en las actividades programadas por el área.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESPINOSA PRIETO

PLANES DE ÁREA

Página 116 de 119

PROYECTO	ACTIVIDADES
PLAN DE PREVENCIÓN DE EMERGENCIAS Y DESASTRES, EDUCACIÓN EN TRÁNSITO Y EDUCACIÓN VIAL	
PREVENCIÓN INTEGRAL A LA DROGADICCIÓN	Las actividades mencionadas en tiempo libre se crearon con el fin de mostrar otras alternativas en el uso adecuado y responsable del tiempo libre y por ende prevenir el consumo de sustancias dentro y fuera de la institución.
CÁTEDRA ESCOLAR DE TEATRO, ARTES ESCÉNICAS, MÚSICA Y ARTES PLÁSTICAS	
SERVICIO SOCIAL OBLIGATORIO DE LOS ESTUDIANTES.	colaboración con los alfabetizadores en el salón de juegos, apoyo torneos internos, práctica deportiva, préstamo de material deportivo y proyecto con los estudiantes de la sede de la contranal.
ESTUDIO DE LA CONSTITUCIÓN Y LA DEMOCRACIA	
CÁTEDRA DE EMPRENDIMIENTO	
ESCUELA DE PADRES	



INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESPINOSA PRIETO

PLANES DE ÁREA

Página 117 de 119

PROYECTO	ACTIVIDADES
PLAN LECTOR	
BILINGÜISMO	
COMEDORES ESCOLARES	

14. REFERENCIAS



INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESPINOSA PRIETO

PLANES DE ÁREA

Página 118 de 119

- Arboleda, R. (2010). Las expresiones motrices y la construcción de ciudadanía: Una reflexión desde las experiencias significativas. *Educación Física y Ciencia*, 12, 13-23.
- Bustamante, S., Arteaga, C., González, E., Chaverra, B., y Gaviria, D. (2012). La motricidad cotidiana en la cultura corporal de niños y niñas de quinto grado de una institución educativa de la ciudad de Medellín. *Revista Educación Física Deporte*, 31(2), 1069-1076.
- Camacho, H., y Bolívar, C. (2004). *Programas de educación física para la básica primaria*. Armenia: Kinesis.
- Camacho, H., Castillo, E., y Monje, J. (2007). *Educación Física: programas de 6° a 11°. Una alternativa curricular*. Armenia: Kinesis.
- Chaverra, B., Gaviria, D., Gonzalez, E., Uribe, I., Díaz, J., Padierna, J., y Bustamante, S. (2010). *Estándares básicos de competencia para el área de Educación Física, Recreación y Deporte en el departamento de Antioquia*. Medellín: Secretaría de Educación para la Cultura de Antioquia.
- Contreras, O. (1998). *Didáctica de la Educación Física: un enfoque constructivista*. Barcelona: INDE Publicaciones.
- Gómez, M. (2013). Estructura y dinámicas de las Mesas de Educación Física de Medellín en relación con los procesos de formación permanente de maestros. *Revista Educación Física y Deporte*, 32(1), 1289-1298.
- López, V. (2000). Buscando una evaluación formativa en educación física. Análisis crítico de la realidad existente, presentación de una propuesta y análisis general de su puesta en práctica. *Apuntes: Educación Física y Deportes*(62), 16-26.
- Ministerio de Educación Nacional. (2002). *Lineamientos curriculares de Educación Física, Deporte y Recreación*. Bogotá: MEN.
- Ministerio de Educación Nacional. (2010). *Orientaciones pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte*. Bogotá: MEN.
- Ministerio de Educación Nacional. (2012). *Documento guía. Evaluación de competencias. Educación Física, Recreación y Deporte*. Obtenido de <http://www.mineduacion.gov.co/proyectos/1737/article-310888.html>>



INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESPINOSA PRIETO

PLANES DE ÁREA

Página 119 de 119

Moreno, W. (2007). *El cuerpo en la escuela: los dispositivos de la educación*. En B. Chaverra, y I. Uribe (Edits.), *Aproximaciones epistemológicas y pedagógicas a la Educación Física. Un campo en construcción* (págs. 149-175). Medellín: Funámbulos.

Morín, E. (2001). *Los siete saberes necesarios para la educación del futuro*. París: UNESCO. República de Colombia (2004). Ley 934. *Por la cual se oficializa la Política de Desarrollo Nacional de la Educación Física y se dictan otras disposiciones*. Colombia Congreso de la República.

Salinas, M. (2013). *La evaluación de los aprendizajes en la universidad*. Obtenido de <http://docencia.udea.edu.co/vicedocencia/documentos/pdf/evaluacion.pdf>

Uribe, I. (2007). *Teoría y práctica de la Educación Física*. En B. Chaverra, y I.

Uribe, *Aproximaciones epistemológicas y pedagógicas a la Educación Física. Un campo en construcción* (págs. 11-22). Medellín: Funámbulos.

Uribe, I., Gaviria, D., Arteaga, C., Cevallos, D., Londoño, J., Castaño, I., y Chaverra, B. (2010). *Guía curricular para la Educación Física* (Segunda ed.). Medellín: Universidad de Antioquia